

Maria Varma

**LOV ME -HANKE
POSITIIVISEN
MIELENTERVEYDEN
VAHVISTAJANA**

Opinnäytetyö
Sosionomi

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Maria Varma	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2021
Opinnäytetyön nimi		
LOV ME -hanke positiivisen mielenterveyden vahvistajana	45 sivua 6 liitesivua	
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry		
Ohjaaja		
Tuomo Paakkonen, Pasi Paksuniemi		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin, miten koulutettujen kokemusasiantuntijoiden positiivinen mielenterveys vahvistui LOV ME -hankkeessa. Hanke käynnistyi vuonna 2018, ja se keskittyy päihde- ja mielenterveyspuolen kokemusasiantuntijoiden ja omaiskokemusasiantuntijoiden positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen.</p>		
<p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jossa haastateltavina oli kuusi koulutettua kokemusasiantuntijaa Helsingistä ja Kotkasta. Tutkimuksen teoriapohjana toimi Warwick-Edinburghin positiivisen mielenterveyden 7-osainen mittari, josta haastattelun teemat johdettiin.</p>		
<p>Koulutetut kokemusasiantuntijat hyödynsivät hankkeessa käyttäjälähtöisen kokeilevan kehittämisen prosessia yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa. Prosessin keskiössä oli toipumisorientaatio. Hankkeesta muotoutui uudenlaisia käytäntöjä ja mallinnuksia päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ja ammattilaisten hyödynnettäväksi.</p>		
<p>Tutkimustuloksena voidaan todeta, että LOV ME- hanke vahvisti koulutettujen kokemusasiantuntijoiden positiivista mielenterveyttä. Hanke vahvisti heidän toiveikkuuttaan tulevaisuuden suhteen sekä lisäsi itsen hyödylliseksi kokemista. Hanke vaikutti positiivisesti ongelmien käsittelytaitoon ja rentoutumisen tunteen kokemuksiin.</p>		
<p>Yhdistyksellä on jo jonkin verran tietoa hankkeen vaikutuksista, joten tämä haastattelututkimus osaltaan varmistaa, että hanke on ollut hyödyllinen positiivisen mielenterveyden vahvistaja, ja siitä on mahdollisesti hyötyä myös tulevaisuuden suunnittelussa.</p>		
Asiasanat		
mielenterveys, positiivinen mielenterveys, kokemusasiantuntijuus, toipumisorientaatio, kokeileva kehittäminen		

Author	Degree	Time
Maria Varma	Bachelor of Social Services	May 2021
Thesis title		45 pages 6 pages of appendices
LOV ME -project as a reinforcement of positive mental health		
Commissioned by		
Southeast Finland Social Psychiatric Association		
Supervisor		
Tuomo Paakkonen, Pasi Paksuniemi		
Abstract		
<p>The thesis examined how the positive health of trained experiential experts has been strengthened in the LOV ME -project. Project was launched in 2018 and it focuses on substance abuse and mental side of strengthening the experience of experts of positive mental health.</p> <p>The study was conducted as a qualitative study with a semi-structured thematic interview, in which six trained experience experts from Helsinki and Kotka were interviewed. The theoretical basis of the study was the 7-section Warwick-Edinburgh Positive Mental Health Indicator, from which the themes of the interview was derived.</p> <p>Trained experienced experts in the project was utilizing the user-driven experimental development process together with the project staff. At the heart of the process is a recovery orientation. The project developed new types of practices and models for the benefit of substance abuse and mental health rehabilitators and professionals.</p> <p>As a result of the research, it can be stated that the LOV ME -project strengthened the positive mental health of trained experienced experts. The project strengthened their hopes for the future and increased their self-awareness. The project had a positive effect on problem-solving skills and experiences of feeling relaxed.</p> <p>The association already has some knowledge of the impact of the project, so this interview study will help ensure that the project has been a useful positive mindset enhancer, and it might also be useful for future plans.</p>		
Keywords		
Mental health, positive mental health, experiential expertise, recovery orientation, experimental development		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KAAKKOIS-SUOMEN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY	7
3	LOV ME -HANKE.....	8
4	MIELENTERVEYS.....	10
4.1	Yksilötaso ja neurobiologia.....	11
4.2	Yhteiskunta ja teknologia osana yhteiskuntaa.....	12
4.3	Kehittämistyö	12
5	POSITIIVINEN MIELENTERVEYS	13
5.1	Warwick-Edinburgh Mental well-being scale	14
5.2	Warwick-Edinburgh positiivisen mielenterveyden 7-osioinen mittari .	14
6	TOIPUMISORIENTAATIO.....	16
7	KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS.....	19
8	KOKEMUSASIAANTUNTIJAKOULUTUS.....	21
9	KOKEILEVA KEHITTÄMINEN	22
10	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA KOKEMUSASIAANTUNTIJUUDESTA	24
11	TUTKIMUKSEN TAUSTA.....	27
12	TUTKIMUSKYSYMYS JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJAT	27
13	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	28
13.1	Laadullinen tutkimus.....	28
13.2	Aineistonkeruumenetelmä.....	29
13.3	Aineiston analyysi.....	30
13.4	Luotettavuus ja eettisyys	32
14	TUTKIMUSTULOKSET	33
14.1	Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen	33
14.2	Itsensä hyödylliseksi tunteminen.....	34
14.3	Itsensä rentoutuneeksi tunteminen	35

14.4	Kyky käsitellä ongelmia	36
14.5	Kyky ajatella selkeästi	37
14.6	Läheisyyden tunne toisiin ihmisiin.....	38
14.7	Kyky tehdä omia päätöksiä asioihin.....	40
15	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA	41
15.1	Hankkeen vaikutukset positiiviseen mielenterveyteen	41
15.2	Opinnäytetyöprosessi.....	43
15.3	Pohdintaa.....	44
15.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	45
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	

Liite 1. Tutkimuskysymykset

1 JOHDANTO

Mielenterveys puhuttaa varmasti meistä jokaista, kun COVID-19 virus on iskenyt voimallaan koko maailmaa koskettavaksi epidemiaksi. On tärkeää, että positiivista mielenterveyttä vaalitaan yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäisemällä.

Positiivinen mielenterveys ei ole yksiselitteinen asia, vaan siihen voidaan liittää kuuluvaksi useita eri osa-alueita, kuten yksilön kyvyt, mahdollisuudet ja vahvuudet. Ihmisen tulee tuntee positiivisia tunteita, omata tunneälyä ja olla sosiaalisesti kyvykäs, voida hyvin, pärjätä ja sopeutua. Mielenterveytemme kartoittamisessa on yleensä keskitytty hyvin kapea-alaisesti siihen, onko ihminen mieleltään terve vai sairas, kun pitäisi enemmän keskittyä siihen, mikä kokonaiskuva on. Positiivista mielenterveyttä mittaamalla olisi tärkeää saada tietoa siitä, miten se liittyy vähäiseen sairastavuuteen, ja tällöin olisi tuettava keinoja, joilla positiivista mielenterveyttä voidaan pitää yllä ja vahvistaa (Appleqvist-Schmidlechner 2016, 1759-1760, 1763-1764.)

Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on omalta osaltaan luomassa hyvää ja vahvistavaa ilmapiiriä mielenterveystyön parissa työskentelevien ja heidän palveluitaan käyttävien ihmisten keskuuteen. Opinnäytetyölläni on tarkoitus vastata kysymykseen, miten 2018 vuonna alkanut LOV ME- hanke on vahvistanut koulutettujen kokemusasiantuntijoiden positiivista mielenterveyttä. Opinnäytetyöni aiheen sain otettuani yhteyttä yhdistykseen, ja hanke alkoi kiinnostaa minua. Olen tyytyväinen, että sain mahdollisuuden selvittää kokemusasiantuntijoita haastatteleamalla, miten hanke on vaikuttanut heidän elämäänsä. Opinnäytetyöni oli myös yksi syy, miksi hakeuduin Kakspy:n asumispalveluihin töihin päästäkseni osaltani vahvistamaan päihde- ja mielenterveyskuntoutujien positiivista mielenterveyttä.

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu viidestä osa-alueesta: *mielenterveys, positiivinen mielenterveys, toipumisorientaatio,*

kokemusasiantuntijuus sekä kokeileva kehittäminen, jotka toimivat keskeisinä käsitteinä kuuden kokemusasiantuntijan kokemuksi haastattellessa.

Haastateltavat ovat toimineet hankkeessa mukana Kotkassa tai Helsingissä.

2 KAAKKOIS-SUOMEN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistykselle on myönnetty Yhteiskunnallinen yritys -merkki toimimisestaan mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden ihmisten ja heidän läheistensä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdessä sovitut arvot ja toipumisorientaatioajattelu ovat perusta kaikelle mielenterveyttä edistävälle ja mielenterveystyötä kehittäväälle toiminnalle, josta hyötyvät niin osatyökykyiset kuin muuten erityistä tukea tarvitsevat.

Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ja heidän läheistensä suunnitelmallinen ja luova hyvinvoinnin edistäminen, jossa otetaan huomioon myös se, että he voivat toimia aktiivisessa vuorovaikutuksessa yhteiskunnassa.

Arvona **avoimuus** tarkoittaa sitä, että yhdistys kokonaisuudessaan on läpinäkyvä toimintaa sekä tiedonkulkua myöten. Asioihin suhtaudutaan avoimesti. **Tasa-arvoisuus** rakentuu ajatukseen, että kaikki kohdataan ihmisenä ihmiselle. **Turvallisuus** näkökulmassa toimintaympäristö ja ilmapiiri halutaan yhdessä säilyttää turvallisina. **Voimavarakeskeisyys** pitää sisällään vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin ohjaavan ajattelumallin. **Yhteisöllisyys** tarkoittaa, että toiminta on yhteiskuntavastuullista yhdessä toimimista.

Yhdistyksen toiminnan rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta Veikkauksen tuotoista, palvelusopimuksiin perustuvassa toiminnassa sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Kymsotelta ja Kotkan kaupungilta. Lisäksi klubitalorahoituksesta osa saadaan toimintapaikkakuntien kunnilta tai sote kuntayhtymältä. Yhdistyksessä toimii palkattua henkilökuntaa, jäseniä, vapaaehtoisia, vertaisia, sekä kokemusasiantuntijoita.

Yhdistyksen toimipaikkoja ovat sympaattinen ja helposti lähestyttävä Mielipaikka Kotkan Karhulassa. Karhulassa sijaitsee myös klubitalo, jossa jäsenet ja henkilökunta voivat tasavertaisina kohdata ja jossa hyvinvointia ja elämänlaatu vahvistuu osallistavasti. Haminassa sijaitsee kolmikerroksinen kotoisa Haminan klubitalo, joka tasavertaisena yhteisönä tukee elämönhallinnan vahvistumista ja yhteiskunnallista osallisuutta. Lisäksi Kakspy Palvelut Oy:llä on kolme palveluasumisen toimipistettä Kotkassa, Kouvolassa ja Imatralla, sekä tehostettua palveluasumista Kotkassa ja Helsingissä. Tuetun asumisen palveluja toteutetaan Kymenlaaksossa sekä Espoossa.

Kakspyn kansalaistoimintaa ja vaikuttamistyötä toteutetaan useissa erilaisissa hankkeissa ja toiminnoissa. Yhdistys järjestää mielenterveyden ensiapukoulutusta ja tekee perhe- ja läheistyötä Kotkassa, Haminassa ja Kouvolassa. Yhdistys tarjoaa ohjattua vertaistoimintaa ja muuta ryhmätoimintaa, työelämään valmennusta ja oppisopimuskoulutusmahdollisuutta sekä tuettua työtoimintaa. Yhteistyötä on muun muassa Sotek -säätiön, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamkin, Kotkan kaupunginteatterin, Finfami Uusimaan ja pietarilaisten toimijoiden kanssa. LOV ME –hanketta rahoittaa STEA ja sitä on toteutettu yhteistyössä Kukurori ry:n ja Uusimaa ry:n kanssa pääkaupunkiseudulla ja Kymenlaaksossa. (Kakspy 2020.)

3 LOV ME -HANKE

LOV ME muodostuu sanoista:

L=Liittyminen

O=Optimismi

V=Voimaantuminen

M=Myönteinen minäkuva

E=Elämän merkityksellisyys (Lov me -hanke).

Hanke on alkanut heinäkuussa 2018 ja joulukuuhun 2019 mennessä hankkeessa on ollut mukana 130 mielenterveys- ja päihdeongelman kohdannutta, läheisiä sekä ammattilaisia.

Käyttäjälähtöinen kokeilevan kehittämisen prosessi on hankkeen pääajatuksena, jota kokemusasiantuntijat ovat päässeet toteuttamaan

yhdessä ammattilaisten kanssa. Palvelumuotoiluajatteluun pohjautuvaa kokeilevan kehittämisen prosessia ohjaa toipumisorientaatio. Tavoitteet ja työskentelytapa pohjautuvat täysin tähän ajattelumalliin, jolloin käytännössä hankkeen tavoitteena on kokemusasiantuntijoiden ja omaiskokemusasiantuntijoiden positiivisen mielenterveyden vahvistaminen. Mittaristona käytetään positiivisen mielenterveyden mittaristoa. Tarkoituksena olisi myös, että heidän elämäänsä saadaan lisää merkityksellisyyttä, toivo ja voimavarat lisääntyvät ja minäkäsitys vahvistuu.

Prosessissa työskennellään tasa-arvoisesti, hyvinvointia vahvistavasti, prosessia korostavasti ja luovasti. Hanketyöntekijät ovat varmistamassa näiden periaatteiden toteutumista. Jokaisen henkilökohtaiset vahvuudet ja voimavarat huomioidaan, jolloin on paremmat mahdollisuudet myös kokea onnistumisia, oppia työelämätaitoja ja iloa yhteisestä kehittämisestä. Ryhmäprosessi vahvistuu ja positiiviset vuorovaikutustaidon muodot tulevat esiin.

Käyttäjälähtöisen kokeilevan kehittämisen prosessissa edetään alkutapaamisesta ideointiin, työskentelyvaiheen kautta kokeiluun ja tunnistamisen kautta mallintamiseen. Käyttöönoton jälkeen arvioidaan ja prosessin onnistuttua levitetään eteenpäin.

Käyttäjälähtöinen kokeileva kehittäminen mahdollistaa sen, että hankkeessa saadaan mallinnettua uusia toimivia positiivista mielenterveyttä vahvistavia käytäntöjä, palveluja ja/tai niiden osasia. Kokeilevan kehittämisen prosessissa toimintakulttuuriin syntyy muutos, jonka tuloksena myös organisaatiot ja työntekijät saavat työhönsä uusia käytäntöjä, jotka vahvistavat positiivista mielenterveyttä.

Kotkassa ja Helsingissä on pidetty neljä ideatyöpajaa vuosina 2018-2019, joista on syntynyt yksitoista kokeilu tai kokeilukokonaisuutta positiivista mielenterveyttä vahvistamaan. Näistä mainitsen sellaisia, joissa haastateltaviani on ollut mukana, ja joita he ovat kokeneet tärkeinä. Yhtenä toimintana on Aito Välittäjä -hanke, jossa 2020 vuoden alusta kahdeksan kokemusasiantuntijaa on toiminut Helsingin kaupungin rekrytoimana tukihenkilönä ja vertaismentorina psykiatrian psykoosilinjan asiakkaille.

Kaikille avoimena oli Kokemusta on! -yleisötapahtuma, jossa kuultiin kokemusasiantuntijan oma tarina hänen toipumisestaan. Kokeilukokonaisuus Hyvis 2020 järjestettiin vuonna 2020, ja siinä kokemusasiantuntijat järjestivät mielenterveysyksiköissä toimintaa lieventämään yksinäisyyttä ja lisäämään aktiivisuutta. Yhtenä tapahtumana oli Toivon ilta, jonka tarkoitus oli tuottaa tietoa, tukea ja toivoa kaikille psykoosiin sairastuneille, heidän läheisilleen ja asiasta kiinnostuneille.

LOV ME -Hankkeella on saatu vuoden 2019 loppuun mennessä mielenterveys- ja päihdeongelmaisten sekä heidän läheistensä positiivista mielenterveyttä vahvistavia onnistumisia. Neljätoistaosaisen positiivisen mielenterveyden mittariston sekä avoimien palautteiden mukaan 65 % kyselyyn osallistuneista oli kokenut 4-10 kuukauden jakson aikana positiivisen mielenterveyden vahvistuneen. (LOV ME -toiminnan kuvaus.)

4 MIELENTERVEYS

Mielenterveyttä kuvataan usein Maailman mielenterveysseura WHO:n määritelmällä: ”Mielenterveys on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisön jäsenenä.”

Mielenterveyden kokemukset vaihtelevat yksilöillä elämäntilanteiden mukaan. Mielenterveyttä suojaaviin ja vahvistaviin sekä myös vaarantaviin, eli riskitekijöihin luodaan perustaa jo lapsuudessa lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Vanhemman käyttäytyminen ja tunneilmaisu vaikuttavat koko lapsuus- ja nuoruusiän. Ulkoiset altistavat ja laukaisevat tekijät ovat niitä, joihin on vaikeampi vaikuttaa. Yksilön omat sosiaaliset suhteet ja voimavarat vaikuttavat siihen, miten vastoinkäymiset koetaan. Myös yhteiskunnalliset päätökset ja ratkaisut vaikuttavat ihmisen mahdollisuuteen hyvään mielenterveyteen. Yhteiskuntamme sääntöjen noudattaminen ja päivittäisten toimintojen suorittaminen itsenäisesti toisia loukkaamatta, kuten ihmissuhteiden hoitaminen, työn tekeminen ja vapaa-ajalla toimiminen, ovat nykymittapuulla mieleltään terveen ihmisen määritelmä. Mielenterveys ei ole

pysyvä tila, vaan siihen vaikuttavat vaihtelevat elämän eri tilanteet. (Toivio & Nordling 2013, 62-64.)

4.1 Yksilötaso ja neurobiologia

Mielenterveys käsitteenä sisältää ihmisen toimintakyvyn ja voimavarat hyvään elämään, sekä mielen oireilut ja sairaudet. Lapsuus ja nuoruus ovat mielenterveyden perustan rakentumisaikaa. Perheen merkitys korostuu lapsen ja nuoren tuntemaan turvallisuuden tunteen osalta sisältäen varhaisen vuorovaikutuksen ja samalla myös vanhempien hyvinvoinnin. Paljon vaikutuksia mielenterveyteen on koko kasvuympäristöllä ja koululla. Kiusaaminen, syrjintä, yksinäisyys, päihteiden käyttö ja opiskelustressi johtavat lapsuudessa ja nuoruudessa yleisesti havaittuihin mielenterveydellisiin häiriöihin. Myöhemmin elämässä huono koulutus- ja tulotaso johtavat usein psyykkiseen oireiluun, joka vaikuttaa myös siihen, että päihteiden liikkakäyttö tulee usein kuvioihin. Tällöin ihminen ajautuu usein myös tilanteeseen, jolloin hänellä on vaara syrjäytyä yhteiskunnasta. Perusoikeudet välttämättömään turvaan ja riittäviin palveluihin eivät käytännössä toteudu näissä ihmisen kriisitilanteissa. (Vorma ym. 2020, 14.)

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä yleisellä tasolla voidaan ajatella olevan perimä ja siihen liittyvät biologiset tekijät, jolloin esimerkiksi oman vanhemman mielenterveyden ongelmat voidaan nähdä seuraavassa sukupolvessa. Yhteiskunnassa vaikuttavat rakenteelliset ja aikaan sidotut tekijät vaikuttavat siihen, miten kansalaiset kokevat oman mielenterveytensä. Sosiaalisilla ja vuorovaikutuksellisilla tekijöillä on iso vaikutus yleisesti mielenterveyteen. Eri ihmisryhmien kulttuurisilla arvoilla on myös merkitystä. Yksilötasolla mielenterveyteen vaikuttaa myös paljon eri tekijöitä. Jokaisen olisi tärkeää tunnistaa omat mahdollisuutensa toteuttaa itseään ja parantaa omaa elämänlaatuaan. Tärkeää on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, jolloin on myös helpompaa solmia ihmissuhteita ja oppia säilyttämään ne. Ihmissuhteissa rakastaminen ja elämästä nauttiminen vaikuttavat paljon mielenterveyteen. Olisi hyvä myös osata sietää kohtuullisesti stressiä ja vastoinkäymisiä, ja osata sietää ongelmia silloin, kun niille ei voi tehdä mitään.

Mielenterveyden voi kokea olevan hyvä silloin, kun yksilö elää ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9-10.)

Mielenterveyttä voidaan katsoa myös neurobiologisesta näkökulmasta, jossa hermosolujen muodostamat hermoverkot toimivat ihmisen ajattelun taustalla, jolloin näiden häiriötila johtaa mielen sairastumiseen. Yksilön kehittyminen ja elämän aikaiset kokemukset muokkaavat hermoverkkojen toimintaa tietyin rajoituksin. (Castrén 2003, 39-40.)

4.2 Yhteiskunta ja teknologia osana yhteiskuntaa

Yhteiskuntamme on kokenut suuria muutoksia viime vuosikymmeninä. Teknologia näyttelee suurta roolia työpaikoilla ja kodeissa. Jatkuva oppiminen ja ihmisen uudistumiskyky ovat koetuksella, jolloin ilmenee stressiä ja psyykkistä kuormitusta entistä enemmän. Palvelut mielenterveyspuolella eivät ole kehittyneet samaan tahtiin tarpeen kanssa. (Vorma ym. 2020, 11.)

Vuoden 2020 aikana työkyvyttömyyseläkkeellä oli 129 900 henkilöä, joista 18 % osatyökyvyttömyyseläkkeellä. 44 % työkyvyttömyyseläkeläisistä oli mielenterveyshäiriöisiä. Vuodesta 2000 mielenterveyshäiriöt ovat johtaneet eniten työkyvyttömyyteen. (Tilastokeskus, 2020.)

4.3 Kehittämistyö

Mielenterveystyön kehittämiseen tarvitaan pitkä linjan strategista ajattelua, jossa mukana ovat yhteistyössä eri hallinnonalat sekä koko yhteiskunnan sektorit kolmatta sektoria myöten sisältäen erilaiset kansalaistoiminnot. Tällöin myös vaikuttavuus lisääntyy. Kehittämisen suunnan on oltava yhteinen ja oikeudenmukainen. Hoidollisen ja kuntoutuksellisen toiminnan on oltava yhdenmukaista, jolloin mielenterveyttä edistetään sekä myös hoidetaan. Lääke- ja psykiatrisen hoidon on oltava toisiaan tukevampaa. Terveysalan ja sosiaalialan on tehtävä myös parempaa yhteistyötä keskenään. (Vorma ym. 2020, 21-23.)

5 POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys ovat yhtä kuin koherenssin tunne. Tämä on osittain synnynnäinen ominaisuus. Koherenssin tunteen saatavuuteen on kasvatuksella ja oppimisella myös suuri merkitys. Hyvät vuorovaikutussuhteet perheessä ja lähipiirin sosiaalisissa verkostoissa vaikuttavat koherenssin kehittymiseen. Tässä suotuisassa tunteessa eläminen pidentää elinikää, mutta vaikuttaa myös positiivisesti mielenterveyteen ja elämänlaatuun. Kroonisista sairauksista selviäminen on myös parempaa koherenssin omaavilla henkilöillä, kuin ihmisillä keskimäärin. (Toivio & Nordling 2013, 65- 66.)

Positiivista mielenterveyttä voi verrata talon kivijalkaan. Kivijalka on talon perusta ja silloin, kun sen rakennuksessa käytetyt tarvikkeet ja materiaalit ovat kunnossa, voi talo pysyä paikoillaan myrskyistä ja roudasta huolimatta. Positiivinen mielenterveys tukee ihmistä elämän myötä- ja vastoinkäymisissä. Tällöin mielen liikkeitä ohjataan pois ongelma- ja sairauskeskeisestä ajattelumallista. Tällainen ajattelumalli on koko yhteiskunnan, yhteisöjen, perheiden ja yksilöiden voimavara. Ihmiselle on tärkeää kokea voivansa hyvin ja että hän voi luottaa itseensä ja siihen, että elämän langat ovat hänen omissa käsissään muuttuvissakin olosuhteissa. (Kuhanen 2017, 19-20.)

Mielen hyvinvointi on sama kuin positiivinen mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin korostamisella halutaan päästä pois ongelma- ja sairauskeskeisyydestä. Psykkiset vahvuudet ja kyvyt ovat osa yksilön positiivista mielenterveyttä, joilla hän selviytyy omassa elinympäristössään. Helpompaa on mitata mielenterveyden oireita, kuin positiivista mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden mittaamiseen on olemassa mittari, Warwick-Edinburgh mental well-being scale, jossa vastataan neljääntoista eri väittämään. Muitakin mielenterveyden mittareita on olemassa, mutta vain tämä edellä mainittu keskittyy ainoastaan mielen hyvinvointiin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759-1764.)

5.1 Warwick-Edinburgh Mental well-being scale

Positiivisen mielenterveyden mittaristoa alettiin kehittämään ison työryhmän kanssa Skotlannissa vuonna 2005. Kehitystyötä johti professori Sarah Stewart-Brown, jonka tukijoukkoina olivat professori Stephen Platt ja tohtori Ruht Tennant. Pidemmän kehittelyn tuloksena oli 14-osainen mittaristo, jota testattiin opiskelijoiden kanssa Englannissa ja Skotlannissa. Lisäksi sitä testattiin suurella otoksella Skotlannin väestöä. 14-osainen alkuperäinen positiivisen mielenterveyden mittaristo tarjoaa täydellisen kuvan mielen hyvinvoinnista sekä takaa hyvän tunne- ja toimintatasapainon mittarin. (Warwick Medical School.)

Warwick Medical Schoolin lähtöajatuksena positiivisen mielenterveyden mittarille on kuvata ensin, mitä tarkoitetaan positiivisella mielenterveydellä. Positiivinen mielenterveys on enemmän kuin sairauden puuttuminen. Positiivinen mielenterveys vaikuttaa siihen, että osaamme joustavasti kohdata muuttuvat olosuhteet ja toipua niistä nopeasti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö henkinen hyvinvointi voisi vaihdella. Mielenterveys vaikuttaa terveyteemme kokonaisvaltaisesti: kehomme toimivuuteen, oppimiseen, tuottavuuteen ja ihmissuhteiden laatuun. Mielenterveytemme vaikuttaa koko yhteiskunnan toimivuuteen. Erilaisilla mielen hyvinvointiin keskittyvillä ohjelmilla on tarkoitus lisätä henkistä hyvinvointia ja antaa tukea ja apua mielenterveysongelmista kärsiville sekä parantaa mielenterveyttä koko väestön osalta. (Warwick Medical School.)

5.2 Warwick-Edinburgh positiivisen mielenterveyden 7-osioinen mittari

Lyhyempi versio 14-osaisesta positiivisuuden mittarista on 7-osainen WEMWBS. 7-osaisella mittaristolla voit säästää aikaa ja se on todettu erittäin toimivaksi. Sillä on parempia skaalausominaisuuksia, mikä tarkoittaa, että pisteiden erojen mittaaminen voi olla tarkempaa, kuin pidemmässä versiossa. Mittaristolla avulla on havaittu muutoksia henkilöillä, jotka ovat käyneet yksilö- sekä ryhmäpsykoterapiassa. Mittaristolla yksi kysymys pisteytetään yhdestä viiteen. (Warwick Medical School.)

Mittariston tärkeimpiä etuja ovat, että sitä voidaan käyttää laajasti mittaamaan kansanterveyttä, seuraamaan väestön mielenterveyttä ja arvioimaan parannusohjelmia. Mielenterveyttä voi mitata myös esimerkiksi työpaikoilla ja kouluissa. Asteikkoja on kansainvälisesti käännetty monille eri kielille. Sillä voidaan mitata yksilöiden vahvuuksia, ominaisuuksia ja edistää palautumista sekä voidaan käyttää myös kokonaisille populaatioille ja kohderyhmille.

Ihmisen psykologisen toiminnan keskeiset lähtökohdat tulevat siinä ymmärrettävästi esille: optimismi, autonomia, toimivuus, uteliaisuus, ajatuksen selkeys ja positiiviset suhteet, sekä itseluottamus, rentous ja iloisuus. Näitä 7-osainen mittaristo on paras mittaamaan, koska sillä keskitytään enemmän psykologiseen toimintaan. Henkisen hyvinvoinnin ymmärrettävyys helpottuu ja sen uskottavuus lisääntyy, jolloin mittaristo auttaa ohjaamaan positiivista toimintaa ja muutosta. Mittaristo mahdollistaa erilaiset interventiot ja uudenlaiset ohjelmat mielenterveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. (Warwick Medical School.)

7-osioinen, SWEMWBS, Positiivisen mielenterveyden mittari löytyy THL:n sivustolta (THL, 2015).

Seuraava kuva antaa tietoa tämän mittarin osioista ja siitä, miten sitä käytetään:

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi					
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi					
Olen käsitellyt ongelmia hyvin					
Olen ajatellut selkeästi					
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin					
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista					

Mittariston väittämien kohdalla käytetään 5-osaista asteikkoa, jossa keskeisimmät mielenterveyteen liittyvät asiat ovat pääosassa. Tulevaisuuteen myönteisesti suhtautuminen ja itsensä hyödylliseksi tunteminen ovat äärimmäisen tärkeitä osallisuuden kokemukseen liittyviä asioita.

Rentoutuminen on tärkeä jokapäiväiseen hyvinvointiin kuuluva elementti. Selkeästi ajatteleva, ongelmien käsittelevä ja päätöksien tekeminen mieleltään huonovointisena harvalta onnistuu. Läheisyyden kokemukset ovat erittäin tärkeitä jokaiselle ihmiselle. Vaatii myös harjoitusta tunnistaa nämä asiat itsessään ja pystyä ne merkitsemään taulukkoon omien tuntemusten mukaan.

6 TOIPUMISORIENTAATIO

Toipumisorientaatiota ei pystytä yksiselitteisesti määrittelemään. Sitä voidaan ymmärtää paremmin, kun ajatellaan toipumista käsitteenä: sairauden oireet vähenevät tai loppuvat. Toipumisorientaatio on kuitenkin paljon laajempi käsite. Nordling ym. (2015) avaavat käsitettä useiden eri lähteiden kautta. Pilgrim ja Mcranien mukaan toipumisorientaatiolla viitataan tuettavaan yksilön kasvun mahdollisuuteen.

Somaattista sairautta sairastavan toipuminen on erilaista verrattuna psyykkistä sairautta sairastavan toipumisprosessiin. Mieleltään sairastunut tarvitsee toipumiseensa hyvin kokonaisvaltaista ammattihenkilökunnan kohtaamista. Toipumisorientaation edellytyksenä voidaan pitää, että jo organisaatiokulttuurissa tämä on otettu huomioon, jolloin organisaatiokulttuuri tukee ja rakentaa sitä. Kansalaisoikeudet edistyvät, kun yksilö voi osallistua ja kuulua erilaisiin yhteisöihin. Kuntoutuja voi luottamuksellisen terapeuttisen ja toimivan suhteen piirissä saada tukea hänen omiin tarpeisiinsa ja päämääriinsä. Hänen unelmansa tunnistetaan ja tulevaisuuden suunnitelmat löydetään, ja huomioidaan hoidon ja kuntoutuksen sisällöissä. (Nordling ym. 2015, 133 -134.)

Pilgrim ja McCranie toteavat (2013, 2) että 25:n vuoden aikana kirjallisuudessa ei olla päästy mihinkään selkeään määritelmään siitä, mitä toipumisorientaatio tarkalleen tarkoittaa, vaan kuvaukset asiasta ovat hyvin

laajoja. He muistuttavat kirjan esittelyssään, että hekään eivät voi antaa mitään yksiselitteistä määritelmää asiaan. Toipumisorientoituneesti ajattelemisen ei ole mikään ihmelääke mielen toipumiseen, mutta ajatus toipumisesta antaa toivoa ja lupaus siitä, että jokin voi auttaa pääsemään synkästä tunnelista sinne suuntaan missä uusi minä odottaa: ” *Recovery becomes the journey through the tunnel – the location of a new self on the other side*”.

Toipumisorientaatioissa keskitetään toimet mielen parantumiseen ja saadaan apua kärsimykseen, mitä toipuminen aiheuttaa. Toipumisen väylä ei ole mitenkään yksiselitteinen.

Pilgrim ja McCranie siteeraavat yhdysvaltalaisesta psykiatrisen toipumisajattelun kannattajaa Emeritus Professori William Anthonya, joka kuvailee, että toipuminen on syvästi henkilökohtainen, ainutlaatuinen prosessi, jolla muutetaan asenteita, arvoja, tunteita, tavoitteita, taitoja ja/tai rooleja. Se on tapa elää tyydyttävää, toiveikasta ja asioihin panostavaa elämää jopa sairauden aiheuttamilla rajoituksilla. Toipuminen tarkoittaa uuden merkityksen ja tarkoituksen kehittämistä elämään samalla kasvaen mielisairauden katastrofaalisten vaikutusten ulkopuolelle. (Pilgrim & McCranie 2013, 2.)

Kirjassa ei esitellä yhtä ainoaa toipumisorientaation keinoa, mutta se avaa monia mahdollisuuksia ymmärtää toipumisen väylällä kamppailevia ihmisiä ja avaa näkökulmia ammattilaisille. Toipumisen mahdollisuudesta pitäisi tulla sosiaalinen oikeus kaikille, jotka ovat kokeneet vastoinkäymisiä. Se on nykyajan mielenterveyden kulmakivi. Sillä on merkitystä, selvittääkö, vai toivutaanko vastoinkäymisistä. (Pilgrim & McCranie 2013, 191-193.)

Psykiatrian professori Jyrki Korkeila kirjoittaa toipumisorientaation paluusta. Hän viittaa kirjoituksessaan vanhempaan kirjallisuuteen, jossa on käsitelty jo 1950-luvulla alkanutta kuntoutusmallia Bostonissa, jossa kysyttiin psykiatrisen kuntoutuskeskuksen potilailta mitä he tarvitsisivat päästäkseen pois sairaalasta. Potilaan roolista siirtyminen tuolloin yliopisto-opiskelijan rooliin innosti toipumaan paremmin. Toipuminen on laajentunut yksilön kokonaisvaltaiseen toipumiseen, jossa on vahvasti mukana päätösvalta omaan kuntoutumiseen liittyvissä asioissa. Toipumisorientaation kehittyminen

on hyvin yhteiskunnallinen asia, johon on vaikuttanut mielenterveyspalvelujen henkilökohtaistaminen, ihmisoikeudet sekä terveyspalvelujen käyttäjälähtöisyys. Päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen muutos- ja toipumisprosessi on hyvin pitkäkestoinen. Tärkeintä prosessin aikana on kokea, että on tullut kuulluksi ja hyväksytyksi, ja pystyä osallistumaan omaa elämää koskeviin päätöksiin. Vertaistuki on myös äärimmäisen tärkeää. Muutosvaihe parempaan tapahtuu silloin, kun rajoittavilla toimilla on päästy jonkinlaiseen käännekohtaan, pohjakosketus on mahdollisesti koettu, ja minäkäsitykseen ja arvoihin on pystytty vaikuttamaan positiivisesti. Henkilö haluaa sitoutua muutokseen ja aika on oikea. Toivo ja muutoshalu sekä omasta elämästä vastuun ottaminen ovat avainasemassa jäämähtäneisyydestä irti pääsemiseen. Toipumisorientaatioajattelussa täysin oireettomaksi toipuminen ei ole päämäärä, vaan ihminen voi elää merkityksellistä elämää, vaikka hän välillä oireilisikin. Tärkeintä tässä ajattelumallissa on, että kuntoutujan elämän laatu ja hallittavuus, osallisuus ja itsemääräämisoikeuden kokemus paranee. (Korkeila 2017, 2865.)

Palveluissa, joissa hyödynnetään toipumisorientaatioajattelua, nousevat vahvasti esiin ajattelu, jossa ollaan asiakkaan kanssa rinta rinnan, eikä hänen yläpuolellaan. Tällöin osataan hyödyntää myös kokemusasiantuntijuuden näkökulmaa. Asioita ajatellaan asiakkaan näkökulmasta hänen tarpeitaan ajatellen ja kohdaten ne ratkaisukeskeisesti. Yksilön toimijuutta vahvistetaan avoimella ja luottamusta korostavalla toiminnalla. Tärkeä merkki toipumisprosessin etenemisestä on se, että toipujasta tulee passiivisen sijaan aktiivinen kuntoutuja, joka esimerkiksi jakaa omia kokemuksiaan ja tukee muita kuntoutujia. Samalla kuntoutujan oma identiteetti kokee positiivisen muutoksen. (Kankaanpää & Kurki 2013, 9-11.)

Toipumisorientaatioajattelun ajattelun ytimenä on luopuminen terve ja sairas-käsitteistä ja ihmisen oirekuvasta ja keskittyminen siihen miten hyvää elämää voi elää sairaudesta ja siihen liittyvistä oireista huolimatta.

Toipumisorientaatioprosessin aikana ei ole tarve päätyä mihinkään päämäärään eikä ole tarkoitus palautua aikaisempaa niin sanottuun terveeseen tilaan, vaan se on polku, jonka aikana syntyy kohtaamisia ja useita erilaisia vaihteita, joiden avulla matkaaja suunnistaa kohti merkityksellisempää

elämää, jossa toivo on yksi keskeinen elementti. Ihminen on itse aktiivinen toimija ja oman kasvunsa mahdollistaja, jolloin hänen on mahdollista oppia psyykkisten oireiden aktivoituttua toimimaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa niitä ehkäistäkseen tai hoitoon hakeutuakseen. Toipumisajattelussa ei ole kuitenkaan kyse siitä, että läikehoitoa jotenkin väheksyttäisiin, vaan se on yksi oleellinen osatekijä. Oman identiteetin vahvistajana toipumisen polulla on usein muita toipujia, jolloin kokemuksellinen vertaistuki mahdollistaa uskon omiin voimavaroihin ja vahvuuksiin. Tasavertainen tuki, jossa toipumisorientaatio, kokemusasiatuntijuus, vertaistuki ja kansalaistoiminta vievät ajatusta pois palveluajattelusta. Tämä mahdollistaa tunnistamaan paremmin, miten asiakas itse voi osallistua palvelun tuottamiseen. Tulevaisuuden mielenterveystyö rakentuu yhteistyön, osallisuuden ja kumppanuuden käsitteiden ympärille, jossa ihminen tulee osalliseksi yhteisiin päätöksiin. Toipumisorientaatio on tässä isossa roolissa. (Raivio & Raivio 2020, 13, 23, 24, 25, 32, 52, 56.)

7 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS

Kokemusasiatuntijoita on alettu käyttämään 2000-luvulla. Toiminta on käynnistynyt kansalais- ja järjestötoimintana ja on siitä laajentunut julkiselle puolelle. (THL 2015, 239).

Kokemusasiatuntijoiden hyödyntämisessä on perusideana käyttää niitä ihmisiä, joilla on henkilökohtaista kokemusta mielenterveys- ja päihdeongelmasta. Henkilöllä voi olla kokemus mieleltään sairastuneena tai omaisena. Sosiaali- ja terveysalan ihmiset saavat tärkeitä tietoja omakohtaiselta kokijalta siitä miltä tuntuu käyttää palveluja ja minkälaista hyötyä niistä on saanut toipumiseen ja selviytymiseen. (Hietala & Rissanen 2015, 13-14.)

Kokemusasiatuntijuudesta on hyötyä henkilölle itselleen, mutta olennaista on vertaisten kohtaaminen ja heidän kuntoutumistaipaleellaan mukana oleminen. Kokemusasiatuntijoiden tarjoamasta arvokkaasta tiedosta hyötyvät myös ammattilaiset omassa työnkuvassaan sekä koko sosiaali- ja terveydenhoitojärjestelmä. Pitkälle edennyt koulutetun kokemusasiatuntijan kuntoutumisprosessi edesauttaa henkilöä itseään olemaan mukana

toiminnassa, jossa kehitetään julkisia ja yksityisiä sosiaali- ja terveyspalveluita. Osallisuuden ja tasavertaisen vuorovaikutuksen syntyminen mahdollistuvat silloin, kun palvelun käyttäjät pääsevät itse kehittämään ja toteuttamaan palveluita. Huomioitavaa on, että kokemusasiantuntijana toimiminen on vapaaehtoista ja omien voimavarojen mukaan toimimista. Ammattilaisten auttamistyöhön verrattavissa kokemusasiantuntijuutta eivät sido tietyt säännöt ja määräykset, vaan henkilö voi vapaaehtoistyöluonteisesti auttaa toisia ihmisiä. (Hietala & Rissanen 2015, 14-16.)

Kokemusasiantuntija voi toimia eri rooleissa hyödyttäen samalla itseään sekä vertaisiaan kuntoutumisessa. Kouluttaminen on yksi kokemusasiantuntijan tärkeistä tehtävistä. Hän voi pitää luentoja omasta sairastamisestaan ja kuntoutumisestaan esimerkiksi kouluilla, järjestöissä, seurakunnissa sekä hoitoalan eri toimipaikoissa. Kouluttaminen edistää ammattiauttajien ymmärrystä siitä, miten he voivat paremmin edistää asiakkaiden kuntoutumista. Kokemusasiantuntijat ovat myös tärkeässä roolissa erilaisissa kehittämistöissä liittyen mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Heitä voidaan tavata myös sairaaloiden johtoryhmissä. Tiedottaminen on avainasemassa, kun halutaan vaikuttaa asenteiden muuttumiseen ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujiin stigman vähentämiseen. Median kautta kerrotut omakohtaiset kokemukset avaavat uusia näkökulmia. Työryhmät ja tutkimukset, joissa kokemusasiantuntijat pääsevät arvioimaan mielenterveys- ja päihdepalvelujen laatua ja vaikuttamista, saavat toimivampia näkökulmia työn toteuttamiseen. Kokemusasiantuntija voi toimia tukihenkilönä, vertaispalveluohjaajana, vertaisohjaajana, vertaisliikuttajana, ryhmäohjaajana, ammattilaisen työparina tai kokemusammattilaisena. Kaikille näille toiminnoille yhteistä on, että ne auttavat muita kuntoutujia heidän omassa kuntoutumisprosessissaan. Näkökulma, jossa tavoitteena on, että yhteiskunnassa jokaisen mielenterveys- ja päihdekuntoutujan työkyky, henkilökohtaiset osaamisalueet ja kokemukset voitaisiin hyödyntää paremmin, vaatisi toimintamallin, jossa pystyttäisiin näkemään ihmisen vahvuudet ongelmista huolimatta ja hyödyntää osatyökykyisyyttä paremmin. (Rissanen 2013, 15-17.)

Kokemusasiiantuntijana oleminen on täysin omien voimavarojen ja ominaisuuksien mukaan toimimista, joka perustuu yksilön motivaatioon ja haluun. Kokemusasiiantuntija on itsekin kuntoutuja, joten vointi voi vaihdella. Asiakas- ja ryhmätilanteissa hänen osallistumisensa tuo toivoa ja uskoa muille kuntoutujille ja voi auttaa ratkaisemaan monenlaisia tilanteita, joihin ammattilainen ei tuo samanlaista näkökulmaa. Ammattiauttajien ja kokemusasiiantuntijoiden yhteistyö tuo uuden tärkeän näkökulman ammattilaisen rooliin, jolloin hän voi oppia kokemusasiiantuntijalta, ja hyödyntää myös omia kokemuksiaan paremmin työssään. Haasteensa kokemusasiiantuntijana toimimiseen tuo se, miten pitkään oman elämänsä asiiantuntija haluaa kertoa omasta kokemuksestaan ja milloin hän haluaa mennä elämässä eteenpäin. Myös rahaan liittyvät kysymykset tuovat omat haasteensa, kun täytyy miettiä etuuksien, palkkojen ja palkkioiden yhteensovittamista. Tärkeintä olisi kuitenkin huomioida, että kokemusasiiantuntijuus itsessään vaikuttaa asenteisiin, joissa ei ole niin selkeää rajaa sairastuneiden ja terveiden välillä mielenterveys- ja päihdeongelmista puhuttaessa. Tulisi ottaa julkisessa keskustelussa huomioon, että nämä monelle arkiset asiat voivat kohdata kenet tahansa, ja että on hyvin suotavaa hakea apua elämän ongelmiin jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Rissanen 2013, 17-19.)

8 KOKEMUSASIAANTUNTIJAKOULUTUS

Kotkassa järjestettävästä Kotkan opiston kokemusasiiantuntijakoulutuksesta sain tietoa yhdeltä haastateltavistani. Opettajina 2017-2018 järjestetyssä koulutuksessa on toiminut kaksi koulutettua kokemusasiiantuntijaa. Lisäksi opetuksessa on käytetty vierailevina luennoitsijoina muita kokemusasiiantuntijoita, sosiaalitoimen esimiestä, psykologia ja päihdelääkäriä. Koulutus on kokonaisuudessaan kestänyt hiukan yli seitsemän kuukautta ja oppitunteja on ollut 102. Kurssilta valmistui kahdeksan henkilöä.

Kurssilla on opiskeltu kokemusasiiantuntijuuteen liittyviä asioita. On ollut tärkeää ymmärtää mitä kokemusasiiantuntijuus tarkoittaa.

Kokemusasiiantuntijan on myös hyvä osata verkostoitua ja omata hyvät

vuorovaikutustaidot. Kurssilla on saanut perustietoa päihteistä ja riippuvuuksista, mielen häiriöistä, ongelmista ja sairauksista sekä sosiaalilainsäädännöstä. Omaisten näkökulma, perheen merkitys ja rooli on tullut tutuksi. Omaa tarinaa on saanut työstää ja kertoa sekä omaa kuntoutumista ja hyvinvointia edistää. Kurssilla on saanut oppia ilmaisu- ja esiintymistaitoihin sekä ryhmän ohjaamiseen. Tutustumiskäyntejä on tehty alan yksiköihin. Uusia kokemusasiantuntijan käyttötapoja on ideoitu.

Vastaaja kokee kurssin parhaimmaksi asiaksi, että hän on saanut perusvalmiudet ihmisten auttamiseen, ja sen vuoksi elää nyt antoisampaa elämää. Hän kokee kokemusasiantuntijan työn mielenkiintoiseksi ja monipuoliseksi, ja siitä saa vähän rahaakin eläkkeen lisäksi.

Haastateltavani on tämän kokemusasiantuntijakoulutuksen lisäksi suorittanut Kokemusasiantuntijan 20 oppimispisteen laajuisen ammattitutkinnon osan sekä osallistunut kokemusasiantuntijuutta tukeviin koulutuksiin. Hän on aina pyrkinyt ymmärtämään erilaisuutta ihmisessä ja tämän taidon hän kokee lisääntyneen koulutuksessa ja kokemusasiantuntijana työskennellessä. Koulutuksissa oppimiaan asioita hän on päässyt toteuttamaan työssään: ryhmänohjaajana psykiatrisessa sairaalassa, Miekussa ja Miepässä, neljän ihmisen tukihenkilönä, luennoimassa Sotekilla ja Spesiassa. LOV ME -hankkeessa hän on päässyt kehittämään kokemusasiantuntijuutta sekä osallistunut johtoryhmätyöskentelyyn ja kehittämiseen Kakspy Palvelut Oy:ssä. Haastateltavani on osallistunut myös LOV ME -hankkeen ja Kakspy Palvelut Oy:n rekrytointeihin. Lisäksi hän on kouluttanut uusia kokemusasiantuntijoita lukuvuosina 2019-2020 Kotkan opistossa. (Sähköpostikeskustelu 6.5.2020.)

9 KOKEILEVA KEHITTÄMINEN

Perinteisesti kehittämistyössä ei olla lainkaan asiakaskontaktissa etukäteen, vaan valmis kehittämistyö tuodaan suoraan käyttäjille kokeiltavaksi. Ideana on, että vasta tässä vaiheessa tiedetään, toimiiko palvelu tai tuote niin kuin on ollut tarkoitus. Sitä vastoin kokeilevassa kehittämistyössä palvelu tai tuote

muotoutuu kehittämisprosessin aikana sopivaksi käyttäjille. Kokeilevassa kehittämistyössä on yleistä, että jo hyvin varhain kokeilun alkuvaiheessa idea tuodaan asiakkaille testattavaksi. Tällöin on helppo muuntaa kehittämistyötä siihen suuntaan, miten parhaimmaksi koetaan, jolloin valmis työn tulos soveltuu paremmin siihen tarkoitukseen, mihin se on suunniteltu. Käyttäjälähtöinen ja erittäin systemaattinen kokeileva kehittäminen sopii hyödynnettäväksi monella sektorilla, myös julkisella. Sitä ei voi millään lailla ajatella olevan vähemmän vaativaa, kuin tutumpi suunnitelmallinen kehittäminen. (Poskela ym. 2015, 12.)

Kokeilevan kehittämisen ajatusmallina on yrittäjämäinen ajatustapa, joka vaatii uskoa ja sitkeyttä. Luovuus ja uudella tavalla rohkeasti ajattelemisen kulkevat käsi kädessä tämän ajatusmallin kanssa. Käytössä olevia resursseja hyödyntäen edetään tekemällä ja kokeilemalla. Tällöin pienilläkin resursseilla voidaan löytää uusia tapoja toimia. Tällaisen kehittämisen riskejä minimoidaan etenemällä lyhyissä 2-4 viikon jaksoissa. Prototyypin luominen kehittämisen alkuvaiheessa on tärkeää. Tällöin pystytään havainnoimaan ideoiden toimivuutta konkreettisemmalla tasolla silloin, kun valmista tuotetta tai palvelua ei ole vielä olemassa. Aktiivinen vuoropuhelu on tärkeää, sillä kokeilevassa kehittämisessä ajatukset ovat yleensä vielä keskeneräisiä. Ideoiden ollessa toimimattomia, ne voidaan tässä vaiheessa vielä hylätä. Kokeilevan kehittämisen ideana on päästä mahdollisimman pian asiakaskontaktiin, jolloin kokeilusta saadaan aitoa palautetta mahdollisimman pian. Kokeilua toistetaan hallitusti tarvittaessa monta kertaa, jolloin oppiminen ja reflektointi mahdollistuu. Oppimiskokemus on syytä jakaa avoimesti. Virheet ovat inhimillisiä ja epäonnistumisten jälkeen on mahdollisuus luoda jotain parempaa, joten keskeneräisyyden ja epäonnistumisten sietäminen on tärkeää osana asiantuntijaroolia. Vaikka alkuperäinen suunnitelma ei toteutuisikaan, voi kokeilu olla silti arvokas. (Poskela ym. 2015, 14-15.)

Haastatteluissa ja työpajoissa kerätyt ajatukset organisaatioissa tehtäviin kokeiluihin kannustamisesta toivat esiin muun muassa kouluttamisen merkityksen. Kokeilut vaativat työntekijöiltä aivan uudenlaista ajattelua ja osaamista, joten hyvien kokeiluoppien- ja käytäntöjen jakaminen olisi tarpeellista. Onnistumistarinat lisäävät ymmärrystä kokeilla erilaisia

mahdollisuuksia. Tarvitaan myös kokemuksia epäonnistuneista toimintatavoista. Kokeilutoimintakin on tavoitteellista toimintaa niin suotavaa olisi, jos onnistumisista voitaisiin vaikka aineettomasti palkita niin yksityisellä, kuin julkisellakin sektorilla. Erilaiset kokeilu- ja ideakilpailut saivat myös kannatusta, kuten myös päivät ja messut kokeilevaan kehittämiseen liittyen. (Poskela ym. 2015, 21-22.)

10 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA KOKEMUSASIAANTUNTIJUUDESTA

Susanna Hyväri (2017) on tehnyt haastattelututkimuksen Vailla vakinaista asuntoa -yhdistyksen Omat avaimet -projektiin, joka toimi vuosina 2012-2015. Projektin tavoitteena oli ”vahvistaa asunnottomuuden kokeneiden osallistumista asumispalveluiden suunnitteluun ja toteutukseen sekä luoda niihin käyttäjälähtöisiä toimintamalleja”. Hän haastatteli projektiin osallistuneita neljää kokemusasiiantuntijaa. Haastattelussa esiin nostettuja teemoja suhteessa asiakkaisiin ja ammattilaisiin, olivat osallisuus, toimijuus ja arvokkuuden kokemus sekä luottamus.

Haastateltavat kokivat, että erilaisilla kohtaamispaikoilla ja niissä rakentuvilla suhteilla on merkitystä. Tapaamispaikat poikkeavat selvästi ammattihenkilökunnan tiloista. Kokemusasiiantuntijoiden omien kokemusten ja elämäntarinan jakaminen asiakkaille sekä myötäeläminen on erittäin tärkeää. Luottamussuhteella rakennetaan myös asiakkaan motivaatiota, osallistuminen on merkityksellistä ja kannattavaa. Syrjäytyneeseen asemaan joutuneiden oman elämän haltuunotto on merkittävässä asemassa tulevaisuutta ajatellen.

Luottamussuhteesta ammattilaisten ja viranomaisten kanssa kokemusasiiantuntijoiden näkemys oli, että asiakkaiden ja ammattilaisten välillä on kuilua ja ymmärtämättömyyttä aiheuttavia pulmia. Kahden vieraan maailman sovittaminen yhteen oli haastattelujen kertomuksen ydin. Aina kysymys ei ole ammattilaisen luomasta kuilusta, vaan myös asiakkaat keskinäisessä vuorovaikutuksessaan luovat sitä. (Hyväri 2017, 182- 205.)

Kokemusasiiantuntijoiden merkitys ei ole vakiintunut ammatti- ja viranomaiskäytännöissä. Tämä vaikeuttaa kokemusasiiantuntijoiden roolin paikantamista. He kokevat, että ammattilaiset eivät ole kiinnostuneita heidän

ajatuksistaan ja näkemyksistään. Kumppanuutta ja luottamusta tukevat pelisäännöt tulisi rakentaa yhdessä. (Hyväri 2017, 205.)

Kiinnostuneena tutustuin Palukan ym. (2019) artikkeliin, jossa kyseenalaistettiin, onko mielenterveys- ja päihdepalvelujen kokemusasiantuntija osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline. He olivat tehneet kyselytutkimuksen, jossa haastateltiin kuutta A-klinikkasäätiön Verkottaja-hankkeeseen vuosina 2013-2016 osallistunutta kokemusasiantuntijaa.

Kokemusasiantuntijat määrittävät roolinsa avaamaan asiakkaan kokemusmaailmaa. Asiakkaan usko omaan kuntoutumiseen vahvistuu, kun he ovat mukana prosessissa läheisen roolissa. Asiakkaan on helpompi ymmärtää ammattilaista, kun kokemusasiantuntija on välittäjänä kuntoutuskeskustelussa.

Kokemusasiantuntijat itse kokevat oman roolinsa kahtiajakoiseksi. Heiltä halutaan osallistumista ja vaikuttamista, mutta kuitenkin toimiminen yhdenvertaisena ammattihenkilökunnan kanssa ei ole mahdollista. Ei ole aina myös itsestään selvää, että kokemusasiantuntija saa vaikuttaa asiakkaiden kuntoutumiseen tai pääsee kehittämään palveluita. (Palukka ym. 2019, 25, 32-33.)

2013 Syksyllä THL on toteuttanut Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelman, Kaste-ohjelman, puitteissa selvityksen kokemusasiantuntijatoiminnasta Suomessa. Kyselyllä haluttiin selvittää, miten paljon kokemusasiantuntijoita on ja missä kaikkialla he toimivat, minkälaisia kokemuksia toiminnasta on ja mitä minkälaista kehittämistä tulisi tehdä. Kysely toteutettiin Webropol-lomakkeella ja siihen vastasivat ammattilaiset eri organisaatioista ja hankkeista, joissa kokemusasiantuntijoita on ollut. Kyselyn perusteella ilmeni, että yleisesti ottaen kokemusasiantuntijuutta on hyödynnetty kahdesta neljään vuoteen, mutta on myös varhaisempaa kokemusta 1990-luvulta saakka. Kokemusasiantuntijuuden arvostus on kasvanut viime vuosina. He toimivat monipuolisesti erilaisissa tehtävissä, mutta pääosin päihde- ja mielenterveyspuolella sekä somaattisia sairauksia, kuten syöpää, sairastavien parissa. Kokemusasiantuntijatoiminnan

pääasiallisiksi tavoitteiksi mainittiin, että he voivat olla tukena, auttaa voimaantumisessa, vertaisohjata sekä lisätä asiakkaitten osallisuutta erityisesti palvelujen suunnittelun yhteydessä. Kyselyn mukaan kokemusasiantuntijoita koulutetaan hyvin tehtäviinsä ja koulutus katsotaan yleisesti tärkeäksi asiaksi. Ammattilaisten kokemukset kokemusasiantuntijuudesta ovat pääosin myönteisiä, kuten että ymmärrys lisääntyy ja asenteet muuttuvat, aito kokemus välittyy ja ammattilaiset saavat itse uusia näkökulmia työhönsä. Kielteisinä kokemuksina havaittiin, että joillain ammattilaisilla oli ennakkoluuloja ja roolijaot olivat kirjavampia eikä yhteistoiminta ollut onnistunutta. Kehitysehdotuksia tuli vastaajilta runsaasti, joista pari esimerkkiä.

”Kokemusasiantuntijuuden ja -asiantuntijoiden tunnetuksi tekeminen sekä roolin vahvistaminen ja selkiyttäminen erilaisessa toiminnassa: määritellään mitä ja miten kokemusasiantuntija tekee; myös suhde ammattilaiseen selkiytettävä.”

”Koulutuksen kehittäminen ja yhtenäistäminen: koulutusta tarjoavat useat eri tahot, sisällölle ole määritelty tarkkoja kriteereitä, eikä koulutukseen liittyviä asioita koordinoi mikään taho ” (Kostiainen ym. 2014, 9-12.)

Aila Meriluoto (2018) selvitti väitöskirjassaan, miksi kokemusasiantuntijat ovat asiantuntijoita. Hän analysoi tutkimuksessaan kokemusasiantuntijuutta sosiaalialan organisaatioissa Suomessa. Hän on työstänyt aineistoa kokemusasiantuntijahankkeesta, käyttänyt kokemusasiantuntijuuteen liittyviä politiikan dokumentteja sekä haastatellut seitsemää kokemusasiantuntijaa ja työntekijää teemahaastattelulla.

Tutkimuksessaan hän on lähestynyt kokemusasiantuntijuutta paneutumalla siihen prosessiin, jossa ihminen, joka on kokenut jotain tuskallista, voi toimia myöhemmin itsensä asiantuntijana elämässään. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että sosiaalialan kentällä on hyvin eriäviä näkemyksiä siitä, minkälaisena kokemusasiantuntija nähdään, ja minkälaisissa tehtävissä hänen tulisi toimia. Tulisiko kokemusasiantuntijan myös edustaa laajemmin saman asian kokenutta joukkoa, vai vain itseään. Kokemusasiantuntijan näkökulmasta heidän täytyisi työstää omat kokemuksensa niin sanotuksi

neutraaliksi tiedoksi ja heiltä odotetaan kyvykkyyttä ja halua toimia yhteistyössä erilaisten toimijoiden kanssa. Kokemusasiantuntijuus demokraattisena toimijuutena avaa uusia näkökulmia tiedon ja kokemuksen määritelmälle. Hankkeeseen osallistuvat haastavat kapeaa ajatusmallia minkälainen asiantuntijan pitäisi olla. Kokemusasiantuntijuuden toimiessa ilman heille säädettyä rajallisuutta tulisi asiantuntijamääritelmää ja osallistumiseen liittyviä erilaisia tarkoituksia mieltä uusiksi. (Meriluoto 2018, 120-125.)

11 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Syksyllä 2019 otin yhteyttä Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminnanjohtajaan ja tiedustelin häneltä mahdollista opinnäytetyön aihetta. LOV ME- hanke oli käynnistynyt ja sen tuloksista yhdistyksellä oli tarve saada tarkempaa tietoa. Itseäni on aina kiinnostanut mielenterveystyö, joten aiheen valinta oli minulle selkeä. Sain tavata Helsingin päässä vaikuttavat hankkeen vetäjät ja yhdessä heidän kanssaan lähdin ideoimaan mihin spesifiin kysymykseen tarvitsisimme vastauksen. Kysymyksen hioutumisessa kesti aikansa, mutta muokkaututtuaan oikeanlaiseksi, siinä on juuri se hankkeen ydin, mihin vastausta lähdin hakemaan. Tutkimuslupahakemuksen lähetin postissa toiminnanjohtajalle joulukuussa 2019.

12 TUTKIMUSKYSYMYS JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJAT

LOV ME olisi tarjonnut tutkittavaksi useita kiinnostavia ajatuksia ja teemoja hankkeen eri osa-alueilta. Lopulta kuitenkin keskustelussa hankkeen vetäjien kanssa tärkeimmäksi tutkimuskysymykseksi nousi: Miten koulutettujen kokemusasiantuntijoiden positiivinen mielenterveys on vahvistunut LOV ME - hankkeessa?

Kysymyksen asettelu johti siihen, että haastattelun kohderyhmäksi valikoituivat koulutetut kokemusasiantuntijat. He ovat olleet hankkeessa tarpeeksi pitkään, jolloin kokemustietoa omista tuntemuksista on jo ehtinyt kertyä. Tutkimuksessa haastateltavina on mukana viisi kokemusasiantuntijaa ja yksi omaiskokemusasiantuntija.

13 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön toteuttamistapana on laadullinen tutkimus, jossa kuutta koulutuksen saanutta päihde- ja mielenterveyspuolen kokemusasiantuntijaa haastateltiin henkilökohtaisella puolistrukturoidulla teemahaastattelulla keväällä 2021 Zoom-palvelun välityksellä. Haastattelun tallensin tietokoneelle videotallenteena sekä mobiililaitteelle äänitallenteena.

Hankkeen toinen vetäjä ja hankkeen puolesta opinnäytetyön ohjaajani Pasi Paksuniemi hankki minulle haastateltavia hankkeessa mukana olleiden koulutettujen kokemusasiantuntijoiden joukosta. Jossain vaiheessa heitä oli pitkän aikaa viisi, ja opinnäytetyöprosessin pitkäkestoisuuden vuoksi haastateltavien määrä putosi ennen haastattelujen alkamista kolmeen, mutta hienosti Pasi sai hankittua minulle vielä loput kolme haastateltavaa. Haastateltavien kanssa kävin etukäteiskeskustelua sähköpostin välityksellä, jossa heille kerroin vielä mihin tarkoitukseen haastattelut tulevat, kenenkään henkilökohtaisia tietoja iän ja sukupuolen lisäksi ei tule missään esille, ja että kaikki materiaali tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

13.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni tutkimusotteena on laadullinen tutkimusmenetelmä. Tällaisella tutkimusmenetelmällä tarkastellaan ihmisten välistä ja sosiaalista merkitysten maailmaa. Merkitykset esiintyvät suhteina ja niiden muodostamina merkityksen kokonaisuuksina, jotka taas ilmenevät ihmisistä lähtöisin olevina ja ihmisiin päättyvinä tapahtumina. Nämä tapahtumat ovat esimerkiksi toimintaa, ajatuksia ja päämäärien asettamista. Tutkimusmenetelmän tavoitteena on tavoittaa yksilön oma kuvaus koetusta todellisuudesta. Nämä kuvaukset oletettavasti sisältävät asioita, joita yksilö pitää itselleen tärkeänä ja merkityksellisenä (Vilkkä 2017, 75.)

Laadullisella tutkimuksella on tarkoitus ymmärtää tutkimuksen kohteena olevan asian tai ilmiön syvällisempi merkitys. Tutkija antaa tutkimuksessaan oman tulkintansa sanoin ja lausein. Laadullisella tutkimuksella ei ole tarkoitus tutkia suurta joukkoa, vaan keskittyä mahdollisimman tarkasti yhteen

havainnointiyksikköön. Kiinnostuksen kohteena ovat merkitykset, jolloin on tärkeää, että tutkijalla on suora kontakti ihmisiin. (Kananen 2017, 35-36.)

13.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimushaastatteluista teemahaastattelu, josta käytetään myös nimeä puolistrukturoitu haastattelu, on mahdollisesti yleisin käytetty haastattelun muoto. Teemahaastattelussa tutkittavasta asiasta poimitaan keskeisimmät aiheet, joita haastattelussa olisi tarpeellisinta käsitellä tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Aiheiden käsittelyjärjestyksellä ei ole merkitystä haastattelun aikana. Tavoitteena on kuitenkin luonteva kysymysten järjestely, joiden teemoihin halutaan vastaajalta oma kuvaus. (Vilka 2017, 78.)

Teemahaastattelussa ajatus on, että tutkija sekä tutkittava ovat läsnä samaan aikaan samassa paikassa, kasvokkain, ja haastattelukysymykset koskevat tätä kyseenomaista teemaa koskevista asioista. Tilanteessa toimitaan haastateltavan ehdoilla, tarkennetaan kysyttäviä asioita ja analysoidaan saatu aineisto mahdollisimman nopeasti, jotta tutkija saa paremmin selvyyttä heti tuoreeltaan tutkittavaan ilmiöön tai asiaan. (Kananen 2017, 95.)

Haastattelun tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevan ilmiön tai asian merkittävyys tutkimuskohteena olevalle ihmiselle. Haastateltavan vastausten avulla on tarkoitus saada kokonaiskuva tutkittavasta asiasta. Tällöin on myös tärkeää, että haastattelukysymykset on valittu oikein, jolloin teemoilla ja tarkentavilla kysymyksillä on merkitystä saadun tiedon syvyyteen. Positiivisella vuorovaikutustilanteella saadaan haastattelusta miellyttävä molemmille osapuolille. Tällöin on helpompi myös havainnoida koko haastattelutilannetta. Tutkija saa vahvistusta tai sekä uutta ja laajempaa näkökulmaa tutkittavaan asiaan. (Kananen 2017, 90-92.)

Haastattelun teemat ovat:

1. Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen
2. Itsensä hyödylliseksi tunteminen
3. Itsensä rentoutuneeksi tunteminen
4. Kyky käsitellä ongelmia
5. Kyky ajatella selkeästi
6. Läheisyyden tunne toisiin ihmisiin

7. Kyky tehdä omia päätöksiä asioihin

Haastattelun teemat on johdettu 7. osaisesta positiivisen mielenterveyden mittaristosta (THL, 2015).

Covid-19- virustilanteen jatkuessa edelleen huonona, minun oli pakko hylätä henkilökohtaiset tapaamiset haastattelujen osalta. Zoom-videopalvelusta sain vinkin Pasi Paksuniemeltä, koska se on helppokäyttöinen ja sitä on käytetty hankkeessa. Zoom toimi hyvin, ja oli miellyttävää keskustella videon välityksellä, koska se oli jo ihmisille tullut niin tutuksi. Kerroin haastateltaville haastattelun alussa, että teemat ovat heille tuttuja hankkeessa tehdyn kyselylomakkeen puolesta, jossa ovat voineet arvioida itseään numeraalisesti. Tässä kyselyssä menemme vain hieman pintaa syvemmälle. Olin koonnut kyselylomakkeeseen teemoja avaavaa tietoa ja parin haastateltavan kanssa niistä joitain avasin enemmän haastattelun lomassa. Haastattelut kestivät neljästä kymmenestä minuutista puoleentoista tuntiin alkukeskusteluineen.

13.3 Aineiston analyysi

Haastattelututkimuksen nauhoitetun aineiston ollessa kasassa, se pitää litteroida, eli muuttaa tekstimuotoon, jossa sitä voidaan tutkia. Haastattelun tekstimuotoon muuttaminen helpottaa myös aineiston järjestelmällistä läpikäymistä, sen ryhmittelyä ja luokittelua. Litteroinnin on vastattava haastateltavien puheita ja mitä merkityksiä he ovat asioille antaneet. Haastateltavien lausumia ei saa muuttaa eikä muokata. Tutkimuksen luotettavuus perustuu litteroinnin tarkkuuteen, ja myös tutkimustekstissä on tuotava esille, miten tarkasti litterointi seuraa haastateltavan puhetta. Litterointisymbolit on huomioitava myös tekstissä. (Vilkkä 2017, 88-89.)

Litterointiosuuden hoidin tarkasti ja jokaista haastateltavaa kunnioittaen muuttamatta mitään heidän tuottamassaan vastausmateriaalissa. Jos en kuullut heti jotain hyvin, palasin uudelleen kyseiseen kohtaan ja varmistin, että puhe ja teksti vastasivat toisiaan.

Haastattelumateriaalin analysoimiseen käytin sisällönlähtöistä analyysia. Sisältölähtöisen analyysimenetelmän valinta perustuu siihen, että jokaisella

vastaajalla on omat vastaukset teemakysymyksiin, jolloin tekstistä täytyy poimia yhtenevät ja eroavat tekijät.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä kertojan toiminnasta etsitään jonkinlaista yhtenevää logiikkaa. Tutkija päättää mistä kertomuksesta näitä lähdetään etsimään aineiston keräämisen jälkeen. Tärkeä tieto on saatava tekstistä esille, ja hylättävä epäolennainen tekstiä tiivistämällä tai pilkkomalla. On tärkeää löytää pelkistetyt ilmaukset tekstistä. Tutkimuskysymys ohjaa tässä tekemistä. Ryhmittely tapahtuu sen mukaan mitä analyysiyksikössä on tarjolla, jolloin esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus voi olla ryhmittelyn ydin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91-92.)

Tekstistä oli helppoa poimia yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia, koska haastattelun teemat oli luotu selkeästi seitsenosaisen positiivisuuden mittariston ympärille. Minulla oli yliviivaustussi, jolla sain tuotua haastateltavien vastausten ytimet parhaiten esille viivaamalla yli sanoja ja lauseita, joissa oli samankaltaisuuksia tai toisistaan eroavia vastauksia kyseiseen kysymykseen.

Laadullisen tutkimuksen ytimessä on havaintojen pelkistäminen, joiden avulla on tarkoitus ratkaista tutkimuksen arvoitus. Silloinkin, kun kyseessä on yksilöhaastattelut, on tärkeää huomioida, että aineiston tarkastelu tapahtuu kokonaisuutena. Kaikki vastattu materiaali on tutkittava ja selvitettävä niin, että lopuksi ei tule ristiriitaa esitetyn tulkinnan kanssa. Vastauksia ja tulkintaa ohjaa aina tietty teorettismetodinen näkökulma, jolloin jokaisesta kysymyksenasettelusta on löydettävä asian ydin teorian kannalta. (Alasuutari 2011, 256-257.)

Laadullisen tutkimuksen mittarina voidaan todeta olevan tutkimuskohteen ja tulkitun materiaalin yhteensopivuus, eikä teorianmuodostukseen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäoleelliset tekijät. Tutkija itse ja hänen rehellisyytensä ovat luotettavuuden kriteerinä laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijan tulee koko tutkimusprosessin ajan arvioida, kuvata ja perustella valintojaan, ratkaisujaan sekä minkälainen tarkoituksenmukaisuus ja toimivuus niillä on tavoitteiden kannalta. Laadullinen tutkimus on aina

ainutkertainen, eikä sitä voi toistaa koskaan samanlaisena. Lukijan on kuitenkin aineistoa lukiessaan päädyttävä tutkijan kanssa samaan tulokseen. Luotettavuutta arvioitaessa puolueettomuusnäkökulma pitää ottaa aina huomioon. Tutkimuksen on oltava läpinäkyvää, jolloin tutkijan oma arvomaailma on tultava esille tutkimuksessa. (Vilka 2017, 88-89.)

13.4 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei voida mitata samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa eikä luotettavuuden arviointi ole niin yksiselitteistä. Ihmisten käyttäytymiseen keskittyvässä tutkimuksessa ei voida lopputulosta tarkalleen määritellä. Luotettavuuteen pääseminen mahdollistaa erilaisia asian lähestymistapoja, jolloin voi esimerkiksi arvioida eri menetelmien soveltuvuutta tai/sekä verrata erilaisten lähteiden tietoa omaan tulkintaan. Myös aikaisemmat tutkimustulokset voivat olla auttamassa tutkijaa. Avainasemassa on kuitenkin, että tutkija nojaa luotettavuudessaan lähteeseen sekä osaa perustella tutkimustuloksensa. (Kananen 2017, 173-179.)

Lähteisiin perustuva teoreettinen materiaali, ymmärrys edeltävistä tutkimuksista kokemusasiantuntijuudesta sekä informanttien merkittävä itsestään antaminen ja avoimuus haastattelujen aikana ovat tutkimuksessani olleet luotettavuuden perusta.

Sähköpostiviesteissäni painotin haastateltaville tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä siinä muodossa, että heidän henkilökohtaisia tietojaan ei tule missään esille ja että kaikki kerätty materiaali tuhotaan siinä vaiheessa, kun opinnäytetyö on valmis. Haastattelutilanne oli jokaisen kohdalla hyvin edeltä käsin järjestetty niin, että huone, jossa tein videohaastattelut, oli rauhallinen eikä omasta puolestani voinut tulla mitään häiriötekijöitä haastattelun aikana. Jokaiselle haastateltavalle oli varattu juuri se aika, minkä he halusivat haastatteluun käyttää, ja pohtia rauhassa omia ajatuksiaan. Haastattelutilanne oli rento ja tähän rentouteen vaikutti paljolti myös se, että haastateltavat olivat tottuneet videon välityksellä käytyihin keskusteluihin hankkeessa toimiessa. Laitteet toimivat pääosin hyvin. Vain yhden haastateltavan kanssa siirsimme haastattelupäivää, koska hän ei saanut tietokoneellaan toimimaan Zoomia.

Tämäkin asia hoitui leppoisasti, sillä molemmat olemme tottuneet muutoksiin viimeisen vuoden aikana. Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston huolellisesti.

Hyvässä tieteellisessä käytännössä on tärkeää huomioida, että tieto on luotettavaa. Tutkija toimii rehellisesti ja luotettavasti kunnioittaen informantteja sekä muiden tutkijoiden tekemää työtä, lähdeviitteet tulee huomioida tarkasti. Tutkimusmenetelmät, aineistot ja tutkimusote vaativat tieteellistä tarkkuutta. Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusta julkaistaessa toimitaan avoimesti ja vastuullisesti. (Kananen 2017, 189-191.)

14 TUTKIMUSTULOKSET

Haastattelun alussa jokainen haastateltava sai kertoa, onko nainen, mies vai muun sukupuolinen. Tutkimuksessani on mukana neljä naista ja kaksi miestä ikähaarukaltaan 34-64 vuotta ja kokemusasiantuntijaksi heidät on koulutettu vuosina 2016-2020. Lisäksi he saivat kertoa vapaamuotoisesti mitkä asiat ovat vaikuttaneet kokemusasiantuntijaksi ryhtymiseen. Omakohtaiset kokemukset omasta tai läheisen sairastumisesta ovat olleet ne tärkeimmät syyt ja se, että voi olla auttamassa ja antaa toivoa myös muille. Yksi vastaajista piti myös tärkeänä, että ei koe vielä olevansa niin toipunut, että uskaltaisi etsiä kokopäiväistä työtä.

14.1 Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen

Kaikki haastateltavat pitivät toiveikkuutta erittäin tärkeänä asiana ja kuvailevat sitä kantavaksi voimaksi, hirvittävän tärkeäksi, keskeiseksi asiaksi. Toiveikkuus merkitsee toivoa selviytymisestä ja liittyy elämän mielekkyyteen ja jaksamiseen. Toiveikkaana vastaajat kokevat olevansa peruspositiivisia, omaavansa mielenrauhaa ja olevansa optimistisesti tulevaisuuteen suhtautuvia, luovia eivätkä he halua antaa periksi, vaan asiat on tehty voitettaviksi. Tulevaisuudessa näkyy monia hyvä asioita kuten koronatilanteesta selviytyminen niin, että voi taas matkustella ja tavata ystäviään halaamalla heitä. Fyysisen sekä psyykkisen voinnin kohentuminen tai sen tasaisena pysyminen on tärkeä tulevaisuuden näkymä sekä kokemusasiantuntijatoiminnan ja vertaisena toimimisen jatkuminen.

Suhtaudun hyvin toiveikkaasti siihen, että mun mielisairauteni ei lähde oireilemaan. Se on pysynyt kuustoista vuotta aika hyvin aisoissa niin mä oletan, että aika hyvin tällä samalla linjalla voidaan mennä jatkossakin.

Hankkeessa mukana oleminen on vaikuttanut jokaisen kuuden haastateltavan toiveikkuuden tuntemuksiin positiivisesti. Vastaajat kokevat saaneensa mielekästä tekemistä, paljon positiivista palautetta, itsetunnon nostetta, arvokasta kokemusta työmarkkinoille, eväitä omaan elämään ja hirvittävän ihania kokemuksia. Erityisesti uskoa tulevaisuuteen hankkeessa tuo rahallinen korvaus, jonka jokainen vastaaja mainitsee tärkeäksi. Lisäksi on hyvä, että muutosta kaipaaviin asioihin tartutaan ja niitä halutaan kehittää ja viedä eteenpäin, jolloin myös stigma vähenee. Toiveikkuutta nähdään kokemusasiantuntijana toimiessa asiakastyössä, jossa on onnistuttu luomaan asiakkaalle toiveikkuutta, elämän iloa ja jaksamista.

Kun saan paljon työssä, joka palkitsee mua ja mä nään asiakkaiden kautta, heidän niinkun jokaisen askeleen, menestymisen, tai kun me päästään asioissa eteenpäin. Mä saan sieltä paljon itselle ja se tukee ennen kaikkea mun omaa toiveikkuutta, vahvistaa omia näkemyksiä.

14.2 Itsensä hyödylliseksi tunteminen

Jokainen vastaaja kokee itsensä hyödylliseksi. Hyödyllisyyden kokemuksia tuovat perhe, ystävät ja läheiset, työ ja vapaaehtoistyö sekä kokemus siitä, ettei ole yhteiskunnan taakkana, vaan pystyy tuomaan jotain yhteiseen hyvään. Asiakkaitten kanssa tehdään tärkeää työtä ja autetaan koko yhteiskuntaa viemällä asioita eteenpäin. Hyödylliseksi itsensä kokeminen tuo merkityksellisyyttä elämään, tuntuu hyvältä, tuntuu kipinöivänä lämpönä sisällä, antaa toivoa ja on merkittävä asia.

Se ehkä palkitsee kaikkein eniten. Et jos mä vertaisin niinkin kaukaa haettuun asiaan, kuin lahjan antamiseen niin mä vaivaannun saamisesta, mut mä ilostun lahjan antamisesta ja sama vissiin pätee tähänkin asiaan.

Hankkeessa mukana olo on vaikuttanut jokaisen kuuden vastaajan hyödylliseksi itsensä tuntemiseen positiivisesti. Yksi vastaajista kertoo, että se on vaikuttanut valtavasti. On tullut pärjäämisen kokemuksia, asioita on saatu

kehitettyä ja on saanut siinä työssä tehdä oman osansa. Esiintymispelko on laantunut, kun jännityksestä huolimatta on pystynyt ilmaisemaan asioita, jotka ovat koskettaneet. On saanut olla mukana tosi tärkeissä jutuissa.

Ensinnäkin on niin hyvässä voinnissa, että on pystynyt osallistumaan tähän niinku ja sitten, että kun on pärjännyt, sillai on pärjännyt, että nyt selvittiin näistä jutuista, niin kyllähän siit on semmonen olo, että musta oli jotain hyötyä, et mä en ookaan se toivoton tapaus minkä leiman on silloin aikanaan saanu.

Hankkeessa on saanut olla mukana erilaisissa asioissa ja tapahtumissa, kuten on voinut kirjoittaa blogia, olla järjestämässä erilaisia tapahtumia ja ryhmiä sekä olla mukana ideoimassa ja kehittämässä. Yksi vastaajista kertoo, että hankkeessa ei ole mukana ihmisiä, jotka vaikuttaisivat hänen hyödylliseksi itsensä tuntemiseen mitenkään. Viisi vastajaa mainitsee nimeltä henkilöitä tai toteaa, että kaikki hankkeessa mukana toimivat ovat vaikuttaneet.

14.3 Itsensä rentoutuneeksi tunteminen

Jokainen vastaajista kokee itsensä rentoutuneeksi joissain elämänsä osalualueilla. Yksi vastaajista kokee itsensä rentoutuneeksi aina, kun hän on hereillä ja toinen määrittelee, että kokee harvoin stressiä, tai jos kokee, niin osaa käsitellä stressaavan tilanteen hyvin ja rentoutua siitä. Muut vastaajista kokevat rentoutumisen tunnetta esimerkiksi työpäivän jälkeen, läheisten, lemmikkieläinten tai muuten eläinten parissa. Rentoutua voi suihkussa, luonnossa, mökillä, hölkällä, kuunnellen musiikkia ja tanssien. Meditointi ja puutarhan hoito rentouttaa. Rentoutuneena vastaajat kertovat olevansa rauhallisia, levollisia, raukeita ja syke laskee. Hyvinvointi pysyy tasaisena, kykenee hahmottamaan paremmin ja toimimaan hetkessä, ei ole kireä olo, ajatukset eivät pyöri päässä eikä mikään ahdistaa. Jokaisella vastaajalla on ihmisiä, joiden kanssa pystyy rentoutumaan. Yksi vastaajista kertoo, että hän kykenee kokemaan itsensä rentoutuneeksi kaikkien ihmisten seurassa.

Hankkeessa toimiminen on vaikuttanut positiivisesti viiden vastaajan kokemuksiin tuntea itsensä rentoutuneeksi. Yksi vastaajista kokee, että sillä ei ole ollut mitään vaikutusta. Rentoutumisen kokemuksia on tullut esiintymistilanteiden ja ryhmän vetämisten jälkeen, kun on ensin jännittänyt kovasti ja sen jälkeen rentoutunut. Hanke on luonut turvaa ja niin sanotusti

valoa tunnelin päähän. Vetäjät ovat olleet omalta osaltaan luomassa rentoa tunnelmaa. Muutamia nimiä mainitaan, jotka ovat erityisesti lisänneet rentoutumisen tunnetta hankkeessa. Vetäjien lisäksi muut kokemusasiantuntijat ja hankkeessa mukana olleet ihmiset. Yksi vastaajista sanoo, että hankkeessa ei ole ollut mukana ihmisiä, jotka olisivat vaikuttaneet mitenkään hänen rentoutumiseensa.

No se on vähentäny ahdistusta ja huolta tulevaisuudesta, kun on ollut tämmönen mahtava asia mihin kiinnittyä ja olla hyödyllinen ja josta on saanut myös jatkoaskeleet eteenpäin

Kolmelta haastateltavalta kysyin lisäksi ovatko he joissain erityisissä tilanteissa jännittyneitä ja miten he jännitystä lievittävät. Nämä henkilöt valikoituivat kysymyksiin siksi, että ilmaisivat tuntevansa itsensä jännittyneeksi. Vastaajat mainitsivat jännittävänsä hankkeessa esiintymisiä ja ryhmän vetämisiä. Yksi vastaajista kertoi kokevansa ahdistusta ja itsetunto-ongelmia, mutta on tietoisesti opetellut rentoutumista. Jännitystä vastaajat kertovat lievittävänsä hengityksellä, rentoutumisäänitteillä ja meditaatiolla, puhumalla asioista ja yhdellä vastaajista on tietty paikka kädessä, jota hieroo jännitystä lievittääkseen.

14.4 Kyky käsitellä ongelmia

Kysymykseen minkälaisia ongelmia tai vastoinkäymisiä olet kohdannut viimeisen kolmen vuoden aikana, sain hyvin erilaisia vastauksia. Syy, miksi kysyin kolmen vuoden ajanjaksosta, on, että saisin hiukan suppeamman otannan ongelmiin. Vastaajat saivat halutessaan kertoa muistakin elämän isommista ongelmista, vaikka ne eivät kolmeen viimeiseen vuoteen sijoittuneetkaan. Kaksi vastaajista koki, että eivät ole kokeneet mitään mainittavaa vastoinkäymistä viime aikoina. Yksi vastaajista kertoo, että kahdentoista vuoden sisällä on ollut paljon menettämisen pelkoa ja kauhua. Toiselle koronapandemian alkaminen on ollut stressaavaa ja ahdistavaa. Vastaajilla on ollut eroja ja muuttoja sekä työelämän haasteita. Jokainen vastaajista kertoo käsittelevänsä ongelmia tai vastoinkäymisiä. Niitä käsitellään usein ensin itsekseen, mutta jokainen kertoo puhuvansa ongelmista läheisten tai ammatti-ihmisen kanssa. Ongelman ja

vastoinikäymisten käsittelyyn vastaajat mainitsevat erilaisia keinoja: ongelmat hoidetaan pois tai unohdetaan, liikutaan luonnossa tai itketään. Ongelmia voi käsitellä kirjoittamalla, puhumalla, hiljentymällä tai itsensä hyväksymisellä sellaisena kuin on. Yksi vastaajista kokee, että ongelmien käsitteleminen on erittäin vaikeaa, mutta on terapian myötä saanut siihen apua ja kokee nyt päässeensä pitkälle asian suhteen.

Hankkeessa mukana olo sekä kokemusasiantuntijana toimiminen on vaikuttanut positiivisesti jokaisen vastaajan taitoon käsitellä ongelmia. Hankkeen aikana on opittu asioita, jotka ovat muuttuneet sivistykseksi. Itsetunto ja ammatillinen itsetunto on parantunut, itseluottamus on kasvanut ja laaja ymmärrys on lisääntynyt. Positiiviset kokemukset ja positiivinen palaute on ollut tärkeää.

No kyllä se kokemusasiantuntijuuskin on tuonut paljon ja ylipäänsä monet asiat vuosien myötä. Kyllähän se on niin kun se resilienssi on kasvanut ettei niinku...sitä on niinku oppinu ettei mikään niinku kestä ikuisesti, ei ees ne vaikeudet eikä mikään tunne kestä samanlaisena, pahimmalta kivulta lähtee kärki jossain vaihees ja vaikka asiat ei menis hirveen hyvin niin joku ratkaisu tulee aina.

Kysymykseen mitä eroa vastaajat kokevat olevan siinä, miten he ovat toimineet elämän vastoinkäymisissä ennen kokemusasiantuntijana toimimista ja miten he toimivat sen jälkeen, jokainen kuusi haastateltavaa vastaavat, että näkevät kyllä eron toiminnassaan. Syyksi mainitaan, että on oppinut itsestään paljon, vertaistuki on muuttanut omaa toimintaa vastoinkäymisissä, hyväksyy paremmin haasteensa ja on itseään kohtaan empaattisempi ja myötätuntoisempi. On saanut ymmärrystä, toivoa ja työkaluja käsitellä omia ongelmiaan, jolloin pienet vastoinkäymiset eivät pudota enää niin syvälle.

14.5 Kyky ajatella selkeästi

Selkeästi ajattelemisen teema ei ollut mitenkään itsestään selvyys ja kahdelle vastaajalle avasin hiukan ajatusta mitä selkeästi ajattelemisella tarkoitetaan (liite 1, teema 5). Kysymykseen missä tilanteissa haastateltavat kokevat ajattelevansa selkeästi sain kahdelta vastaajalta vastauksen, että he ajattelevat aina selkeästi. Muut vastaajat mainitsivat ajattelevansa selkeimmin

esimerkiksi aamuisin, tutuissa ja turvallisissa tilanteissa, silloin kun ei ole väsynyt. Fyysinen hyvä kunto ja mielenrauha auttavat myös selkeään ajatteluun. Käytännön viisautena he kokevat omaavansa muun muassa ratkaisukeskeisyyttä, ihmisten tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä sellaisena kuin on. Jotkut ovat saaneet palautetta viisaudestaan ja kuuntelemistaidoistaan. Näkökulmien antaminen ja keskittyminen siihen mikä on tärkeää, tulivat myös mainituksi. Päätöksentekijöinä kaksi vastaajaa kokivat olevansa huonoja ja kolmas kertoi päätösten tekemisen olevan ”hivittävän vaikeeta, kuluttavaa ja raskasta”. Puolet haastateltavista vastasivat olevansa rauhallisia ja analyttisiä, harkitsevia ja järki edellä menijöitä tai kun päätös on tehty, niin pysytään siinä.

Hankkeessa mukana olon vaikutuksesta ajatusten selkeytymiseen yksi vastaajista toteaa, että hanke ei ole vaikuttanut hänen ajatustensa selkiytymiseen. Kolme vastaajaa on sillä kannalla, että hankkeella on saattanut olla jotain vaikutusta ajatusten selkiytymiseen, koska eivät ole esimerkiksi kokeneet, että ajatukset olisivat olleet mitenkään epäselvät ennen hankkeessa oloa. Kaksi vastaajista kertoo, että hankkeella on ollut merkitystä ajatusten selkiytymiseen ja toinen heistä kertoo, että on ihan selvästi ollut vaikutusta. Kokemusasiantuntijana toimiessa selkeää ajattelua tarvitaan asiakastyössä sekä kehittämis- ja ryhmätyössä, joissa oma ajatus on tuotava selkeästi ja ymmärrettävästi esille. Erityisesti selkeää ajattelua hankkeessa toimiessa on vaatinut yhden vastaajan mukaan vaativat asiakastilanteet, ja toinen kertoo avoriihien vaativat selkeää ajattelua. Yleisesti ottaen vastaajat kokevat, että selkeää ajattelua tarvitaan kaikissa asiakastilanteissa joka päivä.

Tavallaan mä niinku selkeesti ajattelen sen että se on mun kokemus, mul on tää mun kokemus, mut kaikilla on se oma kokemus...vaik ois sama diagnoosi ihmisellä niin silti se on jokaisella oma se kokemus ja ei kellään oo samaa, mut sitte sä voit niinku kertomalla sen oman kokemuksen, niin se voi ehkä avata sen toisen, hei että siit on tuntunu noin ja se on silti selvinny, tai sil on ollu noin paha et silti vaikka joka kuuntelee on ollu ihan muu juttu, niin silti voi et hei mäkin voin tästä mun jutusta selvitä.

14.6 Läheisyyden tunne toisiin ihmisiin

Kysymykseen onko sinun helppo päästää ihmisiä lähellesi vain yksi vastaajista vastaa, että on, mutta ei näin korona-aikana. Kaksi vastaa, että on

ja ei ole, koska suhtautuvat varauksella uusiin ihmisiin menneisyydessä koettujen asioiden takia. Yksi vastaa, että isossa porukassa ei ole, koska kohtaa enemmän ihmiset kahdestaan. Yksi vastaajista kokee, että ei halua päästää lähelleen enempää ihmisiä, kuin siinä jo on, ja eräs vastaaja kuvaa asiaa näin:

Ehkä ylipäättään uusien ihmisten tapaamisessa on sellanen pelko, että hyväksyiskö he mut niin kun jos he tietäis mun elämäntarinan että kannattaako luottaa, mutta kyllä mä oon aika luottavainen ja avoin ihminen.

Läheisyys tarkoittaa vastaajille erilaisia asioita kuten että se on tärkeimpiä asioita elämässä, voi olla oma itsensä aidosti ja puhua asioista rehellisesti. Se tarkoittaa vaivatonta ja mutkatonta läsnä olevaa arkista elämää, turvallisuutta, läsnäoloa ja kokemusta tulla kuulluksi ja että pystyy kuuntelemaan myös toista. Kaikilla haastateltavilla on läheisiä ihmisiä.

Kysymykseen miten hankkeessa toimiminen on vaikuttanut kokemukseesi läheisyydestä, sain yhdeltä haastateltavalta vastauksen, että se ei ole vaikuttanut millään tavalla. Viideltä muulta haastateltavalta sain muun muassa vastaukseksi, että hankkeessa on ollut lämmin tunnelma ja siitä on tullut hyvä yhteinen kokemus. Etänä tapahtuva kanssakäyminenkin näin korona-aikana on erään vastaajan mukaan tuntunut hyvin läheiseltä. Hankkeessa toimiessa on yhden haastateltavan mukaan rakentunut toisenlainen verkosto, johon kokee läheisyyttä. Yksi vastaaja kertoo, että ryhmän toisesta vetäjästä tuli hänelle läheinen ja pitävät edelleen yhteyttä. Puolella vastaajista hankkeessa on mukana ihmisiä, jotka ovat tulleet heille läheisiksi. Hankkeessa tullessiin läheisyyden kokemuksiin yksi haastateltava vastaa, että on kokenut häiritseväenä, että häntä on lähestytty kaverin toivossa, koska kokee, ettei tarvitse elämäänsä yhtään lisää ihmisiä. Muilla läheisyyden kokemuksia on tullut joissain ryhmässä ja, kun kuulijat ovat tulleet antamaan palautetta, tai kun kokemusasiantuntijakollegan kanssa on tavannut vapaa-ajalla. Yhdelle ei ole tullut minkäänlaista kokemusta läheisyydestä, koska ei ole ollut kahdenkeskisiä kohtaamisia.

Mie kyl jotenkii ottaisin sen vielä tähän näin, et siel on kaikki hyväksytty sellasena kun on, et se läheisyys tulee sen kautta, et se jotenkii, nään sen niin.

14.7 Kyky tehdä omia päätöksiä asioihin

Viisi haastateltavaa vastaa, että he tekevät päätöksiä harkiten. Yksi vastaajista vastaa, että riippuu paljon aiheesta, mutta tekee joitain päätöksiä niin sanotusti hutiloiden. Viime aikoina haastateltavat ovat joutuneet tekemään päätöksiä opiskelujen aloittamisesta, parisuhteiden ja asumisen suhteen, lemmikkieläinten tilanteesta ja kokemusasiantuntijatoihin lähtemisestä. Päätöstensä takana pysyy puolet vastaajista ja toinen puoli saattaa jäädä päätöksestä riippuen miettimään tekikö päätöksen teossa virheen. Yhdelle vastaajista päätösten tekeminen on luontaista ja toinen kokee päätöksen teon jälkeen helpottavaa tunnetta. Neljälle vastaajista päätösten tekeminen on muun muassa vaikeaa, rankkaa, ahdistavaa, luhistavaa ja lannistavaa eikä aina helppoa. Neljältä haastateltavalta kysyin, onko heillä ihmisiä, jotka voivat auttaa päätösten tekemisessä. Vastauksena sain, että jokaisella on ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella päätöksistä, vaikka kaksi heistä myös mainitsee, että itse lopulta päättävät miten kyseisessä asiassa toimitaan.

Hankkeen positiivisen vaikutuksen omaan päätöksentekokykyyn mainitsi puolet vastaajista, muut kolme kokivat, ettei hanke ole vaikuttanut heidän päätöksentekokykyynsä. Positiivisista asioita ovat muun muassa, että päätöksentekoon on tullut toisenlaista näkökulmaa, kun se on tavoitteellisempaa. Projektissa koetaan hyvänä olevan alku sekä loppu.

Ehkä mä pohdin kaikkia asioita syvällisemmin ennen kuin mä aukaisen suuni ja tavallaan erittäin positiivisesti on vaikuttanut. Se on antanu mulle paljon työkaluja oikeestaan kaikissa asioissa.

Päätöksentekoa kokemusasiantuntijana haastateltavat tekevät silloin, kun miettivät aloittavatko jonkun työn, pyytävätkö siitä palkkion ja riittävätkö omat voimavarat. Myös asiakastilanteissa joutuu tekemään päätöksiä yhdessä asiakkaan kanssa. Erityisiä tilanteita hankkeessa toimiessa, jolloin päätöksentekoa on erityisesti tarvittu, yksi haastateltava mainitsee erittäin haastavan asiakastilanteen ja toinen sen, kun joutuu miettimään, minkälaisen kokemusasiantuntijan valitsee tiettyyn projektiin.

15 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

Tutkimuksellani halusin selvittää, miten hanke on vaikuttanut koulutettujen kokemusasiantuntijoiden positiiviseen mielenterveyteen. Alun perin haastattelut oli tarkoitus tehdä kasvotusten niin, että olisin tavannut haastateltavat jossain heille luontaisessa tilassa, kuten heidän kotonaan tai jossain muussa heitä miellyttävässä paikassa. Koronatilanteen käynnistyttyä keväällä 2020 tuntui, että tietokoneen välityksellä tehtävä haastattelu ei millään mahtunut minun ajatusmaailmaani. Ajattelin, että odotan parempaa aikaa, mutta sitten parempaa aikaa ei koskaan tullutkaan. Työt alkoivat kesäkuussa 2020 ja kaiken uuden ja ihmeellisen keskellä en sitten saanutkaan aikaiseksi mitään. 2021 vuoden käynnistyttyä lopputyö oli saatava valmiiksi.

Haastatteluun osallistujille Zoom-videopalvelu oli tullut tutuksi hankkeen aikana käytyjen kokoontumisten osalta, joten se oli mukavaa yhdistää myös tähän tutkimukseen. Yksi haastateltavista antoi palautetta, että kysymykset olisi ollut mukavaa saada etukäteen, jolloin niihin olisi voinut saada syventävämpiä vastauksia. Itse kuitenkin ajattelen, että näin pienellä miettimisajalla kasvotusten tulee juuri sellaisia vastauksia, kuin sen hetkinen tunne on. Vastaja ei pysty liikaa analysoimaan ja miettimään. Kaikille haastateltaville hanke on tullut tutuksi ja ovat päässeet hyödyntämään kokemusasiantuntijaosaamistaan, jolloin on joutunut omia näkemyksiään ja tekemistään analysoimaan jo ennen tätä haastattelua.

15.1 Hankkeen vaikutukset positiiviseen mielenterveyteen

Toiveisuus on kaikille vastaajille yksi tärkeimmistä asioista ja myös hankkeen vaikutus toiveisuuden lisääntymiseen on selkeä. **Jokainen vastaja** on kokenut saavansa **lisää toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen** hankkeessa toimiessaan.

Hyödylliseksi itsensä tunteminen linkittyy vahvasti yhteiskuntaan kuulumiseen sekä ihmisten väliseen kanssakäymiseen. **Jokainen vastaajista** kokee, että hanke on vaikuttanut **positiivisesti hyödyllisyyden kokemuksiin**.

Jokainen vastaajista löytää keinoja rentoutumiseen, ja heillä on ihmisiä tai lemmikkieläimiä, joiden seurassa rentoutua. Hankkeen osalta **positiiviset rentoutumisen kokemukset** ovat koskettaneet **viittä vastaajaa**, yksi kertoo, että hanke ei ole vaikuttanut millään lailla hänen rentoutumisen tuntemuksiinsa.

Ongelmien käsittelykykyyn moni vastaajista on saanut vuosien myötä varmuutta. Kaikilla ei ole viime aikoina ollut mitään mainittavampaa ongelmaa, mutta kuitenkin neljä kuudesta kertoo, että ovat joutuneet käsittelemään ongelmia viime aikoina. Kokemusasiantuntijakoulutus on tuonut työkaluja ongelmien käsittelyyn jokaiselle haastateltavalle. Hankkeessa mukana oleminen on vaikuttanut **positiivisesti jokaisen vastaajan ongelmien käsittelytaitoon**.

Selkeästi ajattelemisen teema oli kahdelle vastaajalle haastava, mutta pohtimalla aihetta enemmän, jokainen sai avattua selkeästi ajattelun itselleen. Hankkeessa mukana oleminen oli vaikuttanut **positiivisesti kahden vastaajan selkeästi ajattelemiseen**. Kolme vastaajista oli sitä mieltä, että sillä on ollut ehkä jotain vaikutusta ja yksi vastaajista kertoi, ettei sillä ole ollut mitään vaikutusta.

Läheisyyden tunne toisiin ihmisiin- teemassa koronatilanne näyttäytyi selkeästi. Etäyhteyksiä käyttäen läheisyyden kokemuksia ei välttämättä synny ja ihmiset jäävät etäisemmäksi. Yksi vastaajista totesi, että hän ei tarvitse yhtään enempää ihmisiä elämäänsä, eikä ole kokenut hankkeessa ollessaan mitään erityisiä läheisyyden kokemuksia. Jokaisella vastaajista on läheisiä ihmisiä. Puolelle vastaajista on tullut läheisiä ihmisiä hankkeesta. **Viidelle kuudesta** on tullut **positiivisia kokemuksia läheisyydestä** hankkeessa toimiessaan.

Omien päätöksien tekeminen on neljälle vastaajista vaikeaa. Viisi vastaajista kertoo tekevänsä päätöksiä harkiten. Hankkeessa mukana oleminen on vaikuttanut **kolmen vastaajan päätösten tekokykyyn positiivisesti**.

Positiivisen mielenterveyden seitsemän osaisen mittariston teemojen mukaan tutkimustulokseksi nousee, että haastateltavat ovat sitä mieltä, että **LOV ME-hanke on vaikuttanut positiivisesti heidän mielenterveyteensä.**

Ensisijaiseksi nousevat toiveikkuuden ja hyödyllisyyden kokemukset sekä ongelmien käsittelytaitojen lisääntyminen. Vähiten hanke on vaikuttanut selkeästi ajatteluun, mutta tämä voi johtua siitä, että suurin osa vastaajista kertoo, että he ovat kokeneet ajatelleensa selkeästi jo ennen hankkeeseen mukaan tuloaan.

15.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön tekemisen aloitin 2020 vuoden alussa kokoamalla teoriaosuutta. Teoriaosuuden kirjoittaminen oli välillä puuduttavaa, sillä koronatilanteen alettua koulun kirjasto ei ollut välillä käytettävissä ja e-kirjoja ei ollut vielä kovin paljon. Onneksi osaava ja ammattitaitoinen kirjastohenkilö tuli tässä avuksi ja sai tilattua lisää e-kirjoja sekä antoi hyviä vinkkejä muuhun aineiston etsintään.

Opinnäytetyöhöni liittyvien asioiden hahmottaminen on ollut alusta asti selkeätä ja molempien ohjaajieni apu on ollut merkittävää työni etenemisen kannalta. Myös yhdistyksen yhteyshenkilöiltä saamani ymmärrys opinnäytetyöprosessin viivästyttämisestä on ollut todella tärkeää. Syksyllä 2020 toivoin, että olisin saanut opinnäytetyöhöni mukaan toisen oppilaan, mutta tämä ajatus osoittautui lopulta käyttökelvottomaksi. Tarkoitus olisi ollut, että tämä toinen opinnäytetyön tekijä olisi tehnyt haastattelut, litteroinut ja tehnyt analyysin. Olen kuitenkin äärimmäisen tyytyväinen, että lopulta tein kuitenkin kaiken alusta loppuun itse.

Kaikkein mukavinta ja antoisinta on ollut haastattelujen tekeminen ja ihmisten kohtaaminen. Olen todella kiitollinen heille siitä, että ovat niin avoimesti ja kaunistelematta kertoneet elämästään ja pystyneet analysoimaan sitä aivan vieraalle ihmiselle. Zoom-palvelun välityksellä kohtaaminen ei siis ollutkaan niin vuorovaikutuksetonta, mitä etukäteen ajattelin.

Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni jossain vaiheessa kuin suuri mörkö, jota päin täytyy kulkea, vaikka ei millään haluaisi. Aihe on minulle ollut alusta asti erittäin mieluisa ja tärkeä, mutta mörkö tästä työstäni tuli silloin, kun en tuntenut pystyväni enää aloittamaan tekemistä uudelleen. Itsensä niskasta kiinni ottaminen haastavassa elämäntilanteessa on ollut vaikeaa, mutta olen lopulta niin suunnattoman ylpeä itsestäni, että olen päässyt maaliin saakka.

15.3 Pohdintaa

Kokemusasiantuntijatoiminta on ollut käytössä 2000-luvun alusta lähtien ja varmasti moni asia tämän toiminnan osalta on parantunut kahdenkymmenen vuoden aikana. Haastattelujen pohjalta tuli tunne, että ihmiset ovat saaneet ääntään kuuluville ja pystyvät aktiivisesti hyödyntämään omaa osaamistaan muiden saman kaltaisia kokemuksia kokeneiden kanssa. Erään haastateltavan sanat kokemuksellisuudesta ovat jääneet hyvin mieleen, jossa hän kuvailee miten lopulta ei voi täysin kuitenkaan samaistua siihen, mitä toinen käy läpi, vaan jokaisen kokemus on kuitenkin hänen omansa. Kokemusasiantuntija voi kuunnella kuntoutujaa, kertoa miltä itsestä on tuntunut, ja tuoda näin uusia näkökulmia yhdessä pohdittavaksi.

Kouluttautuminen kokemusasiantuntijaksi on haastateltaville ollut erittäin tärkeä asia. Yhteiskuntaan integroidutaan pääosin koulutuksen kautta ja omakohtaisen elämäkokemuksen hyödyntäminen omassa työssä on hyvin luontevaa. Kouluttautuminen on tärkeää myös siksi, että pystyy säätelemään omia voimavarojaan työssään päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa. Pohdin asiaa myös siltä kannalta, miten kokemusasiantuntijalla on suuri riski uupua itse, kun menneisyyden asiat tulevat asiakaskontakteissa uudelleen esille. Tällöin on myös äärimmäisen tärkeää, että on itse päässyt eteenpäin elämässä ja on voimavaroja kohdata toisen vaikeita elämäntilanteita.

LOV ME -hankkeen positiiviset vaikutukset haastateltavien mielenterveyteen ovat ilmeiset. Haastatteluissani oli ilo huomata, miten monimuotoisesti tutkimukseen osallistujat olivat pystyneet hyödyntämään hankkeen eri osa-alueita ja omaa kokemuspohjaansa, ja miten innostuneesti he kertoivat erilaisista kohtaamisista vertaisten sekä hankkeen työntekijöiden kanssa.

Koen, että hanke on vahvasti mahdollistanut sen, että kokemusasiantuntijuus on saanut enemmän positiivista sijaa yhteiskunnassa ja tuonut lisää ymmärrystä siihen, miten tärkeää on ammattilaisten osaamisen rinnalle tuoda asiakkaan kanssa samaa kokenut ihminen. Kokemusasiantuntija pystyy tuomaan ja luomaan sanoiksi asiakkaan kanssa yhteistyössä paljon sellaista, joka voidaan nähdä vain rikkautena. Ammatilainen, jolla ei ole omakohtaista kokemusta asiasta, saa toivottavasti uusia työkaluja työhönsä, joilla vielä paremmin tukea asiakasta.

Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen tulevaisuudessa on noususuhdanteessa. Näkisin niin, että maailma muuttuu ja uudet valmistuvat ammattihenkilöt, sekä lisäkoulutusta saavat jo työssä olevat, osaavat suhtautua aina vaan myönteisemmin kokemusasiantuntijoihin. Tärkeää on, että ammattilaisilla on tilaisuus saada kokemusasiantuntija työpaikalle kertomaan itsestään, omasta taipaleestaan ja mahdollisuuksista osallistua yksikön toimintaan. Toipumisorientaatioajattelu vahvistuu ja voidaan luoda uusia parempia käytäntöjä päihde- ja mielenterveyskuntoutujan tukemiseen.

15.4 Jatkotutkimusehdotukset

LOV ME-hankkeen tullessa päätökseen moni asia jää varmasti elämään myös hankkeen jälkeen. Ihmiset ovat yhdessä kehittäneet ja luoneet ammattilaisten kentälle paljon hyvää, missä kokemusasiantuntijat voivat olla yhtenä osatekijänä auttamassa kuntoutumisen polulla olevia vertaisiaan sekä tuomassa näkemystään parempaan mielenterveys- ja päihdetyöhön.

Jatkotutkimuksena olisi hyvä selvittää, miten koulutetut kokemusasiantuntijat ovat työllistyneet hankkeen jälkeen ja minkälaisia positiivisia kokemuksia hanke on tähän jatkotyöllistymiseen mahdollistanut.

Edelleen kokemusasiantuntijuus on jokseenkin uusi ulottuvuus ammattilaisten parissa ja herättää kysymyksiä sekä mielipiteitä. Yhtenä tutkimusalueena on edelleen tutkia sitä, miten ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden yhteistyö sujuu ja kehitysehdotuksia siihen, miten sitä voisi parantaa.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-385-2> [viitattu 26.2.2021].

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkirlehti 24/2016. WWW-artikkeli. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 2.3.2020].

Castrén, E. 2003. Neurobiologinen näkökulma mielenterveyteen. Teoksessa Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Helsinki University Press.

Hietaharju, P & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4.uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.

Hyväri, S. 2017. Luottamuksen rakentuminen kokemusasiantuntijoiden ja viraomaisten välille. Teoksessa Pohjola A., Kairala M., Lyly H. & Niskala, A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystalveissa. Tampere: Vastapaino, 181–205.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankaanpää, S & Kurki, M. 2013. Toipuminen kokemuksena, Recovery-ajattelu. Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudesta. THL työpaperi 39/2013. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.4.2020].

Kakspy ry 2020. Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys toimintasuunnitelma 2020.

Kostiainen, E., Ahonen, S., Verho, T., Rissanen, P. & Rotko, T. 2014. Kokemukset käyttöön – Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Työpaperi 36/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-julkaisu. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125488/URN_ISBN_978-952-302-373-4.pdf?sequence=1 [viitattu 4.3.2020].

Kuhanen, C. 2017. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. Mielenterveyshoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-63-4035-7> [viitattu 23.4.2020].

LOV ME -hanke. Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys WWW-sivut. Saatavissa: <https://kakspy.com/kansalais-ja-jarjestotoiminta/lov-me-hanke/> [viitattu 4.5.2020].

LOV ME -toiminnan kuvaus 7/2018-12/2019. Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistyksen materiaalia.

Meriluoto, T. 2018. Making Experts-by-experience. Governmental Ethnography of Participatory Initiatives in Finnish Social Welfare Organisations. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60096/978-951-39-7603-3_vaitos24112018.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 7.5.2020].

Nordling, E., Järvinen, M. & Lähteenlahti, Y. 2015. Toipumisorientaatio hoidon ja kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa Partanen, A., Moring, J., Bergman, V., Kesänen, M., Markkula, J., Marttunen, M., Mustalampi, S., Nordling, E., Partonen, T., Santalahti, P., Solin, P., Tuulos, T. & Wuorio, S. (toim.) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? THL. Työpaperi. WWW-julkaisu. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.4.2020].

Palukka, H., Tiilikka, T. & Auvinen, P. 2019. Kokemusasiantuntija mielenterveys ja päihdepalveluissa – Osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline? Janus. Vol.1. WWW-artikkeli. Saatavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/66252/40484> [viitattu 2.3.2020].

Pilgrim, D & McCranie, A. 2013. Recovery and Mental Health – A Critical Sociological Account. Englanti: Palgrave Macmillan. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/reader.action?docID=4008469> [viitattu 2.3.2020].

Poskela, J., Kutinlahti, P., Hanhike, T., Martikainen, M. & Urjankangas H-M. Kokeileva kehittäminen. 2015. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. TEM raportteja 67/2015. WWW-julkaisu. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75056/TEMrap_67_2_015_web_18112015.pdf?sequence=1 [viitattu 2.3.2020].

Rissanen, P. 2013. Kokemusasiantuntijan eri tehtävät ja roolit sekä Kokemusasiantuntijat ja palvelujärjestelmä. Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudesta. THL työpäpaperi 39/2013. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 23.4.2020].

Raivio, M & Raivo, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon, Keuruu: PS-kustannus. 13, 23, 24, 25, 32, 52, 56.

Sarajärvi, A & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118> [viitattu 26.2.2021].

Sähköpostikeskustelu haastateltavani kanssa 6.5.2020.

THL. 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin. Työpäpaperi 20/2015 WWW-julkaisu. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 2.3.2020].

THL. 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. 2015. THL. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6> [viitattu 12.3.2020].

Tilastokeskus. Findikaattori. Päivitetty 7.4.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://findikaattori.fi/fi/76> [viitattu 20.4.2021].

Toivio, T. & Norling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita. 62 – 64, 65 – 66.

Vilkkä, H. 2017. Tutki ja Kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-756-0> [viitattu 2.3.2020]

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, Anu. 2020. Kansallinen mielentervysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. WWW-julkaisu. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf [viitattu 23.4.2020]

Warwick Medical School. Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale. WWW-sivut. Saatavissa: <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/> [viitattu 5.3.2020]

LIITE 1.

Haastattelun pohjustuksena yleisiä kysymyksiä:

- Sukupuoli
- Ikä
- Milloin sinut koulutettiin kokemusasiantuntijaksi?
- Minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet kokemusasiantuntijaksi ryhtymiseen?

1. TOIVEIKKUUS

Toiveikkuus tarkoittaa sitä, että uskot tulevaisuuteen, johon koet voivasi vaikuttaa. Toiveikkuudessa suuntaudutaan tavoitteisiin ja tehdään töitä niiden toteutumiseksi. Sinä näet tulevaisuuden, jota kannattaa tavoitella, ja jossa on merkitys. Vaikka koetkin vastoinkäymisiä, toiveikkuus auttaa sinut perille valitsemalla itsellesi parhaat reitit matkalla tulevaisuuteen.

Duodecim. Koulun terveyskirjasto. 2020. Saatavissa:

<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-luontenvahvuudet/ool00006>

- Mitä toiveikkuus sinulle merkitsee?
- Minkälainen koet olevasi toiveikkaana?
- Mitä itsellesi tärkeitä ja hyviä asioita näet tulevaisuudessa?

- Miten hankkeessa mukana olo on vaikuttanut kokemukseesi tuntea itsesi toiveikkaaksi?
- Onko hankkeessa jotakin sellaista mikä luo erityisesti uskoa tulevaisuuteen? Onko esim. rahallisella korvauksella miten suuri merkitys?
- Missä tilanteissa kokemusasiantuntijana toimiessasi tunnet olevasi toiveikas?

KYSYN TARVITTAESSA

- Miten toiveikkuuden puute sinussa ilmenee?
- Mihin asioihin toiveikkuuden puute liittyy?

2. HYÖDYLLISYYS

Itsensä hyödylliseksi tunteminen tarkoittaa, että voit kokea olevasi tarpeellinen osan esimerkiksi työpaikalla, vapaaehtoistyössä, ystäväpiirissä tai harrastetoiminnassa. Pystyt omana itsenäsi toimimaan niin, että voit toiminnallasi tai ajatuksillasi auttaa jotakuta muuta tai itseäsi näkemään tai tekemään asioita siitä näkökulmasta, että niillä on kauaskantoisempaa merkitystä tai tarkoitusta. Hyödylliseksi itsensä tunteminen vaikuttaa usein myös käsitykseen omasta itsetunnosta sekä itseluottamuksesta.

- Missä tilanteissa koet itsesi hyödylliseksi?
- Mitkä asiat/ihmiset saavat sinut kokemaan itsesi hyödylliseksi?
- Miltä hyödylliseksi itsensä kokeminen sinusta tuntuu?

- Miten hankkeessa mukana olo on vaikuttanut itsesi hyödylliseksi tuntemiseen?
- Missä tilanteissa tai asioissa hankkeen osalta tunnet itsesi hyödylliseksi?
- Onko hankkeessa mukana ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi hyödylliseksi?

KYSYN TARVITTAESSA

- Missä tilanteissa tunnet, että sinusta ei ole hyötyä?
Hankkeessa/muussa elämässä
- Miten tunne, että et voi olla hyödyksi, vaikuttaa konkreettisesti elämääsi?

3. RENTOUTUMINEN

Rentous tarkoittaa tilaa, jossa voit kokea olevasi rauhallisessa tilassa itsesi kanssa. Rentoutuneena pystyt toimimaan niin, ettei toimintaasi vaikeuta pelko tai stressi tulevaisuuden suhteen. Rentous voi olla tunne ja tila, joka vaikuttaa pysyvästi elämässäsi.

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Rentous.

Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/rentous>

- Missä tilanteissa koet itsesi rentoutuneeksi?

- Miten rentous sinussa ilmenee?
- Onko joitain tiettyjä ihmisiä, joiden seurassa olet erityisen rentoutunut?
- Miten hankkeessa toimiminen on vaikuttanut siihen, että koet olevasi rentoutunut?
- Minkälaisissa tilanteissa hankkeessa toimiessasi tunnet tai olet tuntenut itsesi rentoutuneeksi?
- Onko hankkeessa mukana ihmisiä, jotka saavat sinut tuntemaan itsesi rentoutuneeksi?

KYSYN TARVITTAESSA

- Oletko joissain erityisissä tilanteissa jännittynyt? Hankkeessa/muussa elämässä.
- Miten jännitys sinussa ilmenee?
- Miten lievität jännitystä?

4. ONGELMIEN KÄSITTELYTAITO

Ongelmien käsittelytaito pitää sisällään ajatuksen, että kun kohtaat elämässäsi ongelmia, sinulle tulee tunne, että ne eivät kaada sinua alleen, vaan ovat käsiteltävissä olevia asioita. Kaikkiin elämässä tuleviin ongelmiin ei aina voi löytyä heti ratkaisua, mutta sinulla on taitoa elää myös kohtaamiesi ongelmien kanssa ja kehittää omia ongelmanratkaisutaitoja.

Hyvät ongelmanratkaisutaidot lukeutuvat mielenterveyden sisäisiin suojaaviin tekijöihin. ”Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä ja auttavat selviytymään vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. Ne vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä” (Heiskanen ym. 2007, 21).

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy

- Minkälaisia ongelmia tai vastoinkäymisiä olet kohdannut elämässäsi viimeisen kolmen vuoden aikana?
- Miten käsittelet niitä?
- Käsitteletkö ongelmia yksin vai jonkun/joidenkin muiden kanssa?
- Miten hankkeessa mukana olo/kokemusasiantuntijuus on vaikuttanut taitoosi käsitellä kohtaamiasi ongelmia?
- Mitä eroa on siihen, miten olet toiminut ennen kokemusasiantuntijana oloa elämäsi vastoinkäymisissä ja miten toimit nyt?

KYSYN TARVITTAESSA

- Mikä on suurin syy, miksi sinusta tuntuu, ettet osaa käsitellä ongelmiasi?
- Mitä tuntemuksia tämä sinussa aiheuttaa?
- Oletko saanut keneltäkään neuvoja tai apua ongelmien kohtaamiseen?

5. SELKEÄSTI AJATTELEMINEN

Selkeä ajattelu tarkoittaa sitä, että tunnistat eriävät mielipiteet, mutta vuorovaikutustilanteessa näistä ei tule kuitenkaan ristiriitaa. Selkeästi ajattelevana tunnistat ongelmat, mutta et kuitenkaan tee ongelmatilanteessa nopeita päätöksiä. Osaat yhdistää erilaisia periaatteita toisiinsa, ajatukset eivät ole ristiriidassa keskenään. Osaat siirtyä aiheesta toiseen. Sinulla on käytännön viisautta ja sovittelukykyä.

Laitila Erkki. 2016. Ihanteeksi selkeä ajattelu: Kognitiivinen menetelmä.

Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=aB5zdTaq5V0>

- Missä tilanteissa koet ajattelevasi selkeästi?
- Minkälaista käytännön viisautta sinulla on?
- Minkälainen päätöksentekijä olet?
- Miten hankkeessa mukana olo on vaikuttanut ajatustesi selkeytymiseen?
- Missä tilanteissa kokemusasiantuntijana toimiessasi koet ajattelevasi selkeästi?
- Onko mielessäsi joitain tilanteita hankkeessa toimiessasi, jolloin olet ajatellut erityisen selkeästi?

KYSYN TARVITTAESSA

- Missä tilanteissa koet, että ajatuksesi voisivat olla selkeämpiä? Hankkeessa/muussa elämässä.
- Minkä koet olevan syynä siihen, että et osaa ajatella selkeästi?

6. LÄHEISYYS

Läheisyys tarkoittaa sitä, että sinulla on kykyä vastaanottaa toinen ihminen lähellesi näkemään sinun vahvuutesi ja heikkoutesi juuri sellaisena, kuin ne ovat.

Ystävyydenmajatalo.fi. Läheisyyden pelko.

<https://ystavyydenmajatalo.fi/healingeagle/Fin/Quotes/FearInti.html>

- Onko sinun helppoa päästää ihmisiä lähellesi?
- Mitä läheisyys sinulle tarkoittaa?
- Keitä läheisiä ihmisiä sinulla on?

- Miten hankkeessa toimiminen on vaikuttanut kokemukseesi läheisyydestä?
- Onko hankkeessa mukana ihmisiä, jotka ovat läheisiä sinulle?
- Millaisia kokemuksia hankkeessa toimiessasi sinulle on tullut läheisyydestä?

KYSYN TARVITTAESSA

- Osaatko sanoa, miksi sinun on vaikeaa päästää ihmisiä lähellesi?
- Onko sinun ollut aiemmin helpompaa kokea läheisyyttä?
- Onko menneisyydessä tapahtunut jotain mikä on muuttanut käsitystäsi läheisyydestä?

7. OMAT PÄÄTÖKSET

Hyvään päätöksentekotaitoon tarvitset ymmärrystä omasta tilanteestasi ja päätettävästä asiasta. Arvostelukykyysi kertoo tällöin mihin vaihtoehtoiset päätökset vievät ja miten päätös vaikuttaa esimerkiksi sinuun omiin arvoihisi ja tulevaisuuteen. Päätelykykyysi avulla arvioit mitä hyötyä ja haittoja päätöksestä on. Osaat ilmaista mielipiteesi muille. Sinulla on hyvä itsetuntemus ja tiedät mikä sinulle on hyväksi.

Vernerinet.net. 2017. Päätöksen tekoon tarvittavat asiat.

Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/tuettu-paatoksenteke>

- Teetkö päätöksiä nopeasti vai harkiten?
- Minkälaisissa asioissa olet viime aikoina tehnyt päätöksiä?
- Pystytkö seisomaan päätösesi takana?

- Miltä päätösten tekeminen tuntuu?
- Miten hankkeessa toimiminen on vaikuttanut päätöksentekokykyysi?
- Minkälaisia päätöksiä kokemusasiantuntijana teet?
- Onko mielessäsi jotain tilannetta hankkeessa toimiessasi, jolloin päätöksentekokykyä on erityisesti tarvittu?

KYSYN TARVITTAESSA

- Miksi koet, että päätösten tekeminen on vaikeaa?
- Minkälaisia päätöksiä sinun olisi viime aikoina pitänyt tehdä?
Henkilökohtaisessa elämässä/hankkeessa
- Onko sinulla ihmisiä, jotka auttavat tai voisivat auttaa sinua päätösten tekemisessä?