



Sanna Kärkkäinen

**KOKEMUKSIA
KOKEMUSASIAN TUNTIJAKOULUTUK-
SESTA JA SEN MERKITYKSESTÄ
TOIPUMISEN NÄKÖKULMASTA**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalipsykologia
Pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Sanna Kärkkäinen: Kokemuksia kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja sen merkityksestä toipumisen näkökulmasta
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Sosiaalipsykologia
Huhtikuu 2020

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan opiskelijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Lisäksi selvitetään, mitä tämä koulutus merkitsee toipumisen näkökulmasta. Tutkielmassa vastataan seuraaviin kysymyksiin: ”Mitä merkityksiä opiskelijat antavat kokemusasiantuntijakoulutukselle?” ja ”Mitä kokemusasiantuntijakoulutus merkitsee toipumisen kannalta?”

Tavoitteeseen lisätä osallisuutta mielenterveys- ja päihdepalveluissa on vastattu vahvistamalla kokemusasiantuntijatoimintaa. Kokemusasiantuntijuuden voikin sanoa olevan nykypäivän trendi mielenterveys- ja päihdetyössä. Lisäksi Suomessa on yleistynyt humanistisiin arvoihin nojaava toipumisorientaatio, joka korostaa ihmisten välisen kohtaamisen tärkeyttä sekä keskittyy toivoon ja ihmisen voimavaroihin.

Etnografisen tutkielmani aineisto kerättiin osallistuvan havainnoinnin sekä haastatteluiden keinoin. Olin tutkijana mukana yhdessä kokemusasiantuntijakoulutuksessa, ja kirjoitin sen pohjalta kenttäpäiväkirjaa. Lisäksi haastattelin kahdeksaa koulutuksen opiskelijaa. Litteroidut haastattelut ja kenttäpäiväkirja muodostavat yhdessä tutkimusaineiston, jonka avulla löysin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen saamissa merkityksissä korostui koulutusryhmä, joka koettiin vertaistuellisena, turvallisena ja uusia näkökulmia tuovana. Koulutus itsessään aiheutti tulevaisuusorientoitunutta ajattelua, mikä voidaan nähdä toiveikkuuden vahvistumisena. Koulutus tuki opiskelijoiden toipumisprosesseja, kuten sairaan roolista irtautumista, positiivisen identiteetin rakentumista sekä voimaantumista.

Koulutukseen osallistuneiden näkemykset ovat tärkeitä ottaa huomioon koulutuksia kehitettäessä. Tämä tutkielma tuo esiin, että koulutuksissa kannattaa panostaa ryhmäytymiseen, sillä toimivan ryhmän myötä voidaan vahvistaa erilaisia toipumisen prosesseja. Lisäksi tutkielma osoittaa, että muiden ryhmäläisten tarinat ovat tärkeä osa koulutusta; niiden kautta voidaan kokea vertaistukea, samaistumista, keskinäistä ymmärrystä ja saada uusia näkökulmia omaan menneisyyteen.

Avainsanat: kokemusasiantuntijuus, toipumisorientaatio, toipuminen, etnografia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check –ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	1
2 KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA, TOIPUMISORIENTAATIO JA SISÄINEN TARINA	4
2.1 Kokemusasiantuntijatoiminta	4
2.2 Toipumisorientaatio	10
2.3 Sisäinen tarina.....	16
3 ETNOGRAFINEN TUTKIMUSOTE	18
3.1 Etnografinen tutkimusprosessi ja tutkijan asema	20
3.2 Osallistuva havainnointi kokemusasiantuntijakoulutuksessa	21
3.3 Teemahaastattelut.....	24
3.4 Etnografinen analyysi.....	26
3.5 Eettiset kysymykset	27
4 KOULUTUKSELLE ANNETUT MERKITYKSET	29
5.1 Koulutuksesta vahvistusta ja tukea jo vireillä olleille asioille	29
5.2 Puhetta toipumisorientaatiosta.....	30
5.3 Tulevaisuuden näkymiä ja osallistuminen yhteiskuntaan	33
5.4 Koulutuksen negatiiviset vaikutukset omaan vointiin	35
5.5 Yhteenveto	38
6 RYHMÄLLE ANNETUT MERKITYKSET	40
6.1 Muiden tarinat	40
6.2 Turvallisuus.....	43
6.3 Sosiaalinen ulottuvuus.....	47
6.4 Uudet oivallukset	50
6.5 Yhteenveto	54
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	56
7.1 Johtopäätökset	56

7.2 Pohdinta.....	57
LÄHTEET	61
Internet-lähteet.....	65

1 Johdanto ja tutkimuskysymykset

”Yksi haave minulla olisi. Haluaisin astronautiksi.” tokaisi oireilla mitattuna psyykkisesti vakavasti sairas nuori mies kuntouttavalla osastolla omahoitajalleen. Omahoitaja ei mitätöinyt haavetta lainkaan, vaan vastasi: ”Onpas mielenkiintoista.” Kysytyään lupaa mieheltä, omahoitaja kertoi käydystä keskustelusta osaston moniammatilliselle tiimille. Seuraavalla tiimin tapaamisella mies tuli paikalle ja kertoi haaveestaan. Tiimi kuunteli, ja miehen haave kirjattiin hoitokertomukseen tavoitteiden kohdalle. Mies ja omahoitaja jatkoivat haaveesta keskustelua pohtien, millaisilla pienillä askelilla tavoite voitaisiin saavuttaa. He tekivät suunnitelman, miten mies voisi käytännössä toteuttaa haaveensa astronautin ammatista. Kolme kuukautta myöhemmin mies, jota oli aikaisemmin kuvattu yhteistyöhaluttomaksi, hankalaksi ja vetäytyneeksi potilaaksi, kirjattiin ulos osastolta.

Tämän tarinan kertoi Esa Nordling, joka on THL:n kehittämispäällikkö ja toipumisorientaation puolesta puhuja (Mielen terveyden Tulevaisuus -podcast 2019). Tarina kiteyttää hyvin, mistä toipumisorientaation mukaisessa työskentelyssä on kyse ja mikä merkitys sillä voi olla yksilön kannalta. Kyse on nimenomaan siitä, miten mielenterveydellisiä haasteita kokeneisiin ihmisiin suhtaudutaan; kuunnellaanko heitä aidosti ja uskotaanko heihin vai mitätöidäkö heidän omat tavoitteensa realismiin nojaten (em.). Suomeenkin rantautunut toipumisorientaatio perään kuuluttaa nimenomaan tällaista asiakkaiden tai potilaiden ehdoilla toimimista. Ammatilaisen ja asiakkaan välisen suhteen tulisi siis olla tasa-arvoinen ja yhteistyöllinen.

Toipumisorientaation lisäksi nykyisessä mielenterveys- ja päihdetyössä on trendinä kokemusasiantuntijatoiminta, jonka kanssa toipumisorientaatio kulkee käsi kädessä. Kokemusasiantuntijatoiminta perustuu ihmisen omakohtaiseen kokemukseen ja tämän kokemuksensa pohjalta kokemusasiantuntija voi esimerkiksi auttaa muita samassa tilanteessa olevia, kertoa näkemyksiään ammatilaisille tai toimia ammatilaisen työparina. Kokemusasiantuntijat ovat yleensä käyneet kokemusasiantuntijakoulutuksen. Tässä tutkimuksessa selvitetään, mitä tämä koulutus opiskelijoilleen merkitsee ja minkälaisia yhteyksiä sillä on toipumisorientaation mukaiseen toipumiseen. Tutkimuksessa etsitään siis vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä merkityksiä opiskelijat antavat kokemusasiantuntijakoulutukselle?

2. Mitä kokemusasiantuntijakoulutus merkitsee toipumisen näkökulmasta?

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoa siitä, mikä koulutuksessa koetaan merkittäväksi ja mitä se tarkoittaa toipumisen kannalta. Tämä tieto ja ymmärrys voi auttaa kehittämään kokemusasiantuntijakoulutusta ja on oletettavasti sovellettavissa muihinkin mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Ymmärtämällä, mitkä asiat vaikuttavat erilaisiin toipumisen prosesseihin, voidaan paremmin tukea toipumista palvelujärjestelmässä. Mielenterveyshäiriöitä voisi kutsua yleisyytensä vuoksi jo kansanterveydelliseksi haasteeksi; joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä (Terveyskirjasto). Ei siis ole yhdentekevää yksilön eikä yhteiskunnan näkökulmasta, mihin suuntaan mielenterveys- ja päihdepalvelut kehittyvät. Kehittymisen tueksi aiheesta tarvitaan tutkimusta, jota ei vielä ole riittävästi Suomessa kokemusasiantuntijuudesta eikä toipumisorientaatiosta niiden ollessa suhteellisen tuoreita ilmiöitä.

Tämä on etnografinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa syvempää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen aineisto on kerätty etnografiselle tutkimukselle tyypillisellä osallistuvalla havainnoinnilla. Olin etnografina mukana Mielen ry:n järjestämässä kokemusasiantuntijakoulutuksessa. Tämän lisäksi haastattelin kuutta koulutukseen osallistunutta opiskelijaa ja kahta samasta koulutuksesta jo aikaisemmin valmistunutta kokemusasiantuntijaa. Havainnoinnin pohjalta tehdystä kenttäpäiväkirjasta ja litteroiduista haastatteluista koostuneesta aineistosta etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Tutkielman alussa käyn läpi ensin omissa luvuissaan kokemusasiantuntijatoiminnan ja toipumisorientaation taustaa, merkityksiä yksilölle sekä yhteiskunnalle ja niihin liittyviä haasteita ja kritiikkiä. Lisäksi esittelen lyhyesti sisäisen tarinan käsitettä, jota käytän analyysin tukena. Luvussa 3 kuvailen tutkimusaineistoa ja -menetelmiä esitellen etnografista tutkimusta ja aineistoa, osallistuvalla havainnoinnilla keräämääni aineistoa, teemahaastatteluita ja etnografista analyysia. Luvun lopuksi pohdin tutkimusprosessiin eettisiä kysymyksiä. Luvuissa

4 ja 5 esitellään tutkimuksen tuloksia. Näistä ensimmäinen kuvaa aineistosta kokonaisuudessaan löytyneitä koulutukselle annettuja merkityksiä – toinen puolestaan keskittyy ryhmälle annettuihin merkityksiin. Molemmissa tulosluvuissa merkityksiä tarkastellaan lisäksi toipumisorientaation näkökulmasta. Viimeinen luku sisältää johtopäätöksiä ja pohdintaa.

2 Kokemusasiiantuntijatoiminta, toipumisorientaatio ja sisäinen tarina

Kokemusasiiantuntijatoiminta ja toipumisorientaatio ovat keskeisiä käsitteitä tässä tutkielmassa. Kokemusasiiantuntijakoulutus toimi tutkimusympäristönä – keräsin aineiston koulutuksessa ja haastatteleamalla koulutukseen osallistuneita opiskelijoita. Analyysissa nojaan taas vahvasti toipumisorientaatioon; tulkitseen koulutuksen saamia merkityksiä toipumisorientaation näkökulmasta. Analyysin apuna käytän lisäksi sisäisen tarinan käsitettä. Ensimmäisessä alaluvussa käyn läpi kokemusasiiantuntijatoimintaa. Kerron tästä toiminnasta ja sen merkityksestä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Alaluvun lopussa käyn vielä lyhyesti läpi kokemusasiiantuntijatoimintaan liittyviä haasteita. Toisessa alaluvussa keskitytään toipumisorientaatioon: sen määritelmään, historiaan, mahdollisuuksiin sekä kritiikkiin. Luvussa 2.3 kerron lyhyesti sisäisen tarinan käsitteestä.

2.1 Kokemusasiiantuntijatoiminta

Kokemusasiiantuntijuudesta löytyy lukuisia määritelmiä, joissa toistuu usein kuitenkin se, että kokemusasiiantuntijalla on itsellään kokemusta jostakin mielenterveys- tai päihdeongelmasta, joko itse sairastaneena tai omaisen roolissa (esim. Rissanen 2013b). Laveampi määritelmä näkee jokaisen ihmisen oman elämänsä kokemusasiiantuntijana (Puumalainen & Rissanen 2016, 55), mutta tässä tutkielmassa käytän määritelmää, jonka mukaan kokemusasiiantuntija on käynyt kokemusasiiantuntijakoulutuksen. Koulutuksen avulla kokemusasiiantuntija oppii refleктоimaan ja työstämään omia kokemuksiaan. Koulutuksen myötä opiskelija oppii lisäksi hyödyntämään kokemuksiaan yhteistyösuhteessa ammattilaisten ja päättäjien kanssa. (Rissanen 2013a, 14.) Puumalaisen ja Rissanen (2016, 55) mukaan kokemusasiiantuntijuuteen liittykin oman kokemuksen hyödyntäminen ja sen avulla vaikuttaminen. Kokemusasiiantuntijalla on ainutlaatuista tietämystä siitä, minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet joko hänen tai hänen läheisensä tapauksissa toipumiseen jostakin sairaudesta tai ongelmasta (Rissanen 2013b, 14). Koulutukseen, johon etnografina osallistuin, osallistuneilla oli kaikilla omakohtaisia kokemuksia jostakin mielenterveys- tai päihdeongelmasta. Monilla, ellei kaikilla, oli kokemusta myös erilaisista hoidoista sekä mielenterveyspalveluista.

Kokemusasiantuntijakoulutuksia järjestävät monet eri tahot, esimerkiksi useat yhdistykset, kansanopistot ja hankkeet (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2019; Hietala & Rissanen 2015, 30). Koulutusten välillä on kuitenkin eroja muun muassa koulutuksen keston suhteen; kesto vaihtelee muutaman päivän koulutuksista kahdeksan kuukauden mittaisiin koulutuksiin. Lisäksi tapaamisten tiheys vaihtelee, ja tapaamisia voi olla esimerkiksi yhdestä kahteen kertaan viikossa tai muutaman kerran kuukaudessa. (Hietala & Rissanen 2015, 31.) Koulutukset ovat myös muodoltaan erilaisia. Ne voivat sisältää lähiopetusta tai monimuoto-opiskelua sisältäen muun muassa luentoja, keskusteluja, etätehtäviä, verkko-opiskelua ja tarinoiden jakamista. Koulutustapaamisten keskusteleva ja vuorovaikutteinen tyyli on kuitenkin usein yhteistä eri koulutuksilla. Kouluttajina toimii eri alan asiantuntijoita, ja joissain koulutuksissa heidän työparinaan toimii kokemusasiantuntija. (Em.) Esimerkiksi Mielen ry:n koulutuksessa toimi kolme kouluttajaa, joista yksi oli alan ammattilainen ja kaksi kokemusasiantuntijaa.

Koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiuksia toimia kokemusasiantuntijatehtävissä. Oman tarinan työstäminen on keskeisessä osassa koulutusta, sillä nimenomaan oma tarina toimii kokemusasiantuntijan työvälineenä. (Hietala & Rissanen 2015, 30.) Lisäksi muiden opiskelijoiden tarinat ja niiden herättämä keskustelu ovat koulutuksen ytimessä, minkä myötä vertaisuus ja ryhmä nousevat tärkeäksi osaksi koulutusta. Koulutuksessa harjoitellaan myös esiintymistä sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. (Em., 32.) Koulutuksen pyrkimyksenä on tukea opiskelijan voimaantumista siten, että hänen roolinsa muuttuisi palveluiden vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. (Em., 30.) On hyvä muistaa, että vaikka koulutuksella on voimaannuttavia ja kuntoutusta tukevia vaikutuksia, niin se ei kuitenkaan ole hoitoa tai kuntoutusta (em., 31).

Kokemusasiantuntijatoiminta on kehittynyt 2000-luvulla (STM 2009). Kokemusasiantuntijuuden voikin sanoa olevan melko nuori ala Suomessa, mutta se pohjautuu kuitenkin kauemmas vertaistoimintaan, kuten AA-liikkeeseen ja potilasjärjestöihin. Vertaistoiminnassa toimitaan muiden kuntoutujien kanssa ja kokemusasiantuntijatoiminnassa puolestaan oman viiteryhmän ulkopuolella esimerkiksi työskentelemällä yhdessä ammattilaisten kanssa, oppilaitoksissa sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Näiden toimintojen erona on myös se, että vertaistoiminta on usein palkatonta vapaaehtoistyötä, mutta kokemusasiantuntijalle maksetaan yleensä palkkio tai palkka tekemästään työstä. (Kostiainen, Ahonen, Verho, Rissanen & Rotko 2014, 6.)

Kokemusasiantuntijatoiminta on lisääntynyt palvelujärjestelmässä Sosiaali- ja Terveysministeriön Mieli 2009 –suunnitelman myötä. Suunnitelmassa kehoitetaan kokemusasiantuntijoiden mukaan ottamiseen mielenterveys- ja päihdepalvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lisäksi suunnitelmassa nähdään kokemusasiantuntijoilla olevan tärkeä rooli mielenterveys- ja päihdeongelmaisiin kohdistuvan stigman eli leimautumisen vähentämisessä. Stigmalla tarkoitetaan ihmisen asettamista huonoon valoon hänen tietyn ominaisuutensa vuoksi siten, ettei ihmistä nähdä ”normaalina” tai sosiaalisesti hyväksyttävänä. (Goffman 1963, 3). Esimerkiksi masennukseen liittyvä stigma voi ilmetä siten, että ajatellaan masentuneiden olevan laiskoja ja että heidän tulisi vain ryhdistäytyä ja ottaa itseään niskasta kiinni. Mieli 2009 -suunnitelmassa todetaan seuraavasti:

”Kokemusasiantuntijoita tulee käyttää esimerkiksi kunnan strategiatyössä, palvelujen arvioinnissa ja kuntoutustyöryhmissä. Heitä voidaan kutsua asiantuntijoiksi hoitoyksiköiden hallinnollisiin toimielimiin. Heidän asiantuntemustaan tulee hyödyntää nykyistä enemmän myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluissa, tahdosta riippumattoman hoidon ja pakkotoimien vähentämiseen tähtäävässä työssä, sekä ulkopuolisissa asiantuntija-arvioissa. Kokemusasiantuntijatoimintaa ja siihen liittyvää palkkiojärjestelmää tulee kehittää järjestöjen ja kuntien yhteistyönä. Myös alaikäisten kokemukset tulee ottaa huomioon kokemusasiantuntijatoimintaa kehitettäessä.” (STM 2009.)

Kokemusasiantuntijatoiminnasta nähdään olevan hyötyä ja merkitystä sitä kautta, että työntekijät kuulevat kokemuksia sairastamisesta, kuntoutumisesta sekä palveluista ja niihin liittyvistä tarpeista. Kokemusasiantuntijat auttavat myös muun muassa asiakaslähtöisyyden vahvistamisessa palveluiden piirissä. (Hietala & Rissanen 2015, 11.) Kokemusasiantuntijan kannalta toiminnassa on erityisen tärkeää vertaistuki ja kokemusten jakaminen, sillä niiden on todettu edistävän kuntoutumista. Vertaistuen on sanottu lisäävän osallisuutta, toiveikkuutta ja elämän merkitystä. Koulutuksessa opiskelijoille avautuu mahdollisuus jäsentää ja tulkita omia kokemuksia uudelleen. (Rissanen 2013b, 16). Kokemusasiantuntijatoiminnan nähdään edesauttavan oman kokemuksen arvostamista, toiminnan merkityksellisyyden kokemusta ja osallisuutta, ja näillä on todettu olevan kuntouttava vaikutus kokemusasiantuntijalle (em., 19). Kokemusasiantuntijatoiminnan on havaittu myös lisäävän kokemusasiantuntijan hyvinvointia (Kostiainen ym. 2014, 8). Jotta voi toimia kokemusasiantuntijana, vaaditaan kuitenkin tarpeeksi pitkälle edennyttä kuntoutusprosessia ja tämän myötä myös omien kokemusten reflektointia ja

osaamista omien kokemusten käyttämisestä työvälineenä. Kokemusasiantuntijakoulutuksen tarkoitus on edesauttaa näitä prosesseja. (Rissanen 2013b, 14.)

Omat kokemukset ja oma tarina toimivat kokemusasiantuntijan työvälineinä. On keskeistä, että kokemusasiantuntija on käsitellyt omia kokemuksiaan ja katsonut niitä eri näkökulmista. Kokemusasiantuntijoiden tarinoissa on tärkeää välittää toivoa, vaikka niissä otettaisiinkin esille hyvien puolien lisäksi huonoja puolia. (Falk 2013, 27.) Koulutuksessa, jossa olin tämän tutkielman myötä mukana, oman tarinan työstäminen olikin keskeisessä roolissa.

Kokemusasiantuntijat voivat toimia monenlaisissa tehtävissä. Esimerkkejä näistä tehtävistä ovat oman tarinan jakaminen, kokemusasiantuntijatoiminnasta kertominen, ryhmänohjaus esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen rinnalla, vertaisryhmän ohjaaminen, palvelujen kehittäminen työryhmien jäsenenä sekä kokemusasiantuntijana toimiminen asiakastyössä. Kokemusasiantuntijan toimiessa ammattilaisen työparina tavoitteena on, että hän tuo kokemuksellista tietoa ja ymmärrystä ammattitiedon rinnalle. (Hietala & Rissanen, 2015, 19.)

Hietalan ja Rissanen (2015, 47) mukaan kokemusasiantuntijatoiminta sijoittuu ikään kuin palkkatyön ja vapaaehtoistoiminnan välimaastoon. Kokemusasiantuntija voi olla palkkasuhteessa, saada palkkioita tekemistään tehtävistä ilman työsuhdetta tai tehdä kokemusasiantuntijatehtäviä vapaaehtoistoiminnan pohjalta, jolloin kokemusasiantuntija ei saa tekemästään työstä taloudellista palkkiota. Usein kokemusasiantuntijalle maksetaan kuitenkin korvausta niistä kuluista, joita hänellä menee kyseisen tehtävän suorittamiseksi (em., 41). Kokemusasiantuntijatoiminnan palkka- ja palkkiokäytännöt ovat erilaisia ja vaihtelevia, minkä vuoksi eri tahot ovatkin toivoneet näiden käytänteiden yhdenmukaistamista. Tämä olisikin tärkeää yhdenmukaisen kohtelun saavuttamiseksi. (Em., 35.)

Sosiaali- ja Terveysministeriön vuoden 2009 mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan kokemusasiantuntijatoiminnan tavoitteena on muun muassa alan järjestelmän kehittäminen sekä asiakaslähtöisyyden lisääminen (STM 2009). Rissanen (2013b, 17) näkee tärkeänä tavoitteena edellä mainittujen lisäksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvän stigman vähentämisen. Hänen mukaansa stigmaan voidaan vaikuttaa kertomalla omakohtaista kokemustietoa kyseisistä ongelmista ja osallistumalla avoimesti julkiseen keskusteluun.

Stigman vähentäminen onkin nähty yhtenä kokemusasiantuntijatoiminnan yhteiskunnallisena tavoitteena. Muita tällaisia tavoitteita ovat osallisuuden vahvistuminen sekä mahdollinen työurien piteneminen (Puumalainen & Rissanen 2016, 55–56). Yhteiskunnan kannalta olisi lisäksi hyväksi, jos voitaisiin keskittyä ihmisten vahvuuksiin heikkouksien ja puutteiden sijasta (Rissanen 2013b, 17).

Ainakin osa näistä edellä mainituista tavoitteista näyttäisi olevan saavutettavissa kokemusasiantuntijatoiminnan avulla. Tuoreen tutkimuksen mukaan (Happell ym. 2019) kokemusasiantuntijoilla on vaikutusta sairaanhoitajaopiskelijoiden asenteisiin sekä itsereflektioon. Tutkimukseen osallistuneiden sairaanhoitajaopiskelijoiden mielipiteet mielenterveyspalveluiden käyttäjästä muuttui positiivisemmaksi ja vähemmän stereotyyppisiin nojaaviksi sitä myötä, kun kokemusasiantuntijat kouluttivat heitä. Tutkimukseen osallistuneet oppivat reflektoinnin myötä myös ajattelemaan laaja-alaisemmin, eivätkä esimerkiksi nähneet mielenterveysongelmia enää ainoastaan lääketieteellisestä näkökulmasta. Lisäksi esimerkiksi Mielen avain -hankkeen myötä koulutetuista kokemusasiantuntijoista monet ovat aloittaneet tai jatkaneet ammatillisia opintojaan tai palanneet työelämään pitkienkin työttömyysjaksojen jälkeen (Rissanen 2015, 242). Parhaimmillaan kokemusasiantuntijatoiminnalla voidaan siis saavuttaa hyötyjä eri tasoilla – sekä työntekijän, kokemusasiantuntijan itsensä että muiden kuntoutujien ja yhteiskunnan tasoilla. Kokemusasiantuntijatoiminnalla on kuitenkin myös omat haasteensa, joita käsitellään seuraavaksi.

Yksi keskeinen haaste kokemusasiantuntijatoiminnassa liittyy kokemusasiantuntijoille maksettaviin palkkioihin. Kokemusasiantuntijoiden pääasiallinen tulonlähde koostuu usein erilaisista sosiaalietuuksista, jolloin kokemusasiantuntijatehtävistä saadut palkkiot voi olla hankalaa yhdistää näihin etuuksiin ilman, että etuudet pienenevät (Rissanen 2013b, 17). Toinen haaste liittyy työntekijän ja kokemusasiantuntijan erilaisiin odotuksiin yhteistyöstä. Koska kokemusasiantuntijatoiminta on suhteellisen uudenlaista toimintaa, ei kokemusasiantuntijan rooli ole vielä vakiintunut, mikä saattaa aiheuttaa ongelmia työpaikoilla. (Em., 18.) Kokemusasiantuntijoiden hyvinvointiin on syytä keskittyä, jotta he eivät väsy tai pala loppuun. Tämän vuoksi työnohjaus ja tuki on tärkeää. (Em., 15.) Esimerkiksi Mielen ry, jonka koulutuksessa olin mukana, tarjoaa kokemusasiantuntijoilleen mentorointia antaakseen apua ja tukea kokemusasiantuntijoille.

Kokemusasiantuntijatoiminnassa on nähty vaarana myös kokemusasiantuntijan kahlitseminen tiettyyn rooliin. Esimerkiksi Meriluoto (2018) havaitsi väitöskirjassaan, että kokemusasiantuntijoiden kokemustieto pyritään muuttamaan neutraaliksi tiedoksi – täten tutkimuksen mukaan kokemusasiantuntijoita saatetaan sovittaa tietynlaiseen muottiin. Kyseinen tutkimus kuvaa myös kokemusasiantuntijoilta vaadittavan yhteistyötä erilaisten asiantuntijoiden kanssa. Meriluodon mukaan tällöin on mahdollista vaikuttaa siihen, keiden on mahdollista ylipäättään osallistua ja millainen tieto tulee kuuluviin. Rissasen (2013b, 18) mukaan kokemusasiantuntijatoiminnassa uhkana on lisäksi se, että kokemusasiantuntijoita käytettäisiin korvaamaan erilaisia ammattilaisia joko ilman lainkaan korvausta tai pienellä korvauksella.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos toteutti vuonna 2013 kyselyn, jonka tavoitteena oli saada alustava kuva kokemusasiantuntijatoiminnasta, sen toimijoista sekä kehittämisen kohteista. Kyselyyn vastasi ammattilaisia, joiden organisaatioissa ja hankkeissa oli käytetty kokemusasiantuntijatoimintaa. (Kostiainen ym. 2014, 9.) Kyselystä selvisi, että heillä oli ollut merkittävästi enemmän hyviä kokemuksia kokemusasiantuntijatoiminnasta, mutta huonoiltakaan kokemuksilta ei välttytty. Hyviksi kokemuksiksi kerrottiin esimerkiksi ymmärryksen lisääntyminen ja asenteisiin vaikuttaminen, aidon kokemuksen välittäminen, konkreettisuus, uudet näkökulmat ammattilaisten työhön, voimaantuminen ja kuntoutuminen. Lisäksi kokemusasiantuntijatoiminta koettiin hyväksi tiedonvälityksen keinoksi. Kielteisiä kokemuksia olivat esimerkiksi ennakkoluulot ammattilaisten taholta, roolien kirjavuus ja toiminnan yleisen koordinoinnin puute, eettisyys ja kokemusasiantuntijan jaksaminen, se, että kokemusasiantuntijan omakohtainen kokemus ei välttämättä ole yleistettävissä sekä korvauksiin ja kustannuksiin liittyvät asiat. (Em., 11–12.)

Tässä luvussa on käyty läpi kokemusasiantuntijatoimintaan liittyviä osa-alueita, kuten koulutusta, kokemusasiantuntijatehtäviä ja haasteita – sekä näiden vaikutuksia. Näiden pohjalta voisi sanoa, että kokemusasiantuntijatoiminta voi parhaimmillaan olla hyödyksi kokemusasiantuntijalle itselleen, ammattilaisille, muille kuntoutujille sekä yhteiskunnalle. Kokemusasiantuntijatoiminta onkin nostanut suosiotaan ja laajentunut voimakkaasti viime vuosina erilaisista haasteistaan huolimatta. Toiminnan kehittämiseksi olisikin hyvä muodostaa

yhteisiä toimintatapoja ja sääntöjä. (Kostiainen ym. 2014, 7.) Esimerkiksi Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry on kehittänyt suosituksia kokemusasiantuntijatoimintaan – liittyen muun muassa koulutussisältöihin ja kokemusasiantuntijoiden palkkioihin (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2017). Kokemusasiantuntijatoiminnan yksi yhteiskunnallisista tavoitteista on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien työkyvyn, osaamisen ja kokemusten entistä parempi hyödyntäminen. Taustalla on ajatus siitä, että pitäisi keskittyä ihmisten vahvuuksiin heikkouksien, puutteiden tai ongelmien sijasta. (Kostiainen ym. 2014, 8.) Tämä siirtyminen diagnoosikeskeisestä ajattelusta kohti voimavarakeskeisyyttä on ydinajatuksena myös toipumisorientaatioissa, jota käsitellään seuraavassa luvussa.

2.2 Toipumisorientaatio

Viime vuosina mielenterveystyössä on yleistynyt *toipumisorientaatio* (engl. *recovery orientation*), joka korostaa asiakkaan osallisuutta ja näkee toipumisen yksilöllisenä prosessina. Toipumisorientaation mukaan ihminen voi elää tyydyttävää elämää sairauden aiheuttamista vaikeuksista huolimatta. (Kankaanpää & Kurki 2013, 10.) Tunnetun toipumisorientaation edistäjän, psykologi Mike Sladen mukaan: ”toipumisorientaatio ei ole menetelmä eikä toimintamalli, vaan perustavanlaatuinen mielenterveyden (itse)hoidon sekä mielenterveyspalvelujen ja -politiikan maailmankuvan ja toimintatapojen muutos” (Salo 2019, 237). Toipumisorientaatiota on luonnehdittu jopa tärkeimmäksi nykyajan suunnaksi mielenterveyspalveluiden piirissä (Boardman & Shepherd 2012, 80).

Ajatus toipumisorientaatiosta on kehittynyt palvelujen käyttäjien kokemuksista ja se on vaikuttanut mielenterveyspalveluihin ympäri maailman; useissa maissa sitä on tuettu myös poliittisella tasolla (Boardman & Shepherd 2012, 80.). Suomessa toipumisorientaatio on käytössä Sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry:n (SSYK) jäsenjärjestöissä, jotka toiminnassaan painottavat merkityksellisen elämän tuottamista yhdessä kuntoutujan kanssa. Yhteisöjen tärkeinä teemoina ovat osallisuus, kohtaaminen, toimijuus ja toivo. SSYK on asettanut vuodelle 2019 keskeiseksi tavoitteeksi juurruttaa ja soveltaa käytäntöön toipumisorientaatiota jäsenjärjestöjensä mielenterveystyön ja palveluiden lisäksi myös laajemmin koko toimialalle – oppilaitoksia ja kuntia myöten. (Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen liitto 2019.) Toipumisorientaation mukainen toiminta ulottuu myös julkiselle

sektorille, sillä esimerkiksi Porin kaupunki hyödyntää toipumisorientaatiota kuntouttavissa asumispalveluissaan (Porin kaupunki 2020). Kansainvälisesti toipumisorientaatio on alkanut nousta suosioon mielenterveyspalveluissa 2000-luvun alusta lähtien esimerkiksi Uudessa-Seelannissa (Mental Health Commission 1998), Yhdysvalloissa (Department of Health and Human Services 2003), Australiassa (Australian Government 2003), Irlannissa (Mental Health Commission 2005) ja Skotlannissa (Scottish Executive 2006).

Käytän *toipumisen* käsitettä kuvaamaan ihmisen henkilökohtaista mielenterveysongelmasta toipumisen prosessia. *Toipumisorientaation* käsitettä käytän puolestaan puhuttaessa mielenterveyspalveluiden ja ammattilaisten roolista, jossa palvelut ja työntekijät voivat edesauttaa ja tukea asiakkaidensa toipumisprosessia. *Toipumisliike*-käsitteen avulla kuvaan toipumisajattelun syntyä ja leviämistä ympäri maailman. Toipumisliike sisältää toipumisen taustalla olevien arvojen ja ajatusten kokonaisuuden, jonka pyrkimyksenä on vaikuttaa mielenterveyspolitiikkaan ja -palveluihin.

Toipumisliikkeen muodostumisen ja suosion taustalla voidaan havaita tyytymättömyyttä mielenterveyspalveluihin. On esitetty, että mielenterveyspalvelut itsessään aiheuttavat stigmaa ja palvelujen käyttäjien institutionalisoitumista. Estroff, psykiatrian rakenteiden muutoksen puolesta puhuja, on toistuvasti väittänyt, että juuri mielenterveyspalvelut vangitsevat ja stigmatisoivat ihmisiä sekä kannustavat kuntoutujia olemaan ”kokopäiväisiä hulluja”. (Glover 2012, 21–22.) Ajatus toipumisesta ja tätä myötä myös toipumisorientaatiosta on lähtenyt liikkeelle mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten omista toipumiskokemuksista. Heidän äänensä ja näkökulmansa ovat vaikuttaneet toipumisliikkeen muodostumiseen. Toipumisliike on kasvanut mielenterveyspolitiikkaa ja -palveluita muuttavaksi tahoksi, jonka vetävänä voimana ovat toimineet palveluiden käyttäjät itse. Liikkeen tavoitteena on vaikuttaa julkiseen politiikkaan ja hoitokäytäntöihin maailmanlaajuisesti. (Tondora, Miller, Slade & Davidson 2014, 3.) Tämän lisäksi useat tutkimukset (esim. Harding, Brooks, Ashikaga, Strauss & Breier 1987; Calabrese & Corrigan 2005) ovat haastaneet aikaisemmin vallinneen pessimistisen oletuksen siitä, että vakavat mielenterveyshäiriöt ovat pitkäaikaisia ja kroonisia. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että monet ihmiset voivat toipua vakavistakin mielenterveysongelmista. Tällaisten tutkimusten myötä toipumisen käsite alkoi saada tunnustusta. (Ryan, Ramon & Greacen 2012, 2.) On kuitenkin hyvä mainita, etteivät monetkaan

toipumisorientaation ideat ja ajatukset ole täysin uusia; niiden juuret juontavat usein erilaisiin vertaisryhmiin ja liikkeisiin. Toipumisorientaatio kokoaa yhteen monia ajatuksia sekä ideoita ja tarjoaa uudenlaisen käsitteellisen kehyksen uusille käytännöille mielenterveyspalveluissa. (Shepherd, Boardman & Slade, 2–3.)

Positiivisen psykologian ja käyttäytymistieteestä peräisin olevat ajatukset henkisestä kasvusta, rooleista ja henkilökohtaisten saavutusten merkityksestä ovat Farkasin (2007, 69–70) mukaan toimineet toipumisorientaation perustana. Toipumisorientaatiosta löytyy kirjallisuudesta useita määritelmiä, joista esittelen nyt yleisimpiä. Anthony määrittelee toipumisorientaation syvästi henkilökohtaisena ja ainutlaatuisena asenteiden, arvojen, päämäärien, taitojen ja roolien muutosprosessina. Hänen mukaansa toipumisorientaatio on tapa elää tyydyttävää, toiveikasta ja osallistuvaa elämää myös sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. (Ryan, Ramon & Greacen 2012, 2–3.) Tällöin elämä voidaan kokea merkityksellisenä ja hyvänä, vaikka ihminen kärsisi mielenterveysongelmista; ei odoteta parantumista tai oireiden loppumista, jotta elämä voisi alkaa. Toinen yleinen tapa määritellä toipumisorientaatiota on määritellä se CHIME-mallin avulla. CHIME-malli kokoaa yhteen eri prosesseja, jotka ovat merkittäviä toipumisen kannalta. Näitä ovat kumppanuus (connectedness), toivo ja optimismi (hope & optimism), identiteetti (identity), merkityksellisyys (meaning) ja voimaantuminen (empowerment). Nämä kattokäsitteet pitävät kukin sisällään spesifimpiä tekijöitä. CHIME-malli on muodostettu meta-analyysin pohjalta. (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011.) Nämä tekijät näkyvät seuraavassa taulukossa.

Kumppanuus	Toivo ja optimismi	Identiteetti	Merkityksellisyys	Voimaantuminen
Vertaistuki ja tukiryhmät	Usko mahdollisuuteen toipumisesta	Identiteetin ulottuvuudet	Kokemuksen merkitys	Henkilökohtainen vastuu
Ihmissuhteet	Motivaatio muutokseen	Positiivisen identiteetin uudelleen määrittäminen	Henkisyys	Elämänhallinta
Muilta saatu tuki	Toivoa tukevat ihmissuhteet	Stigman voittaminen	Elämänlaatu	Keskittyminen vahvuuksiin
Osallisuus yhteisöön	Positiivinen ajattelu		Merkityksellinen elämä sekä sosiaaliset roolit ja päämäärät	
	Unelmat ja toiveet		Elämän uudelleen rakentaminen	

TAULUKKO 1. Toipumisen prosessit. (Leamy, Bird, Le Boutilier, Williams & Slade 2011, 448).

Tondora ym. (2014, 2) kuvailevat kuuden piirteen avulla, mitä toipuminen tarkoittaa monen ihmisen kohdalla. 1) Ihminen ei enää määrittele itseään mielenterveysongelmansa perusteella. 2) Ihmisellä on arvostettuja rooleja yhteisössään. Esimerkiksi työntekijän, vanhemman, opiskelijan ja ystävän roolit voivat olla tällaisia. 3) Ihminen on itse vastuussa elämästään ja tekee omat päätöksensä elämässä. 4) Ihmisellä on tukea antava sosiaalinen verkosto myös mielenterveyspalveluiden ulkopuolella. 5) Ihmisellä on mielenterveysongelmien kanssa elämisestä ja niistä toipumisesta saatua vahvuutta ja taitoja. 6) Ihminen on toiveikas ja optimistinen tulevaisuuden suhteen. Kuten näistä määritelmistä voi nähdä, toipuminen on moniulotteinen prosessi. Toipuminen ulottuukin ihmisen koko elämään; mielen, kehon, henkisyyden ja yhteisön tasoilla (em., 8).

Toipumisorientaatio kiistää ajatuksen, että ihmisen tulee olla parantunut ja vapaa psykiatrisista oireistaan voidakseen osallistua yhteiskuntaan. Psykiatrisista ongelmista kärsivien ihmisten on siis täysin mahdollista hoitaa merkittäviä ja arvostettuja tehtäviä yhteiskunnassa. Toipumisen tarkoitus on korostaa kuntoutujan elämän merkitystä ja estää oireita hallitsemasta kuntoutujan elämää. Toipuminen tarkoittaa rohkeutta kohdata oma elämä ja hyväksyä, että muutosprosessi vaatii kovaa työtä. (Boevink 2012, 37.) Tärkeä askel toipumisprosessissa on, kun toipuva

henkilö irrottautuu sairaan roolista ja näin ollen ei toimi enää hoidon passiivisena vastaanottajana. Tämä voi tapahtua monella tapaa, esimerkiksi työn ja läheisten kautta tai sitä myötä, kun toipuva huomaa, että omaa tarinaa jakamalla voi antaa toivoa myös muille. (Shepherd, Boardman & Slade 2008, 5.)

On tärkeää huomata, että ammattilaiset eivät ”tee toipumista”, eivätkä palvelut toteuta toipumista – kuntoutujat ovat siinä itse pääroolissa. Siitä huolimatta ammattilaiset ja mielenterveyspalvelut voivat vaikuttaa toipumisprosessiin: joko vaikeuttamalla tai helpottamalla sitä. (Boardman & Shepherd 2012, 70.) Ammattilaiset eivät siis voi toteuttaa toipumista, mutta he voivat olla toipumisorientoituneita ja luoda olosuhteet, joissa toipumista tapahtuu ja tukea asiakkaita toipumisprosessissa (Shepherd ym. 2008, 8). Toipumisorientaation mukaiseksi henkilökunnan tehtäväksi onkin annettu kuntoutujan tukeminen elämän hallintaan liittyvien taitojen kehittämisessä ja käyttämisessä – tehtävänä ei siis ole ihminen korjaaminen tai parantaminen. Toipumisorientaatio ei kuitenkaan väheksy ammattilaisten arvoa, vaan toipumisorientoitunut hoito nähdään ammattilaisen ja palveluiden käyttäjän yhteistyöllisenä suhteena, jossa vallitsee molemminpuolinen kunnioitus. Vaikka palveluiden käyttäjän itsenäisyyttä korostetaan, niin toipumisorientaation mukainen ajattelu kunnioittaa ammattilaisten asiantuntijuutta ja tunnustaa heidän tärkeän roolinsa. (Tondora ym. 2014, 9.)

Toipumisorientaation mukaisessa ajattelussa uskotaan ihmisten toiveiden ja unelmien olevan tärkeämpiä kuin ammattilaisten arviot tilanteesta. Ihmisten toiveilla ja odotuksilla on usein suurempi vaikutus käyttäytymiseen kuin mitä ammattilaiset uskovat. Tämän myötä ammattilaiset voivat aliarvioida palvelun käyttäjän mahdollisuuksia. (Shepherd ym. 2008, 3–4.) Tällaiset ammattilaisten aliarvioidut odotukset palvelun käyttäjän tilanteesta voivat muodostua itseään toteuttaviksi ennusteiksi (Social Exclusion Unit 2004, 34). Ammattilaisten mielipiteillä on kuitenkin merkitystä, eikä heidän tulisi esittää sellaista toiveikkuutta, johon he eivät itse usko. Ammattilaisten olisi myös tärkeää muistaa, että hekin voivat olla joskus väärässä. Ammattilaisten olisi hyvä tukea ihmisiä saavuttamaan omat päämääränsä, vaikka he eivät koe näitä päämääriä mahdollisina. (Shepherd ym. 2008, 3–4.) Jos palvelun käyttäjä ei usko hyvän elämän mahdollisuuteen tulevaisuudessa, häntä on vaikeaa – ellei mahdotonta – motivoida tulevaisuutta kohti. On jopa väitetty, ettei toipuminen ole edes mahdollista ilman toivoa. (Boardman & Shepherd 2012, 71.) Vaikka toivon merkitystä korostetaan, se ei tarkoita,

että mielenterveyspalveluissa kaikkien tulisi aina olla toiveikkaita vaikeidenkin ongelmien edessä (Shepherd ym. 2008, 3). Tämä liittyy toipumisorientaation prosessinomaisuuteen; toipuminen ei etene lineaarisesti. Vaikeat hetket voi nähdä myös voimaantumisen näkökulmasta – voimaantumista tapahtuu, kun hankaluuksista selvitään (Boevik 2012, 37).

Shepherd on listannut 10 ohjetta, jotka ohjaavat toimimaan vuorovaikutustilanteessa asiakkaan kanssa toipumisorientaation mukaisesti. 1) Kuuntele palvelun käyttäjää aktiivisesti, jotta auttaisit häntä ymmärtämään omia mielenterveysongelmiaan. 2) Auta palvelun käyttäjää tunnistamaan hänen henkilökohtaiset tavoitteensa toipumisen suhteen. Nämä henkilökohtaiset tavoitteet menevät ammatillisten tavoitteiden edelle. 3) Osoita palvelun käyttäjälle uskovasi hänen vahvuuksiinsa ja mahdollisuuksiinsa saavuttaa hänen henkilökohtaiset tavoitteensa. 4) Ota esille kokemuksellisia esimerkkejä tuodaksesi toivoa. 5) Kannusta erityisesti sellaisia tavoitteita, jotka edesauttavat palvelun käyttäjän poistumista sairaan roolista. 6) Tunnista esimerkiksi sosiaalisten suhteiden – kuten ystävien ja yhteisöjen – merkityksellisyys. 7) Rohkaise palvelun käyttäjän itsehallintaa mielenterveysongelmiensa suhteen, esimerkiksi antamalla tietoa tai vahvistamalla hänen omia hallintakeinojaan. 8) Keskustele palvelun käyttäjän kanssa hänen haluistaan ja toiveistaan jatkotoimenpiteiden suhteen ja kunnioita näitä toiveita. 9) Osoita kunnioitukseksi palvelun käyttäjää kohtaan sekä halusi tasavertaiseen suhteeseen. 10) Pidä yllä toivon näkökulmaa myös takaiskujen tapahtuessa. (Shepherd ym. 2008, 9.) Toipuminen on kuitenkin yksilöllinen prosessi, jolloin paras tapa tukea ihmisen toipumista vaihtelee jokaisen kuntoutujan kohdalla. Ei siis voida nimetä ideaalista tai oikeanlaista palvelua, joten ei ole mahdollista kirjoittaa tarkkoja ohjeita, miten ammattilaiset voivat tukea toipumista. Voidaan antaa vain suuntaa antavia ohjeistuksia. (Slade 2009, 3.)

Toipumisorientaatiossa on nähty olevan myös riskejä; liika optimistisuus nopeasta toipumisesta ja korkeiden odotusten asettaminen voivat aiheuttaa palvelun käyttäjille pettymyksiä ja itsensä syyttämistä (Juhila, Raitakari & Hansen 2017, 45). Toipumisorientaatio on saanut kritiikkiä sellaisiltakin, jotka näkevät mielenterveydellisten ongelmien johtuvan biologisista syistä. He ovat kyseenalaistaneet, onko toipuminen ylipäättään mahdollista ja väittäneet toipumisorientaation tuovan turhaa toivoa palvelun käyttäjille sekä heidän läheisilleen. Toipuminen ei ole käsitteenäkään yksiselitteinen, sillä jotkut ovat kokeneet sen hämmentäväksi. Se on esimerkiksi saatettu sekoittaa muun muassa kuntoutumisen käsitteeseen. (Farkas 2007, 68.) Käsitteen kääntäminen suomeksi on myös osoittautunut osittain hankalaksi.

Esimerkiksi Salo sanoo *recoveryn* kääntämisen *toipumiseksi* olevan erehdys. Hänen mukaansa *recovery* on toipumista moniulotteisempi ilmiö, ja hän puhuu itse toipumisen sijaan *oman elämän haltuunotosta*. (Salo 2019, 228.)

Toipumisen ytimessä on positiivisen itsetunnon rakentaminen, mihin vaikuttaa tunne siitä, että ihmisellä on jotain annettavaa muille. Työssäkäynti on usein tapa, jolla ihmiset ovat yhteydessä yhteisöihin ja rakentavat elämäänsä. (Shepherd, Boardman & Slade 2008, 5). Näistä syistä työ ja työllistyminen voidaan siis nähdä toipumisen kannalta tärkeiksi. Työn merkityksen korostumisessa on kuitenkin sellainen riski, että työ nähdään ikään kuin patenttiratkaisuna. Lisäksi siihen liittyy vaara siitä, että kuntoutujat painostetaan töihin, vaikka se vain lisää heidän hätäänsä, eikä lievittäisi sitä. On siis tärkeää löytää tasapaino takaisin töihin pakottamisen ja töistä poissulkemisen välillä. Shepherd ym. (2008, 5) näkevät poissulkemisen suurempana riskinä. On näyttöä siitä, että suurin osa ihmisistä, joilla on mielenterveysongelmia, haluaisi tehdä töitä, jos he vain saisivat oikeanlaista apua ja tukea (Seeböhm & Secker 2005, 12).

Toipumisorientaatio on moniulotteinen ja yksilöllistä kokemusta korostava termi; toipuminen voi tarkoittaa jokaisen kuntoutujan kohdalla eri asioita. Tässä luvussa on esitetty erilaisia tapoja määritellä toipumista ja toipumisorientaatiota, sen vaikutuksia sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla ja sen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä. Toipumisorientaation voisi sanoa olevan tämän hetkinen trendi mielenterveyspalveluissa ja sen suosion olevan vain kasvamassa. Tässä tutkielmassa toipumisorientaatio toimii teoreettisena viitekehyksenä, jonka avulla tulkitsemme kokemusasiantuntijakoulutuksen saamia merkityksiä.

2.3 Sisäinen tarina

Käytän analyysin tukena myös Hännisen *sisäisen tarinan* käsitettä. Sisäisen tarinan kautta kytken analyysia aikaisempiin tutkimuksiin, sillä tarinallinen tutkimus linkittyy kiinnostavasti tutkimukseni tuloksiin.

Sisäinen tarina on mielen sisäinen prosessi, jossa omaa elämää tulkitaan tarinallisten merkityksen avulla. Sisäistä tarinaa pyritään toteuttamaan elävässä elämässä ja se rakentuu

osittain kerrottaessa, mutta se ei kuitenkaan tule kokonaan muille näkyväksi. Sisäinen tarina nähdäänkin muodostuvan nimenomaan vuorovaikutuksessa. (Hänninen 1999, 20–21.) Tarinallisessa tutkimuksessa on havaittu, että toiset ihmiset ovat tärkeitä uuden identiteetin rakentamisessa (Hänninen & Valkonen 1998, 9).

Tarinallisen näkökulman mukaan menneisyydelle voi antaa uudenlaisia tulkintoja, vaikkei menneisyyttä itsessään voikaan muuttaa (Hänninen 1999, 58). Esimerkiksi sairaus voidaan nähdä tällöin mahdollisuutena tarkastella menneisyyttä uudesta näkökulmasta (Hänninen & Valkonen 1998, 10). Näihin uusien tulkintojen muodostamiseen vaikuttavat myös muiden tarinat, sillä ne antavat uudenlaisia näkökulmia (em., 6). Myös tulevaisuuteen liittyvää toivoa voidaan tarkastella tarinallisesta näkökulmasta – tämä tarina ikään kuin viitoittaa tietä tulevaisuuteen (Hänninen & Valkonen 1998, 8).

Sosiaalinen tarinavaranto ja henkilökohtainen tarinavaranto ovat sisäisen tarinan muodostumisen ja muokkautumisen kannalta tärkeitä käsitteitä. Sosiaalisen tarinavarannon katsotaan sisältävän kaikki kulttuurin tarjoamat kertomukset. Sosiaalinen tarinavaranto käsittää siis muiden kanssa vuorovaikutuksessa esiin tulleiden tarinoiden lisäksi esimerkiksi median tuottamat tarinat. Tästä suuresta tarinoiden joukosta valikoituu osa, syystä tai toisesta, ihmisen omaan henkilökohtaiseen tarinavarantoon. Edellä mainittujen lisäksi henkilökohtaiseen tarinavarantoon sisältyy myös ihmisen omassa historiassa kokemusten myötä muodostuneet tarinat. (Hänninen 1999, 21.) Tarinavarannon rikastuminen antaa ihmiselle enemmän tarinallisia malleja, joiden kautta tulkita elämäänsä ja se täten vaikuttaa sisäiseen tarinaan. Tarinallisen tutkimuksen kentällä onkin toistuvasta tunnustettu muiden tarinoiden tärkeys. (Hänninen & Valkonen 1998, 13–14.)

3 Etnografinen tutkimusote

Tässä luvussa käyn ensin läpi etnografisen tutkimuksen ja aineiston erityispiirteitä, minkä jälkeen kuvaan kentällä osallistuvalla havainnoinnilla keräämääni aineistoa. Luvussa 3.3 kuvaan teemahaastattelua aineiston keruun tapana sekä tämän tutkielman puitteissa toteutettujen teemahaastattelujen kulkua. Seuraava luku keskittyy etnografiseen analyysiin – sekä kirjallisuuden avulla että kuvaten tämän tutkimuksen analyysiprosessia. Lopuksi pohdin vielä tämän tutkimuksen kannalta relevantteja eettisiä kysymyksiä.

Etnografia on muutakin kuin menetelmä – se on pikemminkin tutkimusote, jonka avulla voidaan hankkia monipuolista ja yksityiskohtaista tietoa tutkimuskohteesta. Etnografinen tutkimus tunnetaan erityisesti antropologisesta perinteestä, jossa on tutkittu erilaisia kulttuureja 1800-luvulta lähtien. Myöhemmin etnografista tutkimusta on sovellettu myös muihin konteksteihin, kuten organisaatioiden tutkimukseen. (Paloniemi & Callin 2010, 204–205.) Etnografiselle tutkimukselle on ominaista osallistuva havainnointi, jota etnografi tekee omalla tutkimuskentällään (Huttunen & Homanen 2017, 132, 135). Esimerkiksi tässä tapauksessa tutkimuskenttänä on kokemusasiantuntijakoulutus. Valitsin etnografisen lähestymistavan, koska sen avulla pääsin tarkastelemaan tutkimaani ilmiötä läheltä ja yksityiskohtaisesti. Olemalla tutkijana läsnä itse koulutuksessa pääsin lähemmäs tutkittavaa ilmiötä kuin pelkillä haastatteluilla. Malkki (2012, 180) kuvaileekin etnografiaa korvaamattomaksi tiedon tuottamisen tavaksi. Lappalainen (2007, 10) kuvaa etnografisen tutkimuksen olevan erityistä ruumiillisen ja emotionaalisen läsnäolonsa vuoksi.

Kentän käsite on keskeinen etnografisessa tutkimuksessa. Etnografinen kenttä voidaan jaotella kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat fyysinen kenttä, kirjoitettu kenttä ja tekstuaalinen kenttä. Fyysisellä kentällä kuvataan sitä konkreettista paikkaa ja tilaa, jossa etnografista tutkimusta tehdään. Omassa tutkielmassani fyysinen kenttä on siis luokkahuone, jossa koulutuksen luentoja pidetään sekä rakennuksen yhteydessä oleva kahvila, jossa luentojen tauot yleensä vietetään. Kirjoitettu kenttä kuvaa kaikkia materiaaleja, joita aineistosta löytyy. Näitä ovat siis muun muassa kenttäpäiväkirjamerkinnot ja muistiinpanot. Tekstuaalinen kenttä tarkoittaa tutkimuksesta tehtyä niin sanotusti valmista tekstiä. (Palmu 2007, 138.)

Keräsin aineistoa etnografialle tyypillisellä osallistuvalla havainnoinnilla. Toteutin tämän kokemusasiantuntijakoulutuksessa, jonka kokonaispituus oli kahdeksan kuukautta. Olin siellä mukana reiluun puoleen väliin saakka aikataulullisista syistä. Käytännössä olin siis mukana koulutuksen tapaamisissa, joita oli kerran viikossa ja jotka kestivät kolme tuntia. Koulutuskerroilla osallistuin tehtäviin sekä keskustelin koulutettavien ja kouluttajien kanssa. En siis istunut vain hiljaa nurkassa tekemässä havaintoja, vaan pyrin olemaan vuorovaikutuksellisesti aktiivinen. Kerron itse koulutuksesta lisää seuraavassa alaluvussa.

Kirjoitin jokaisen tapaamisen jälkeen tekemäni havainnot ja kenttätyön aikana nousseet tunteet ja ajatukset ylös kenttäpäiväkirjaan. Pyrin kirjoittamaan kaiken ylös heti tapaamisen jälkeen, jotta muistaisin mahdollisimman yksityiskohtaisesti päivän tapahtumat ja tekemäni havainnot. Joskus saatoinkin kirjoittaa avainsanoja jo kentällä ollessani, mikä helpotti muistamaan paremmin. Tämä kenttäpäiväkirja toimii haastatteluiden rinnalla pääasiallisena tutkimusaineistona. Näiden lisäksi minulla oli koulutukseen liittyvää materiaalia, kuten ryhmän muodostamat kirjalliset säännöt, luentojen diat ja ryhmälle annetut itsereflektiotehtävät. Etnografiselle tutkimukselle onkin tyypillistä, että tutkimusaineistoon kertyy monenlaista materiaalia (Mietola 2007, 151).

Tämän tutkimuksen aineisto koostui seuraavista materiaaleista:

- osallistuva havainnointi 14 koulutustilaisuudessa helmi- ja kesäkuun välisenä aikana sekä tilaisuuksissa kirjoitetut muistiinpanot
- koulutukseen liittyvä materiaali; luentodiat sekä tilaisuuksissa jaetut lomakkeet
- haastattelut
- kenttäpäiväkirja

Esittelen näitä aineistotyyppisiä tarkemmin luvuissa 3.2 ja 3.3.

3.1 Etnografinen tutkimusprosessi ja tutkijan asema

Tunnetun antropologin, Clifford Geertzin (1973), käsite *tiheä kuvaus* on olennaisessa osassa etnografisessa tutkimuksessa. Tavoitteena on muodostaa monipuolista kuvausta tutkittavasta ilmiöstä. Erilaisten aineistojen käyttäminen edesauttaa tiheän kuvauksen toteutumista. Haastatteluilla voidaan syventää kenttätöissä tehtyjä havaintoja. (Huttunen 2010, 43.) Tässä tutkimuksessa oli pyrkimyksenä, että erilaiset aineistot täydentävät toisiaan, ja tuottavat näin monipuolista tietoa tutkimuskohteesta. Analysoin tutkimushaastattelut siis etnografisesti muodostaakseni toimivan kokonaisuuden aineistoista ja menetelmistä. Haastatteluiden etnografisessa analyysissä on tavoitteena sitoa haastattelut havainnointiaineistoon eli *kontekstoida* haastatteluaineisto. (Huttunen 2010, 43.) Tässä tutkimuksessa kontekstoinnin välineinä toimivat toipumisorientaatio sekä sisäinen tarina.

Etnografisen tutkimuksen pyrkimyksenä on selvittää monipuolisesti kulttuurisia sekä sosiaalisia prosesseja ja niille annettuja merkityksiä (Gordon ym. 2007, 43). Oman tutkimukseni kannalta tämä tarkoitti sitä, että tavoitteenani oli analysoida kokemusasiantuntijatoimintaa kentällä ja opiskelijoiden sille antamia merkityksiä sekä selvittää, mitä nämä tarkoittavat toipumisen näkökulmasta. Etnografisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen, analyysi, tulkinta ja teoretisointi etenevät osittain päällekkäin, jolloin analyysin tekeminen alkaa jo kenttätöitä tehdessä (Lappalainen 2007, 13). On hyvä muistaa, että etnografinen tutkimus on aina suodattanut teorioiden ja käsitteiden kautta sekä muovautunut valittuun kontekstiin nähden (Lahelma & Gordon 2007, 36). Etnografi toimii ikään kuin tutkimusvälineenä (em. 43). Etnografian ei tule tyytyä pelkästään ilmiön kuvailuun, vaan aineistoa on lisäksi tulkittava ja analysoitava. Havaintoja jäsennetään teoreettisten käsitteiden avulla ja ne sidotaan osaksi tieteellistä keskustelua. (Huttunen 2010, 36.) Etnografisessa tutkimuksessa näiden valikoitujen käsitteiden määrittelyn ja perustelun tärkeys korostuu, sillä etnografinen tutkimus ei yleensä pohjautu johonkin yhteen suureen teoriaan (Palmu 2007, 142).

On hyvä pitää mielessä, että tutkijan ollessa kentällä, hän väistämättä vaikuttaa ympäristöönsä, sillä hän on vuorovaikutuksessa sen kanssa. Malkki (2012, 191) on osuvasti kuvannut, ettei etnografi voi olla vain 'kärpäsenä katossa'. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskenttensä tapahtumiin ja suhteisiin (em.). Tutkijan refleksiivisyys on erityisesti

etnografisessa tutkimuksessa tärkeää, sillä tutkija on osana tutkittavaa ilmiötä tai ryhmää. Tutkijan on siis hyvä huomioida, miten hänen läsnäolonsa ja tekemisensä vaikuttaa tutkimukseen. (Davies 2002, 3–5.) On hyvä muistaa, että etnografian tuottama tieto on subjektiivista ja tuotetaan vuorovaikutuksessa etnografian ja tutkittavien välillä (Laakso 2009, 61, 63). Olin kokemusasiantuntijakoulutuksessa kevään tapaamisten ajan, ja osallistuin siellä keskusteluihin ja tehtäviin. Olen täten ollut osana tutkittavaa ilmiötä, mikä on varmasti vaikuttanut tutkimukseen. Reflektoidakseni oman kentällä läsnäoloni vaikutuksia, kirjasin kenttäpäiväkirjaan ylös myös kunkin tapaamiskerran herättämiä tunteita ja ajatuksia. Tämä piti yllä tietoista tarkastelua läsnäoloni ja tuntemuksieni vaikutuksesta tutkimuksen eri vaiheissa.

Tutkijan roolini näkyi konkreettisesti kentällä ainakin siten, että minulta usein kyseltiin, miten tutkimusprosessini etenee. Lisäksi koulutuksen alussa oli muutamissa tilanteissa vähän hämmennystä, että osallistunko minä esimerkiksi ryhmätehtäviin vai en. Tämä kuitenkin selkeni koulutuksen edetessä, ja aika pian minut otettiin jo automaattisesti mukaan ryhmätehtäviin. Tämä kehityskulku tuli esille myös siten, että kenttäjäkseni loppupuolella useampi opiskelija kertoi minulle, että he ovat melkein unohtaneet minun olevan mukana tutkijan roolissa ja pitäneet minua ”ihan tavallisena ryhmän jäsenenä”. Tämä oli tärkeää kuulla, sillä nämä kommentit tuovat sellaista viestiä, etteivät tutkittavat aktiivisesti miettineet, että nyt täällä tehdään tutkimusta.

3.2 Osallistuva havainnointi kokemusasiantuntijakoulutuksessa

Olin mukana Mielen ry:n järjestämässä kokemusasiantuntijakoulutuksessa koulutuksen puoleen väliin asti – helmikuusta kesäkuuhun. Mielen ry on yhdistys, joka järjestää monenlaista mielen hyvinvointia edistävää toimintaa ja sillä on pitkä kokemus kokemusasiantuntijoiden kouluttamisesta. Yhdistyksen toiminnan taustalla on vahvasti toipumisorientaation mukainen ajattelu. Koulutuskertoja oli keskimäärin kerran viikossa ja ne olivat kestoltaan kolmen tunnin mittaisia. Tapaamiset koostuivat pääosin eriteemaisista luennoista. Näiden luentojen lisäksi useamman kerran jo valmistunut kokemusasiantuntija kävi kertomassa oman tarinansa ja osa tapaamisista kului opiskelijoiden miniesitysten parissa. Koulutuksen loppupuoliskolla opiskelijoilla oli myös pidemmät esitykset omista tarinoistaan, mutta en ollut koulutuksessa enää tuolloin paikalla. Syksyn koulutuspuolisko koostui pitkälti näistä opiskelijoiden

pidemmistä tarinoista. Jokaisella koulutuskerralla pidettiin puolen tunnin tauko. Suurin osa opiskelijoista vietti taukonsa rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa sijaitsevassa kahvilassa. Osa puolestaan saattoi jäädä luokkahuoneeseen juttelemaan kouluttajien tai toistensa kanssa. Koulutuksen aikana opiskelijoiden tuli kirjoittaa myös oma tarinansa ja palauttaa se kouluttajille. Tässä luvussa kerron pääpiirteittäin koulutuksen kulusta ja sisällöstä. Tämän luvun puitteissa ei tietenkään ole mahdollista kirjoittaa tähän kaikkea, mitä koulutuksessa tapahtui, joten kerron tiivistetysti käyttäen esimerkkejä, jotka kuvaavat hyvin kutakin tilannetta tai asiaa.

Useimmiten kokemusasiantuntijakoulutuksen omat kouluttajat pitivät luennot. Osa kouluttajista oli itsekin kokemusasiantuntijoita, mikä näkyi luennoilla siten, että he pystyivät peilaamaan päivän aiheita omaan kokemustietoonsa. Koulutuksessa oli myös vierailevia luennoitsijoita. Luennoilla oli eri teemoja, kuten kokemusasiantuntijatehtävät, kokemusasiantuntijan jaksaminen, tarinallisuus ja toipumisorientaatio muutamia mainitakseni. Suurin osa näistä luennoista oli hyvin vuorovaikutteisia, sillä niissä käytiin paljon keskustelua kunkin aiheen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tapaamiset aloitettiin usein kysymällä opiskelijoiden kuulumisia tai edellisen tapaamiskerran herättämiä ajatuksia. Tällöin jo kokoontumisen alussa muodostui keskusteleva ilmapiiri. Luentojen ohessa opiskelijat kertoivat myös paljon minitarinoita. Heille saattoi tulla jostakin luennon aiheesta tai omista kuulumisistaan mieleen jotakin, jonka he halusivat jakaa ryhmän kesken. Usein tällaisiin minitarinoin vastattiin myötätuntoisesti ja välillä niistä kehkeytyi erilaisia keskusteluita. Kouluttajat antoivat hyvin tilaa tällaisille minitarinoille ja keskustelulle. Vaikka usein keskusteltiin vakavista ja henkilökohtaisista asioista, niin tapaamisten aikana saatettiin myös puhua humoristisesti ja nauraa yhdessä. Huumori ja yhdessä nauraminen loivat vakavista aiheista huolimatta rennon tunnelman luokkahuoneeseen.

Luennoilla annettiin usein erilaisia tehtäviä joko yksin, pareittain tai ryhmässä tehtäviksi. Muutaman kerran tehtiin valokuvatehtävä, jossa valittiin jokin valokuva, jonka avulla kuvattiin sen hetken olotilaa tai ajatuksia kokemusasiantuntijuudesta. Ryhmätehtävissä pohdittiin usein silloisen luentokerran teemaan liittyviä asioita. Esimerkiksi yhdellä kerralla kaikille ryhmille jaettiin yksi kuvitteellinen tilaus kokemusasiantuntijatehtävästä, ja ryhmässä piti pohtia, mitä kyseisessä tehtävässä tulee ottaa huomioon, miten valmistautua sekä millaisia ajatuksia ja

tunteita tehtävä herätti. Ryhmä, johon minä kuuluin, sai kuvitteelliseksi tilaukseksi puhua sosionomiopiskelijoille asiakkaan ja asiantuntijan kohtaamisesta. Keskustelussamme korostui, että aito kohtaaminen on tärkeää eli asiantuntijan tulisi kuunnella ja kuulla asiakasta. Keskustelimme myös, että pitäisi muistaa molempien osapuolien olevan ajattelevia ja tuntevia ihmisiä. Lisäksi ajattelimme, että olisi hyvä kertoa sekä negatiivisia että positiivisia kokemuksia kohtaamisista asiantuntijoiden kanssa ja perustella ne. Koko ryhmän kesken käytiin läpi jokaisen pienryhmän pohdinnat omasta tehtävänannostaan. Jokaisen kohdalla kouluttaja, joka on itsekin kokemusasiantuntija, kertoi oman kokemuksensa kustakin tehtävissä esitetyistä kokemusasiantuntijatehtävästä. Tehtävien jälkeen kouluttajat usein kyselivät, mitä mieltä opiskelijat olivat kyseisestä tehtävästä. Tämä loi sellaisen vaikutelman, että kouluttajat ovat kiinnostuneita opiskelijoiden mielipiteistä. Jokaisen tapaamisen lopussa kouluttajat antoivat pienen itsereflektiotehtävän, joka tehtiin itsenäisesti ja kirjallisesti. Tässä esimerkiksi yhden tapaamisen itsereflektiotehtävän kysymykset: Mitä ajatuksia ja tunteita kokemusasiantuntijan puheenvuoro herätti? Missä onnistuin tänään? Mikä asia jäi mietityttämään tänään? Mikä mietityttää koulutukseen liittyen? Mitä oivalluksia tein?

Koulutuksen aikana kuulumme useamman jo valmistuneen kokemusasiantuntijan puheenvuoron, joissa he kertoivat kukin oman tarinansa. Näitä puheenvuoroja kuunneltiin aina herkeämättä ja ne olivat tunteita herättäviä, sillä he kertoivat hyvin rankoistakin aiheista ja kokemuksista. Opiskelijat kuvasivat näitä liikuttaviksi ja koskettaviksi, eikä kyöneleiltäkään aina vältytty. Kuten eräs opiskelijoista totesi yhden kokemusasiantuntijan puheenvuoron jälkeen: ”Kuunteleminenkin voi olla rankkaa.” Näiden kerrottiin tuovan kuitenkin myös lohtua ja toivoa. Opiskelijat kertoivatkin paljon samaistumisen kokemuksia näiden puheenvuorojen aikana, vaikka heillä olisikin ollut hyvin erilaisia kokemuksia kuin itsellä.

Opiskelijat kirjoittivat oman tarinansa koulutuksen aikana, mutta minä en ole näitä tarinoita luenut. Tämä prosessi vaikutti kuitenkin olevan opiskelijoille tärkeä ja osittain haastavakin. Tarinan kirjoittaminen herättikin jonkin verran keskustelua ryhmässä ja kysymyksiä kouluttajille. Kevään loppupuolella opiskelijat pitivät kukin pienen miniesityksen, jossa he kertoivat omasta kokemuksestaan jostakin tietysti näkökulmasta, koska aika oli hyvin rajallinen näissä miniesityksissä (5 minuutin esitys, jonka lisäksi 5 minuutin aika keskustelulle). Nämä esitykset olivat todella koskettavia, ja ne saivatkin yleisön ajoittain kyönelehtimään. Sekä muut

opiskelijat että kouluttajat antoivat jokaiselle esiintyjälle myönteistä ja kannustavaa palautetta esityksestä. Esityksiä keuhuttiin muun muassa rohkeudesta, liikuttavuudesta ja toivon tuomisesta. Näiden esitysten myötä ryhmä tutustui entistä enemmän toisiinsa. Yksi opiskelijoista tokaisikin, että esitysten jälkeen on oppinut uusia ulottuvuuksia ryhmäläisistä. Koulutuksen loppupuolella opiskelijat pitivät pidemmätkin esitykset, mutta en ollut koulutuksessa tuohon aikaan enää mukana.

Itse luentojen lisäksi hetket ennen luentoja, tauoilla ja luentojen jälkeen luokkahuone täyttyivät puheensorinasta; ryhmäläisten kesken keskusteltiin kaikenlaisista asioista – koulutuksen ulkopuolisistakin aiheista. Yleisesti ottaen koulutuksen ajan tunnelma ryhmässä oli hyvin lämminhenkistä ja keskustelevaa. Myös kouluttajat saivat osakseen kiitosta, sillä koulutusta kuvattiin muun muassa näin: ”Siis sen mä pistin merkille, että tota noin siis kaikkia kurssilaisia kohdeltiin ihan samantarvosesti ja kaikki kohdattiin ihan henkilökohtasesti.”

3.3 Teemahaastattelut

Osallistuvan havainnoinnin lisäksi keräsin aineistoa haastattelemalla. Haastattelin sekä koulutuksesta aikaisemmin valmistuneita että aineiston keräämisen aikaan koulutuksessa vielä olleita opiskelijoita. Haastattelin jo valmistuneita kokemusasiantuntijoita siksi, että tahdoin kuulla kokemuksia myös henkilöiltä, jotka olivat käyneet koulutuksen loppuun asti. En pystynyt olemaan kentällä koko koulutuksen ajan, joten haastatteleman opiskelijat olivat noin puolessa välissä koulutusta. Nauhoitin ja litteroin haastattelut. Haastattelut muistuttivat teemahaastatteluita, sillä teemojen avulla keskustelu ohjautui käsittelemään toipumisorientaation eri osa-alueita.

Teemahaastattelua voi luonnehtia keskusteluksi, jonka avulla tutkija pyrkii selvittämään tutkimuksensa aihepiirin asioita (Eskola & Vastamäki 2001, 24). Tutkija määrittää haastattelun aihepiirit eli teema-alueet, jotka haastattelun aikana käydään läpi. Teema-alueiden järjestyksen ei tarvitse olla sama eri haastatteluissa, eikä tutkijalla ole valmiiksi laadittuja kysymyksiä. Tutkijan vastuulla on varmistaa, että kaikki teemat tulee käytyä läpi haastattelun aikana. (Em. 26–27.) Haastattelun teemat voi määrittellä teorian avulla (em. 33). Tekemäni teemahaastattelujen teemat ovatkin muodostettu teoreettisen CHIME-mallin pohjalta. Malli

sisältää toipumisorientaation viisi osakokonaisuutta, joita ovat kumppanuus, toivo ja optimismi, elämän merkityksellisyys, identiteetti ja voimaantuminen (Leamy ym. 2011). Rakensin teemahaastattelun näiden viiden teeman mukaan, sillä uskoin, että niiden avulla voidaan tarkastella opiskelijoiden kokemusasiantuntijakoulutukselle antamia merkityksiä nimenomaan toipumisorientaation näkökulmasta. Jo valmistuneiden haastattelut erosivat opiskelijoiden haastatteluista siten, että valmistuneisiin kokemusasiantuntijoihin minulla ei ollut aikaisempaa suhdetta. Opiskelijoiden kanssa puolestaan tapasimme keskimäärin viikoittain ja olimme toisillemme ainakin jossain määrin tuttuja. Tämä saattoi vaikuttaa haastatteluiden luonteeseen. Opiskelijoiden kanssa olimme kokeneet koulutuksessa yhteisiä hetkiä, joihin saatoimme viitata tai nojata haastattelussa. Tämä oli varmasti hedelmällistä tutkielman kannalta.

Tutkimuksessa toteutettiin kahdeksan haastattelua, joista kahdessa haastateltavana oli jo valmistunut kokemusasiantuntija ja lopuissa kuudessa puolestaan haastattelin opiskelijoita. Jokaisen haastattelun alussa kerroin vielä lyhyesti tutkimuksen tarkoituksesta ja korostin siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Varsinaisen haastattelun alkaessa kysyin avoimen kysymyksen koulutukseen liittyvistä kokemuksista. Ennalta päätetyt teemat käytiin eri järjestyksessä eri haastatteluissa, sillä haastattelut etenivät keskustelevasti. Tämä näkyi käytännössä siten, että haastattelijana esitin tarkentavia lisäkysymyksiä haastateltavan aikaisemmin esittämään. Haastattelut etenivät tällä tavoin luonnollisesti käsittelemään eri teemoja. Haastattelijana minun oli tärkeää huomioida, että kaikki teemat tulevat varmasti käsiteltyä. Tämän varmistukseni minulla oli mukana paperi haastattelun teemoista, ja sen avulla kysyin uusia kysymyksiä, jos jokin teema ei ollut vielä haastattelussa tullut käsiteltäväksi.

Kaiken kaikkiaan haastatteluissa oli rento tunnelma ja keskusteleva tyyli, mihin alun perin pyrinkin. Uskon, että tällaista tunnelmaa edesauttoi se, että suurin osa haastateltavista oli minulle tuttuja tutkimuskentän kautta. En esimerkiksi jännittänyt samalla tavalla haastatteluja silloin, kun tiesin, kuka haastattelussa oli vastassa. Kuitenkin myös jo valmistuneiden kokemusasiantuntijoiden haastattelut sujuivat mukavissa merkeissä. Heitä haastatteleamalla sain ajallisesta näkökulmasta erityisen arvokasta tietoa, sillä heidän koulutusjaksoistaan oli mennyt jo jonkin verran aikaa. Ajallista näkökulmaa en analyysissä varsinaisesti käsittele, mutta

analyysia tehdessä ja lukiessa on hyvä ottaa muistaa, että kaikki haastateltavat eivät olleet enää kokemusasiantuntijaopiskelijoita.

3.4 Etnografinen analyysi

Etnografiassa tutkittavan aiheen tai ilmiön kuvaaminen on usein keskeistä. Se ei itsessään kuitenkaan riitä, vaan etnografian tulee tulkita ja analysoida aineistoaan. Tulkinnan ja analysoinnin välineinä voidaan käyttää aikaisempaa tutkimusta ja kirjallisuutta aiheesta sekä teoreettista käsitteistöä. (Huttunen 2010, 48). Etnografisessa tutkimuksessa analyysi voidaan toteuttaa monenlaisilla tavoilla (em., 45) ja analyysiprosessi alkaa etnografian jo kentällä ollessa vaikuttaen siihen, mihin hän huomionsa kentällä kiinnittää (Lappalainen 2007, 13). Tässä luvussa käyn läpi tämän tutkimuksen analyysiprosessia.

Kun aineisto, sekä kenttäpäiväkirja että haastattelut, oli kerätty, aloin käymään aineistoa läpi uudelleen ja uudelleen. Tätä myötä minulle alkoi hahmottua, mitä kaikkea aineisto pitää sisällään. Koodaamalla aineistoa eri väreihin aihepiirien mukaan, aineistosta alkoi löytyä erilaisia toistuvia elementtejä ja yksittäisiä huomioita, jotka olivat relevantteja tutkimusongelman näkökulmasta. Jaoin nämä löydökset viiden teeman alle. Teemoiksi muodostuivat *ryhmän merkitys, koulutuksesta vahvistusta ja tukea jo vireillä olleille asioille, puhetta toipumisorientaatiosta, tulevaisuuden näkymiä ja yhteiskunnallinen osallistuminen sekä koulutuksen negatiiviset vaikutukset vointiin*. Näistä ensimmäisen otin tarkemmin käsittelyyn, ja nämä ryhmän saamat merkitykset jaoin vielä neljään alateemaan, joita ovat *muiden tarinat, turvallisuus, sosiaalinen ulottuvuus ja uudet oivallukset*. Erittelin kunkin teeman kohdalla, minkälaisista merkityksistä kukin teema koostuu. Näin pystyin nostamaan esiin, mitä merkityksiä opiskelijat antoivat kokemusasiantuntijakoulutukselle.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten koulutus itsessään vaikuttaa opiskelijoiden toipumisprosesseihin. Vastatakseni tähän, kävin läpi kunkin teeman ja alateeman suhteuttaen niiden saamia merkityksiä toipumisorientaation ajatuksiin toipumisesta. Kaikissa analyysiprosessin vaiheissa olen tarkastellut kenttäpäiväkirjaa ja litteroituja haastatteluita rinnakkain. Nämä eri aineistomuodoista tehdyt havainnot täydensivät usein toisiaan. Analyysiluvuissa (luvut 4 ja 5) kaikki aineistokatkelmat ovat kuitenkin peräisin

haastatteluaineistosta. Tämä johtuu siitä, että haastatteluiden nauhoittamisen johdosta haastatteluaineistosta voi tehdä suoria lainauksia opiskelijoiden puheesta, mikä ei kenttäpäiväkirjastani olisi mahdollista. Kenttäpäiväkirjassa puhe on kirjoitettu muistini varassa, jolloin se ei ole niin tarkkapiirteistä kuin litteroidussa haastatteluaineistossa.

Etnografinen tutkimusote antoi mahdollisuuden analysoida aineistoa vapaammin kuin monet muut tutkimusmenetelmät, sillä etnografiassa monenlaiset tavat tehdä analyysia ovat mahdollisia. Tämä oli omalla tavallaan haastavaa aloittelevalle etnografille, sillä etnografinen analyysi ei tarjonnut tarkkoja ohjeita, miten analyysi kuuluisi tehdä. Toisaalta taas etnografinen analyysi antoi enemmän tilaa omalle luovuudelle ja ideoille. Koska sain vastattua tutkimuskysymyksiini, koen etnografisen tutkimusotteen olleen sopiva valinta tutkimukselleni. Se mahdollisti useamman aineistonmuodon rinnakkaisen tarkastelun, minkä kautta koulutuksen saamia merkityksiä oli mahdollista tutkia ja suhteuttaa niitä myös toipumisorientaation ajatuksiin.

3.5 Eettiset kysymykset

Minut päästettiin tutkijana mukaan kokemusasiantuntijakoulutukseen, ja kunnioitin tätä ottamalla tarkasti huomioon eettiset kysymykset koko tutkimusprosessin ajan. Kenttätöön myötä olin läsnä tilanteissa, joissa opiskelijat kertoivat henkilökohtaisia ja sensitiivisiä asioita itsestään ja elämästään. Tämän takia eettisten kysymysten pohdinta on erityisen tärkeää tässä tutkimuksessa. Tärkeintä on varmistaa, ettei tutkielman tekemisestä ole haittaa tutkittaville (esim. American Anthropological Association 2009). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) on jakanut tutkimuksen tekemisessä huomioon otettavat eettiset periaatteet kolmen otsikon alle: tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Tässä luvussa käyn läpi, mitä näiden periaatteiden noudattaminen on käytännössä tarkoittanut tämä tutkimusprosessin aikana.

Heti tutkimusprosessin alussa tiedotin tutkittavia tutkimuksestani, jotta he saivat alusta asti tietää, että olin koulutuksessa läsnä tutkijan roolissa. Ensimmäisenä päivänä tutkimuskentällä kerroin kaikille koulutukseen osallistuville tutkimuksestani ja siitä, että heidän on mahdollista

kieltää minua käyttämästä tutkimuksessa mitään heihin liittyvää materiaalia. Annoin myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä ja kommentteja tutkimuksesta.

Tutkimuksessa toteutettiin myös haastatteluita, ja haastateltavien kanssa puolestaan käytiin sekä suullisesti että kirjallisesti läpi tutkimussopimus. Tutkimussopimus sisälsi tiedot osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu haastateltavan niin halutessa. Lisäksi sopimuksessa luvattiin, että haastatteluita käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin ja niitä säilytetään asianmukaisesti. Haastattelut, kenttäpäiväkirja ja muistiinpanot on pidetty salasanojen takana suojassa, jottei kukaan voi päästä niihin käsiksi. Äänitetyt haastattelut ja niistä tehdyt litteroinnit tuhottiin tietokoneelta tutkimusprosessin päättyessä. Osallistuvan havainnoinnin toteuttamiseksi tehtiin puolestaan sopimus koulutuksen järjestäjän eli Mielen ry:n kanssa. Tässä kirjallisessa sopimuksessa yhdistys antoi minulle luvan kerätä tutkimusaineistoa järjestämässään koulutuksessa.

Kirjoittamisprosessin aikana poistin tekstistä kaikki tunnistetiedot ja ominaisuudet, joista tutkittavat olisi voitu tunnistaa. Tällaisia tunnistetietoja olivat esimerkiksi nimet, asuinpaikat, ammatit tai harrasteryhmät. Lisäksi muokkasin haastateltavien puheen piirteitä, kuten murteet, neutraalimmaksi puhekieleksi. Tällä tavoin tutkittavien anonymiteetin säilyminen voitiin varmistaa.

Olen pyrkinyt koko tutkimusprosessin ajan toimia mahdollisimman kunnioittavasti tutkittavia ja Mielen ry:tä kohtaan sekä kentällä että haastatteluissa, mutta myös kirjoittaessa. Tutkijan tuleekin noudattaa tutkimuseettisiä periaatteita ja toimia rehellisesti koko prosessin ajan, sillä tutkijalla on eettinen vastuu tutkittavien lisäksi tiedeyhteisöä ja muuta yleisöä kohtaan (American Anthropological Association 2009).

4 Koulutukselle annetut merkitykset

Esittelen tutkimuksessa löydetty viisi teemaa kahdessa luvussa. Tässä luvussa käsittelen neljää teemaa, joita ovat *koulutuksesta vahvistusta ja tukea jo vireillä olleille asioille, puhetta toipumisorientaatiosta, tulevaisuuden näkymiä ja yhteiskunnallinen osallistuminen* sekä *koulutuksen negatiiviset vaikutukset vointiin*. Luvussa 5 paneudun tarkemmin yhteen teemaan, joka käsittelee ryhmän merkitystä. Käyn jokaisen teeman kohdalla läpi, minkälaisia elementtejä kuhunkin teemaan liittyi. Tämän jälkeen pohdin kunkin teeman kohdalla, mitä ne merkitsevät toipumisprosessien näkökulmasta. Viimeisessä alaluvussa kokoan vielä yhteen luvun keskeisimmät sisällöt.

5.1 Koulutuksesta vahvistusta ja tukea jo vireillä olleille asioille

”Aiemmat niinkun tietyt ajatusmallit ja kuviot ja näkemykset on niinku vahvistunu.”

Haastatteluissa kävi ilmi, että koulutus on antanut joillekin tukea tai vahvistusta jo vireillä olleisiin asioihin. Tämä liittyy pitkälti siihen, että haastateltavat ovat jo käsitelleet vaikeuksiaan psykoterapiassa, muussa hoidossa tai omin päin. Koulutus on siis vahvistanut tai tukenut näitä jo aikaisemminkin käsiteltyjä asioita. Seuraavassa katkelmassa haastateltava kuvaa koulutuksen tukevan aikaisemmin psykoterapiassa alkaneita prosesseja.

Haastateltava: Hmm mullon ehkä niinkun öö psykoterapiasta lähtien ollu tavoitteena omalla kohalla niinku se, että oppii sitä armollisuutta itteesä kohtaan niinku kaikenlaisissa asioissa.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Nii toi ehkä niinku tukee sitä tavallaan, mut mä en niinku mitään sellasta mullistavaa oo kauheesti huomannu. Ehkä suurin asia mulle ittelle on just se, että saa sanottuu asioita ääneen ja sit tajuaa sen et hei ei maailma kaadu päälle, vaikka sanoo jotain juttuja. Et mä oon niinku se psykoterapia oli mulle niin iso, et siel tuli kaikist isoimmat muutokset. Tää on lähinnä semmonen, joka tukee sitä, mitä on sieltä saanu oikeestaan.

Haastateltava kertoi, että hänellä oli pitkään ollut suunnitelmissa hankkia hoitopaikoistaan omat sairaskertomuksena, mutta ei ollut saanut sitä tehtyä ennen koulutusta. Hän kertoi koulutuksen olleen ”viimeinen sysäys”, että sai tämän homman hoidettua. Seuraavassa katkelmassa kuvataan sitä, kuinka koulutus on tukenut jo meneillään olevaa muutosprosessia haastateltavan ajattelussa.

Mutta mulla on se on jo vähän muutenki lähteny käyntiin, mutta mä oon aika hidas prosessoimaan, et tää on varmasti tukenu sitä muutosta että mä oon aina ajatellu silleen että et eka sun pitää tulla terveeks ennen ku sä voit tavallaa alkaa elämään. Et et siis se ei oo niinku olemassa semmosta vaihtoehtoo, et sä oot tavallaan sairas ja teet oot niinku työelämässä, normaalisti teet ihmissuhteita ja ns elämää elät. Niin tuota vähitellen ymmärtäny sen, että siinä ei välttä- et se tavallaan se toipumisprosessi voi olla tavallaan niin sanotusti elämän mittanen tai että siinä ei oo mitään sellasta lopullista päätepidettä, että nyt oot sataprosenttisesti niinku terve (naurua). Koska siinä vaiheessa voi olla vaikka joku muu sairaus niinku olkoot vaikka fyysinen tai joku muu, ettei oo semmosta. Elämä on elämää just nyt ja sitä eletää just nyt, et sun pitää tavallaan muodostaa siitä niin hyvää, ku sä pystyt ja voimavaroilla, mitä sulla on ja tietysti hyväksyy se mikä on tilanne ja mitä ne on ja tavallaan että se on sun vastuulla ja velvollisuus tehdä. Tavallaan ottaa se rooli omassa elämässä, että sähän ne teet ne päätökset ja ne teot.

Tämän teeman perusteella voisi ajatella, että kokemusasiantuntijaopiskelijat ovat käsitelleet ongelmiaan ja haasteitaan ennen tätä koulutusta. He ovat tätä myöten jo aloittaneet toipumisprosessinsa. Kokemusasiantuntijakoulutus vaikuttaisi tukevan näitä opiskelijoiden toipumisen eri prosesseja, minkä voi nähdä edesauttavan toipumista. Koulutus näyttää siis luovan sellaiset olosuhteet, joissa toipumista tuetaan ja siihen kannustetaan.

5.2 Puhetta toipumisorientaatiosta

”Se on niinku iha ok olla toipilas”

Kaikki, jotka olivat jo olleet toipumisorientaatio-luennolla eli kolme haastateltavaa kahdeksasta, ottivat toipumisorientaation jollain tavalla puheeksi haastatteluissa. Kyseisellä luentokerralla oli myös vilkasta keskustelua aiheesta. Toipumisorientaatiossa nähtiin hyvänä

ajatus siitä, että toipuminen nähdään prosessina. Tällöin ei tarvitse lokeroida itseään esimerkiksi addiktiksi tai parantuneeksi. Haastateltavan mukaan tämä oli hyvä saada sanoitettua itselleen.

Se oli hyvä joo siellä tuli tämmönen ihan uus termi tämmönen niinku toipumisorientaatio tai siellä hyvin puhuttii siitä toipumisesta, että olihan näitäki just ajatellu, mutta se jotenki taas vähän selkeytti semmonen, että sehän on semmonen prosessi ja joskus ihmisillähän on semmonen tarve määritellä itteään, niinku määritellä asioita ja lokeroita. Niin just, ku on miettiny oonko minä niinku vielä addikti tai koukussa vai oonko minä parantunu, ni sitte jotenki tuntu hyvältä, ku löyty semmonen sana, että minä oon toipumassa tai toipuva. Et se niinku toipuminen on semmonen, toipumisessa on niinku semmonen eteenpäin vievä klangi. Ja semmonen positiivinen pohjavire ja se sisältää jotenki sen, että se on niinku meneillään – se on prosessi, et niinku no en osaa tarkemmin sanoo, mutta ehkä tuo tuota niin ni oli yks semmonen niinku oli kiva sanottaa itelleki.

Haastatteluissa näkyi toive siitä, että ihmisiä arvostettaisiin muutoinkin kuin taloudellisten mittareiden kautta.

Et semmoset ajatukset mun mielestä siitä toipumisorientaatiosta pitäis olla enemmän arvostettuja, että ihmiset voi olla merkittäviä ja tuottavia kansalaisia, muullakin tavoin kuin sillain että sitä äkkiseltää vaa rahassa mitataa. Ja kaikkien ihmisten hyvinvointia pitäis niinku mitata ja arvostaa siltäkin kannalta. Et semmoset ajatukset niinku multa enemmän vahvistu sen toipumisorientaation niitten 10 kohdan mukaan, että se on ihan sieltä öö johdettavissa siihen, että kuinka meidän pitäis suhtautua toinen toisiimme.

Tärkeänä toipumisorientaation ajatuksena nähtiin, että toipuminen lähtee ihmisestä itsestään.

Et ku se on se se avainjuttu varmaan yks niistä, mitä siellä kurssilla tuli esille. että ku sehä lähtee ittestä. ja se on aina oikeen, ku se on se just sen hetkinen tila ja se kehittyy ja muuttuu jatkuvasti.

Haastatteluissa näkyi toive siitä, että toipumisorientaation ajatukset olisivat vahvemmin hoitoportaissa mukana. Taustalla haastateltavalla oli kokemus siitä, että on joutunut olemaan sairaalassa, ja siellä on täytynyt parantua ennen, kun sieltä pääsee pois. Lisäksi hän oli saanut kuulla sellaista puhetta, ettei hänen kannata tehdä mitään ennen, kun on parantunut.

Haastateltava: No oon mä siitä (toipumisorientaatiosta) kuullu aikasemminki ja mul oli ylipäättää mä vierastan sitä niinkun niissä syömishäiriöpiirreissäki sitte tietysti niinku omaiset ja kaikki, ku se yleensä koskee aika nuorta nuoria ihmisiä et on tietysti vanhemmat ja kaikki muutki mukana, että halutaan tietää et millon parantuu.

Haastattelija: Mm.

Haastateltava: Tai miten parantuu ja mikä on ja nii ite vierastaa sellasta käsitystä, että parannuin ja sitten tämä oli just se syy.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Ku harvemmin siihen sairastumiseenkaan on semmosta yksittäistä tekijää.

Haastattelija: Mm.

Haastateltava: Että että sikäli tota kun menee ku on itelle helpompi käsitellä ehkä se laajuus ja kaikki se että miten paljon siihen niinku voi liittyä siihen toipumisorientaatioon niin ehkä se.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Mutta toisaalta se on kannustavaa se, että tietysti se mikä se käytäntö on yks asia, mutta se että se tulis vähän vahvemmin hoitoportaassa myös esille koska osittain niinku oma hoitohistoria on ollu se, että on ollu sairas ja sit on sairaalassa ja sit pitää parantuu ennenku pääsee pois.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Ja sanottu aina, että niin kauan, ku sä tätä sairastat tai oot tässä hoidossa, ni sun ei kannata ajatellakaa tekeväs mitään muuta kun tätä.

Toipumisorientaatio-luentokerralla opiskelijat toivat esille sellaisia kokemuksia, joissa heitä ei ole kohdattu tai kuunneltu. Esimerkiksi kerrottiin sellaisista tilanteista, joissa lääkäri oli selvästi leimannut masentuneeksi, eikä tämän vuoksi ottanut kyseistä henkilöä enää vakavasti. Luennolla sanottiin myös toipumisorientaation olevan ihannetilanne, mutta sen ei koettu toteutuvan täysin tällä hetkellä – opiskelijat vaikuttivatkin kaipaavan toipumisorientoitunutta

toimintaa enemmän eri palveluihin. Joitakin havaintoja muutoksesta toipumisorientoituneeseen suuntaan opiskelijat olivat kuitenkin huomanneet. Keskustelussa korostettiin toipumisorientaation ajatusta siitä, että ihmiselle annetaan lupa ja tila olla myös toivoton.

Toipumisorientaatiosta kuuleminen ja keskustelu tuntuivat olevan opiskelijoille merkittäviä, sillä niiden avulla opiskelijat pystyivät sanoittamaan erilaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Esimerkiksi toipumisen prosessinomaisuuden omaksuminen vaikutti jo itsessään olevan lohdullista opiskelijoille. Toipumisorientaation ajatus siitä, että ihminen on itse vastuussa toipumisestaan, vaikutti puolestaan olevan motivoiva opiskelijoiden mielestä.

Tämän teeman kohdalla tarkasteltiin, mitä opiskelijat sanoivat suoraan toipumisorientaatiosta. Toipumisorientaation ajatuksia pidettiin kaiken kaikkiaan hyvinä. Orientaation ajatukset kuntoutujan omasta roolista, toipumisen prosessinomaisuudesta ja tasavertaisesta asiakkaan ja asiantuntijan välisestä suhteesta olivat opiskelijoiden mielestä tärkeitä. Lisäksi tärkeiksi koettiin ihmisen näkeminen itsessään merkityksellisenä sekä siirtyminen pois diagnoosikeskeisestä ajattelusta. Toipumisorientaatio kuvattiin ihannelanteena, jota ei vielä kuitenkaan ole saavutettu.

5.3 Tulevaisuuden näkymiä ja osallistuminen yhteiskuntaan

”Pystyy auttamaan ja kokee itsensä tarpeelliseksi ja tärkeeksi, et pystyy osallistumaan yhteiskuntaan jollain tavalla.”

Monet sekä haastatteluissa että koulutustapaamisissa kuvasivat kokemusasiantuntijuutta mahdollisuutena päästä osaksi työelämää ja yhteiskuntaa. Monet olivat olleet pitkään työttömänä ja sanoneet, etteivät kokopäivätyöhön pystyisi. Kokemusasiantuntijuuden nähtiin tarjoavan väylän tehdä töitä sen verran kuin oma jaksaminen sallii. Seuraavassa katkelmassa kuvataan, kuinka kokemusasiantuntijuus tarjoaa mahdollisuuden päästä taas työelämään – oman olon sallimissa rajoissa kuitenkin.

Et siit tulee semmonen kiva niinkun uus ura, ensimmäinen ura – siis työura. Kyllä se sillai niinku tuntuu innostavalta ja sitä todella miettii, että vautsi vau että lokakuun jälkeen mä oon iha oikeesti, mulla on niinku ammatti, jota mä voin harjottaa, jota mä voin niinkun

vahvistaa eri tavoilla, eri muilla koulutuksilla vielä. Ni kyl se semmosta toivoa tuo, että kyllä tästä vielä ehkä vihdoinki päästään johki työelämäänkin, et mä en varmaan koskaan tuu oleen kokotyökykyinen, mutta pystys tekemään semmosta osa-aikaistyötä ja niinkun perhetilanteenkin takia me asutaan siellä aika kaukana, niin mä en ehkä pysty tekee 8 tunnin päiviä jo senkään takia ja mullon muutenki sen jaksamisen kanssa välillä kipuilua niin tää niinku tuntuu sillai lähes täydelliseltä ajatukselta, et pystys tekemään tämmösiä niinku omaan tahtiin että sitä kokemusasiantuntijatöistä voi kieltäytyä, jos tuntuu pahalta ja sitten ku ryhmän vetäminen, no se nyt on enemmän semmosta sitovaa, mut sen voi kattoo, et mä tänä syksynä mä jaksan tehdä näin et sen oman jaksamisen, oman kyvykkyuden mukaan pystys tekee töitä, ni se ois valtavan hieno asia,

Haastatteluissa kerrottiin toiveesta siitä, että useammalla ihmisellä olisi mahdollisuus osallistua esimerkiksi tällaiseen koulutukseen, koska sillä nähtiin olevan toimijuutta vahvistava vaikutus.

Toivon vaan, et tää niinku koulutus ois semmonen että jatkuis niinkun myöhemminki et enemminki ihmisiä pääsis oikeesti mukaan, ku se ois iha hirveen tärkeätä niinkun, että sais niinku niitä toipilaita osallistuu tämmöseen ja just niinku mikä on tulluki ilmi tuolla se, että kaikilla ei oo jaksamista työelämään, minkä ymmärrän niinku todellakin. Niin tää, toi on niinku ehkä hyvä niinkun työelämän korvike niin sanotusti tai jopa oikeesti väylä siihen, että sit jaksaki jossai vaiheessa niinkun vaikka jotain työtäkin tehdä vaikka tai et yleensäki et saa sitä sisältöä siihen arkeen.

Kerran koulutustapaamisessa opiskelija kommentoi, että kokemusasiantuntijan tehtävät saattavat palauttaa työkykyiseksi. Kokemusasiantuntijataustainen kouluttaja vahvisti tämän kertomalla, että hänkin aloitti työt aluksi osa-aikaisella työllä, mutta nykyään hän vetää tätä kyseistä koulutusta tasavertaisena kumppanina.

Tässä teemassa ilmeni, että koulutus itsessään koettiin jo tapana osallistua yhteiskuntaan. Sen lisäksi ajatukset tulevaisuudesta korostuivat, erityisesti liittyen kokemusasiantuntijuuden tuomista mahdollisuuksista. Kokemusasiantuntijatoiminta koettiin esimerkiksi mahdollisuutena palata työelämään, sillä toiminta mahdollistaisi työn ja kokemusasiantuntijatehtävien tekemisen oman jaksamisen rajoissa.

Monet opiskelijoista olivat jääneet pois työelämästä, mikä saattoi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta, kun ei koettu osallisuutta yhteiskuntaan. Kokemusasiantuntijatoiminta koettiin hyvänä väylänä päästä takaisin työelämään tai muutoin osallistumaan yhteiskunnalliseen toimintaan. Tämän vuoksi näen toiveikkuuden korostuvan tässä teemassa. Tällaiset ajatukset yhteiskunnallisesta osallistumisesta tuntuivatkin olevan motivoivia opiskelijoille; niiden myötä opiskelijoille saattoi syntyä kokemus siitä, että he ovat tarpeellisia ja tärkeitä. Ajatukset ja toiveet mahdollisesta työelämään palaamisesta tai osallistumisesta muuhun yhteiskunnalliseen toimintaan saattoi osaltaan myös auttaa opiskelijoita luopumaan sairaan identiteetistä ja vahvistamaan omaa toimijuutta, kun saatettiin löytää ja saavuttaa uusia rooleja yhteiskunnassa. Toipumisen kannalta on tärkeää omaksua arvostettuja rooleja yhteiskunnassa ja päästä eroon pelkästä sairaan roolista. Tämän lisäksi tässä teemassa vahvasti välittyvä toiveikkuus on erityisen tärkeä toipumisessa, sillä toivo on ikään kuin eteenpäin vievä voima toipumisprosessissa.

5.4 Koulutuksen negatiiviset vaikutukset omaan vointiin

”Se on kivaa, mut se on samaan aikaan ahdistavaa ja väsyttävää.”

Enemmän haastatteluissa on kerrottu koulutuksen hyvistä puolista, mutta koulutuksella on ollut myös negatiivisia vaikutuksia opiskelijoiden vointiin. Nämä negatiiviset vaikutukset on kuitenkin kuvattu yleensä ohi meneviksi ja niistä huolimatta on sanottu, että koulutus on lopulta vain hyväksi itselle. Usein koulutustapaamisissakin kerrottiin, että tapaamiset olivat ajoittain rankkoja ja väsyttäviä. Esimerkiksi seuraavassa katkelmassa haastateltava kertoo, kuinka rankkojen tarinoiden kuuleminen on ahdistavaa ja väsyttävää.

Haastateltava: No sanotaanko, että mä itse asias just eilen vai toissa päivänä mä jolleki puhuin siitä yhest siitä naisesta, joka puhu sillon siitä hyväksikäytöstä ja näistä ni se oli niin iso juttu mulle, että mä en ooo meinannu siis se on jääny mielee niin vahvasti että toivottavasti kenenkää ihmisen ei kuuluis ees kokee tommosta.

Haastattelija: Mm.

Haastateltava: Et et ei kukaan ihminen ei siis mä sanoin mä en pystyny ees, mä en pysty oikee ees käsitteleen noin tommosta juttua käytännössä.

Haastattelija: Mm.

Haastateltava: Ollenkaa päässäni, ja ne on tosi kivoja noin muuten noi siis ne tarinat, mut se et mä on oon oikeesti, ku mä imen itteeni tosiaan niin tuntemuksia, vaikei mulla ois itellä kokemusta ni mä saatan tuntee itelleni, mikä on tosi öö se on kivaa, mut se on samaan aikaan ahdistavaa ja väsyttävää, että ku mä haluisin hiukan suodattaa niitä, mut ku mä en pysty et se on niinku. Mä oon tosi väsyny yleensäki aina näitten jälkeen, ni sit niitten puheenvuorojen jälkee vielä enemmän väsyny.

Koulutusta kuvattiin emotionaaliseksi vuoristoradaksi; matkan varrella on sekä hyviä että haastavia vaihteita. Opiskelija kuvaa lisäksi, että oman tarinan kertomiseen liittyvä problematiikka on ollut psyykkisesti haastavaa.

Se on ollu aika semmonen niinkun vuoristorataa emotionaalisesti, että toisaalta se on ollu ihan todellakin hyvä juttu ja toisaalta se on ollu tosi haastavaa siis sillai henkisesti, psyykkisesti, että kun mulla on se oman tarinan kertominen tosi keskiössä tässä koulutuksessakin paljolti. Se on mulle tosi vaikeeta, koska mulla on semmosia ihmissuhteita omassa elämässäni ollu ja on edelleen, jossa niinku nää ihmiset melkeen suoraan sanoen niinku kieltää mua kertomasta mun omaa tarinaa, ainakaan siinä versiossa mikä on mulle totta. Et siinä on semmosta niinku, et mä teen kauheesti semmosta rajanvetoo ja sitä tasapainoo, että miten mä sen tarinan kerron että se on mulle tosi, mutta en sitte kuitenkaa loukkais ihan hirveesti näitä ihmisiä. Et tää problematiikka on ollu aika alusta lähtien mulla pään sisällä, että se on vaikuttanu tähän koulutukseen, mutta kuitenkin toi miniesitys oli ni siinä mä niinku huomasin, että kyllä se niinkun jotenkin toimii, ja että mä ehkä pystyn löytämään sen semmosen tasapainon siihen, mä pystyn kertoo sen tarinan julkisesti niinkun näillä kaikilla reunoehdoillakin. Se on ollu psyykkisesti aika haastavaa ja sit siinä on sekin, että pitää valmistautua siihen isoon esitykseen syksyllä, niin pitäs niinkun käydä läpi vanhoja materiaaleja ja ne on aika rankkoja kanssa käydä läpi että mä en tiedä pystynkö mä ees lukee vanhoja päiväkirjoja, ne on aika hirveitä. Et siinä on paljon semmosta tunnevyöryä ja sitten kun ottaa vielä vastaan toisten tarinoita, jotka on tosi tunnepitosisia, ni se on semmosta ouuu tunnetsunamia edestakasin, tämmönen pitkä vastaus (naurua).

Koulutuspäivät saatettiin kokea fyysisesti ja psyykkisesti rankkoina, mutta usein kuitenkin kerrottiin positiivisten puolten olevan lopulta sen arvoisia. Koulutus koettiin kaiken kaikkiaan tärkeänä.

Se oli kamalaa, mutta se on siis rankkaa ja sekä fyysisesti että psyykkisesti rankkoja päiviä, mutta kuitenkin ehkä enemmän antosia, et siinä on taas se tasapaino et on rankkaa, mut toisaalta se niinku tuntuu tärkeeltä ja enhän mä oo jättäny yhtäkään kertaa väliin, et mä oon tullu tänne melkeen pää kainalossakin siis, koska tää tuntuu tärkeeltä ja tää ei oo mikään semmonen niinkun pilipalikirssi (naurua).

Yhdellä tapaamiskerralla opiskelija kertoi, että hänen omaan miniesitykseensä liittyvä itsekritiikki jäi mietityttämään niin, ettei hän saanut seuraavana yönä oikein nukutuksi. Koulutukseen liittyvät tehtävät ja niiden suoritukseen liittyvä itsekritiikki voi siis aiheuttaa myös stressiä opiskelijoille.

Kerran ryhmätehtävänä oli pohtia, mitä huolia ja mahdollisuuksia näkee kokemusasiantuntijuudessa. Useimmin toistunut huoli oli oma jaksaminen ja vointi koulutuksen aikana. Koulutuksen vaikutuksia vointiin siis käsiteltiin myös ryhmän kesken. Myöhemmin keväällä kokemusasiantuntijan jaksaminen oli yhden luentokerran aiheena, ja opiskelijoille kerrottiin, että heille on tarjolla tarvittaessa mentorointiapua yhdistyksen toimesta.

Tämä teema tuo esille koulutuksen opiskelijoiden vointia heikentäviä tekijöitä. Koulutuskerrat saatettiin kokea rankkoina ja väsyttävinä – erityisesti, jos siellä käsiteltiin rankkoja aiheita. Tämän lisäksi koulutuksen tehtäviin ja omaan suoritukseen näissä tehtävissä kerrottiin aiheuttavan stressiä ja itsekritiikkiä. Näistä tekijöistä puhuttaessa haastateltavat usein korostivat koulutuksen olevan kokonaiskuvassa kuitenkin enemmän antoisaa. Koulutusta kuvattiin myös tärkeäksi, joten voisi nähdä, että koulutuksen aiheuttamat ajoittaiset huonot hetket olivat sen arvoisia.

Tämän teeman voi nähdä mukailevan toipumisen luonnetta – ihminen kokee myös huonoja hetkiä ja niille toipumisorientaatioissa tehdään tilaa. Kun näistä koulutuksen aiheuttamista

väsyyksistä tai huonoista voinneista kerrottiin, korostettiin kuitenkin sitä, että se on sen arvoista lopulta, koska koulutus koettiin tärkeänä ja siinä nähtiin olevan paljon hyviäkin vaikutuksia. Toipumisorientaatiossa annetaankin tilaa myös heikommille hetkille, mutta pyritään pitämään kuitenkin toivoa yllä, jotta näistä hetkistä selvittäisiin eteenpäin.

5.5 Yhteenveto

Tässä luvussa on tarkasteltu eri teemojen kautta, minkälaisia merkityksiä koulutus on opiskelijoiden puheessa saanut. Lisäksi on pohdittu, mitä näistä merkityksistä luodut teemat merkitsevät toipumisen näkökulmasta. Mielenkiintoiseksi osoittautui myös se, miten opiskelijat itse sanoittivat ajatuksiaan toipumisorientaation ideoista.

Hietalan ja Rissanen (2015, 12) mukaan kokemusasiantuntijatoimintaan lähtevillä kuntoutujilla on oltava tarpeeksi voimavaroja ja heidän kuntoutusprosessinsa tulee näin ollen olla riittävän pitkällä. Toisaalta kokemusasiantuntijatoiminnalla on sanottu olevan kuntouttavia ja voimaannuttavia vaikutuksia (em.). Nämä näkyivät myös tässä tutkimuksessa; tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijat olivat jo aloittaneet toipumisprosessinsa – lisäksi koulutus tuki näitä prosesseja. Koulutus näytti luovan kuntoutusta ja toipumista tukevat olosuhteet. Voimaantumista tapahtui taas sitä kautta, että kokemusasiantuntijatoiminnan kautta koettiin, että omat vaikeat kokemukset voidaan kääntää ikään kuin voimavaraksi.

Koulutus synnytti paljon tulevaisuusorientoitunutta ajattelua, minkä näen viestivän toiveikkuudesta. Aineistossa korostui opiskelijoiden näkemys koulutuksesta tapana osallistua yhteiskuntaan sekä väylänä työelämään tulevaisuudessa. Sen voi nähdä vaikuttavan myös opiskelijoiden identiteetin uudelleen rakentumiseen, kun he näkevät itsensä tulevaisuudessa kokemusasiantuntijana tai työntekijänä. Tällöin tapahtuu siis roolin muutos autettavasta mielenterveys- tai päihdekuntoutujasta aktiiviseksi toimijaksi, joko kokemusasiantuntijan tai työntekijän roolissa. Toiveet koulutuksen myötä työelämään palaamisesta eivät ole suinkaan epärealistista, sillä kokemusasiantuntijatoiminnan on todettu tukevan sekä työllistymistä että työkyvyn paranemista. Toiminnassa kuntoutuja oppii paremmin tunnistamaan ja vahvistamaan voimavarojaan. (Hietala & Rissanen 2015, 15.)

Tässä aineistossa oli mielenkiintoista huomata, kuinka positiivisen vastaanoton toipumisorientaation ajatukset saivat opiskelijoilta. Toipumisorientaatioon suuntautuneet palvelut koettiin tervetulleina. Jo tieto toipumisorientaation olemassa olosta vaikutti tuovan toivoa. Taustalla tuntui olevan tyytymättömyyttä mielenterveyspalveluita kohtaan. Opiskelijat jakoivat kokemuksiaan esimerkiksi tilanteista, joissa lääkärit eivät ole ottaneet heitä vakavasti mielenterveyshäiriödiagnoosin takia. Myös Salo (2019) on huomannut saman ilmiön, ja hän onkin kuvannut osuvasti näin: ”Mielenterveyskuntoutujan syöpä on vähemmän syöpä.” Mielenterveyskuntoutujan somaattisiin oireisiin ei siis suhtauduta samanlaisella vakavuudella kuin muiden ihmisten oireisiin. Hänen mukaansa mielenterveyskuntoutujien somaattisessa hoidossa onkin Suomessa selvästi puutteita (em.).

Vaikka kokemusasiantuntijakoulutus sai tässä tutkimuksessa paljon positiivisesti sävyttyneitä merkityksiä, on tärkeää muistaa, että koulutus saatettiin kokea myös raskaana ja stressaavana. Oli tärkeää, että nämä negatiivisetkin tuntemukset tuotiin sekä koulutustapaamisissa että haastatteluissa esille. Tällöin nämä tuntemukset tiedostetaan ja tätä myötä saada tukea sekä ennaltaehkäistä näiden tuntemusten syntyä.

6 Ryhmälle annetut merkitykset

Valitsin tämän teeman tarkasteluun kolmesta syystä. Ensimmäinen se liittyy olennaisesti toipumisorientaatioon. Toiseksi: melkein jokainen haastateltava alkoi ensimmäisenä puhumaan opiskeluryhmästään, kun haastattelun alussa kysyin yleisesti koulutuskokemuksesta. Kolmanneksi: ryhmän merkitys näkyi vahvana läpi aineiston – sekä haastatteluissa että kenttäpäiväkirjassa. Oli siis mielenkiintoista selvittää, minkälaisia merkityksiä opiskelijat antavat nimenomaan koulutusryhmälle.

Tämä luku koostuu neljästä teemasta, joita ovat *muiden tarinat*, *turvallisuus*, *sosiaalinen ulottuvuus* ja *uudet oivallukset*. Jokaisen alaluvun alussa kerron aluksi, miten opiskelijat merkityksellistivät koulutusryhmää kunkin teeman kohdalla. Lopussa pohdin jokaisen teeman merkitystä toipumisen näkökulmasta.

6.1 Muiden tarinat

”Kaikkein tärkein on se, että kuulee muiden tarinoita.”

Tarinat olivat keskiössä koulutuksessa; kaikki kolme suurempaa tehtävää liittyivät omiin tarinoihin, minkä lisäksi jo valmistuneita kokemusasiantuntijoita kävi kertomassa tarinansa opiskeluryhmälle. Opiskelijat kirjoittivat oman tarinansa, esittivät viiden minuutin mittaisen oman tarinan ja koulutuksen loppupuolella he esittivät 45 minuutin mittaisen tarinan. Oman tarinan tekemisen lisäksi kuultiin muiden opiskelijoiden tarinat siis kahteen kertaan. Tapaamiskerroilla jaettiin paljon myös minitarinoita, joiden kautta omia kokemuksia jaettiin keskustelun lomassa. Opiskelijoiden tarinat ovat siis merkittävä osa koulutusta käytännön tasolla, mutta tarinoiden merkitys oli suuri myös aineiston perusteella. Erityisesti muiden tarinoiden kuuleminen oli monella tapaa merkityksellistä opiskelijoille. Muut opiskelijat ja heidän tarinansa saatettiin kokea jopa koulutuksen tärkeimpänä antina.

Ryhmästä kuvattiin usein saatavan vertaistukea, ja erilaisista taustoista ja kokemuksista huolimatta opiskelijat pystyivät usein samaistumaan toisten tarinoihin. Opiskelijat saattoivat muiden tarinoiden myötä kokea, etteivät he ole yksin tai ainoita, jotka kamppailevat

samankaltaisten ongelmien tai haasteiden kanssa. Muiden tarinoiden kerrottiin herättävän paljon tunteita, ja tätä kuvattiin jopa tunnetsunamiksi. Muiden tarinoita kuvattiin liikuttaviksi, mikä näkyi vahvasti myös koulutuksessa. Esimerkiksi miniesitysten aikana jotkut herkistyivät itkemäänkin, ja usein esitysten jälkeen kerrottiin tarinoiden herättämistä tunteista ja annettiin myötätuntoista palautetta esiintyjälle. Osa kertoi kokevansa voimaantumista ja piristymistä näistä miniesityksistä ja osa puolestaan kertoi olevansa väsynyt ja lamaantunut niiden jälkeen. Muiden tarinoiden herättämät tunteet ovat siis vaikuttaneet myös negatiivisesti joidenkin omaan vointiin – ainakin hetkellisesti, sillä näistä puhuttiin kuitenkin väliaikaisina tunnetiloina. Pystyn itsekin samaistumaan opiskelijoiden kertomiin kokemuksiin siitä, että muiden tarinat ovat herättäneet paljon tunteita. Erityisesti koulutuskerrat, jolloin oli miniesityksiä, olivat muita tapaamisia väsyttävämpiä ja rankempia itsellenikin, kun oli kuullut iltapäivän aikana useita koskettavia tarinoita. Toisaalta ne olivat myös antoisia ja rikkaita, kuten haastatteluissakin sanottiin.

Semmonen niinku, ku sai paljon siitä ku sai kuulla niitä muitten tarinoita ja näki niinkun minkälaisia kokemuksia ja kohtaloita ja stooreja muilla on. Niin tota se, sitä myötä se oli niinkun silleen tavallaan voimaannuttava. Siitä muodostu semmonen pieni vertaistuki.

Muiden tarinoiden kuuleminen voi aiheuttaa myös oman tarinan ja kokemuksen vähättelyä, kuten seuraavasta katkelmasta voi huomata:

Ja rankkoja, raskaita tarinoita itse kullakin on, et siinä sit helposti tulee vähän sitä että sitä, mitä nyt ei sais tulla tai ainaki pitäis yrittää niinkun minimoida se, että tulee vähän semmonen että mitähän minäki tässä itken ku hänellä on ollu noin vaikeeta. Sitä semmosta vertailua, mikä on tietysti vähän tyhmää mutta ei ehkä voi välttää sitä.

Haastateltava sanoi myös, että tällaista vertailua tulisi yrittää minimoida, muttei ole pystynyt välttymään siltä. Tämä ilmiö on tärkeä huomioida, sillä tässä tarinoiden auttava vaikutus on kääntynyt pääläelleen, jolloin toisten tarinat eivät toimi enää voimaannuttavana vaan päinvastoin; se saa ihmisen väheksymään itseä ja omaa ongelmaa entistä enemmän. Ryhmässä tehtiin koulutuksen alussa yhteiset säännöt, joihin lisättiin muun muassa tämä, ettei vertailla toisten kokemuksia keskenään.

Muiden tarinat koettiin jo itsessään voimaannuttavina, rohkaisevina ja toivoa tuovina. Vaikka kaikkien tarinat olivat erilaisia, niin monet haastateltavat kertoivat kokeneensa samaistumista kuunnellessaan muiden opiskelijoiden tarinoita. Heille syntyi kokemus siitä, etteivät he olleet enää yksin asioidensa kanssa ja tunne kuuluvuudesta yhteisöön.

Ja nimenomaan sen kautta, ku siinä nyt kuitenkin opiskeltiin koko ajan, mutta ties, että näillä kaikilla on jotain hmm no pääosin jotain ikävää tai traagista tai surullista tai tämmöstä mielenterveyden häiriötä tai koettelemusta taustalla. Ja ollaan täällä samalla asialla, ni se oli niinku ja sitten, ku kuuli niitä tarinoita, ni se oli hämmentävää, miten vaikka hyvin erilaisista lähtökohdista ja hyvin erilaisia tarinoita ja ongelmia ihmisillä oli, niin se oli hämmentävää ja se toistu siellä monella, lähes kaikilla, että kuinka silti pysty niinku samaistumaan toiseen, toisen kokemukseen, vaikka se oli niinku päällisin puolin hyvin erilainen ku oma.

Muiden tarinoiden kuulemisen kerrottiin vähentävän omaa syyllisyyden tunnetta omista ongelmista ja mielenterveyden haasteista. Muiden tarinoiden kuuleminen ja oman tarinan jakaminen koettiin tärkeinä, sillä niiden avulla voitiin kokea toimijuutta ja osallisuutta. Esimerkiksi se koettiin tärkeänä, että näiden tarinoiden avulla kokemusasiantuntijaopiskelijoilla on mahdollisuus tulevaisuudessa vaikuttaa ammattilaisiin ja päättäjiin.

Mun täytyy vaan hyväksyä se, että on asioita, joille mä en vaa voi mitään. Et se on niistä toisten tarinoista se, että se ei ookaan minä kelle vaan että et on kokenu syyllisyyttä kauheesti kaikesta, ni et nyt on vähemmän tullu sitä ettei niin kauheesti syyllisyyttä.

Mä uskon, että toi niinkun on tosi hyvä juttu niinku yleensäki toi että ihmiset menee kertoon sitä omaa tarinaa, koska se tuo semmosen ihan eri niinkun näkökulman vaikka jolleki ammattilaiselle.

Tämä teema tuo esille tarinoiden merkityksen kokemusasiantuntijakoulutuksessa. Tarinat olivat läsnä koulutuksessa monella tapaa – niitä kuultiin ja niitä kerrottiin eri yhteyksissä

koulutustapaamisissa koko koulutuksen ajan. Tarinoiden myötä opiskelijat saivat ryhmässä vertaistukea ja toivoa. tarinat koettiin jo itsessään voimaannuttavaksi, ja niiden avulla osallisuuden ja toimijuuden kokemukset lisääntyivät. Ajatus siitä, että oman tarinan avulla voidaan vaikuttaa asioihin, koettiin tärkeänä. Toisaalta muiden rankat tarinat saattoivat olla väsyttäviä ja aiheuttaa jopa oman kokemuksen väheksymistä.

Muiden tarinat näyttävät vaikuttavan toipumisen prosesseihin monella tapaa. Sekä voimaantuminen että toivo, joita muiden tarinoiden kerrottiin tuovan, ovat tärkeitä toipumisen kannalta. Muiden tarinoita kuvattiin rohkaiseviksi, mikä liittyy myös toiveikkuuteen; kun kuullaan muiden selvinneen erilaisista haasteista, niin nähdään sen olevan mahdollista myös itselle. Lisäksi haastatteluissa kuvattiin syyllisyyden vähenemistä, minkä katsotaan liittyvän vahvasti kahteen toipumisorientaation mukaiseen prosessiin: stigman voittamiseen ja positiivisemmän identiteetin rakentamiseen. Mielenterveysongelmiin liittyvään stigmaan kuuluu usein ajatus epäonnistuneesta, laiskasta ja heikosta ihmisestä, joka on itse syyllinen sairastumiseensa. Tällainen ajatus näytti olevan osalla opiskelijoistakin, mutta koulutus vaikutti vähentävän tällaista ajattelua. Kun ei enää nähdä itseä epäonnistuneena ihmisenä, on helpompi rakentaa positiivisempaa identiteettiä itselle. Koulutuksen kerrottiin aiheuttavan ajoittain negatiivistakin vointia, mikä kuvaa hyvin toipumisen prosessinomaisuutta – toipuminen ei etene lineaarisesti, vaan matkan varrella voi tapahtua myös takapakkeja.

6.2 Turvallisuus

”Turvallinen paikka yrittää ja kokeilla”

Opiskeluryhmää kuvattiin usein vertaistuen paikkana. Koettiin, ettei tässä ryhmässä tuomita, koska kaikilla ryhmäläisillä on ollut vaikeita aikoja elämässä. Nimenomaan nämä ryhmäläisten samankaltaiset taustat vaikuttivat luovan turvallisuuden tuntua, sillä ryhmäläisten koettiin taustansa takia olevan ymmärtäväisiä muita kohtaan. Ymmärryksen ja suvaitsevaisuuden kautta koettiin, että ryhmässä voi olla oma itsensä. Ryhmää kuvattiin usein luottamukselliseksi ja yhteishenkeä kehitettiin. Seuraavassa katkelmassa haastateltava kuvaa kertoneensa ryhmälle esityksensä aikana sellaisia asioita, joista hän ei ole puhunut 40 vuoteen muille. Tämä kertoo hänen mukaansa hyvin ryhmän luottamuksellisuudesta ja turvallisuudesta.

Haastattelija: Osaatsä sanoo, että mistä se sitten johtu että ekaa kertaa tuolla pysty vastaanottaa (vertaistukea)?

Kokemusasiiantuntija: Tota, mä luulen niin, että ohjaajilla oli varmaan iso merkitys siinä, koska tota siel oli henkilöitä, jotka on pitkään tehny sitä työtä. Ja sitte tota noin se varmaan se, että se meidän porukan yhteishenki ja se avoimuus niin se oli alusta asti semmosta aika luontevaa ja ittestään selvää. Ja mä huomasin semmosenki asian tästä, ku me pidettiin se ensimmäinen viiden minuutin esitys. Mä olin sen hienosti kirjottanu, eihän se menny sillai (naurua). Tuli kerrottua semmosia asioita, et mä en 40 vuoteen ollu puhunu kellekkää. Et se jotain kertoo siitä, kuinka paljon se vaikutti se ryhmähenki ja se semmonen luottamuksellisuus ja se turvallisuuden tunne, että tota et ihmisten kans tulee toimee.

Haastatteluissa kerrottiin myös ryhmänohjaajien roolista turvallisen ilmapiirin luomisessa.

Kyllähän se tietysti sitten tota niillä ryhmänohjaajilla on varmaan iso vaikutus siihen, että miten se ilmastaan se asia että ollaan luottamuksellisia, asioita ei levitellä, ollaan tasavertasia ja muuta tämmöstä. Että jos sen osaa oikein ilmasta, ni se on paljo helpompi vastaanottaa, kun se että jos se on oikein semmosta niinkun mitenmä mä nyt sanosin, teknokraattista insinöörivirkamieskieltä, että meidän pelisäännöt on vaan nää ja nää, niin kyllähän siinä tulee aika äkkiä semmonen torjuminen sillo. Et kyllä se varmaan on se ammattitaitokin, että kun on paljon ollu tekemisissä ihmisten kanssa ni osaa ne asiat esittääkin sillai et se ryhmän muodostuminenki tulee helpoks.

Turvallisuuden tuntuun kerrottiin vaikuttaneen senkin, että muiden ryhmäläisten koettiin olevan aidosti kiinnostuneita toistensa asioista.

Tää on tämmönen ryhmä, missä voi puhuu aidosti, ettei tarvi aina niinku jossain töihin tai opiskelumaailmaan liittyen ni se on aina semmonen et pitää verkostoitua ja small talkata ja siinä ei ruveta paljastamaan, että oonpas masentunut (naurua). Niin niin tota tässä voi sit puhuu just niistä, mitkä on tällä hetkellä päivän polttavia asioita, eikä tarvi niinku esittää tai pärjätä tai menestyä ja toiset on oikeesti kiinnostuneita susta ja sit

heilläkin on samanlaisia kokemuksia. Niin semmonen helppous siinä on mukana ja sit se ei oo semmonen iso salaisuus tai peiteltävä asia.

Seuraavassa katkelmassa näkyy haastateltavan kuvaus siitä, miten turvallisuuden tunne tuli jo ennen koulutuksen alkua ryhmähaastattelussa. Hän koki siinä ratkaisevaksi tekijäksi sen, miten haastattelija aloitti kyseisen tilanteen.

Ja mä luulen, että siihenki kyllä aika paljon vaikutti se tilanne, kuinka se avattiin se ryhmähaastattelutilanne, että siellä jo synty se semmonen turvallisuuden tuntu. Että nyt ku mä mietin tätä ihmistä, jonka kanssa mä sieltä lähdin kahville, ja jos mä olisin kuullu vaan että tämmönen ihminen, jonka tausta on semmonen ja tämmönen niin mä olisin varmaan ollu kauheen ennakkoluulone ja niin ihana ihminen ihmisenä oli kyllä se. Se vaikuttaa siihen hirveesti, että mitenkä se lähtee se kohtaaminen liikenteeseen, minkälaisiet olosuhteet sille järjestetään.

Vertaisuus näytti olevan tärkeässä osassa turvallisuuden tunteen luomisessa. Samankaltaisten kokemusten vuoksi opiskelukaverit koettiin ymmärtäväisinä. Vertaisuuteen liittyi sekin, että kokemus tasavertaisuudesta vaikutti olevan tärkeää opiskelijoille koulutuksen aikana.

Se porukka on kokonaisuudessa sellanen, et sä voit niinku oikeesti niitä omia asioita ilman et sun tarvii pelätä sitä tuomitsemista niinku siinä ja tavallaan toinen pääsee niinkun keskimääräisesti heti kärryille, et okei mitä toinen mitä mää niinku tarkoitan, vaikka ku on sanonu jotai tälle. Mä uskon, että tekee iha hirveen hyvää niinkun sille omalle kuntoutumiselle.

Tapaamisissa käytiinkin usein aktiivisesti keskustelua. Ryhmä osoitti kannustusta, myötätuntoa ja ymmärrystä ryhmäläisilleen, kun he kertoivat omista asioistaan. Vaikka omat esitykset vaikuttivat usein jännittävän opiskelijoita, niin ryhmäläiset koettiin kuitenkin turvallisena yleisönä, jonka edessä oli hyvä harjoitella tulevia kokemusasiantuntijatehtäviä varten.

Hyvä fiilis jäi (omasta miniesityksestä) kuitenkin vaiks niinku tuli pari semmosta kohtaa, missä meinas niinku jäätyy, mut sit huomaa et ei se niinku haittaa et ei se niinku vakavaa

et kyllä sitä sit jotai keksii ja kuitenkin ku se yleisö on semmonen. Siinä on sillee iha ymmärtäväinen, et ei kukaa ollu sillee et mitä helkuttia (naurua) et miten sä voit olla tollanen et nii se oli mun mielest hyvää semmosta esimakua siihen niinku et mitä se on olla siinä niinkun kertomassa ja höpöttämäs niinku muille.

Omien tarinoiden esittämistä helpotti ryhmän tiiviys sekä luottamus siihen, etteivät ryhmäläiset pilkkaa.

Ja tietysti ku toi ryhmä on semmonen niin tiivis tavallaan tiivis yhteisö, et siellä niinkun uskaltaa vähän kokeillaki siipiänsä semmosissa asioissa, jotka on ennen tuntunu, että eeei ikinä. Se esiintymisjännitys on pikkasen erilaista, ku tietää että ne ihmiset ei tee ivaa.

Turvallisuuden tunne oli tärkeä ryhmän ilmapiirin ja toiminnan kannalta, sillä se loi hyvät olosuhteet hyvän yhteishengen luomiselle sekä uskallusta ja rohkeutta opiskelijoille olla oma itsensä ja kulkea tietä kohti kokemusasiantuntijuutta yhdessä ryhmäläisten kanssa. Tämän luvun teema kuvastaa hyvin tämän opiskeluryhmän välistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. Turvallisuuden kehittymiseen vaikutti ymmärrys, vertaisuus ja luottamus. Samankaltaisten kokemusten myötä toiset opiskelijat koettiin ymmärtäväisinä vertaisina, mikä lisäsi luottamusta. Luottamus puolestaan loi turvallisuuden tunnetta opiskelijoissa. Turvallisuus ja siihen liittyvä ryhmäläisten keskinäinen luottamuksen voi siis ajatella olevan tärkeä tekijä siinä, miten ryhmässä pystyttiin toimimaan.

Ryhmän turvallisuuden tunne näyttäisi vaikuttaneen siihen, että opiskelijat uskalsivat kertoa omista kokemuksistaan ja jakaa vaikeitakin asioita koulutuksessa: sekä omissa esityksissään että keskustelun lomassa. Tärkeänä koettiin, että ryhmässä ollaan oikeasti kiinnostuneista toisista ryhmäläisistä. Tällainen edesauttanees sellaista kokemusta, että on tärkeä ja merkityksellinen ryhmän jäsen, mikä puolestaan on tärkeää toipumisen kannalta. Tällaisen toisistaan välittävän ja toisiaan kannustavan ryhmän voisi ajatella auttavan opiskelijoita rakentamaan positiivisempaa identiteettiä ja tätä myötä etenemään omassa toipumisprosessissa. Myös vertaisuuden merkitys näkyi vahvasti aineistossa tämän teeman kohdalla – vaikeat elämäkokemukset vaikuttaisivat olevan merkittävä yhdistävä tekijä ryhmäläisten kesken.

Monilla opiskelijoista oli taustalla itsensä väheksymistä, johon vertaisuuden kokeminen voi auttaa ja täten edistää toipumista.

6.3 Sosiaalinen ulottuvuus

”Tää tuo niinku semmosta kuuluvuutta johonkin”

Koulutuksen kerrottiin tuovan sosiaalista sisältöä elämään. Opiskelijaryhmässä muodostuneita ihmissuhteita osa kutsui jopa ystävyysuhteiksi, ja opiskelijat viettivät yhdessä aikaa myös vapaa-ajalla. He kävivät esimerkiksi konserteissa yhdessä ja suunnittelivat yhteistä mökkireissua. Tämän lisäksi heillä oli kertomansa mukaan hyvin aktiivinen whatsapp-ryhmä, jossa keskustelua käytiin monenlaisista asioista. Koulutustapaamisissakin opiskelijoiden kesken keskustelua käytiin myös koulutuksen ulkopuolisista asioista, kuten musiikista ja lemmikeistä.

Et yleensäki saa sitä ihmiskontaktii ja on semmonen joku juttu et minkä takia menee johonki ja näkee niitä ihmisiä ja niinku ihan semmonen yleinen niinku kommunikointi muiden kanssa tai tämmönen.

Haastatteluissa kerrottiin, että koulutuksesta on saanut myös ystäviä, joiden kanssa soitella koulutuksen ulkopuolellakin. Sama haastateltava kuvaa, että hänellä on hyvät fiilikset kokemusasiantuntijakoulutuksesta.

Tää ainaki on tuonu ittelle niinku lisää pontta elämään (naurua) ja sitte, ku siel on just hyvä porukka niin tota noin niin kokemuksena tosi hyvä ja on saanu jo niinku pienes ajassa ihan semmosia ystäviä kenen kans soitellaan ja muutenki niinkun koulutuksen ulkopuolella ja sitte tietenki vertaistukee. Tuol ei nyt taida olla ketää mun diagnoosin omaavaa muuta ku minä. Ku näit on siis tosi aika vähän, mutta että kuitenkin vertaistukee ku on samanlaisia oireita ja muita ni tota noin niin, että ihan yleisesti niinkun hyvällä mielellä ja hyvät fiilikset siitä.

Ryhmän kuvattiin muodostuneen nopeasti tiiviiksi porukaksi, jossa jäsenet tukevat toisiaan ja jäsenten ongelmiin koitetaan yhdessä keksiä ratkaisuja. Ryhmässä kuvattiin olevan samanhenkistä porukkaa, jonka kanssa ollaan samalla aaltopituudella.

Kyllä mä koen, että nää ihmiset on täällä tosi semmosia fiksuja ja empaattisia ja ne osaa niinkun myötäelää ja kulkea rinnalla ja tukea, jos sitä pyytää, että kyllä mä siellä whatsapp-ryhmässäkin oon itkeny sitä, että on niin vaikeeta tän tarinan kanssa (naurua), kun on sitä että sitä tätä ja tuota. Nii sieltä tulee, että niin on mullakin että yritetään yhdessä löytää näitä keinoja ja mä mietin tämmöistä ja tämmöistä että tulokulma tämmönen että kertoisin näin sen asian, joka on vaikeeta ja sit niinku vinkejä et miten itte on yrittäny päästä yli siitä.

Seuraavassa katkelmassa näkyy, kun haastateltava kertoi, että muissa ryhmissä, esimerkiksi harrastusryhmässä, ei voi samalla tavalla olla avoin. Tähän hän sanoi vaikuttaneen nimenomaan sen, että hän tietää muillakin ryhmäläisillä olevan samankaltaisia kokemuksia kuin hänellä itsellään.

Haastateltava: Se tulee just nimenomaa siitä että mä tiedän että niilläki on niitä kokemuksia, just se mistä sanoin että ei, et sieltä nää ihmiset mitä kuuntelee niin tää on puhutaan lääkkeitä ja puhutaan et on ollu hoidossa ja niemessä ollu siellä sun täällä hoidossa ja ollu katkoilla ja kaikkee ni ei noita voi, en mä voi tuol esim harrastusporukassa sanoo, et hei mä oon ollu katkolla ku oon käyttäny päihteitä 15 vuotta niin nii enmä voi semmosta sanoa siel, mut tääl et on niin samanlaist, samanhenkistä.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Et vaikka viihtyy jossai muussaki porukassa, mut se että ni eihän se henkisyys oo niin sama.

Haastatteluissa heräsi pohdintaa, että olisivatko ryhmän avoinmielisyys ja vertaisuus syinä tiiviin ryhmän muodostumiseen.

Emmä tiedä onks se sitte, et on ollu niinku kuitenkin avoimin mielin kaikki ja sitten se vertaisuus ehkä, että kun on vaikka erilaiset tarinat mutta silti se historias on jotain järkyttävää (naurua) takana niin tota noin niin ehkä se.

Haastatteluissa kuvattiin useaan otteeseen, että tässä ryhmässä voi olla oma itsensä. Tämä oli ilmeisesti yleinen mielipide ryhmän keskuudessa, sillä yksi haastateltavista kertoi monien muidenkin ryhmäläisten sanoneen, että tässä ryhmässä on helppo olla oma itsensä. Haastatteluissa kerrottiin, että jo itsessään koulutukseen lähtemisellä sekä muilla ihmisillä on piristävä vaikutus.

Tulee lähdettyä kotoo pois, ku mä oon semmonen kotihiiri. Ja tota noin, et en mä oo siis kaupungissakaan oikeen käyny tän ratikkatyömaan aikana varmaan vuoteen en käyny et kyllä mä niinku muualla liikun ja näin mut et ei mulla oo mitään ollu niinku asioita tänne ja kyllähän se sit mieltä niinkun nyt huomaa niinku jälkeepäi et piristää ihan että kun lähtee sieltä kotokonnulta poies niin tota, semmosta että joo. Tulee lähdettyä pois ja tietenki piristää maisemanvaihdokset ja uudet ihmiset.

Eräs haastateltava kuvasi, kuinka hän koki koulutuksen nousujohteisena; koulutus tuntui paranevan paranemistaan. Tähän hän sanoi vaikuttaneen nimenomaan uusien ihmisten saamisen elämäänsä koulutuksen myötä. Hän mainitsi matkalle mahtuneen myös taantumakohtia. Nämä taantumien hetket eivät vaikuttaneet lannistavan häntä, vaan hänen sanojensa mukaan: ”kuitenkin menty ylöspäin”.

Tämä teema tuo hyvin esille toipumisen sosiaalisen luonteen – toipumista ei tapahdu yksin tyhjiössä vaan yhteydessä muihin ihmisiin. Kuuluminen ryhmään ja siinä merkityksellisen roolin saaminen voivat jo itsessään olla voimaannuttavia. Arvostuksen saaminen ryhmässä voi auttaa positiivisen identiteetin rakentamisessa, mikä puolestaan vie toipumista eteenpäin. Toivoa luovat ihmissuhteet ovat tärkeä tekijä toipumisessa, ja nimenomaan tällaisia suhteita opiskelijat vaikuttivat saaneen koulutuksessa.

Koulutuksen kuvattiin pitävän ikään kuin ”arjessa kiinni”. Koulutuksella voi täten nähdä olevan toimijuutta vahvistava vaikutus, mikä on toipumisen kannalta tärkeää. Vaikka

koulutuksen kerrottiin olevan nousujohteinen, tunnistettiin sen aikana olleen myös taantumakohtia ja huonompia hetkiä. Tämäkin teema mukailee siis toipumisorientaationkin prosesseja, sillä toipumisorientaatiossa tunnustetaan negatiivisetkin vaiheet, jolloin toipuminen ei etene lineaarisesti vaan mukaan mahtuu näitä haastateltavan kertomia taantumakohtia.

6.4 Uudet oivallukset

”Laajenee se oma skaala siitä ihmismaailman kirjosta, et kaikki on yhtä tärkeitä ja arvokkaita”

Opiskelijat kertoivat saaneensa monenlaisia oivalluksia koulutuksen aikana; sekä suhteessa itseen ja omaan historiaan että muihin ihmisiin. Suhteellisuudentajun kasvaminen koulutuksen aikana on auttanut ymmärtämään omia vaikeuksia ja huomaamaan, ettei ole yksin asioiden kanssa, mikä on puolestaan lisännyt armollisuutta itseä kohtaan. Muiden ihmisten kautta on opittu, että haavoittuvuus on inhimillistä. Uudet näkökulmat asioihin ovat vähentäneet opiskelijoiden ennakkoluuloja muita ihmisiä kohtaan ja lisänneet tätä myötä ymmärrystä kanssaihmiä kohtaan. Yksi haastateltava sanoikin alkaneensa miettiä asioita lähtökohtaisesti niin, ettei hän voi koskaan tietää mitä toisella ihmisellä on taustalla.

Haastateltavat kertoivat erilaisista oppimisen kokemuksistaan ja uusista oivalluksistaan, joita he ovat koulutuksessa saaneet. Esimerkiksi useampikin kuvasi oppineensa enemmän armollisuutta itseään kohtaan sekä saaneen itseluottamusta. Erityisesti muiden opiskelijoiden kertomat omat tarinat avasivat haastateltaville uusia näkökulmia asioihin, mikä vaikutti olevan tärkeää monelle. Nämä uudet oivallukset on koettu itsessään isona apuna.

Haastateltava: Just se, että kuinka niinku se, se miten tiettyihin asioihin suhtautuu, ni saa niin monta eri näkökulmaa, kun on tapahtunu jolleki muulleki, saa niin monta eri näkökulmaa et on pystyny suhtautuu niin paljo erilailla kaikkee.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Se on niinku, se on niin iso voimavara jo itessään.

Haastattelija: Mm.

Haastateltava: Et mä aattelin niin, mä oon tiäks sä niin, et saa eri vaihtoehtoja asioihin, sehän on tosi. Ite on niinku huomannuki, et on ollu itelle tosi iso apu.

Ryhmän monipuolisuuden ja erilaisten ajattelutapojen kerrottiin kehittävän myös omaa ajattelua.

Haastateltava: Ja tietysti seki, ku ihmisillä on niin erilaisia tapoja ajatella asioita, että ehkä seki auttaa sit laajentaa sitä omaa näkökenttää, että asioita voi ajatella vähän toisinkin.

Haastattelija: Nii joo.

Haastateltava: Koska sitä helposti, kun miettii sitä omaa tarinaansa ja historiaansa, ni sitä jää jumittaa hirveeen helposti semmoseen tiettyyn kuvioon.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Niin sitä kautta, siinäki mieles se on hyvä, ku se on niin hyvin monipuolinen se ryhmä.

Useampikin haastateltava kuvasi oppineensa armollisuutta itseään kohtaan. Seuraavassa katkelmassa haastateltava kertoo riittämättömyyden tunteestaan ja itsensä syyttämisestä ja siitä, kuinka muiden ryhmäläisten avulla hän oppi armollisuutta ja hyväksyntää itseään kohtaan. Tämä tapahtui ikään kuin peilaamalla itseä ja omia kokemuksia muihin ryhmäläisiin ja heidän kokemuksiinsa. Armollisuuden lisäksi haastatteluissa kuvattiin itsen arvostamisen ja rohkeuden lisääntymistä, mikä vaikutti syntyvän samanlaisten prosessien kautta kuin armollisuuden oppiminen.

No ehkä siinä pikkusen tuli lisää sitä niinkun armollisuutta ja ymmärrystä just sen kautta, että kun siis tosi vahvana mulla on aina ollu semmonen itteni syyttäminen ja niinkun ajatus että minä en niinku riitä ihmisenä hehheh. Öö se ollu hyvin niinku ytimessä toi riittämättömyyden tunne. Ömm niin niin, ehkä se niinkun vahvistu just ja jälleen kerran sen niinku muiden kautta. Et kuinka niinku haavottuvaisia ja niinku herkkiä tai kuinka haavottuvainen ja herkkä olento tämä ihminen on tai ihmismieli on, et niinku minä en oo ainoo, jolla on niinku ollu haasteita tai on haasteita elämässä. Et tuli sitä kautta ehkä semmonen ymmärrys, että tämä niinku on inhimillistä ja tuli semmonen armollisuus ja tuli vähä niinku enemmän semmonen niinku kyllä että kyllä tämä tästä. Ajattelu kyllä vähä niinku sitäki kautta nyt ku miettii ni ehkä semmonen itsensä hyväksyminen tai mikä on riittämättömyyden tunteen vastakohta?

Tätä peilaamisen kuvausta näkyy myös seuraavassa aineistokatkelmassa. Haastateltava kertoi kokeneensa itsensä turhaksi ihmiseksi, koska hän oli ollut työelämän ulkopuolella. Toisten ihmisten kohdalla hän puolestaan näki ihmisen arvon huolimatta siitä, onko hän työelämässä vai ei. Tätä myötä hän pystyi näkemään, ettei työttömyys vähennä myöskään hänen ihmisarvoaan.

Se on niin hassuu, ku toisista ihmisistä voi nähdä sen ku ite aina kokenu hirveesti sen et ei oo työelämässä ni on ihan turha ihminen et mikä pointti mun elämällä on yhtään mihinkään, jos mä en pysty niinku yhteiskunnalle ja muille ihmisille tuottaa mitään lisäarvoa niin, mut sit ku toisten kohdalla se on ihan helppo nähdä et heillä on tosi arvokas elämä riippumatta et mitä heillä on taustalla niin ehkä vähän itelleen pystyy näkemään että näkemään sitä että vaikkei mielellään pysty mut myös tunnetasolla et samahan pätee tavallaan itsellekin ettei se vähennä mun ihmisarvoa se että en ole työelämässä tai muussa ja ettei se välttämättä tarkoita sitä ettei ikinä koskaan missään nimessä et tietyl tavalla tää kokemusasiantuntijuuskin voi olla ei nyt mikään semmonen niinkun harvas tapauksessa nyt täys ammatti niinku tämmönen työllistyminen mutta niinkun jonkunnäkönen tehtävä.

Haastateltavat kertoivat myös oivalluksistaan, jotka liittyivät siihen, miten he näkevät muut ihmiset. Moni haastateltava kertoi omien ennakkoluulojensa hälvenneen, ja ymmärryksen lisääntyneen muita ihmisiä kohtaan.

Esimerkiksi tossa ryhmässä on paljon semmosia ihmisiä jotka, jos mä en olis tavannu heitä tässä ryhmässä ni mä oisin ehkä ajatellu että voi hyvänen aika että tommonen ihminen, mutta nyt kun on istunu heidän kanssaan samassa huoneessa monen monta kertaa, kuullu heidän tarinoitaan ni ymmärtää sen että kaikki me ollaan ihan yhtä arvokkaita, vaikka joku vetäis huumeita tai viinaa kaksin käsin, niin sillä ihmisellä on oma historia, et vaikka mä en itse tekis semmosta ni silti se on ihan ymmärrettävää että ajautuu tekemään semmosta ja se ei oo sen ihmisen oma vika että hänellä on sairaus et kyllä se on sillai avannu omia silmiä myös toisten ihmisten vaikeuksia ja ongelmien kohdalla,

Usein oppimista kuvattiin tapahtuvan muiden ryhmäläisten kautta, mutta myös oman tarinan kirjoittaminen nähtiin merkittävänä.

Se oman tarinan kirjoittaminen niin se oli kyllä avaava kokemus, että ku oli deadline ja oli niinku aihe ja se piti kirjoittaa, niin se pakotti vähän niinku et kyllä se et joo sitä kautta kyllä siihenkin näihinki asioihin sain niinku mitä piti käsitellä. Mut ei semmosta uutta mullistavaa tullu. Monella nyt, ku tästä puhuu ni aika monella tapaa se on kyllä niinku tukenu ja boostannu tätä niinku omaa toipumista.

Tässä teemassa näkyy monenlaiset oppimisen ja oivalluksien kokemukset, joita opiskelijat kuvasivat tapahtuneen koulutuksen myötä. Tällaiset kokemukset liittyivät sekä itseen että muihin. Opiskelijat kuvasivat itseluottamuksen, itsearvostuksen sekä itseen kohdistuvan armollisuuden lisääntymistä. Muihin liittyvät opit ja oivallukset koostuivat pitkälti ennakkoluulojen vähenemisestä sekä ymmärryksen lisääntymisestä muita ihmisiä kohtaan.

Tässä teemassa keskeisenä ovat itsen kehittyminen ja uuden oppiminen, mikä voi olla motivoiva kokemus, sillä se lisää pystyvyyden tunnetta (Bandura 2004, 144). Tällainen kokemus voi edesauttaa toipumiselle tärkeän positiivisen identiteetin määrittämistä. Opiskelijat kertoivat riittämättömyyden tunteista ja itsensä syyttämisestä ja siitä, kuinka muiden ryhmäläisten avulla he oppivat armollisuutta ja hyväksyntää itseään kohtaan. Tämä tapahtui ikään kuin peilaamalla itseä ja omia kokemuksia muihin ryhmäläisiin ja heidän kokemuksiinsa. Tällä tavoin peilaamalla opiskelijat pystyivät tarkastella itseä eri näkökulmasta ja huomata, että haavoittuvuus sekä haasteet elämässä ovat inhimillisiä ja niitä kokevat muutkin ihmiset. Tämän huomaaminen toi armollisuutta itseä kohtaan. Armollisuuden lisäksi haastatteluissa kuvattiin itsen arvostamisen ja rohkeuden lisääntymistä, mikä vaikutti syntyvän samanlaisten prosessien kautta kuin armollisuuden oppiminen. Näen tämän liittyvän myös stigman voittamiseen; itseä ei nähdä enää heikkona ja syyllisenä omaan mielenterveysongelmaansa. Armollisuuden myötä mielenterveysongelma ei enää määrittele opiskelijan identiteettiä. Tämä voi parhaimmillaan antaa opiskelijalle tilaa nähdä omat voimavarat ja vahvuudet, kun syyllisyyden tunne ei vie kaikkea tilaa.

6.5 Yhteenveto

Tässä luvussa on tarkasteltu koulutusryhmän saamia merkityksiä ja pohdittu niitä toipumisen näkökulmasta. Tämän tutkimuksen perusteella toipumisprosessit tapahtuvat pitkälti ryhmän kautta – joko suorasti tai epäsuorasti. Muiden tarinat toivat voimaantumisen tunteita, toivoa ja vertaistukea sekä vähensivät omaa syyllisyyden tunnetta. Muiden tarinoiden voi siis nähdä auttavan rakentamaan positiivisempaa identiteettiä sekä vähentävän itseen kohdistuvaa stigmaa. Muiden rankat tarinat aiheuttivat ajoittain myös voinnin heikentymistä. Ryhmä koettiin turvallisena, mihin vaikutti ryhmäläisten kesken koettu ymmärrys, vertaisuus ja luottamus. Ylipäätään se, että sai olla osa ryhmää, vaikutti olevan tärkeää opiskelijoille. Opiskelijoiden ennakkoluulot muita kohtaan vähenivät. Lisäksi he kokivat uusia oivalluksia suhteessa itseensä; itseluottamuksen, itsearvostuksen ja itseen kohdistuvan armollisuuden lisääntymistä. Tekemäni havainnot linkittyvät kiinnostavasti tarinallisen kuntoutumistutkimuksen löydösten kanssa. Seuraavaksi käydään läpi tämän tutkimuksen tulosten kytköksiä tarinalliseen tutkimukseen.

Tarinallisen näkökulman mukaan menneisyyttä voidaan tulkita uusilla tavoilla, vaikka itse menneisyyttä ei voikaan muuttaa (Hänninen 1999, 58) ja sairastuminen voidaan nähdä mahdollisuutena löytää tällaisia uusia tulkintoja (Hänninen & Valkonen 1998, 10). Näihin uusiin tulkintoihin vaikuttavat muiden tarinoiden myötä saadut uudenlaiset näkökulmat (em., 6). Tässäkin tutkimuksessa havaittiin, että muiden tarinat antoivat uudenlaista näkökulmaa ja oivalluksia opiskelijoille. Tutkimuksessa havaittu ilmiö peilaamisesta on hyvä esimerkki tällaisesta tarinallisen tutkimuksen kuvaamasta uudelleen tulkitsemisesta, joka tapahtuu yhteydessä toisiin ihmisiin ja heidän tarinoihinsa.

Kuten tarinallisessa tutkimuksessa on havaittu, toiset ihmiset ovat tärkeitä uuden identiteetin rakentamisessa ja sisäinen tarina nähdäänkin muodostuvan nimenomaan vuorovaikutuksessa. Tässäkin tutkimuksessa korostui ryhmän merkitys – monet koulutuksen merkitykset liittyivät ryhmään ja toipumisprosessit tapahtuivat pitkälti ryhmän kautta. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa havaittu armollisuuden lisääntyminen voidaan nähdä tällaisena sisäisen tarinan muutoksena, johon vaikutti nimenomaan ryhmän keskinäinen vuorovaikutus ja sen tarjoamat uudet näkökulmat.

Koulutus synnytti opiskelijoissa toiveikasta tulevaisuusorientoitunutta ajattelua. Tarinallisesta näkökulmasta voidaan ajatella, että tarina viitoittaa tietä tulevaisuuteen. Parhaimmillaan tarinallinen tulkinta voikin motivoida toimintaan. (Hänninen & Valkonen 1998, 4, 8.) Tarinallisesti voidaan myös katsoa, että koulutuksessa vertaisten tarinat kasvattivat kokemusasiantuntijaopiskelijoiden tarinavarantoa ja antoivat täten uusia tarinamalleja, joiden kautta opiskelijat voivat elämäänsä tulkita. Muiden tarinoiden tärkeys onkin vahvasti tunnustettu tarinallisessa tutkimuksessa (em., 13–14).

7 Johtopäätökset ja pohdinta

7.1 Johtopäätökset

Tämän tutkielman tavoitteena oli tarkastella kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitystä ja toipumisorientaatiota asiakkaiden näkökulmasta. Aineisto kerättiin kokemusasiantuntijakoulutuksessa, joka toimi toipumisorientaation periaatteiden pohjalta. Analyysivaiheessa aineistoa suhteutettiin toipumisorientaatioon. Tutkielma vastaakin kysymyksiin, mitä merkityksiä kokemusasiantuntijakoulutukselle annetaan ja miten koulutus itsessään vaikuttaa opiskelijoiden toipumiseen liittyviin prosesseihin.

Koulutusryhmä näyttäytyi erittäin merkittävänä aineistossa – sekä kenttäpäiväkirjassa että haastatteluissa. Ryhmän saamia merkityksiä tarkasteltiin neljän teeman kautta. Näitä olivat muiden tarinat, turvallisuus, sosiaalinen ulottuvuus ja uudet oivallukset. Ryhmällä itsellään voi siis sanoa olevan suuri merkitys opiskelijan koulutuskokemukselle. Ryhmässä saatiin vertaistukea, koettiin yhteisöllisyyttä, vertaisuutta ja luottamusta sekä omaksuttiin uusia näkökulmia. Rankat elämäkokemukset näyttivät olevan ryhmäläisiä yhdistävä tekijä, sillä tieto muiden samankaltaisista kokemuksista loi ymmärretyksi tulemisen kokemusta.

Ryhmän lisäksi koulutuksessa merkittäviksi nousivat koulutuksen tuoma vahvistus ja tuki jo koetuille asioille, puhe toipumisorientaatiosta, tulevaisuuden näkymät ja yhteiskunnallinen osallistuminen sekä koulutuksen negatiiviset vaikutukset omaan vointiin. Koulutus tuki opiskelijoiden jo alkaneita toipumisprosesseja. Toipumisorientaatiosta kuuleminen ja siitä keskusteleminen koulutuksessa oli tärkeää, sillä toipumisorientaation mukaiset ajatukset koettiin muun muassa lohdullisina ja motivoivina. Kokemusasiantuntijatoiminta nähtiin tapana osallistua yhteiskuntaan tai väylänä päästä työelämään. Edellä mainituista merkityksistä huolimatta koulutus koettiin ajoittain myös väsyttävänä.

Näitä edellä mainittuja merkityksiä tarkasteltiin toipumisorientaation näkökulmasta. Toiveikkuus, joka nähdään toipumisorientaatiossa ehkä jopa tärkeimpänä toipumisen kannalta, näkyi aineistossa erityisesti muiden tarinat - sekä tulevaisuuden näkymiä ja osallistuminen

yhteiskuntaan -teemojen kohdalla. Muiden tarinat toivat toivoa haasteista selviämiseen. Koulutus loi toivoa myös tulevaisuuden suhteen; koulutuksessa valmistuneet voivat toimia kokemusasiantuntijatehtävissä. Tämä nähtiin itsessään tärkeänä yhteiskuntaan osallistumisena, mutta myös mahdollisena väylänä työelämään. Yhteiskunnallisen osallistumisen lisäksi muiden tarinat sekä koulutuksen sosiaalinen ulottuvuus kuvattiin voimaannuttavina, sillä ne lisäsivät osallisuutta ja toimijuutta.

Koulutuksessa näytti tapahtuvan sairaan identiteetistä irtautumista ja positiivisemmän identiteetin rakentamista. Edellä mainittu kokemusasiantuntijatehtävissä toimiminen jo itsessään aiheuttaa tietynlaisen roolin muutoksen opiskelijassa – enää ei olla itse avun kohteena vaan auttajana, tiedontuojana tai asiantuntijana. Muiden ryhmäläisten kautta opittiin armollisuutta itseä kohtaan ja syyllisyys itseään kohtaan puolestaan väheni, minkä voi ajatella edesauttavan positiivisemmän identiteetin muodostamisessa. Syyllisyyden vähenemistä voidaan tarkastella myös stigman voittamisen kannalta – osallistujat eivät nähneet itseään enää syyllisenä omaan tilanteeseensa tai sairauteensa.

Kaikki koulutuksen tuoma anti toipumiseen tapahtui pitkälti yhteydessä toisiin ihmisiin. Toisilta saatiin vertaistukea, toivoa, uusia näkökulmia ja ymmärrystä. Ryhmässä koettiin, että muut ovat aidosti kiinnostuneita toisistaan. Nämä tekijät ovat omiaan luomaan kokemuksen merkityksellisenä ryhmän jäsenenä, mikä on puolestaan tärkeää toipumisen kannalta. Mukaan mahtui myös takapakkeja, sillä koulutus koettiin ajoittain väsyttävänä ja muiden tarinat aiheuttivat oman kokemuksen väheksymistä. Nämä eivät kuitenkaan toipumisorientaation mukaan ole este toipumiselle, vaan toipuminen nähdäänkin ei-lineaarisenä ja prosessinomaisena.

7.2 Pohdinta

Etnografisen tutkimuksen toteuttaminen oli haastavaa ja toisaalta hyvin opettavaista ja antoisaa. Olen kiitollinen Mielen ry:lle sekä koulutusryhmälle siitä, että sain olla mukana koulutuksessa. Kokemus oli itselleni enemmän kuin tutkimusprosessi; ryhmän mukana oleminen, sekä kouluttajien ja opiskelijoiden lämmin vastaanotto ja kaikki kuulemani kokemustarinat olivat minulle merkityksellisiä. Ajoittain oli haastavaa muistaa tekeväni tutkimusta, sillä ryhmä vei

ikään kuin mennessään. Tutkimuksen näkökulmasta tämä saattoi olla hedelmällistäkin, sillä tällaisen kokemuksen myötä sain mahdollisesti autenttisemman kuvan siitä, millaista on olla osa tällaista koulutusryhmää.

Osallistuva havainnointi ja haastattelut antoivat hedelmällisen ja ainutlaatuisen mahdollisuuden tarkastella opiskelijoiden antamia merkityksiä kokemusasiantuntijakoulutukselle. Sen lisäksi, että sain haastatteluissa kuulla haastateltavien ajatuksia kustakin teemasta, pääsin itse koulutukseen mukaan. Täten sain kokonaisvaltaisemman kuvan koulutuksesta ja pääsin kuulemaan sekä näkemään ryhmän toimintaa ja ajatuksia aidossa ympäristössään, joka olikin tutkimuksen kohteena. Etnografinen tutkimusote toimi siis hyvin tutkimuskysymysteni kannalta. Toipumisorientaatio on hankala tutkimuskohde, sillä se on moniulotteinen käsite ja toipuminen ja siihen liittyvät prosessit ovat yksilöllisiä. Toipuminen voi siis tarkoittaa jokaisen kuntoutujan kohdalla eri asioita – kuntoutuja itse määrittelee, millainen hänelle on hyvä elämä. Tämän vuoksi ei ole yksiselitteistä, milloin on kyse toipumisesta kenenkin kohdalla. Tässä tutkimuksessa käytetty CHIME-mallikin antaa vain suuntaviivoja, minkälaisista prosesseista toipuminen voi koostua. Tästä huolimatta tutkielmassa onnistuttiin kuitenkin löytämään toipumiseen liittyviä prosesseja ja tekijöitä kokemusasiantuntijakoulutuksen saamista merkityksistä.

Koulutus sai monenlaisia merkityksiä ja vaikutti eri toipumisprosesseihin. Nämä liittyivät suurilta osin koulutusryhmään, ja koulutuksen suurin anti näytti kumpuavan nimenomaan ryhmästä. CHIME-mallin mukaan kumppanuus (engl. *connectedness*) onkin yksi toipumisorientaation viidestä osa-alueesta, joten tämä tulos oli siltä osin odotettavissa. En kuitenkaan osannut odottaa, kuinka vahvasti muidenkin osa-alueiden mukaiset prosessit tapahtuivat ryhmän kautta. Tutkimuksen tulokset puhuvat siis sen puolesta, että toipumisorientaatiosta puhuttaessa voitaisiin korostaa enemmänkin ryhmän merkitystä toipumista tukevana elementtinä. Kiinnostava jatkotutkimuksen paikka olisi vertaistukiryhmät, jotka perustuvat juuri samankaltaisia kokemuksia omaavien tarinoiden jakamiseen sekä vertaistukeen ja sitä myötä myös yhteisöllisyyteen. Olisiko sielläkin havaittavissa samankaltaisia ryhmän kautta edistyviä toipumisprosesseja?

Vaikka tutkimus on toteutettu kokemusasiantuntijakoulutuksessa, sen tuloksia voisi soveltaa myös muutoin mielenterveys- ja päihdepalveluita suunniteltaessa. Koska ryhmän merkitys

korostui tutkimuksessa vahvasti toipumista tukevana, voitaisiin korostaa enemmän esimerkiksi ryhmämuotoisia toimintamuotoja mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Toki tutkimuksen tuloksissa tulee huomioida, että samankaltaisia vaikutuksia voi hyvin olla myös kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa vertaisten kesken. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis voida sanoa, miksi toipumisen prosessit tapahtuivat juuri ryhmän kautta. Se on voinut johtua esimerkiksi vertaisuuden kokemuksesta, yhteisöllisyydestä tai ylipäättään muiden ihmisten kanssa keskustelusta ja kohdatuksi tulemisesta. Tämän vuoksi jatkotutkimus olisi paikallaan, jotta tietäisimme tarkemmin, minkälaiset palvelut tukevat parhaiten toipumista. Tämä tutkimus osoittaa kuitenkin ihmisten välisen vuorovaikutuksen olevan avainasemassa toipumisessa, jolloin sitä olisi hyvä korostaa vielä enemmän toipumisorientaatioissa.

Sekä kokemusasiantuntijuus että toipumisorientaatio ovat suhteellisen tuoreita tutkimuskohteita. Tämä tutkielma on näyttänyt, miten kokemusasiantuntijakoulutus näyttäytyy opiskelijoiden näkökulmasta ja millä tavoilla koulutus vaikuttaa opiskelijoiden toipumiseen liittyviin prosesseihin. Kokemusasiantuntijakoulutukselle annetuista merkityksistä on tehty aikaisemminkin tutkimusta, mutta en löytänyt aikaisempaa tutkimusta, jossa käsiteltäisiin toipumisorientaatiota nimenomaan kokemusasiantuntijakoulutuksessa. Toipumisorientaatiosta tehty tutkimus perustuu usein erilaisiin mittareihin, jotka eivät anna tilaa tutkittaville sanoittaa itse omaa kokemustaan toipumisesta. Tässä tutkimuksessa puolestaan aikomuksena oli tutkia juuri näitä tutkittavien itse sanoittamia kokemuksia koulutuksesta ja toipumisesta. Tällainen tutkimus on tarpeen, jotta voimme ymmärtää syvällisemmin toipumiseen liittyviä prosesseja ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä saamme tietoa siitä, mitä kokemusasiantuntijakoulutus opiskelijoilleen merkitsee.

Tässä tutkielmassa on tarkasteltu vain yhtä koulutusta – ja sitäkin puolet koulutuksen kestosta. Täten tulokset eivät olet yleistettävissä, mutta ne lisäävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Jos ajallisten resurssien puitteissa olisi ollut mahdollista, niin tutkimuksen kannalta olisi voinut olla hedelmällistä tehdä enemmän haastatteluita; sekä haastatteleamalla useampaa opiskelijaa että haastatteleamalla samaa opiskelijaa useamman kerran. Tällöin olisi voinut saada vielä syvemmälle menevää ymmärrystä opiskelijoiden kokemuksista kokemusasiantuntijakoulutuksesta.

Tutkimuksen pohjalta voi sanoa, että kokemusasiantuntijakoulutus- ja toiminta voivat olla tärkeä osa ihmisen omaa toipumista ja kuntoutumista. Sosiaalipsykologisesti erityisen kiinnostavia ovat olleet tutkimuksessa esiin nousseet ryhmän merkitykset ja niiden vaikutus toipumiseen. Olisikin kiinnostavaa tutkia aihetta lisää muillakin laadullisilla tutkimusmetodeilla – kuten diskursiivisilla tai keskustelunanalyttisillä metodeilla, jotta saataisiin yksityiskohtaisempaa informaatiota tästä tutkimuskohteesta. Tällöin voisimme ymmärtää ilmiötä ikään kuin eri tasoilla. Tässä tutkimuksessa pyrin tavoittamaan tutkittavien oma kokemus ja heidän antamiaan merkityksiä. Tässä tutkimuksessa päädyin siihen, että toipuminen tapahtuu pitkälti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Muilla metodeilla voitaisiin tutkia tarkemmin, *miten* tämä tapahtuu ryhmän välisessä vuorovaikutuksessa.

Kokemusasiantuntijatoiminta ja toipumisorientaatio ovat molemmat yleistäviä ilmiöitä sekä Suomessa että kansainvälisesti. Jotta näitä saadaan kehitettyä vastaamaan mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsineiden ihmisten sekä heidän omaistensa tarpeita ja toiveita, tarvitsemme aiheesta tutkimustietoa. Mielenterveystutkimukseen panostaminen on ehdottoman tärkeää erityisesti inhimillisen kärsimysten vähentämisen kannalta, mutta se kannattaa myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti. Mielenterveyden edistäminen tukee ihmisten toimijuutta sekä osallisuutta ja täten myös ihmisten työkykyä sekä vähentää sairauslomista ja -eläkkeistä koituvia yhteiskunnallisia kuluja.

Lähteet

- Australian Government (2003) Australian Health Ministers National Mental Health Plan 2003–2008. Canberra: Australian Government.
- Bandura, Albert (2004) Health Promotion by Social Cognitive means. *Health Education & Behavior* 31(2), 143–164.
- Boardman, Jed & Shepherd, Geoff (2012) Developing Successful Recovery-Oriented Mental Health Services. Teoksessa Ryan, Peter & Ramon, Shulamit & Greacen, Tim (toim.) Empowerment, Lifelong Learning and Recovery in Mental Health. Towards a New Paradigm. Hampshire: Palgrave Macmillan, 69–81.
- Boevink, Wilma (2012) TREE: Towards Recovery, Empowerment and Experimental Expertise of Users of Psychiatric Services. Teoksessa Ryan, Peter & Ramon, Shulamit & Greacen, Tim (toim.) Empowerment, Lifelong Learning and Recovery in Mental Health. Towards a New Paradigm. Hampshire: Palgrave Macmillan, 36–49.
- Calabrese, Joseph & Corrigan, Patrick (2005) Beyond Dementia Praecox: Findings From Long-Term Follow-Up Studies of Schizophrenia. Teoksessa Ralph, Ruth & Corrigan, Patrick (toim.) Recovery in mental illness: Broadening our understanding of wellness. Washington: American Psychological Association, 63–84.
- Davies, Charlotte Aull (2002) Reflexive Ethnography: A Guide to Researching Selves and Others. London: Routledge.
- Department of Health and Human Services (2003) Achieving the Promise: Transforming Mental Health Care in America. President's New Freedom Commission on Mental Health. Rockville: Department of Health and Human Services.
- Eskola Jari & Vastamäki Jaana (2001) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle, 24-42. Jyväskylä: PS-kustannus, 2001.
- Falk, Hanna (2013) Oma tarina kokemusasiantuntijan työvälineenä. Teoksessa Falk, Hanna & Kurki, Marjo & Rissanen, Päivi & Kankaanpää, Sini & Sinkkonen, Niina (toim.) Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos työpaperi 37/2013. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 27.
- Farkas, Marianne (2007) The vision of recovery today: what it is and what it means for services. *World Psychiatry* 6(2), 68–74.
- Glover, Helen (2012) Is a New Paradigm Emerging? Teoksessa Ryan, Peter & Ramon, Shulamit & Greacen, Tim (toim.) Empowerment, Lifelong Learning and Recovery in Mental Health. Towards a New Paradigm. Hampshire: Palgrave Macmillan, 15–35.

Goffman, Erving (1963): *Stigma: notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.

Gordon, Tuula & Hynninen, Pirkko & Lahelma, Elina & Metso, Tuija & Palmu, Tarja & Tolonen, Tarja (2007) *Koulun arkea tutkimassa. Kokemuksia kollektiivisesta etnografiasta*. Teoksessa Sirpa Lappalainen & Pirkko Hynninen & Tarja Kankkunen & Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) *Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus*. Tampere: Vastapaino, 41–64.

Happell, Brenda & Waks, Shifra & Bocking, Julia & Horgan, Aine & Manning, Fionnuala & Graney, Sonya & Goodwin, John & Scholz, Brett & Jan van der Vaart, Kornelis & Allon, Jerry & Hals, Elisabeth & Granerud, Arild & Doody, Rory & MacGabhann, Liam & Russell, Siobhan & Griffin, Martha & Lahti, Mari & Ellilä, Heikki & Pulli, Jarmo & Vatula, Annaliina & Platania-Phung, Chris & Bjornsson, Einar & Biering, Pall (2019) "I felt some prejudice in the back of my head": Nursing students' perspectives on learning about mental health from "Experts by Experience". *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. An international journal for researchers and practitioners* 26:7–8, 233–243.

Harding, Courtenay & Brooks, George & Ashikaga, Takamaru & Strauss, John & Breier, Alan (1987) *The Vermont Longitudinal Study of Persons With Severe Mental Illness*. *American Journal of Psychiatry* 144(6), 718–726.

Hietala Outi & Rissanen Päivi (2015) *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palvelujen kehittäjäksi*. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden Keskusliitto. Helsinki.

Huttunen, Laura (2010) *Tiheä kontekstointi: Haastattelu osana etnografista tutkimusta*. Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 39–63.

Huttunen, Laura & Homanen, Riikka (2017) *Etnografinen haastattelu*. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 131–152.

Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka (1998) *Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen*. Teoksessa Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka (toim.) *Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen*. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59/1998, 3–20.

Juhila, Kirsi & Raitakari, Suvi & Hansen Löfstrand, Cecilia (2017) *Responsibilities and current welfare discourses*. Teoksessa Kirsi Juhila & Suvi Raitakari & Christopher Hall (toim.) *Responsibilisation at the margins of welfare services*. Lontoo: Routledge, 35–56.

Kankaanpää, Sini & Kurki, Marjo (2013) Toipuminen kokemuksena. Teoksessa Falk, Hanna & Kurki, Marjo & Rissanen, Päivi & Kankaanpää, Sini & Sinkkonen, Niina (toim.) Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos työpaperi 37/2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 9-14.

Kostiainen, Elisa & Ahonen, Sanna & Verho, Tanja & Rissanen, Päivi & Rotko, Tuulia (2014) Kokemukset käyttöön – kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Työpaperi 36/2014, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print, Tampere.

Laakso, Riitta (2009) Arjen rutiinit ja yllätykset – etnografia lastenkotityöstä. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

Lahelma, Elina & Gordon, Tuula (2007) Taustoja, lähtökohtia ja avauksia kouluetnografiaan. Teoksessa Sirpa Lappalainen & Pirkko Hynninen & Tarja Kankkunen & Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 17–38.

Lappalainen, Sirpa (2007) Mikä ihmeen etnografia? Teoksessa Sirpa Lappalainen & Pirkko Hynninen & Tarja Kankkunen & Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 9–14.

Leamy, Mary & Bird, Victoria & Le Boutillier, Clair & Williams, Julie & Slade, Mike (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry* 199:6, 445–452.

Malkki, Liisa (2012) Perinteet ja improvisointi etnografisessa tutkimuksessa. Teoksessa Laura Huttunen (toim.) Kulttuuri, paikka ja muuttoliike. Tampere: Vastapaino, 176–208.

Mental Health Commission (1998) *Blueprint for mental health services in New Zealand*. Wellington: Mental Health Commission.

Mental Health Commission (2005) *A vision for a recovery model in Irish mental health services*. Dublin: Mental Health Commission.

Meriluoto, Taina (2018) *Making experts-by-experience: governmental ethnography of participatory initiatives in Finnish social welfare organisations*. Jyväskylän yliopisto.

Mietola, Reetta (2007) Etnografisesta haastattelusta etnografiseen analyysiin. Teoksessa Sirpa Lappalainen & Pirkko Hynninen & Tarja Kankkunen & Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 151–176.

Palmu, Tarja (2007) Kenttä, kirjoittaminen, analyysi – yhteenkietoutumia. Teoksessa Sirpa Lappalainen & Pirkko Hynninen & Tarja Kankkunen & Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino, 137–150.

Paloniemi, Susanna & Collin, Kaija (2010) Mitä ihmettä on kollektiivinen etnografia? Kokemuksia organisaatiotutkimuksesta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–221.

Puumalainen, Jouni & Rissanen, Päivi (2016) Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus* 39:1, 52–58.

Rissanen, Päivi (2013a) Asiakasosallisuus sosiaali- ja terveystalouden kehittämisessä. Teoksessa Falk, Hanna & Kurki, Marjo & Rissanen, Päivi & Kankaanpää, Sini & Sinkkonen, Niina (toim.) *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi*. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos työpaperi 37/2013*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 12–14.

Rissanen, Päivi (2013b) Mitä on kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Falk, Hanna & Kurki, Marjo & Rissanen, Päivi & Kankaanpää, Sini & Sinkkonen, Niina (toim.) *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi*. *Terveyden ja hyvinvoinninlaitos työpaperi 37/2013*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 14–19.

Rissanen, Päivi (2015) Kokemusasiantuntijuutta kehittämässä – kokemusasiantuntijan näkökulma. Teoksessa Partanen, Airi & Moring, Juha & Bergman, Viveca & Karjalainen, Jouko & Kesänen, Minna & Markkula, Jaana & Marttunen, Mauri & Mustalampi, Saini & Nordling, Esa & Partonen, Timo & Santalahti, Päivi & Solin, Pia & Tuulos, Tytti & Wuorio, Sanna (toim.) *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin?* *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos työpaperi 20/2015*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 239–244.

Ryan, Peter & Ramon, Shulamit & Greacen, Tim (2012) Introduction. Teoksessa Ryan, Peter & Ramon, Shulamit & Greacen, Tim (toim.) *Empowerment, Lifelong Learning and Recovery in Mental Health. Towards a New Paradigm*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 1–12.

Salo, Markku (2019) Hullut mielenterveysmarkkinat. Kuinka korjata kurjistuneet mielenterveyspalvelut? Tampere: Vastapaino.

Scottish Executive (2006) *Rights, Relationships and Recovery: The Report of the National Review of Mental Health Nursing in Scotland*. Edinburgh: The Scottish Executive

Seebohm, Patience & Secker, Jenny (2005) What do service users want? Teoksessa Grove, Bob & Secker, Jenny & Seebohm, Patience (toim.) *New Thinking about Mental Health and Employment*. Oxford: Radcliffe Publishing, 11–18.

Slade, Mike (2009) *100 ways to support recovery. A guide for mental health professionals*. London: Rethink.

Social Exclusion Unit (2004) *Mental Health and Social Exclusion. Social Exclusion Unit Report*. Office of the Deputy prime Minister: London.

STM 2009: *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 - työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009: 3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.

Tondora, Janis & Miller, Rebecca & Slade, Mike & Davidson, Larry (2014) Partnering for Recovery in Mental Health. A Practical Guide to Person-Centered Planning. Chichester: Wiley.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Internet-lähteet

American Anthropological Association (2009) Code of Ethics. Viitattu 25.3.2019.
<http://s3.amazonaws.com/rdcms-aaa/files/production/public/FileDownloads/pdfs/issues/policy-advocacy/upload/AAA-Ethics-Code-2009.pdf>

Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry. Viitattu 29.1.2020.
<https://www.kokemusasiantuntijat.fi/tietoa/kokemusasiantuntijaksi/koulutukset/koulutuksia-jarjestavat-tahot/>

Porin kaupunki. Viitattu 28.1.2020.
<https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenterveys-ja-paihde-tyo/kuntouttavat-asumispalvelut-ja-liikkuva-tuki>

Ravio, Markus (2019) Mielenterveyden Tulevaisuus. Kukunori. Podcast-tallenne. Kuunneltavissa: <https://kukunori.fi/toipumisorientaatio-on-tulevaisuutta-vieraana-tohtori-esanordling/>

Shepherd, Geoff & Boardman, Jed & Mike Slade (2008) Making Recovery a Reality. Sainsbury Centre for Mental Health, London.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.6109&rep=rep1&type=pdf>

Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. <https://ssyk.fi>. Viitattu 8.9.2019.

Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.2.2020
<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>