



# Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia voimavaroistaan

**Liisa Kiviniemi**

Tämä artikkeli perustuu väitöskirjaani (Kiviniemi 2008) jossa selvitin psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia elämästään. Tutkimukseen osallistuneilla 18–35-vuotiailla nuorilla aikuisilla oli ollut nuoruusikään ajoittuneita vaikeuksia, joihin he olivat tarvinneet psykiatrista hoitoa. Psykiatrinen hoito tarkoittaa tässä yhteydessä joko laitos- tai avohoitoa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää ja kuvata psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Tutkimuksen lähestymistapa oli eksistentiaalinen fenomenologia (Rauhala 1993). Eksistentiaalifenomenologisella lähestymistavalla toteutetussa tutkimuksessa on keskeistä yksilökohtaisuuden korostaminen. Sen mukaan kokemuksiin liittyviä merkityksiä ei voi irrottaa yksilön elämän kokonaisuudesta, koska merkitys saa muotonsa juuri kyseisen ihmisen elämässä (Rauhala 1993).

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä oli haastattelu, jossa haastateltavilla nuorilla aikuisilla oli mahdollisuus omakohtaisten kokemusten esille tuomiseen mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja monipuolisesti (ks. Perttula 2006). Kysymykset olivat avoimia ja haastateltavien omien kokemusten kuvaamiseen aktivoivia. Haastattelun kahtatoista 18–35 -vuotiasta nuorta aikuista. Tapasin heitä

kaksi tai kolme kertaa, joten haastattelukertoja kertyi yhteensä 26. Lisäksi yksi nuori aikuinen kirjoitti esseen.

Analysoin tutkimusaineiston soveltamalla Amedeo Giorgin (1993, 1997, 2000) ja Juha Perttulan (1995, 1998, 2000) fenomenologisia analyysimenetelmiä. Analyysi eteni seitsemän vaiheen avulla, jotka olivat seuraavat:

1. Kokonaiskuvan luominen tutkimusaineistosta
2. Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen
3. Merkityksen sisältävien yksiköiden muuttaminen tutkijan kielelle
4. Aineistolähtöisten sisältöalueiden muodostaminen
5. Tutkijan kielelle muutettujen merkityksen sisältävien yksiköiden liittäminen aineistolähtöisiin sisältöalueisiin
6. Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen
7. Yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen

Esitin tulokset jokaisen nuoren aikuisen osalta yksilökohtaisina merkitysverkostoina. Tarkastelin tuloksia niissä ilmenneiden yhdeksän elämäntilanteen ulottuvuuden avulla.

Elämäntilanteen ulottuvuudet olivat:

1. Taakkana traumaattiset kokemukset
2. Psykkinen sairaus käännteentekevänä muutoksena
3. Psykkinen sairaus osana elämää
4. Läheisten ihmisten elintärkeä tuki
5. Mielenterveyspalvelut elämän sisältönä
6. Ammattilaisten merkitys
7. Vertaistuki
8. Opiskelu ja työssäkäynti nykyhetken ja tulevaisuuden suuntaajina
9. Arkipäivän selviytymiskeinot ja toiveet eteenpäin vievinä voimina

Tutkimustuloksissa ilmeni psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kuvauksia elämäänsä liittyvistä vaikeista asioista, mutta myös elämää eteenpäin vievistä voimavaroista. Keskityn tässä artikkelissa tarkastelemaan nuorten aikuisten kuvauksia voimavaroistaan. Tulosten mukaan nuoret aikuiset pitivät kohdatuksi tulemista edellytyksenä voimavarojen tunnistamiselle ja hyödyntämiselle.

Läheisten merkitys voimavarana korostui. Erityisesti sisarukset olivat merkittäviä muun muassa rohkaisijoina, esikuvina ja aktivoijina. Vertaisuus oli myös keskeinen psykiatrisessa hoidossa olleita nuoria aikuisia eteenpäin vievä voima. Myös sisarussuhteista oli tunnistettavissa vertaisuuden piirteitä. Tärkeänä tavoitteena nuorilla aikuisilla oli olla tulevaisuudessa aktiivinen ja itsenäinen kansalainen. Sen edellytyksinä pidettiin opiskelua.

### KOHDATUKSI TULEMISEN ENSISIJAISSUUS

Tutkimuksessa esiin tulleiden nuorten aikuisten kuvausten mukaan perusta voimavarojen kokemiselle oli, että on mahdollisuus tulla kohdatuksi yksilönä.

*"Olin tottunut olemaan se, jota ei huomata. Sain rohkeutta ja päätin, että munhan ei tarvi olla enää huomaamaton."*

Näin kuvasi eräs tutkimukseeni osallistunut nuori aikuinen rohkeuden lisääntymistä ja tahtoaan tulla kohdatuksi. Sivuuun jäämisen ja ohitetuksi tulemisen kokemukset olivat osa hänen elämänsä historiaansa. Sivuuun jäämistä kokevalla henkilöllä voi olla vaikeita elämänkokemuksia, joihin liittyvät tunteet ovat jääneet kohtaamatta tai käsittelemättä (Ryynänen 2005, Jantunen 2008).

Vaikeista elämäkokemuksista selviytymiseen nuori tarvitsee kuulua ja nähdäksi tulemista sekä aikuisen tukea ja ohjausta. Nykyajan

kiireisessä elämänrytmissä läheskään kaikilla nuorilla aikuisilla ei ole lähipiirissään aikuista tukemassa ja ohjaamassa. Esimerkiksi muutos- ja menetystilanteisiin liittyvä suru saattaa jäädä yksin nuoren aikuisen kannettavaksi. Lisäksi psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen voi olla arka ja pelokaskin ottamaan kontaktia muihin ihmisiin ja jäädä siksi yksin.

Nuorten aikuisten autetuksi tulemisen edellytyksinä olivat tulosten mukaan kuulluksi tulemisen lisäksi heidän näkökantojensa huomioon ottaminen ja työntekijän valmius nuoren aikuisen asioiden selvittelyyn. Yhteistyö ammattilaisten kanssa kuvattiin pääosin säännöllisinä tapaamisina ja niistä muodostuvana yhteistyösuhteena. Yhteistyö oli joissakin tilanteissa myös satunnaisiin tapahtumiin perustuvaa ja avun saamista tarvittaessa.

Ammattilaisten ja nuoren aikuisen onnistuneessa yhteistyössä oli piirteitä asiakaslähtöisestä auttamisesta, mihin viittaavat toimiva ja vastavuoroisuuteen perustuva vuorovaikutus, luottamus sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen päätöksentekotilanteissa. Tärkeä edellytys nuoren aikuisen omien voimavarojen tunnistamiseen oli, että ammattilainen auttoi löytämään uudenlaisia merkityksiä jo tapahtuneille asioille. Positiivisten ja omaa kasvua tukevien merkitysten oivaltaminen vahvisti uskoa omaan pärjämiseen.

### LÄHEISET VOIMAVARANA

Läheisten ihmissuhteiden merkitys selviytymiselle ja tulevaisuuden uskon vahvistumiselle oli tutkimustulosten mukaan merkittävä. Vanhemmat olivat tärkeitä, vaikka eivät aina olleet selvillä nuoren aikuisen elämäntilanteesta eivätkä suunnitelmista. Vanhempien tuki oli tutkimustulosten mukaan ohjaamista, aktivoimista, turvan antamista ja arkiasioista huolehtimista. Ohjaaminen liittyi elämäntapa-oihin sekä elämäntaidollisiin ja selviytymistä tukeviin kysymyksiin. Nuoret aikuisen pitivät itsenäistymistä luonnollisena, joskin erittäin haastavana osana elämää.

Sisarukset voivat parhaimmillaan olla psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle merkittävä voimavara. Sisarusten merkitys näkyi vaikeiden hetkien tukijana ja eteenpäin rohkaisijana. Tuen ja rohkaisun merkitys tiivistyi hyvin seuraavissa ison veljen kysymyksissä kiusatuksi tulleelle ja psykkinesti sairastuneelle pikkuveljelle: *"Mitä mies? Mennäänkö elokuviin?"* Kysymyksiin liittyi merkitys ihmisarvosta ja toivosta. Lisäksi kysymys oli psykkinesti sairastuneelle nuorelle käännteentekevä tulevaisuuden uskon vahvistumisessa.

*"Kyllä sisko on tärkeä ja läheinen ihminen. Mä oon sille puhunu paljo asioita ja se on aika vahva luonteeltaan. Uskallan sen kanssa lähteä paremmin kuin jonkun kaverin kans. Mä voin toteuttaa itteeni sen seuras."*

Näin kuvasi suhdettaan vanhempaan sisareensa tutkimuksessa haastattelemani 24-vuotias nuori nainen. Esimerkissä vanhempi sisar oli tärkeä ihminen, joka aktivoi ja rohkaisi nuorempaa sisartaan.

Kinsellin ja Andersonin (1996) mukaan saman perheen lapsina kasvamiseen liittyy vertaisuus ja jaetut kokemukset, jotka vahvista-

vat sisaruksilta saadun tuen merkitystä. Aina sisaruussuhteet eivät ole toimivia ja tukea antavia, sillä niihin voi liittyä kateutta, joka voi olla keskinäisen tuen esteenä. Luottamus ja tutuus voi vahvistaa sisarusten merkitystä nuoren elämän vaikeiden hetkien tukijana ja eteenpäin kannustajana. Psykkisiin vaikeuksiin liittyy edelleen häpeän kokemuksia ja ne johtavat helposti eristäytymiseen sosiaalisista tilanteista. Sisar tai veli, joka on valmis rohkaisemaan ja lähtemään kaveriksi kodin ulkopuolelle, voi olla nuoren aikuisen merkittävin tuki. Kyse voi olla toivon ja tulevaisuuden uskon vahvistumisesta.

Kuuluminen perheeseen ja sukuun oli haastattelemieni nuorten aikuisten mukaan merkittävä asia. Yhteydenpito isovanhempiin, heidän osoittamansa välittäminen ja keskustelut menneistä ajoista olivat tärkeitä nuorille aikuisille. Lisäksi päivittäinen huolenpito isovanhemmasta vahvisti kiinnostusta vanhustenhoidosta mahdollisena tulevana ammattina. Välittäminen ja huolenpito isovanhempien ja nuorten aikuisten kesken oli tulosten mukaan vastavuoroista.

Tuloksissa eivät kuitenkaan painottuneet perhekeskeiset tukimuodot, vaan yksilökeskeinen hoito. Nuorten aikuisten auttamisessa haasteena onkin perheen ja muun sosiaalisen verkoston ottaminen nykyistä enemmän huomioon ja hoitoon mukaan. Erityiskysymyksenä auttamisessa olisi huomioitava sisaruussuhteiden vahvistaminen ja sisarusten rohkaiseminen olemaan sairastuneen sisaruksen tukena omien voimavarojensa mukaan.

## **OPISKELU VOIMAVARANA JA TULEVAISUUDEN SUUNTAAJANA**

Opiskelu oli tutkimukseen osallistuneille nuorille aikuisille edellytyksiä päästä aktiiviseksi yhteiskunnan jäseniksi. Pulkkinen ym. (2002) mukaan koulu vahvistaa sosiaalista ja kulttuurista pääomaa erityisesti nuorilla, joiden elämässä on vaikeuksia. Opiskelu avasi tutkimukseen osallistuneille nuorille aikuisille mahdollisuuksia itsenäistymiseen ja tarjoaa paikan tutustua kavereihin. Toisaalta haastattelemani nuoret aikuiset viestittivät myös suhteen koulu- ja opiskelukavereihin olevan varovaisen ja etäisen. Psykiatrisessa hoidossa ollut nuori aikuinen epäilee herkästi omia mahdollisuuksiaan selviytyä opiskelussa ja myöhemmin työelämässä. Opiskeluyhteisöt eivät väitöskirjani tulosten mukaan olleet ilmapiiriltään kovin avoimia, mitä ilmentää esimerkiksi psykkiseen sairauteen ja psykiatriseen hoitoon liittyvä salailu.

Koulunkäynnin ja opiskelun jatkamisen tukeminen on keskeinen asia psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen elämässä. Lähtökohtana siihen ovat tietenkin nuoren omat voimavarat. Erilaiset ohjaukselliset keinot ovat ensiarvoisia, kun nuori on esimerkiksi palaamassa sairaaloman jälkeen kouluun. Ilmapiirin avoimuuteen vaikuttavat mahdollisuus kipeiden asioiden puheeksiottoon sekä muiden opiskelijoiden suhtautuminen masentuneeseen opiskelukaveriinsa. Kouluissa tarvitaan tietoa ja sovitteja toimintamalleja psykkisten vaikeuksien varhaiseen tunnistamiseen ja nuoren ohjaamiseen ja tukemiseen.

## **VERTAISUUS VOIMAVARANA MIELENTERVEYSPALVELUISSA**

Mielenterveyspalveluista voi psykiatrisessa hoidossa olleelle nuorelle aikuiselle tulla elämän keskeinen sisältö ja ajan jäsentäjä, varsinkin, jos opiskelu tai työ eivät täytä arkielämää. Kyse voi olla säännöllisestä tai tarvittaessa käytettävästä palvelusta. Päivittäinen ja tarpeen mukainen tuki sisälsivät muun muassa kuulluksi tulemistä, rohkaisemista omien voimavarojen käyttämiseen ja mahdollisuuksien näkemiseen sekä itsetunnon vahvistamiseen. Esimerkiksi päivätoiminnan tuoma säännöllinen rytmi ja siihen liittyvä mielekäs tekeminen olivat tukea antavia tekijöitä.

Yksi osallistumismotivaatiota lisäävä seikka olivat mielenterveyspalveluiden kautta saadut ihmissuhteet, jotka muissakin tutkimuksissa ovat osoittautuneet tärkeäksi motivaation lähteeksi (Hagerty & Williams 1999; Hietala ym. 2000; Aspvik 2003). Haastattelemieni nuorten aikuisten motivaatio osallistua mielenterveyspalveluihin näyttäytyi kuitenkin ristiriitaisena. Yhtäältä toiminnallisuus oli kiinnostavaa, toisaalta päivätoimintaan osallistumiseen liittyi kokemus ulkopuolisesta määräyksestä sekä kokemuksia yhteisön ahdistavuudesta.

Yhteisöjen toimivuuteen onkin tärkeä kiinnittää huomiota ja löytää konkreettisia keinoja niiden kehittämiseksi avoimiksi, salliviksi ja välittämistä osoittaviksi. Nuori aikuinen saattaa jäädä mielenterveyspalveluissa passiiviseksi osallistujaksi, jonka tehtävänä on lähinnä henkilökunnan esittämiin kysymyksiin vastaaminen. Tällöin hänen tahtonsa ei tule kuulluksi eikä vuorovaikutuksessa synny ammattilaisen ja potilaan välistä dialogia.

Vertaisuudelle on paikkansa erilaisissa hoitoyhteisöissä, kuten osastolla ja päivätoimintayksiköissä sekä mielenterveysyhdistysten toiminnoissa. Hoitoyhteisöissä nuoren aikuisen kokemana vertaisuus sisälsi tutkimukseni mukaan kahdenkeskisen vuorovaikutussuhteen olevan toisen nuoren kanssa sekä vertaisuuteen perustuvat ryhmät. Haastatellut nuoret aikuiset kertoivat myös omista kokemuksistaan vertaistukijana toimimisesta. Siihen liittyi vastavuoroisuutta ja luottamuksen osoitusta. Lisäksi vertaistukijaksi hakeutumista ohjasi halu auttaa muita. Vertaisuuden toteutumisen esteenä mielen-terveysyksiköissä oli asiakkaiden erikäisyys ja erilainen psykkinen vointi. Tulokset osoittivat, että onnistuneeseen ja toimivaan vertaisuuteen tarvitaan ainakin jonkin verran ammattilaisen tukea ja taitoa järjestää otollisia tilanteita.

Tutkimusten mukaan vertaisuuteen sisältyvän vertaistuen oleelliset piirteet ovat esimerkiksi kuuntelu, välittäminen, rohkaisu ja tuki arkipäivän asioissa ja valinnoissa (Mead, Hilton & Curtis 2001; Hyväri 2009). Jantusen (2008) mukaan onnistunut vertaisuus mahdollistaa tilan saamisen omien kokemusten kertomiseen ja jakamiseen sekä luottamuksen, uudet oivallukset ja oppimisen. Usein yksinäinen asioiden pohtiminen voi johtaa käsitykseen omien ongelmien ylitsepääsemättömyydestä ja siitä, ettei omaan umpikujaan löydy ratkaisuja. Jo arkipäivän asioiden jakaminen voi helpottaa ja auttaa löytämään seuraavan askeleen.

Vertaisuuden oleellinen piirre on samankaltaisessa tilanteissa olevien ihmisten keskinäinen apu ja tuki. Tärkeää on kokemusten jakaminen. Vertaisuutta voidaan jäsentää myös sosiaalisen tuen elementtien avulla, kuten emotionaalisen, informatiivisen, välineellisen ja itsearviointiin liittyvän tuen avulla (Mead ym. 2001). Väitöskirjassa haastattelemani nuoret aikuiset toivoivat, että vertaisena toimiva henkilö olisi selviytynyt omista elämänvaikeuksistaan.

Seuraava esimerkki kuvaa vertaisuuden vahvistamista ja myös nuorten omaa aktiivisuutta suunnitella omia tukimuotojaan.

Ryhmä nuoria mielenterveyskuntoutujia oli kiinnostuneita kokoon-tumaan ryhmässä ja vaihtamaan kokemuksia. He suunnittelivat ryhmää erään mielenterveysyhdistyksen tiloissa. Ryhmän suunnit-telussa oli aktiivisena taustatukena yhdistyksen työntekijä. Alusta saakka nuoret olivat sitä mieltä, että ryhmä tarvitsee ulkopuolisen ohjaajan, vaikka vertaisuudesta oli tarkoitus tulla ryhmätoiminnan kantava elementti.

Lähdin tuon ryhmän ohjaajaksi joitakin vuosia sitten. Nuoret pitivät tärkeänä, että ryhmässä oli nimenomaan aikaa puhua ja kuunnella toisia. Toiminnallisuus ei ollut ensisijaisena tavoitteena. Luottamus ja turvallisuus sekä yhdistävät kokemukset nimettiin ryhmän perusteik-si ja samalla myös tavoitteiksi.

Ryhmään tuli alkuvaiheessa kuusi nuorta, joilla kaikilla oli kokemusta mielenterveyden vaikeuksista ja mielenterveyspalveluiden käytöstä. Osalla ryhmäläisistä oli taustalla kiusatuksi tulemisen kokemuksia tai muita pettymyksiä ihmissuhteisiin liittyen. Luottamus toisiin ryhmäläi-siin syntyi hitaasti ja se horjui aika ajoin. Luottamuksen vahvistu-minen näkyi esimerkiksi kipeiden asioiden jakamisessa ja aidossa halussa etsiä ratkaisuja toisten pulmiin.

Keskustelun teemat liittyivät aika ajoin elämän vaikeisiin kysymyk-siin, kuten pettymyksiin ihmissuhteissa. Usein kuitenkin keskustelun aiheet olivat elämän voimavaroihin liittyviä ja huumorilla höystettyjä. Naurua oli paljon. Ryhmän toiminta perustui nuorten sitoutumiseen ja uskon, että nimenomaan vertaisuuden voima sai nuoret kerta toisensa jälkeen tulemaan ryhmään. Ryhmä kokoontui kaikkiaan kol-men vuoden ajan, jonka jälkeen se päätettiin yhteistuumin lopettaa.

Oma roolini keskusteluissa oli toimia ajoittain kysymysten tekijänä ja aiheen rajaajana. Lisäksi tartuin tilanteisiin, joissa joku nuorista ei antanut tilaa muille ryhmäläisille tai ilmeni muuta ryhmää häiritse-vää toimintaa. Nuoret toivat useita kertoja esiin, että ulkopuolinen ohjaaja oli turvallisuutta lisäävä asia. Nuorilta saadun palautteen perusteella oli tärkeää, että ryhmää ei nimetty ongelmakeskei-sesti esimerkiksi mielenterveysongelmaisten nuorten ryhmäksi, vaan sitä kutsuttiin pelkästään nuorten itse keksimällä nimellä. (Kiviniemi 2011, 106–107.)

### **OMIEN VOIMAVAROJEN VAHVISTAMINEN JA TOIVEET ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN**

Nuoret aikuiset olivat pohtineet omia voimavarojaan ja löytäneet yksilöllisiä voimavarojaan vahvistavia keinoja. Näiden keinojen avulla

oli mahdollista purkaa pahaa oloa, kuten levottomuutta ja löytää ren-touuttavaa oloa. Niihin liittyi ajatus mielihyvän tai hyvän olon saavut-tamisesta, mutta toisaalta myös tavoitteellisuus. Selviytymiskeinoja olivat esimerkiksi fyysinen toiminta, musiikin kuuntelu, soittaminen, kirjoittaminen, esiintyminen, maalaaminen, luonnossa liikkuminen ja puuhastelu teknisten laitteiden kanssa. Tytöillä korostui puhumisen merkitys selviytymiskeinona, kun taas pojilla toiminta ja asioiden pohdiskelu itseksensä.

Nuorten aikuisten toiveet liittyivät esimerkiksi terveyteen, itsenäis-tymiseen, työhön, opiskeluun ja seurusteluun. Terveyttä kuvattiin lähinnä psyykkisten oireiden puuttumisena sekä lisääntyneenä itse-näisyytenä ja toimintakykenä. Opiskelu ja työssäkäynti olivat keinoja itsenäiseen elämään, johon kuului myös taloudellinen omavaraisuus. Oma asunto oli niin ikään yksi itsenäisyyttä lisäävä tekijä. Itsenäisyys ilmeni tuloksissa myös henkisenä itsenäisyytenä ja mahdollisuutena tehdä päätöksiä.

### **KATSAUS TUTKIMUKSEN AIHEPIIRIIN NELJÄ VUOTTA SEN VALMISTUMISEN JÄLKEEN**

Väitöskirjan valmistumisesta on nyt kulunut yli neljä vuotta. Nuorten ja nuorten aikuisten elämään liittyvät kysymykset ovat olleet yhteis-kunnallisessa keskustelussa esillä monin tavoin. Mielenterveyskys-mysten lisäksi ja niihin liittyen huomiota on kiinnitetty muun muassa nuorten syrjäytymiseen ja suuriin työttömyyslukuihin.

Tänä aikana on tehty paljon tärkeää työtä nuorten mielenterveyden edistämiseksi ja psyykkisten vaikeuksien varhaiseksi toteamiseksi. Nuorten mielenterveyden edistäminen sekä varhainen puuttuminen mielenterveyden vaikeuksiin ja päihteidenkäyttöön on myös huomi-oitu keskeisissä valtakunnallisissa suosituksissa ja toimenpideohjel-missa (mm. KASTE-ohjelma 2015, Mielenterveys- ja päihdesuunnitel-ma 2009, Terveys 2015).

Ohjelmissa on esitetty, että nuorten ja nuorten aikuisten auttami-seen ja ohjaamiseen tarvitaan monipuolisia tukimuotoja ja lähiver-kostojen vahvistamista. Lisäksi tarvitaan yhteisöllisyyden vahvis-tamista esimerkiksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa (2009) todetaan, että nuorten hoidossa tulee vahvistaa tärkeitä ihmissuhteita sekä ikäryhmälle merkityksellisiä verkostoja ja vertaisryhmiä. Lisäksi tukemisen, ohjauksen ja hoidon tulee tapahtua mahdollisimman koordinoitusti lähellä nuoren elinpi-riä, eikä hajaantuen eri toimipisteisiin. Eri palveluiden ja toimintojen suunnittelussa olisi tärkeää hyödyntää nuorten ja nuorten aikuisten omaa aktiivisuutta. Tällä tavoin nykyään niin paljon sanana esillä oleva käyttäjälähtöisyys voisi toteutua paremmin. Tutkimukseeni osallistuneet nuorten aikuiset pitivät myös tärkeänä osallistumista palveluiden ja tukimuotojen suunnitteluun.

Tutkimuksen valmistuttua oivalsin, että haastatellut nuoret aikuiset todella halusivat omia kokemuksiaan kuvaamalla viestittää myös monille muille nuorille tärkeitä asioista. Keskeisiksi viesteiksi ovat vahvistuneet muun muassa lapsen ja nuoren tuensaannin tärkeys menetystilanteissa ja aikuisen tarttuminen kiusaamiseen, vaikka nuori itse sitä vastusteleekin.

Tutkimuksen yksi keskeinen viesti on, että psykiatrisessa hoidossa olleella nuorella aikuisella on halua ja tahtoa toimia aktiivisena ja osallistuvana kansalaisena. Hän tarvitsee siihen tukea. Tärkeintä on kuitenkin heistä itsestään löytyvät toivo ja tahto. Eksistentiaalisfönomologisella lähestymistavalla toteutettu kokemustutkimus osoitti, että yksittäisen nuoren aikuisen arkipuheena ilmaisema kokemus on myös samalla tärkeä viesti eri toimijoille ja päättäjille.

Tutkimukseni ohjaaja Dosentti Merja Nikkonen oli kannustajana nuorten kokemusten kokoamiseen ja samalla siihen, että nuorten aikuisten viesti on tärkeä. Kannustus johti myös tässä artikkelissa mainitun nuorille aikuisille suunnatun ryhmän perustamiseen ja sen ohjaamiseen. Ryhmän ohjaus ja sen myötä tulleet myöhemmät kehittämisideat ovat oman ammatillisen osaamiseni kannalta olleet ensiarvoisen tärkeitä ja rohkaisevia. Tutkimuksen ja kehittämis-toimien kautta olen ollut mukana prosessissa, jossa yksittäisen ihmisen kokemus muokkautuu tieteellisen tutkimuksen tiedoksi ja myös yhteiskunnassa vaikuttavaksi asiaksi.

## Lähteet

Aspvik, U. 2003. Psykkinisesti vajaakuntoisten työtoiminta – Toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Acta Universitatis Ouluensis. Medica D750. Oulu: Oulu University Press.

Giorgi, A. 1993. Sketch of psychological phenomenological method. In A. Giorgi (ed.) Phenomenology and Psychological Research. Pittsburgh: Duquesne University, 8–22.

Giorgi, A. 1997. The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. Journal of Phenomenological Psychology 22, 235–260.

Giorgi, A. 2000. Concerning the application of phenomenology in caring research. Scandinavian Research. Scandinavian Journal of Caring Sciences 14, 310.

Hagerty, B.M. & Williams, R.A. 1999. The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. Nursing Research 48, 215–219.

Hietala, O., Valjakka, S. & Martikka, N. 2000. "Täällä tehdään töitä itseä varten." Klubitalot ja jäsentalot mielenterveyskuntoutuksen ja työllistämisen uusina vaihtoehtoina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 65/2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – Masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Lisensiaatin tutkimus. Diakonia-ammattikorkeakoulu julkaisuja A tutkimuksia 18. Helsinki.

KASTE-ohjelma 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kinsella, K.B. & Anderson, R.A. 1996. Coping skills, strenghts and needs as perceived by adult offspring and siblings of people with mental health illness: a retrospective study. Psychiatric Rehabilitation Journal 20, 24–32

Kiviniemi, L. 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuopion yliopiston E yhteiskuntatieteet julkaisuja 150.

## KIRJOITTAJA

### Liisa Kiviniemi

Psyk. esh, TtT, yliopettaja

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, terveysalan Oulaisten yksikkö

Yhteistyöni Merja Nikkosen kanssa liittyy lisensiaatin ja väitöskirjatutkimuksiini, joiden ohjaajana Merja toimi. Psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemuksiin liittyen olen kirjoittanut yhteisiä artikkeleita Merjan kanssa. Merjan taustatuki oli merkittävä, kun psykiatrisessa hoidossa olleille nuorille aikuisille kehitettiin ryhmämuotoisia tukimuotoja.

Kiviniemi, L. 2011. Vertaisuuden monet mahdollisuuden masentuneen nuoren kohtaamisessa. Teoksessa A-L. Lämsä ( toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–108.

Mead, S., Hilton, D. & Curtis, L. 2001. Peer support. A theoretical perspective. Psychitric Rehabilitation Journal 25, 134–141.

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009-ryhmän ehdotukset mielen-terveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3.

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

Perttula, J. 1998. The Experienced Lifefabrics of Young Men. University of Jyväskylä. Jyväskylä: Printing House.

Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudenmuotoilua. Kasvatus 5, 428–442.

Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia Oy, 116–162.

Rauhala, L. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopisto vol. 41.

Ryynänen, E. 2005. Masentuneen potilaan toivo ja sitä tukeva hoitotyö. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Ryynänen, E., Kylmä, J. & Miettinen, S. 2009. Masentuneen kuvaus masen- nuksesta ja näkökulmia masentuneen mielenterveyden edistämiseen. Teoksessa J. Kylmä, M. Nikkonen, P. Kinnunen & T. Korhonen (toim.) Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet. Kuopio: Suomen graafiset palvelut.

Terveys 2015-kansanterveysohjelma. Valtioneuvoston periaatepäätös. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki: Edita Oy.