

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Antti Eerola
Annamari Liukkonen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2020

KOKEMUSASIAANTUNTIJANA JA VERTAISOHJAAJANA TOIMIMINEN

**-koulutuksen merkitys kokemusasiantuntijuuden
rakentumisessa**

TIIVISTELMÄ

Antti Eerola ja Annamari Liukkonen

Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutuksen merkitys kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa

Sivut 36, liitteet 2

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Stadin ammatti- ja aikuisopiston järjestämän kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistuneiden mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien omakohtaisia kokemuksia koulutuksesta ja sen myötä tehdä näkyväksi koulutuksen merkitystä kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa. Opinnäytetyön tavoitteeksi muodotui tiedon tuottaminen koulutuksen merkityksestä ja mahdollisten kehityskohtien löytäminen koulutuspaketista tulevia koulutuksia varten. Koulutus toteutettiin ajalla 28.11.2019-27.2.2020.

Opinnäytetyön teoreettisena pohjana toimi mielenterveys- ja päihdesairauksiin, niistä kuntoutumiseen, vertaistukeen ja kokemusasiantuntijuuteen sekä voimaantumiseen ja identiteetti prosessiin liittyvä teoretieto. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla, jotka toteutettiin viidelle haastateltavalle anonyymeina yksilöhaastatteluina puhelimitse koronaepidemian vuoksi koulutuksen loputtua maaliskuussa 2020. Yhdeltä haastateltavalta vastaukset saatiin sähköpostitse. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Haastatteluissa ilmeni, että koulutukseen osallistuneet kokivat koulutuksen merkityksen suureksi kokemusasiantuntijaidentiteetin rakentumisessa. Erityisen merkittävänä koettiin tehtävä, jossa jokaisen piti vetää itsenäisesti vertaisryhmää sekä omien stoorien, eli elämäntarinoiden jäsentely ja kirjoittaminen sekä muiden stoorien kuuntelu. Kokemusasiantuntijaidentiteetin kehittyminen näkyi myös yleisenä itseluottamuksen ja rohkeuden lisääntymisenä sekä uskona oman paikkansa löytymiseen yhteisössä.

Opinnäytetyömme avulla Stadin ammatti- ja aikuisopisto saa arvokasta tietoa koulutuksen merkityksestä kokemusasiantuntijoiden ja vertaisohjaajien näkökulmasta katsottuna. Koulutuksen kehittämisen ja jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että aihetta tutkitaan ja kokemuksia koulutuspaketin sisällöstä kerätään. Tulevaisuudessa olisi merkittävää tutkia ja saada tietoa, millä tavoin kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutus vaikuttaa osallistuneiden työllistymiseen ja tuleviin työtehtäviin. Tärkeää olisi myös lisätä tietoisuutta kokemusasiantuntijuuden ja vertaistyon hyödyistä.

Asiasanat: mielenterveysongelmat, päihdesairaus, kuntoutuminen, kokemusasiantuntija, voimaantuminen

ABSTRACT

Antti Eerola and Annamari Liukkonen

The role of expert by experience and peer mentor -training in building up experiential-based expertise

36 pages, 2 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Service

Option in Diaconal Work, Christian Youth Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to find out and describe experiences of the mental health and, or substance abuse rehabilitees who participated in a training as an expert by experience and peer tutor at Helsinki Vocational College and Adult Institution. The training was implemented between 28 November 2019 and 27 February 2020.

The research material for this thesis was collected through thematic interviews conducted as anonymous individual interviews by telephone to five interviewees. Due to the corona epidemic, they were carried out after the end of the training in March 2020. One response was received by email. The material was analyzed then by content analysis.

As the results of this study, the participants in the training stated that the importance of training in building experiential-based expertise was significant. Particularly important was mentioned structuring and leading a peer group independently and sharing their own life stories with others, by writing and listening. The development of the expert identity was also reflected in a general increase in self-confidence and courage, as well as a belief in finding one's own place in the community.

To conclude, with the help of this thesis, Helsinki Vocational College and Adult Institution received valuable information about the importance of their education from the perspective of experts by experience and peer tutors. It is important for their development and continuity that the topic is researched, and experience gained from the content of the education. In the future, it would be important to study and obtain information on how the expert by experience and peer mentor training affects the employment and future work of the participants. It would also be important to raise awareness of the benefits of experiential expertise and peer work.

Keywords: mental health problems, substance addiction, rehabilitee, expert by experience, peer support, empowerment

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITELMÄ	5
2.1 Mielenterveyden häiriöt	5
2.2 Päihderiippuvuus	6
2.3 Päihde- ja mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuminen	7
3 VERTAISTUKI JA VOIMAANTUMINEN	9
3.1 Vertaistoiminta	9
3.2 Voimaantuminen ja identiteetti-prosessi	9
4 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS	12
4.1 Kokemusasiantuntija	12
4.2 Kokemusasiantuntijakoulutus	13
4.3 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistoiminta seurakunnissa	13
5 STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO	14
5.1 Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutus	15
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17
7.1 Laadullinen opinnäytetyö	17
7.2 Aineiston keruu	17
7.3 Aineiston analyysi	18
8 TULOKSET	20
8.1 Motiivit osallistua kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen – koulutukseen	20
8.2 Kokemusasiantuntijan identiteettiä ja sen kasvua edistävät merkittävät tekijät	22
8.3 Koulutuksen kehitysehdotukset	24
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	26

10 POHDINTA	28
10.1 Eettisyys.....	29
10.2 Ammatillinen kasvu	29
10.3 Jatkotutkimusaiheet	30
LÄHTEET.....	32
LIITE 1	35
LIITE 2	36

1 JOHDANTO

Kokemusasiantuntijatoiminta ja -koulutus ovat Suomessa suhteellisen uusia ilmiöitä, joten kokemusasiantuntijatoimintaan liittyvät käsitteet ja käytännöt eivät ole vielä täysin vakiintuneita. Kokemusasiantuntijatoiminta lähti Suomessa kehittymään 2000-luvulla erilaisten kansalais- ja järjestötoimintojen aktiivisen toiminnan myötä. Yksi tärkeä tekijä kokemusasiantuntijuuden juurtumiseen on laadukas kokemusasiantuntijakoulutus, joka antaa valmiudet toimia moninaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä sekä taitoja työskennellä monialaisen työryhmän kanssa. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö on vaativa ja sen ymmärtäminen on tärkeää kokemusasiantuntijatoiminnassa.

Kokemusasiantuntijakoulutukselle on tehty suositukset (2015), jotka perustuvat Mielen avain -hankkeessa kehitettyyn moduulimuotoiseen kokemusasiantuntijakoulutusmalliin. Suositusten tavoitteena on yhtenäistää kokemusasiantuntijakoulutusten sisältöä, sillä koulutus on ollut hyvin erilaista eri toimijoilla. Aiheena kokemusasiantuntijuus on ajankohtainen, sillä sen käyttö on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti. Sosiaali- ja terveysministeriö on parhaillaan valmistelemassa päihde- ja mielenterveyslainsäädännön kokonaisuudistusta, johon kirjataan velvoite kehittää ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden yhteistyötä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Stadin ammatti- ja aikuisopiston järjestämän kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistuvien mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien kokemuksia koulutuksesta. Tarkoituksena on myös tehdä näkyväksi koulutuksen merkitys kokemusasiantuntijaidentiteetin rakentumisessa koulutukseen osallistuvien omakohtaisten kokemusten perusteella.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu viidestä keskeisestä käsitteestä, jotka ovat mielenterveysongelmat, päihderiippuvuus, kuntoutuminen, kokemusasiantuntijuus ja voimaantuminen. Opinnäytetyömme pohjana toimii mielenterveys- ja päihdesairauksiin, niistä kuntoutumiseen sekä

kokemusasiantuntijuuteen ja voimaantumiseen liittyvä teoretieto, jonka hankintaan olemme käyttäneet suurimmaksi osaksi kirjallisuuslähteitä.

2 MIELENTERVEYDEN MÄÄRITELMÄ

Ihminen koostuu henkisestä, psyykkisestä ja fyysisestä kokonaisuudesta ja toimii ympäristönsä kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. On todettu, että mielenterveys alkaa kehittyä jo lapsuuden varhaisessa kiintymyssuhteessa ja se on voimavara myönteiselle kehitykselle. Ihmisen muokkautuvalla terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perustalla tarkoitetaan mielenterveyttä. Useat eri tekijät vaikuttavat elämän aikana ihmisen mielenterveyteen. Näitä ovat esimerkiksi kulttuuri, kasvatus, ihmissuhteet ja itsemääräämisoikeus. Myönteisesti mielenterveyteen vaikuttaa yksilön sopeutumiskyky ja hyvä sosiaalinen tukiverkko. Traumot, itseluottamuksen puute sekä huonot vuorovaikutustaidot ovat tekijöitä, jotka voivat heikentää mielenterveyttä. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 207–208.)

2.1 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriö on yleisesti käytössä oleva nimike erilaisille psykiatrisille häiriöille. Mielenterveyshäiriöt ovat oireyhtymiä, joissa on psyykkisiä oireita. Ne aiheuttavat kärsimystä ja vakavammat häiriöt aiheuttavat toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Mielenterveyshäiriöt ovat suomalaisten keskuudessa yleisiä ja arviolta noin viidesosa suomalaisista kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden häiriöstä jossain vaiheessa elämänsä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman tilaston (2019) mukaan vuonna 2017 Suomessa psykiatrisen erikoissairaanhoidon vuodeosastohoidossa hoidettujen potilaiden määrä kasvoi 5,4 prosenttia verrattuna vuoteen 2016. Myös avohoidon potilaiden määrä kasvoi samaisena vuonna 10,3 prosenttia edelliseen vuoteen verrattuna. Kaiken kaikkiaan Suomessa psykiatrisen

erikoissairaanhoidon potilaiden määrä kasvoi 9,9 prosenttia. Mielenterveysongelmat ovat useiden tutkimusten mukaan yleisempiä matalasti koulutetuilla kuin korkeammin koulutetuilla (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Masennus on Suomessa yleinen mielenterveyden häiriö ja kansanterveydellinen ongelma aiheuttaen työkyvyttömyyttä (Suomen mielenterveys ry 2019). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan masennuksesta on tulossa myös maailmanlaajuisesti suurin tulevaisuuden terveysuhka taloudellisesti sekä yhteiskunnallisesti (Lääkärilehti.fi 9/2009. Ajassa. Ajankohtaista).

Mielenterveyslain (1990/1116) mukaan kunta on velvollinen tarjoamaan mielenterveyspalveluita alueellaan esiintyvän tarpeen mukaisesti. Kuntien lisäksi mielenterveyspalveluita tuottavat sairaanhoitopiirit, yksityiset palveluntuottajat ja kolmannen sektorin toimijat, joita ovat erilaiset järjestöt. Diakoniassa keskeistä on jokaisen ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen, johon kuuluu myös mielenterveyden kysymykset. Näin ollen myös kirkot ylläpitävät monenlaisia mielenterveyspalveluita, esimerkiksi järjestämällä vertaistukea, virkistystä ja keskustelua (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2020). Mielenterveyspalveluiden tavoite on helpottaa sekä vähentää yksilön oireita. Mielenterveyshoidossa tärkeää on löytää potilaan hoitoon sopiva yksilöllinen hoitosuunnitelma ja etsiä oireen syyt, paneutua niihin ja edistää samalla myös hoidettavan hyvinvointia. Jokainen meistä on vastuussa oman mielenterveyden hoitamisesta samoin kuin vastuumme on huolehtia myös kanssaihminen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 208.)

2.2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuus on krooninen sairaus, jossa keskushermosto on sopeutunut päihdyttävän aineen läsnäoloon, eikä toimi ilman päihdettä enää normaalisti (Outi Kuikanmäki, päihdepalveluiden ylilääkäri, Helsingin Diakonissalaitos 2018). Päihdesairaus on kliinisesti todennettavissa oleva sairaus vaikuttaen yksilön fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen olemukseen. Päihdesairaus on pysyvä ja hoitamattomana sillä voi olla vakavat seuraukset. Päihderiippuvainen toistaa käyttäytymismalleja, joilla hän pyrkii välittömään tyydytykseen tai lopettamaan

fyysisen tai psyykkisen epämukavan olotilan. Riippuvuus luokitellaan oireyhtymäksi (Tautiluokitus ICD-10), kun yhden tai useamman aineen käyttö muodostuu yksilölle tärkeämmäksi kuin aiemmat käyttäytymisenmuodot. Päihderiippuvuudeksi määritellään voimakas, pakonomainen halu ja tarve käyttää päihteitä, vaikka siitä aiheutuisi fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista haittaa (Karjalainen & Kukkonen 2005, 272).

Päihdehuoltolaki määrittelee päihteeksi alkoholiuomat ja muut päihtymistarkoituksessa käytettävät aineet. (FINLEX, 1986/41, 2 §.) Päihteen käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä ilmenee eriasteisia ja usein hyvin voimakkaita vieroitusoireita, joita ovat muun muassa vapina ja kouristuskohtaukset (Lääkärikirja Duodecim 2018). Pelko vieroitusoireiden voimistumisesta voi ajaa riippuvaisen päihdekierteeseen. Psyykkinen riippuvuus ilmenee tunnetasolla ja usein vaikeutena tehdä päätöksiä. Päihderiippuvaisella voi olla pakonomaisia ajatuksia päihteiden käytöstä, joista voi seurata ahdistuneisuutta, masennusta ja unihäiriötä. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 15-16.)

Sosiaalinen riippuvuus ilmenee yksilön tarpeena tuntea yhteenkuuluvuutta ja hyväksytyksi tulemistä ryhmässä, jossa riippuvuutta aiheuttavaa toimintaa harjoitetaan. Sosiaalinen riippuvuus voi syntyä usein ensin ja itse päihderiippuvuus ainealtistuksen seurauksena. (Holopainen 2007, 103.) Perintötekijät vaikuttavat merkittävästi yksilön riskiin sairastua päihderiippuvuuteen. Esimerkiksi alkoholi-riippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosenttia. Päihdesairaudesta kärsivistä noin 80 prosentilla on myös jokin mielenterveyden häiriö. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Päihdesairaudesta parantuminen vaatii sairastuneelta ongelman myöntämistä ja motivaatiota parantua (Karjalainen & Kukkonen 2005, 266).

2.3 Päihde- ja mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuminen

Kuntoutus olisi syytä käynnistää akuuttivaiheen hoidon jälkeen niin nopeasti kuin mahdollista. Kuntoutus on ammattilaisen sekä kuntoutujan keskinäistä työskentelyä, jossa pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä. Kuntoutuminen on

tavoitteellinen prosessi ja kuntoutus rakennetaan niin, että se vastaa yksilön tarpeita psykososiaalisissa hoitomuodoissa, lääkehoidoissa sekä terapiamuodoissa. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 161.)

Vastuu mielenterveyskuntoutujan lääkityksestä on useimmiten poliklinikalla, avo-mielenterveyspalvelulla tai mielenterveystoimistolla. Haastavien elämäntilanteiden tukemiseksi kuntoutujalle tehdään henkilökohtaiset tavoitteet. Suunnitelmallisuuden tavoitteena on pyrkimys kehittää hallinnan tunnetta, jatkuvuutta sekä toimintatapoja, jotta kuntoutus menisi eteenpäin. Kuntoutuksessa hyödynnetään kuntoutujan omia sosiaalisia verkostoja ja tuetaan yksilön sosiaalisia taitoja. Näiden lisäksi etsitään voimavaroja sekä ymmärrystä oman sairautensa kanssa elämiseen. Päämääränä kuntouttamisessa on arjessa selviytyminen sairauden kanssa, toipuminen ja hyvä elämänhallinta. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 161.) Päihde- ja mielenterveyskuntoutus on koko loppuelämän jatkuva prosessi hoidon ohella. Kuntoutuminen kysyy pitkäjänteisyyttä ja sitoutuneisuutta niin kuntouttajilta kuin kuntoutettavalta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 193–194.)

Yksilöä, jolla on mielenterveyshäiriö, mutta on aloittanut kuntoutumisprosessin, kutsutaan mielenterveyskuntoutujaksi. Useimmasta mielenterveyshäiriöstä voi kuntoutua kokonaan tai ne pystytään oikealla hoidolla tekemään lähes oireettomiksi. Kuntouttamisessa edetään potilaan ehdoilla ja aikataululla ja kuntoutumisen aikana tapahtuu niin nopeaa edistymistä kuin hetkellisiä taantumisia. Häpeän ja syyllisyyden tunteet sisältyvät monesti mielenterveyshäiriöihin eikä todellinen kuntoutumisprosessi voi lähteä liikkeelle ennen kuin edellä mainitut tunteet on käsitelty. (Suomen mielenterveys ry, Mieli ry 2019.)

3 VERTAISTUKI JA VOIMAANTUMINEN

3.1 Vertaistoiminta

Kokemusasiantuntijatoiminnasta puhuttaessa on tärkeää muistaa myös vertaistoiminta, jolla on pidemmät juuret Suomessa. Esimerkiksi AA-toimintana alkaneet vertaisryhmät aloittivat Suomessa jo 1940-luvulla. Vertaistuella tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea (Mikkonen & Saarinen 2018, 9). Mikkonen ja Saarinen kirjoittavat, että asioiden yhdessä läpi käynti helpottaa sekä kuuntelijoita että asiasta kertovaa henkilöä. Vertaiset ovat keskenään samalla tasolla eikä toinen asetu toisen yläpuolelle, mutta ei myöskään alapuolelle (2018, 22.) Vertaistuen tarkoituksena on antaa toivoa ja jaksamista tulevaan, mutta myös vähentää syyllisyyden ja häpeän tunteita, joita yksilöllä voi olla. Meneisyyden ymmärtäminen eri tavalla ja nykyhetkeen sitoutuminen on myös vertaistuen tarkoitus. Yksilö voi osallistua erilaisiin vertaistukiryhmiin esimerkiksi sairauden tai erilaisten haastavien elämäntilanteiden kohdatessa. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Vertaistukiryhmiin osallistumisella on tutkimusten mukaan merkittävä rooli mielenterveyden eheytyemisessä ja riippuvuuksista irtautumisessa. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 273.)

Vertaistyöntekijöitä on käytetty useissa maissa, esimerkiksi Australiassa, Kanadassa, Isossa-Britanniassa, Uudessa-Seelannissa ja USA:ssa koulutuksessa ja palvelujen arvioinnissa jo kauan. Tämän on todettu vähentäneen mielenterveyspalvelujen käyttöä ja psyykkistä kärsimystä sekä lisänneen elämänlaatua ja työllisyyttä, jolloin se on samalla kustannustehokasta. Vertaistyöntekijöiden osallistuminen vähentää myös kuntoutujiin kohdistuvaa stigmaa, sillä se osoittaa heidän voivan tuoda oman panoksensa palvelujärjestelmän toimintaan. (Peters 2010.)

3.2 Voimaantuminen ja identiteettiprosessi

Yksilön elämänhallinnan, vastuun ja osallisuuden tunteiden vahvistaminen on tavoite voimaantumisessa. Räsänen mukaan (2014,13) voimaantuminen tulee

esille toiminnan tuloksena. Todellisen voimaantumisen perusta on ponnistelu. Ponnistelun tuloksena on epäonnistumisesta johtuvan häpeän tunteen syrjäyttävä onnistumisen tunne. Voimaantuminen on ennen kaikkea identiteetti-prosessi, joka nousee yksilön sosiaalisesta todellisuudesta. Tätä identiteetti-prosessia jäsentää henkilön sisäisen todellisuuden tarpeet, joita ovat toiminta, jäsentyminen ja liittyminen.

Voimaannuttamisessa tulee huomioida myös ihmisyyteen kuuluva perustekijä, eli suuntautuminen mahdollisuuksiin, arvoihin ja tarkoitukseen. Hyväksyvän minäkäsitteen lisäksi terveen itsearvostuksen muodostuminen on merkittävä tavoite voimaannuttamisessa. Myös vastuuseen kasvattaminen ja siihen kasvaminen ovat tärkeitä voimaannuttamisen osia. Metatason välineitä tulisikin korostaa voimaannuttamisessa. Yksilön on mahdollista vaikuttaa itseensä suhtautumisen lisäksi siihen, kuinka hän suhtautuu toisiin ihmisiin, erilaisiin asioihin tai olosuhteisiin. Kun yksilö tunnistaa ja kokee oman vastuullisuutensa, on yksi voimaannuttamisen perustehtävistä saavutettu. (Räsänen, 30-31.)

Huotelin (1992, 52-53) kertoo identiteetin vastaavan kysymyksiin ihmisestä itsestään. Identiteetin avulla ihminen pystyy määrittelemään sekä itselleen että muille kuka hän on, kuka haluaa olla, mikä on hänen paikkansa yhteisössä ja mitä hän tavoittelee elämässään. Huotelinin mukaan identiteetti koostuu määritelmistä, joita yksilö tekee itsestään jonkin ryhmänjäsenyyden, esimerkiksi ammatin perusteella, sekä niiden luonteenpiirteiden perusteella, jotka hän kokee itselleen tyypillisinä ja jotka muut liittävät häneen. Identiteetin avulla ihminen siis tulkitsee muiden ihmisten käsityksiä itsestään ja muodostaa sitä kautta käsityksen omasta sekä muiden asemasta ympäristössä ja yhteiskunnassa.

Ammatti-identiteetillä tarkoitetaan ominaisuuksia ja piirteitä, jotka kuvaavat yksilön samaistumista ammattiinsa. Ammatti-identiteetin muodostuminen edellyttää yksilön pyrkimystä itsensä kehittämiseen sekä samaistumista ammattinsa etiikkaan ja normeihin. Useimmiten vasta työelämään siirryttäessä yksilölle muodostuu todellinen mahdollisuus ammatillisen roolin löytymiseen ja siihen samaistumiseen. Monesti identiteetin kehityksen käynnistävä tapahtumasarja käydään läpi esimerkiksi elämänmuutoksen seurauksena. (Nummenmaa 1993, 48.)

Opiskelu-aika on merkittävä osa ammatillisen identiteetin kehittymisestä, sillä se on voimakas sosiaalistumisen prosessi. Ammatti-identiteettiprosessi kuitenkin käynnistyy jo ennen opiskelujen alkamista yksilön tehdessä ammatinvalinnastaan päätöksen, joka vaatii pohjaksi mielenkiinnon ammattia kohtaan. Tällöin opiskelija on jo tehnyt valinnan tietynlaisen ammatti-identiteetin kehittymiseksi. (Heusala 2003, 31.) Nummenmaan (1993, 50) mukaan koulutuksessa tulisi pyrkiä tarjoamaan opiskelijalle tiedollisia, taidollisia ja asenteellisia edellytyksiä ammatti-identiteetin kehittymiseen ja etenkin vuorovaikutustilanteissa samaa alaa opiskelevien kesken luodaan pohja ammatillisen ryhmäidentiteetin muodostumiselle.

4 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS

4.1 Kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntija on henkilö, joka on vertaisten kanssa kokenut saman, sairaudesta selvinnyt tai parantunut ja tehtävään koulutettu. Kokemusasiantuntijuus koostuu siis kokemuksesta, tiedosta ja koulutuksesta (Mikkonen & Saarinen 2018, 42). Toikon (2016, 307) tekemän tutkimuksen mukaan kokemusasiantuntijuuden oppimisprosessi jakaantuu neljään osaan. Niitä ovat kokemusten jakaminen, etäisyyden luominen omiin kokemuksiin, tulevaisuusorientaation kehittäminen ja kokemusten yhdistäminen olemassa oleviin taitoihin.

Koska oman elämäkokemuksen läpikäyminen muiden ihmisten edessä voi olla vaikeaa, tulee kokemusasiantuntijan olla psyykkisesti riittävän vahva. Yksilön omasta sairastumisesta tulisi olla myös kulunut riittävästi aikaa, jotta elämäntilanne itsellä on tasapainossa. Hänen ymmärryksensä omakohtaisesta kokemuksesta, siihen liittyvistä asioista sekä ilmiöistä niillä alueilla, joilla vaikuttamis- ja kehittämistyötä tehdään ovat kokemusasiantuntijuuden edellytyksiä.

Yhteiskunnallisesti merkittävän vertaistuen ja siihen liittyvän kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen on ajankohtaista ja tarpeellista niin kaupungin psykiatria- kuin päihdepalveluissa. Asiakkaan ja ammattilaisen kannalta on merkittävää kouluttaa kokemusasiantuntijoita. Asiakkaan kokemusmaailma on sosiaali- ja terveydenhuollossa ja sen palvelutoiminnassa yksi perustavaa laatua oleva tekijä, jotta ammattilainen voi tehdä asiakaslähtöistä työtä. Kokemusasiantuntijalla on mahdollisuus tunnistaa ammattilaista ripeämmin asiakkaan tarpeita sekä huomata erilaisia tunnetiloja. (Haikarainen 2014, 5.) Opiskelemalla tai työkokemuksella ei voida saavuttaa omakohtaisesta kokemuksesta nousevia hyötyjä. Vaikka kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen on todettu täydentävän ammattiapua, eivät ne kuitenkaan millään tavalla kilpaile ammattiavun kanssa (Laimio ja Karnell

2010, 11). Kolehmainen (2015, 80) mukaan olisi tärkeää virallistaa kokemusasiantuntijatoiminta, yhdenmukaistaa työkenttää sekä linjata palkkauskäytänteet.

4.2 Kokemusasiantuntijakoulutus

Koulutus on iso osa kokemusasiantuntijuutta ja tulosten mukaan sitä tulisi kehittää ja kohdentaa sekä lisätä valtakunnallisesti (Kolehmainen 2015, 2). Tällä hetkellä kokemusasiantuntijakoulutuksia on erilaisia ja niiden kesto sekä sisältö vaihtelevat. Koulutukset voivat kestää muutamasta päivästä useisiin kuukausiin ja tapaamisten tiheys voi vaihdella. Koulutus voi pitää sisällään lähiopetusta, keskusteluja, luentoja, vierailuja ja vierailijoita, verkkotehtäviä sekä ryhmätyöskentelyä. Koulutus on vuorovaikutteista ja keskustelevaa eri alojen ammattilaisten ja koulutettavien välillä. Työparityöskentelyä tuetaan joissakin koulutuksissa, jolloin koulutuksen ohjaamisesta vastaavat ammattilainen sekä kokemusasiantuntija yhdessä. (Hietala & Rissanen 2015, 30–32.) Kuten jo totesimme johdannossa, koulutuksilla ei ole yhtä yhdenmukaista mallia, mutta sellaiseen on pyritty laatimalla erilaisia koulutussuosituksia.

4.3 Kokemusasiantuntijuus ja vertaistoiminta seurakunnissa

Malmin seurakunnassa on meneillään kaksivuotinen Diakonia kansalaisvaikuttamisen tukena -projekti (2019–2020), jossa yhtenä tavoitteena on edistää vuoropuhelua erilaisissa elämäntilanteissa olevien välillä ja etsiä tapoja vaikuttaa ihmisten arkeen yhdessä heidän kanssaan. Hankkeessa työskennellään kokemusasiantuntijuuden vahvistamiseksi diakoniatyössä. Ennen hanketta pohdittiin, mitä kokemusasiantuntijuus diakoniatyössä olisi ja miten löytyisi kansalaisvaikuttamista ja sen mahdollisuuksia pohtivia ihmisiä. Kansalaisvaikuttamiseen kuuluu mahdollisuus osallisuuteen, asioista päättämiseen ja niihin vaikuttamiseen. Diakoniatyön tulisi tulevaisuudessa vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta ja osallistuvaa kansalaisuutta entistä enemmän. (Helsingin seurakuntayhtymä, Kirkko Helsingissä, 2019.)

Seurakunnissa ympäri Suomen järjestetään monenlaista vertaistoimintaa, muun muassa sururyhmiä läheisensä menettäneille, kritoryhmiä (kristillinen toipumistyö), vertaistukea perhe- ja parisuhteen vahvistamiseksi sekä vertaistukea maahanmuuttajien kotouttamisen edistämiseksi. Vertaistukiryhmiin osallistujilta ei edellytetä kirkon jäsenyyttä. Vertaistukiryhmien ohjaajina toimivat useimmiten koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat ja diakoniatyöntekijät haastattelevat ryhmiin tulijat ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikkia ryhmiä varten on oma työkirjansa. (Kirkko Espoossa 2020, Helsingin seurakunnat, Malmin kirkko, 2017.)

Diakonia-ammattikorkeakoulu on kirjannut sosionomi-nuorisotyönohjaajaopiskelijoiden opetussuunnitelmaan (2020) sielunhoidon ja hengellisen ohjauksen ydinsisältöön kuuluvaksi seurakuntalaisten sielunhoidollisen vertaistoiminnan ja sen ohjaamisen.

5 STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO

Stadin ammatti- ja aikuisopisto on Suomen suurin ammattiopisto. Siellä opiskelee noin 17 000 nuorta ja aikuista yli 50 eri ammattiin 15 eri toimipaikassa Helsingin kaupungin alueella. Helsingin kaupunki toimii koulutuksenjärjestäjänä ja henkilöstöä on noin 1000. Stadin ammatti- ja aikuisopisto tarjoaa ja järjestää ammatillista täydennyskoulutusta, ammatillista peruskoulutusta, nivelvaiheen koulutusta ja oppisopimuskoulutusta.

Stadin ammatti- ja aikuisopistossa pystyy myös opiskelemaan joustavasti erilaisin oppimiskäytännöin. Opiskelijan aiempi osaaminen otetaan aina huomioon opintojen suunnittelussa esimerkiksi yhdistämällä oppilaitosmuotoista opiskelua ja oppisopimuskoulutusta. Nuorten koulutuksessa on myös mahdollista pyrkiä ohjattuun urheiluvalmennukseen sekä suorittaa lukio-opintoja.

Stadin ammatti- ja aikuisopisto Brygga järjestää ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta (VALMA), avoimia opintoja, nuorten työpajatoimintaa ja

osan kaupungin perusopetuksen lisäopetuksesta (kymppiluokat). Näitä kutsutaan myös nimellä nivelvaiheen koulutukset ja palvelut. Stadin ammattiopiston palvelut kasvoivat keväällä 2016 Stadin osaamiskeskuksella. Tämä osaamiskeskus järjestää aikuisille maahanmuuttajille koulutuksen, kuntoutuksen ja työllistymisen palveluita. (Stadin ammattiopisto 2019.)

5.1 Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutus

Stadin aikuisopisto oli mukana OK-hankkeen Kokemusasiantuntijakoulutus oppilaitoksessa -hankkeessa. Koulutuksessa toimi kaksi kouluttajaa, opettaja Marianne Hellsten ja kokemusasiantuntija Johanna. Tästä saatu kokemus oli erittäin positiivinen. Kun kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkintoon tuli valinnaiseksi tutkinnon osaksi kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen ja Stadin ammatti- ja aikuisopistossa on tutkinnon järjestämislupa, päätti oppilaitos aloittaa koulutuksen. Koulutuksessa yhteistyökumppaneina olivat Tukikohta ry, Helsingin kaupunki sekä Lilinkotisäätiö. Koulutuksessa oli mukana kaksi opettajaa, Marianne Hellsten ja Pirjo Tainamo sekä kokemusasiantuntija Johanna.

Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen hakeneet kutsuttiin haastatteluun ja heistä valittiin 15 osallistujaa. Yksi ilmoitti ennen koulutuksen alkua estyneensä, mutta muut valitut aloittivat koulutuksen marraskuussa 2019. Koulutus sisälsi 11 lähiopetuspäivää, joissa käytiin läpi erilaisia kokemusasiantuntijuuteen, ryhmän ohjaamiseen, palvelujärjestelmään ja toipumisorientaatioon liittyviä asioita. Opetus oli lähiopetusta, ryhmäkeskusteluja ja -tehtäviä, yhteistä pohdiskelua sekä ajatusten vaihtoa. Isossa osassa oli oman tarinan kerronta, jonka jokainen opiskelija esitti ryhmälle. Tämän lisäksi opiskelijat vetivät itsenäisesti vertaisryhmän ja keskustelivat opettajan ja työelämän edustajan kanssa omasta toiminnastaan kokemusasiantuntijan roolissa.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli selvittää Stadin ammatti- ja aikuisopiston järjestämän kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistuvien mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien kokemuksia koulutuksesta ja sen myötä tehdä näkyväksi koulutuksen merkitystä kokemusasiantuntijuuden rakentumisessa koulutukseen osallistuvien omakohtaisten kokemusten perusteella.

Opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksilla saadaan tietoa Stadin aikuis- ja ammat- tiopiston koulutuksen merkityksestä kokemusasiantuntijoiden ja vertaisohjaajien näkökulmasta. Koulutuksen jatkumisen ja kehittämisen kannalta on tärkeää, että kokemuksia koulutuspaketin sisällöstä kerätään. Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui siis tiedon tuottaminen koulutuksen merkityksestä ja mahdollisten kehityskohteiden löytäminen koulutuspaketista tulevia koulutuksia varten. Koulutus toteutettiin Stadin ammatti- ja aikuisopistossa Teollisuuskadulla ajalla 28.11.2019–27.2.2020.

Keskeisimmät tutkimuskysymyksemme, joiden pohjalta haastattelukysymykset nousivat ovat:

1. Mikä motivoi osallistumaan kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen?
2. Miten koulutus edisti kokemusasiantuntijaidentiteetin rakentumista?
3. Mitä kehittämiskohteita koulutuksen toteuttamisesta nousi?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

7.1 Laadullinen opinnäytetyö

Opinnäytetyössämme käytimme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen pyrkimyksenä ei ole todentaa jo olemassa olevia väittämiä vaan löytää ja paljastaa tosiasioita tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 157.) Laadullinen tutkimus vastaa ennen kaikkea kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Kun etsitään kehityskohteita, laadullinen tutkimus on paras vaihtoehto, josta kumpuaa esiin usein hyviä jatkotutkimusehdotuksia. (Heikkilä 2008, 16.)

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73). Valitsemamme aineistonkeruumenetelmä oli kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistujien teemahaastattelu, joka oli alun perin tarkoitus järjestää ryhmähaastatteluna, mutta toteutettiin koronaepidemian vuoksi puhelimitse yksilöhaastatteluina koulutuksen jo päätyttyä maaliskuussa 2020. Haastattelussa etenimme teemahaastattelun luonteen mukaisesti tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77). Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista ja heidän asioille antamiaan merkityksiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48).

7.2 Aineiston keruu

Kävimme helmikuussa 2020 Stadin ammatti- ja aikuisopistossa Teollisuuskadulla esittäytymässä koulutukseen osallistuneille ja kertomassa opinnäytetyöstämme sekä kutsumassa heidät anonyymiin ryhmähaastatteluun. Alustavassa kyselyssä useampi koulutukseen osallistunut ilmoitti halukkuutensa osallistua haastatteluun. Haastattelu oli tarkoitus toteuttaa koulun tiloissa Teollisuuskadulla 17.

maaliskuuta 2020, mutta koulun sulkeuduttua koronaepidemian vuoksi myös sovittu haastattelutilanne peruuntui ja jouduimme vaihtamaan kasvotusten tapahtuvan ryhmähaastattelun anonyymeiksi yksilöhaastatteluiksi. Ne toteutettiin puhelimitse. Koulutukseen osallistuneiden saaminen osallistumaan puhelinhaastatteluihin lähipäivien jo ollessa ohi osoittautui kuitenkin haasteelliseksi ja alkuun näytti, ettei haastateltavia löydykään. Koulutuksen opettajat aktivoivat koulutukseen osallistuneita osallistumaan puhelinhaastatteluihin ja saimme lopulta kuusi haastateltavaa. Yksi haastateltavista halusi palauttaa vastauksensa puhelinhaastattelun sijaan kirjallisena sähköpostitse. Puhelinhaastattelujen kestoksi määrittelimme jo haastateltaville lähetetyssä sähköpostisaatteessa 30 minuuttia. Haastatteluajan määrittäminen etukäteen oli tärkeää, sillä joidenkin haastateltavien kohdalla aikataulu olisi helposti venynyt keskustelun rönnyllessä. Puhelinhaastattelujen aluksi pyysimme lupaa haastateltavilta haastattelun tallentamiseen opinnäytetyön teon ajaksi, johon jokainen antoi suostumuksensa. Kerroimme haastateltaville säilyttävämme ja hävittävämme tallennukset asianmukaisesti kirjoitettuumme ne tekstimuotoon.

Yksilöhaastatteluihin päätyminen jälkeenpäin ajateltuna oli hyvä muutos. Koimme, että saimme haastattelutilanteen pidettyä rauhallisena ja molempien osapuolten keskittyminen pysyi vahvempana, kuin kenties ryhmähaastattelussa olisi pysynyt. Etuna yksilöhaastattelussa näimme myös sen, että haastateltava sai sanoa sanottavansa ilman puheenvuorojen rajoituksia tai muiden osallistujien keskeytyksiä. Aihepiirin luonteen vuoksi haastattelun aikana tuli esille myös arkaluontoisiakin henkilökohtaisia asioita, joita haastateltavat eivät välttämättä olisi halunneet jakaa koko ryhmän kesken.

7.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin sisällön analyysillä, joka on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi. Tämän metodin avulla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä sanallinen kuvaus tiivistetyssä muodossa kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Ennen sisällönanalyysin aloittamista tulee tehdä päätös

siitä, mikä kyseisessä aineistossa kiinnostaa. Aineistosta löytyy useimmiten enemmänkin kiinnostavia asioita, joita ei kuitenkaan kaikkia voi tutkia yhdessä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Aloitimme aineiston analyysin kuuntelemalla tarkasti puhelinhaastattelut ja lukemalla ajatuksella sähköpostitse saapuneen kirjoitelman. Jatkoimme analyysia kirjoittamalla puhelinhaastattelujen vastauksia tekstimuotoon ja poimimme sähköpostitse saapuneesta kirjoitelmasta tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset. Tämän jälkeen luimme aineiston läpi vielä useaan kertaan. Seuraavaksi kirjaimme ylös pelkistetyt ilmaukset vastauksista yksittäisille paperilapuille, joiden avulla ryhmittelimme niitä niiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia huomioiden. Nimesimme samankaltaisia vastauksia sisältäviä ryhmiä niiden sisällön perusteella ja näistä alaryhmistä muodostimme sopivia yläryhmiä. Tavoitteenamme oli luoda aineistoon selkeyttä ja tiivistää sen sisältöä sekä sitä kautta luoda myös uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Aineistosta nousevien havaintojemme avulla pyrimme vastaamaan kolmeen tutkimuskysymykseemme. Muodostamamme pääryhmät alaryhmineen esitellään tulosluvussa.

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysin vaiheista.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaryhmä	Pääryhmä
"Mä oon tehny jo näitä hommii ni ajattelin et jos tän koulutuksen käy ni voi saada enemmän hommii"	Koulutuksen käymällä voin saada enemmän töitä	Työllistymiseen liittyvät tekijät (motiivit)	Itseen kohdistuvat motiivit

8 TULOKSET

Tutkimustehtävänä oli selvittää Stadin ammatti- ja aikuisopiston järjestämän kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistuvien mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujien kokemuksia koulutuksesta. Tarkoituksena on myös tehdä näkyväksi koulutuksen merkitystä kokemusasiantuntijaiden titeetin rakentumisessa koulutukseen osallistuvien omakohtaisten kokemustensa perusteella.

8.1 Motiivit osallistua kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen – koulutukseen

Ensimmäinen kysymys koski kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutukseen osallistuvien motiiveja osallistua koulutukseen. Analyysin perusteella motiivit muodostuvat kahdesta pääryhmästä, jotka ovat itseen kohdistuvat motiivit ja toisiin kohdistuvat motiivit.

Taulukko 2. Motiivit.

MOTIIVIT OSALLISTUA KOULUTUKSEEN	Pääryhmät	Alaryhmät
	Itseen kohdistuvat motiivit	Työllistymiseen liittyvät tekijät
		Kokemus-asiantuntijuuteen kasvaminen
		Itsensä kehittäminen
		Sisältöä elämään
	Toisiin kohdistuvat motiivit	Auttaminen
Muiden ymmärtäminen		

Itseensä kohdistuvat motiivit koostuivat työllistymiseen liittyvistä tekijöistä, kokemusasiantuntijuuteen kasvamisesta, itsensä kehittämisestä ja sisällön saamisesta elämään. Haastatteluissa tuli esille seuraavanlaisia työllistymiseen liittyviä tekijöitä. Haastateltavat halusivat saada tietoa, minkälaisissa paikoissa voi

työskennellä kokemusasiantuntijana, miten saada töitä kokemusasiantuntijana ja yksi näistä motiiveista oli myös opintopisteiden saaminen ammattiin valmistavaan tutkintoon. Kokemusasiantuntijuuteen kasvamiseen liittyen haluttiin oppia, mikä on kokemusasiantuntijan ja vertaisten ero. Tämän lisäksi esille tuli tarve oppia potilaan ja henkilökunnan välisestä yhteistyöstä ja saada enemmän varmuutta ja valmiutta kokemusasiantuntijana toimimiseen. Itsensä kehittämiseen liittyviä asioita olivat muun muassa esiintymispelon voittaminen, itsetuntemuksen lisääminen ja vahvistaminen sekä tutustuminen itseensä. Viimeinen alaryhmä itseensä kohdistuvissa motiiveissa oli sisällön saaminen elämään. Haastateltavat halusivat esimerkiksi uusia kokemuksia, tutustua uusiin ihmisiin, rutiinia sekä uutta sisältöä elämään.

Toisiin kohdistuvat motiivit koostuivat muiden auttamisesta ja halusta ymmärtää autettavia ja muita. Vastauksissa näkyi halu auttaa muita samassa tilanteessa olleita ihmisiä ja ylipäätään halu auttaa ja olla tukena sekä halu ymmärtää muita sairastuneita.

“jotenkin kokee niitä uusia asioita ja saa niinku myös jotain sisältöä elämään.”

“Näkee mihin itsestäni on, tai mitä itsestäni niinku löytyy, sellasia uusia asioita.

“Pitkään mä kipuilin sen ajatuksen kanssa et jos mun kokemuksista ei ole hyötyä kenellekkään, kaikki on ollu täysin turhaa. Sitten mä kuulin tästä koulutuksesta ja sain mahdollisuuden tehdä näitä hommia ja mä tajusin, että on väyliä tavoittaa ihmiset, jotka tarvitsee tukea ja apua omalla matkallaan”.

“Päällimmäisenä syynä halu auttaa muita, jotka on niinku samassa tilanteessa ollu tai ovat”

“Tilaisuus, tota lähteä tommoseen koulutukseen mistä saa 20 opintopistettä.”

8.2 Kokemusasiantuntijan identiteettiä ja sen kasvua edistävät merkittävät tekijät

Taulukko 3. Kokemusasiantuntijan identiteetin kasvu.

KOKEMUSASIAANTUNTIJAN IDENTITEETTIÄ JA SEN KASVUA EDISTÄVÄT TEKIJÄT	Pääryhmät	Alaryhmät
	Myönteiset kokemukset koulutuksesta	Opetus ja sen sisältö
		Onnistumisen kokemukset
	Muutos ajattelutavassa	Sisäinen muutos autettavasta auttajaksi
		Tasa-arvoisuus ammattilaisen kanssa
	Vuorovaikutus	Yksilöiden välinen vuorovaikutus
		Ryhmätason vuorovaikutus
	Itsetutkiskelu	Oma tarina
		Itsevarmuuden vahvistaminen

Kokemusasiantuntijan identiteettiä ja sen kasvua ja kehittämistä edistävät tekijät jakaantuivat neljään pääryhmään. Nämä ovat myönteiset kokemukset koulutuksesta, muutos ajattelutavassa, vuorovaikutus ja itsetutkiskelu. Myönteiset kokemukset koulutuksesta kattoi opetuksen ja sen sisällön sekä onnistumisen kokemukset. Haastattelujen perusteella opetus oli selkeää ja ammattitaitoista. Uudet koulutuksessa opitut tiedot lisäsivät ymmärrystä laaja-alaisesti eri asioista ja erityisesti autettavien ymmärtämistä pidettiin tärkeänä. Onnistumisen kokemukset koettiin erittäin merkittävänä. Niitä saatiin etenkin tehtävässä, jossa vertaisryhmää johdettiin itsenäisesti sekä tehtävästä saadusta positiivisesta palautteesta.

Kokemusasiantuntijan identiteettiä ja sen kasvua edisti myös oppilailla tapahtunut ajattelutavan muutos. Esille nousi muutamassa haastattelussa ”pään sisällä” ajattelutasolla tapahtunut kasvu autettavasta auttajaksi, jota edesauttoi esimerkiksi ymmärryksen lisääntyminen, mikä kasvatti valmiutta kokemusasiantuntijudessa. Koulutuksen myötä saatiin myös kokemus koulutettavien pitämisestä tasa-arvoisina tiedontuottajina ammattilaisten rinnalla. Tämän koettiin lisäävän itsetuottamusta ja kasvua kokemusasiantuntijana.

Vuorovaikutus yksilötasolla tarkoitti kontaktien saamista erilaisiin ihmisiin sekä ymmärrystä siitä, kuinka tullaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Kehitystä tapahtui myös palautteen antamisen ja saamisen yhteydessä muilta oppilailta. Eri-tyisesti myös muiden oppilaiden vertaistuki ja kannustus koettiin tärkeäksi. Lisäksi opettajien antamaa tukea ja palautetta pidettiin merkittävänä. Ryhmässä tapahtunut vuorovaikutus auttoi kehittämään ryhmässä toimimisen taitoja, keskustelun ylläpitämisen taitoa ja ryhmän johtamista.

Itsetutkiskeluun liittyi oman tarinansa kirjoittaminen, jäsentäminen ja kertominen. Tämän koettiin edistävän itseymmärrystä, mikä hyödynsi kasvua kohti kokemus-asiatuntijuutta. Sen seurauksena myös itsevarmuus vahvistui, mikä oli eduksi oman kasvun lisäksi myös ammatilliselle kasvulle.

“Vedin ryhmän addikseille ja se mitä mä huomasin ni se meni hyvin ja pystyin siihenkin. Ennen epäilin omia taitojani ku olin päihteiden käyttäjä enkä tehny moneen vuoteen mitään mut nyt huomasin et pystyinki ku se ryhmäki tykkäs”

“Koulutuksen ja työnteon myötä mä aloin pikkuhiljaa luottaa itseeni ja kasvaneeseen omaan osaamiseeni”

“No se tuli myös meiän ryhmädynamiikassa ehkä vahvemmin. Se et meillä oli porukka joka veti yhtä. Ei niinkään koulutus vaan se jengin panos ja toistemme tsemppaaminen”

“Kyl se et pystyin oikeesti tekee näytön. Se et varmistu mulle itelleni et musta on vetää ryhmää. Ja mä oon siinä se vetäjä, johtaja”

8.3 Koulutuksen kehitysehdotukset

Taulukko 4. kehitysehdotukset.

KEHITYS- EHDOTUKSET	Pääryhmät	Alaryhmät
	Aikataulu	Ajankohta
		Pituus
	Sisältö	Tehtävät
		Aiheet
	Tuki	Digi- ja ATK-tuki
		Kanava tunteiden käsittelyyn
	Opiskelijoihin liittyvät	Opiskelijavalinnat
		Tutustuminen

Koulutuksen kehitysehdotukset jakaantuvat neljään pääryhmään. Nämä ovat aikatauluun, sisältöön, tukeen ja opiskelijoihin liittyvät ehdotukset. Aikatauluun liittyvät ehdotukset koskivat lähinnä kurssin pituutta, jota useat opiskelijat toivoivat pidemmäksi. Myös päiviä toivottiin pidemmiksi, jolloin myös viikkotunteja tulisi lisää. Tämän lisäksi ehdotettiin kurssin ajankohdan siirtämistä iltaopiskelusta päiväopintoihin. Sisältöön liittyviä kehitysehdotuksia oli kotitehtävien lisääminen, mikä auttaisi omalla ajalla aiheeseen syventymistä. Tämän lisäksi toivottiin enemmän ryhmä- ja parityöskentelyä, sillä omien asioiden jakaminen ja vertaiselta saatu palaute koettiin hyvin tärkeäksi.

Aiheeseen liittyvät ehdotukset liittyivät toiveisiin oppia enemmän mielenterveys- ja päihdelainsäädännöstä sekä huumausaineista. Lisäksi toivottiin, että käsiteltäisiin myös sitä, kuinka kokemusasiantuntijana toimitaan mielenterveys- ja päihdepuolen vanhus- ja nuorisotyössä, joissa on omat erityispiirteensä. Eräs toivomus koski neuvoja siitä, kuinka vaikeita tilanteita asiakkaiden kohdalla voisi purkaa ja käsitellä. Vaikka niin sanottuja stooreja eli yksilöiden omia tarinoita tai elämäkertoja pidettiin hyvin tärkeinä, niiden sisällön kuormittavuuden ja raskauden vuoksi useampi toivoi, että niitä olisi vain yksi päivää kohden.

Osa oppilaista kaipasi myös tukea digi- ja ATK-taitoihin. Esimerkiksi Wilma-käyttöohjelman perehtymiseen ja tiedonhakuun netistä olisi kaivattu lisää apuja ja tukea. Myös jonkinlainen kanava, jossa pystyisi purkamaan ja käsittelemään

stooreista, eli tarinoista nousseita vahvoja tuntemuksia ja ajatuksia, olisi ollut tarpeen kurssin aikana. Yksi opiskelijoihin liittyvä kehitysehdotus koski toivetta siitä, ettei päihdepoliklinikalta ohjattaisi henkilöitä suoraan tähän koulutuksen. Toinen opiskelijoihin liittyvä ehdotus oli varsin yleinen haastatteluissa, sillä usea kertoi haluavansa tutustua muihin opiskelijoihin vielä paremmin.

“Olisin toivonu kotitehtäviä, jotta homma pysyy kirkkaana mielessä ja olis joutunu itsekin vähän miettimään niitä vastauksia”

“Ehkä oltaisiin voitu puhua siitä, miten vaikeita tilanteita asiakkaiden kohdalla voisi purkaa ja käsitellä omassa päässä. Miten niinku oppia ja päästä yli asiakkaiden kanssa tulevista vaikeista tilanteista menettämättä hermoja”

“Koulutuksen toteutus oli niinku seiskapuol. Alkuun oli tarinoita kolme päivässä mikä oli liian raskasta. Sit oli kaks, mut sekin tuntu raskaalta. Niis mennään niinku aika syvälle. Ehkä yks per päivä olis ok”

“Haluisin huumausaineisiin lisää opetusta. Ne on ne kaikkein vaarallisimmat. Alkoholi on alkoholi, mut tos ku ryhmässä oli muutama huumeiden käyttäjä niin ne oli jotenki niinku arvotuksellisia, ymmärrätkö? ne jäi jotenkin epäselviksi”

“Sillee, et se olis voinu ehkä ajottuu vaikka niinku päiväsaikaan. Töiden jälkeen, ku sit menin, ni välil vähä raskasta.”

“Et olis saanu olla, olla vähä enemmän, enemmän niinku viikossa olla niitä tunteja, tapaamisia.”

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastatteluista nousseiden vastausten valossa kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutuksen merkitys osana kokemusasiantuntijaidentiteetin rakentumisesta on suuri. Räsänen (2014, 13) määrittelee voimaantumisen ennen kaikkea identiteetti-prosessina, joka nousee yksilön sosiaalisesta todellisuudesta liittyen vahvasti yksilön vastuun ja osallisuuden tunteiden vahvistamiseen. Haastateltujen mukaan heidän kokemusasiantuntijaidentiteettinsä kehittymistä tukikin erityisen paljon tehtävä, jossa piti vetää itsenäisesti vertaisryhmää ja siitä saatu positiivinen palaute loi onnistumisen tunteen. Haastateltavien mukaan kuitenkin jokainen tehtävä omalla tavallaan opetti ja tuki identiteetin kehittymistä. Kokemusasiantuntijaidentiteetin kehittyminen näkyi myös yleisenä itsetuottamuksen ja rohkeuden lisääntymisenä sekä uskona oman paikkansa löytymiseen yhteisössä. Vertaistuella, jonka Mikkonen & Saarinen (2018, 9) määrittelee kokemukseen perustuvaksi ihmisten keskinäiseksi tueksi, oli haastateltavien mukaan suuri vaikutus myös heidän kokemusasiantuntijaidentiteetin kehittymisen kannalta sen ollessa opiskelijoille läsnä koko koulutuksen ajan.

Tutkimuksessamme tuli esille monenlaisia motiiveja osallistua kokemusasiantuntijakoulutukseen. Koulutukseen osallistuneiden haastateltujen lähtökohtana oli useimmiten vahva halu auttaa ja tukea vertaisiaan. Itseen kohdistuvien motiivien lisäksi, kuten itsensä kehittämiseen liittyvät ajatukset ja toiveet, esille tuli myös toisiin kohdistuvia motiiveja. Osa motiiveista liittyi selkeästi toiveeseen ammatillisesta kasvusta ja ymmärryksen lisäämiseen. Nummenmaa (1993, 48) esittääkin, että ammatti-identiteetin muodostuminen edellyttää yksilön pyrkimystä itsensä kehittämiseen. Ennen kuin haastateltavat olivat osallistuneet kurssille, heidän ammatti-identiteettinsä muodostus oli alkanut jo kehittyä. Tällöin tutkimuksessa esille tulleet motiivit ovat olleet merkittäviä tekijöitä ammatti-identiteetin kehittämisessä jo ennen koulutuksen alkamista. Heusalan (2003, 31) mukaan jo pelkkä päätös ammatinvalintaan liittyen on valinta tietynlaisen ammatti-identiteetin kehittymiselle. Hakeutuessaan opiskelemaan kokemusasiantuntijaksi, kurssilaiset käynnistivät oman ammatti-identiteetti-prosessinsa. Tämä valinta ja varhainen

ammatti-identiteetin muodostus näkyikin esimerkiksi tutkimuksessamme esille tulleina monenlaisina motiiveina hakeutua koulutukseen.

Kurssilla merkittäväksi koettiin omien stoorien, eli elämäntarinoiden jäsentely ja kirjoittaminen sekä muiden stoorien kuuntelu. Oman tarinansa kertominen ja käsittely koettiin kasvattavan itsetuntoa. Moni haastateltavaa koki myös itseluottamuksensa kasvaneen kurssin aikana ja epävarmuuden sekä epäonnistumisen pelon vähentyneen. Osallistumalla koulutukseen yksilöt saivat samalla myös vertaistukea. Mikkosen ja Saarisen (2018, 22) mukaan asioiden läpikäyminen yhdessä helpottaa asiasta kertovan yksilön lisäksi myös kuuntelijoita. Koulutukseen osallistumalla, oman stoorinsa jakamisella sekä myös vertaistukiryhmän johtamisella oli tutkimuksemme mukaan myönteisiä vaikutuksia yksilöön. Karjalainen & Kukkonen (2005, 273) toteavat myös tutkimusten osoittavan vertaisryhmien vaikuttavan eheyttävästi mielenterveyteen. Toivon ja jaksamisen antamisen lisäksi vertaistuen tarkoitus on vähentää yksilöllä esiintyviä syyllisyyden ja häpeän tunteita. Näitä tunteita käsittelemällä todellinen kuntoutumisprosessi voi alkaa. (Mieli ry 2019.) Tutkimuksemme osoittaa, että kurssin aikana tehdyt tehtävät vaikuttivat myönteisesti moneen osallistujan sisäiseen maailmaan ja tuntemuksiin. Koulutus vaikutti myös tukevan monen omaa kuntoutumisprosessia.

Toikko (2016, 307) kertoo, kuinka hänen tutkimuksessaan kokemusasiantuntijuuden oppimisprosessi jakaantuu neljään osaan. Kurssin aikana tehty oman stoorin, eli elämäntarinan jäsentäminen ja siitä kertominen kuvastaakin hyvin kahta ensimmäistä oppimisprosessin osaa, eli kokemusten jakamista ja etäisyyden luomista omiin kokemuksiin. Vertaisryhmien johtaminen ja muut vastaavanlaiset tuleviin työtehtäviin kokemusasiantuntijana itsevarmuutta ja erityisesti valmiutta lisäävät tehtävät havainnollistavat hyvin tulevaisuusorientaation kehittämistä, mikä onkin Toikon mukaan kolmas osa oppimisprosessia. Vertaisryhmien johtaminen toimi myös oppimisprosessin neljäntenä osana, kokemusten yhdistämisinä olemassa oleviin taitoihin. Nämä kaikki neljä oppimisprosessin osaa eri muodoissa tulivatkin tutkimuksessamme esille merkittävänä tekijöinä matkalla kohti kokemusasiantuntijuutta ja sen identiteetin kehittymistä.

Yksi saamistamme kehitysehdotuksista oli, ettei päihdepoliklinikalta ohjattaisi henkilöitä suoraan kurssille, sillä haastatellun mukaan heiltä vaikutti puuttuvan valmiudet. Toikon (2016, 307) mukaan kokemusasiantuntijan tulisikin olla tarpeeksi vahva psyykkisesti, sillä oman elämäkokemuksen läpikäyminen muiden edessä saattaa olla vaikeaa. Jotta yksilön elämäntilanne olisi tasapainossa, hänen sairastumisestaan tulisi olla riittävän pitkä aika. Tästä syystä koulutuksen järjestäjien olisi hyvä huomioida yksilön kokonaistilanne ja varmistaa riittävät valmiudet sekä koulutukselle että ammatille. Toisaalta koulutus itsessään näyttää toimivan kuntoutumisen tukena, minkä vuoksi sen vaikutusta ei tulisi väheksyä vähemmän valmiuksia omaavien osallistujien keskuudessa. Vaikkei yksilön valmiudet riittäisi kokemusasiantuntijaksi, koulutus saattaa olla hyödyllinen monella muulla tapaa, kuten yksilön itsetuntoa ja elämänhallintaa vahvistavana.

10 POHDINTA

Kokemusasiantuntijatoiminta ja vertaistuki ovat yhteiskunnan kannalta edullisia tapoja tukea kuntoutujaa, koska yksi henkilö riittää tukemaan samaan aikaan useampaa kuntoutujaa. Myös tältä taloudelliselta kantilta katsottuna olisi tärkeää kehittää kokemusasiantuntijuuden toimintakenttää ja palkkauskäytänteitä, kuten Kolehmainenkin toteaa (2015, 80). Vertaistuella on todistetusti positiivisia vaikutuksia sekä yksilö- että yhteisötasoilla ja se mahdollistaa asioiden käsittelyn, kun ne ovat ajankohtaisia toimien ennaltaehkäisevästi, mikä on aina parempi vaihtoehto kuin ongelmien hoito.

Tutkimuksen mukaan stoorit eli elämäntarinat herättivät monessa voimakkaita tuntemuksia ja ajatuksia, joita olisi ollut haastateltavien mukaan tarpeellista purkaa ja käsitellä jonkun kanavan kautta koulutuksen aikana. Tämän vuoksi pohdimmekin, että koulutuksen järjestäjien olisi ainakin syytä pohtia minkälaisia välineitä he voisivat tarjota palvelukseensa esiin tullutta tarvetta. Koulutuksen mukanaan tuoma ammattitietämys edistää tunnetusti vertaistuen hyötyä, joten opiskelijat olisivat kaivanneet opetukseen lisää tietoa esimerkiksi lainsäädännöstä.

10.1 Eettisyys

Eettisyydellä tarkoitetaan pohdinnan ja toiminnan yhdistämistä liittyen hyvin vahvasti ammattietikkaan. Tutkimuksen eettisyys perustui tieteellisiin perussääntöihin ja tutkimuseettisiä periaatteita noudatetaan kaikissa vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK] 2012). Mielestämme oli tärkeää pitää haastateltavat anonyymeina. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvien tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastatteluun osallistuneiden anonyymiyys taattiin koko tutkimusprosessin ajan. Puhelinhaastattelut tehtiin nimettöminä ja yksi kirjallisesti vastannut haastateltava lähetti vastauksensa sähköpostilla opettajalle, joka poisti sähköpostista haastateltavan tiedot ja välitti sen anonyymina meille. Kukaan ulkopuolinen ei ollut läsnä käsitellessämme aineistoa, joten ainoastaan opinnäytetyön tekijät lukivat ja kuulivat vastaukset.

Tutkimuseettiset periaatteet on jaettu kolmeen osa-alueeseen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mietinnössä (2009). Osa-alueet ovat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua ja tutkijan on huolehdittava siitä, että koko tutkimusprosessi on kokonaisuudessaan laadukas. Eettisyys kietoutuu siis luotettavuus- ja arviointikriteereihin, mutta ne eivät saa olla tarkistuslistoja. Eettinen sitoutuneisuus on tärkeää. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 127.)

10.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava, mutta opettavainen prosessi. Opinnäytetyön aikataulut ovat siirtyneet vallitsevasta poikkeustilasta johtuen, johon emme itse ole voineet vaikuttaa.

Oma ammatillinen kasvumme on ollut koko sosionomiopintojen ajan prosessi, jossa taitomme, tietomme, mielikuvamme ja havaintomme ovat kehittyneet ja muotoutuneet uudelleen niin opetuksen kuin harjoittelujen myötä. Olemme

käyttäneet ammatillisen kasvun välineitä, kuten kriittistä reflektiota itseämme ja ympäristöömme kohtaan, jonka myötä tietoisuus itsestämme yksilönä, työntekijänä ja ammattimme edustajana on lisääntynyt. Samalla oma itsearvostuksemme ammattilaisena on kasvanut ja luottamuksemme omaan kykyihimme on vahvistunut. Harjoitteluidemme aikana saatu positiivinen palaute on vahvistanut myös omaa ammatti-identiteettiämme. Sosiaalialalla vahva ammatti-identiteetti on tärkeää, sillä se suojaa työntekijää, jolloin ei mene niin syvälle asiakkaan ongelmiin henkisellä tasolla. Olemme molemmat alanvaihtajia, ja meillä on takana jo laajasti elämäkokemustakin, joten omaa henkilökohtaista osaamista, jota oli valmiina aloittaessamme sosionomiopinnot, voimme hyödyntää sosiaalialan töissämme.

Ammatilliseen kasvuun kuuluu olennaisesti myös kehittyminen ihmisenä, joita ovat omaan henkiseen, psyykkiseen ja maailmankatsomukselliseen muutokseen liittyvät asiat (Mäkinen ym. 2009, 33). Näistä varsinkin henkiseen ja maailmankatsomukselliseen kuuluvat seikat liittyvät vahvasti kirkollisiin opintoihimme. Sosionomin ja kirkonalan työntekijän toiminnan pohjana ovat ammattieettiset periaatteet, jolloin pitää pyrkiä tasa-arvoisuuteen sekä syrjäytyneisyyden ja huono-osaisuuden vähentämiseen.

Sosiaalialan asiantuntijuus kulkee rinnakkain yhteiskunnallisen ja kulttuurisen muutoksen kanssa, joten tulevaisuudessa monikulttuurisuuden lisääntyessä on sosionomina tärkeää ymmärtää, että on erilaisia yhteisöjä ja kulttuureja ja tiedostaa näiden erilaisia toimintatapoja ja kyetä itsekkin sosiaalialan ammattilaisena toimimaan osana niitä. Sosionomi onkin tärkeässä asemassa suvaitsevaisuuden puolestapuhujana. Parhaimmassa tapauksessa sosionomi omalla toiminnallaan kykenee vahvistamaan yksilön osallisuutta yhteisöön sekä itse yhteisöä.

10.3 Jatkotutkimusaiheet

Kuten opinnäytetyön alussa nostimme esiin, kokemusasiantuntijuus on suhteellisen uusi käsite, joten aiemmissa tutkimuksissa on pyritty käsitteen määrittelyyn sekä kokemusasiantuntijatoiminnan raamien rajaamiseen.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että yhtenä isona motiivina osallistua koulutukseen oli työllistymiseen liittyvät toiveet. Moni uskoi työllistymistilanteensa kohenevan koulutuksen myötä. Tämän vuoksi olisi merkittävää tutkia millä tavoin kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen -koulutus vaikuttaa osallistuneiden työllistymiseen ja tuleviin työtehtäviin. Toinen jatkotutkimusaihe olisi mielestämme se, että miten saataisiin osoitettua konkreettisesti palvelujen resurssien kohdentamisesta päättävillä tahoilla kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen edut. Tutkimus voisi koskea myös aihealueiltaan kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen taloudellista ja tehokkuusnäkökulmaa ja mikä olisi näiden hyöty yhteiskunnalle.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2020. Opetussuunnitelma. Sosionomi (AMK) -kirjon nuorisotyönohjaaja. Saatavilla 3.5.2020.
https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2019/10/Diak OPS 2019 Sosionomi kirkon nuorisotyö_2020.pdf
- Diakonissalaitoksen hoiva. Kuikanmäki O. Saatavilla 26.10.2019.
<http://www.hoiva.fi/2018/01/29/paihderiippuvuuden-ensisijainen-hoitomuoto-avohoito/>
- Duodecim terveyskirjasto. Oireyhtymät. Saatavilla 23.10.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00551
- Eettiset periaatteet 2017. Tampereen yliopisto. Saatavilla 10.10.2019.
<http://www2.uta.fi/tutkimus/tutkimuksen-etiikka/eettiset-periaatteet>.
- Espoon seurakunnat. Kirkko Espoossa. Apua ja tukea. Maahanmuuttajalle. Saatavilla 4.5.2020 <https://www.espoonseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/maahanmuuttajalle>
- Helsingin seurakunnat. Malmin kirkko. Artikkelit. Vertaistukiryhmät. Saatavilla 3.5. 2020.
<https://www.helsinginseurakunnat.fi/malminkirkko/artikkelit/vertaistukiryhmat>
- Kokemusasiantuntijat. Saatavilla 19.10.2019. <http://www.kokemusasiantuntijat.fi/tietoa/>
- Kolehmainen, A. (2015). Kahden maailman välillä tulkkina – Kokemusasiantuntijuus kokemuksena. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteet. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla 25.3.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201506301985>
- Lääkärilehti. Masennus maailman suurin terveysuhka. Saatavilla 19.10.2019.
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/who-masennus-maailman-suurin-terveysuhka/>
- Mielenterveyslaki. 1996/1116. Saatavilla 9.11.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Peters, J. (2010). Walk the walk and talk the talk: A Summary of Peer Support Activities in Some IIMHL Countries (International Initiative for Mental

- Health Leaders). New Zealand: Te Pou, National Centre for Research, Information and Workforce Development. Saatavilla 9.11.2019. <https://www.tepou.co.nz/uploads/files/resource-assets/walk-the-walk-and-talk-the-talk-a-summary-of-peer-support-activities-in-iimhl-countries.pdf>
- Päihdehuoltolaki. 1986/41. Saatavilla 9.11.2019. https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041_A_912/1992. Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912>
- Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö. Artikkelit. Mielenterveyspalveluita uudistetaan kokemusasiiantuntijoiden avulla. Saatavilla https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/mielenterveys-ja-paihdepalveluita-uudistetaan-kokemusasiiantuntijoiden-avulla
- Stadin ammattopisto / Helsingin kaupunki. Saatavilla 10.11. 2019 <https://www.hel.fi/amatillinen/fi>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Diakonia. Mielenterveys. Saatavilla 28.3.2020. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/terveys/mielenterveys>
- Suomen mielenterveys. Mieli ry. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/masennus-yleinen-mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Saatavilla 22.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon palvelut. Saatavilla 23.10.2019. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyspalvelut/psykiatrisen-erikoissairaanhoidon-palvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyshäiriöt. Saatavilla 20.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Haikarainen, S. (2014). Teoksessa Tää on meidän juttu – päihdetyön vertaistoitominnan opas Osolanus, L. & Varonen, T. & Virokangas, H. (toim.). Helsinki: Huumetyön vertaistoitominnan osaamiskeskus Osis (2011–2014), A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumetyön Tukena ry. 5.

- Heusala, M. (2003). Kohti kehittyvää ammatti-identiteettiä. Työelämätuutorointi -mentorointia opiskelijoille. Helian julkaisusarjoja C. Helian ammatillinen opettajakorkeakoulu. Helsinki.
- Heikkilä, T. (2008). Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita
- Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. & Virta, M. (2008). Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Hietala, O. & Rissanen, P. (2015). Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huotelin, H. (1992). Elämäkertatutkimuksen metodologiset ratkaisut. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia.
- Karjalainen, S. & Kukkonen, P. (2005). Psykologista käyttötietoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laimio, A. & Karnell, S. (2010). Vertaistoiminta kannattaa. Laatikainen, Tanja (toim.). Asumispalvelusäätiö ASPA. Helsinki: Asumispalveluyhtiö ASPA.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. (2009). Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro
- Nummenmaa, A-R. (1993). Ammatti-identiteetti ja sen kehittyminen. Teoksessa oppilaan ohjausta kehitetään. Näkökulmia ohjauksen tutkimukseen. Helsinki: Opetushallitus.
- Räsänen, J. (2014). Voimaantuminen ja elämänpolitiikka - voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä.
- Toikko, T. (2016) Becoming an expert by experience: An analysis of service users' learning process. *Social Work in Mental Health*. Vol 14, 3. 292–312.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. SÄHKÖPOSTISAATE KOKEMUSASIAANTUNTIJANA JA VERTAISOH-
JAAJANA TOIMIMINEN-KOULUTUKSEEN OSALLISTUVALLE

Hyvä koulutukseen osallistuja,

18.3.2020

Olemme Diakonia ammattikorkeakoulun sosionomi-kirkonalan opiskelijoita ja pyydämme Teitä koulutukseen nyt jo päätyttyä osallistumaan haastattelun muodossa opinnäytetyöhömme, jonka tarkoitus on kuvata kokemusasiantuntijuuden rakentumista koulutuksen aikana ja tehdä kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen –koulutuksen merkitystä siinä prosessissa näkyväksi. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa myös kokemusasiantuntijakoulutuksen kehityskohteista tulevia koulutuksia varten. Tarkoituksenamme oli alun perin pitää ryhmähaastattelu koululla, mutta poikkeuksellisen tilanteen vallitessa joudumme toteuttamaan haastattelut nyt puhelinhaastatteluina. Puhelinhaastattelun kesto on noin 30 minuuttia ja se toteutetaan tällä viikolla. Saatte liitteenä haastattelukysymykset etukäteen tutustuttaviksi. Haastattelu tehdään anonymina, eli henkilötietojanne ei kerätä.

Osallistumiseen on meille todella arvokasta!

Ystävällisin terveisin,

Annamari Liukkonen ja Antti Eerola

LIITE 2. HAASTATTELUKÄYNNIT

1. Asiat, jotka motivoivat osallistumaan koulutukseen

Mitkä asiat motivoivat sinua osallistumaan koulutukseen?

Mitä tiesit koulutuksesta etukäteen?

Mitä toivot koulutukselta?

2. Voimaantuminen. Muutokset, joita koulutukseen osallistunut on havainnut itsessään koulutuksen aikana

Minkälaisia muutoksia olet havainnut itsessäsi koulutuksen aikana?

Miten koulutus on vaikuttanut sosiaaliseen kanssakäymiseesi? (uusia ystäviä, kontakteja)

Tulevaisuusnäkökulma:

Kuvaa itseäsi kokemusasiantuntijana (millaisissa tehtävissä näet itsesi kokemusasiantuntijana, millainen kokemusasiantuntija olisit?)

Miten koet kokemusasiantuntijan identiteettisi kehittyneen tähän mennessä?

Onko joku erityinen asia koulutuksessa minkä huomaat vaikuttaneen sinuun eniten?

3. Kehittämiseen liittyvät kysymykset

Mistä koulutuksen sisällössä on ollut sinulle eniten hyötyä?

Haluaisitko lisätä jotain koulutuksen sisältöön? Poistaa jotain?

Miten koulutuksen toteutus on mielestäsi onnistunut (tilat, käytännön järjestelyt, lähipäivien määrä ja pituus, tehtävät)?

Mihin osa-alueisiin kaipaisit vielä mahdollisesti tukea tai lisäkoulutusta?

Mitä muuta haluaisit tuoda esiin liittyen koulutukseen?