

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

”SE KOKEMUS ON MINUN ELÄMÄNI PELASTANUT”

Teemahaastattelututkimus koulutettujen kokemusasiantuntijoiden
osallisuudesta

TEKIJÄ Virva Auvinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Virva Auvinen	
Työn nimi "Se kokemus on minun elämäni pelastanut" – Teemahaastattelututkimus koulutettujen kokemusasiantuntijoiden osallisuudesta	
Päiväys	20.3.2023
Sivumäärä/Liitteet	57/4
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry	
Tiivistelmä	
<p>Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuuden vahvistamisesta säädetään myös sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Kokemusasiantuntijatoiminta on osa laajaa osallisuustyötä ja kokemusasiantuntijuuden vakiinnuttaminen osaksi sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää on myös valtakunnallinen tavoite. Viime vuosina kansallista kehittämistyötä kokemusasiantuntijuuden edistämiseksi on tehty, mutta sen haasteita ovat kuitenkin edelleen olleet esimerkiksi käsitteiden selkiytymätön käyttö, kokemusosaamisen tilaajan tai yhteistyötahon riittämättömät valmiudet tehdä yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden kanssa sekä puutteellinen kokemusasiantuntijoiden tehtävien koordinaatio ja tuki useilla alueilla.</p> <p>Opinnäytetyössä tarkasteltiin kokemusasiantuntijuutta osallistavana ilmiönä. Tavoitteena oli lisätä tietoa kokemusasiantuntijatoiminnasta erityisesti päihdetyössä, sekä siihen liittyvistä osallisuutta edistävästä ja vähentävistä tekijöistä, jotta toimintaan liittyviä käytäntöjä ja yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden välillä olisi mahdollista kehittää. Toimeksiantajana toimi Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry, joka on vuonna 2020 perustettu yhdistys. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluun osallistui yhteensä kuusi koulutettua kokemusasiantuntijaa, joilla oli kokemusta päihderiippuvuudesta toipumisesta sekä kokemusasiantuntijana toimimisesta. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua.</p> <p>Tulosten perusteella kokemusasiantuntijatoiminnassa on monia kokemusasiantuntijoita, asiakkaita ja työyhteisöjä hyödyttäviä tekijöitä, jotka edistävät osallisuutta ja siten myös päihderiippuvuudesta toipumisprosessia. Yhteistyö kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välillä näyttää pääasiassa toimivana, mutta aina kokemustiedon merkitystä ei välttämättä nähdä. Osallisuuden kokemusta voidaan edistää erityisesti yhteiskunnan rakenteista lähtevillä yhteisesti sovitulla käytännöllä ja yhä lisäämällä kokemusasiantuntijoiden osallistumismahdollisuuksia. Myös vuorovaikutukseen kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden välillä on hyvä kiinnittää huomiota. Tulosten perusteella myös tiedon välittämistä kokemusasiantuntijatoiminnasta ja sen hyödyistä erityisesti päihdetyössä tarvitaan yhä. Aineistosta nousi lisäksi odotuksia hyvinvointialueille liittyen kokemusasiantuntijatoiminnan lisäämiseen päihdetyössä.</p> <p>Opinnäytetyön avulla kokemusasiantuntijoiden ääntä saatiin kuuluviin. Toimeksiantajan on mahdollista hyödyntää tuloksia yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Jatkossa opinnäytetyön tuloksia on myös mahdollista käyttää tiedon lisäämiseen liittyen kokemusasiantuntijakoulutuksen hyötyihin ja sisältöön, sekä kokemusasiantuntijuuteen ja sen merkitykseen päihderiippuvuudesta toipumisessa. Vuoden 2023 alussa aloittaneiden hyvinvointialueiden tavoitteissa painotetaan monialaisuutta, johon kuuluvat järjestö- ja yhdistisyhteistyö sekä kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen osana sosiaali- ja terveyspalveluita. Kokemusasiantuntijat tuleekin nähdä osana tämän päivän sekä tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalaa yhdenvertaisina työntekijöinä.</p>	
Avainsanat kokemusasiantuntijat, osallisuus, päihdetyö	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Virva Auvinen	
Title of Thesis "That experience has saved my life" – A qualitative study of the participation of trained experts by experience	
Date 20.3.2023	Pages/Appendices 57/4
Client Organisation /Partners Northern Savonia's trained experts by experience	
<p>Abstract</p> <p>Promotion of participation is part of the goals of the Finnish government and the European Union. It has been raised as one of the central means of combating poverty and preventing marginalization. Promotion of participation is also decreed by the Social Welfare Act (Social Welfare Act 1301/2014). Expert by experience activities are part of extensive participation work and establishing expertise by experience as part of the social and health service system is also a national goal. In recent years, national development work to promote expertise by experience has been done, but its challenges have still been, for example, the unclear use of concepts, the insufficient capabilities of the customer of experts by experience or the partner to cooperate with experts by experience, as well as the insufficient coordination and support of the expert by experience tasks in several areas.</p> <p>The thesis examined expertise by experience as a participatory phenomenon. The aim was to increase information about expert by experience activities, especially in substance abuse prevention work, as well as related factors that promote and reduce participation, so that it would be possible to develop practices and cooperation between social and health workers related to the activity. The thesis was commissioned by Northern Savonia's trained experts by experience association, which is an association founded in 2020. This thesis was executed as qualitative research and the material was collected through theme interviews. Six trained experts by experience who had experience in recovering from substance addiction and working as an expert by experience took part in the interviews. Thematic analysis was used as the data analysis method.</p> <p>Based on the results, expert by experience activities have many factors that benefit experts by experience, customers, and work communities, which promote participation and thus also the process of recovery from substance addiction. Cooperation between social and health professionals appears to be mainly functional, but the importance of experiential knowledge is not always seen. The experience of participation can be promoted especially with jointly agreed practices originating from the structures of society and by increasing the participation opportunities of experts by experience. It is also good to pay attention to the interaction between social and health workers and experts by experience. Based on the results, there is a constant need to convey information about experience expertise and its benefits, especially in substance abuse prevention work. From the data, expectations arose for wellbeing services counties also for increasing expert by experience activities in substance abuse prevention work.</p> <p>With the help of the thesis, the voice of the experts by experience was heard. It is possible for the client to use the results in the development of the association's activities. In the future, it is also possible to use the results of the thesis to increase information regarding the benefits and content of expert by experience training, as well as expertise by experience and its importance in recovering from substance abuse. The goals of the wellbeing services counties, which started at the beginning of 2023, emphasize multisectoral cooperation, which includes cooperation between organizations and associations and the utilization of experts by experience as part of social and health services. Experts by experience should be seen as part of the social and health sector today and in the future as equal employees.</p>	
<p>Keywords experts by experience, participation, substance abuse prevention work</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS JA KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA	7
2.1	Kokemusasiantuntijuuden ja vertaistoiminnan ero	7
2.2	Kokemusasiantuntijakoulutus Suomessa	7
2.3	Kokemusasiantuntijat sosiaali- ja terveyspalveluissa	8
3	PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS	9
3.1	Päihteiden käytön aiheuttamat haitat	9
3.2	Päihderiippuvuuksiin liitetty stigma	9
3.3	Päihderiippuvuudesta toipuminen	10
3.4	Toipumissuuntatuneisuus	11
4	SOSIAALINEN OSALLISUUS JA SEN EDISTÄMINEN	12
4.1	Osallisuuden määrittelyä laajemmin	12
4.1.1	Kokemuksellisuus	13
4.1.2	Vuorovaikutuksen merkitys ja identiteetti	13
4.1.3	Erik Allardtin osallisuusteoria	14
4.2	Kokemusasiantuntijuus ja osallisuustyö	14
4.3	Tutkimuksia kokemusasiantuntijoiden osallisuudesta	15
5	TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
6.1	Laadullisesta tutkimuksesta	18
6.2	Aineistonkeruumenetelmän valinta	18
6.3	Haastattelujen toteutuminen ja kulku	19
6.4	Aineiston analysointi	20
6.5	Tulosten esittäminen	21
7	TULOKSET	23
7.1	Kokemusasiantuntijuuden merkityksiä	23
7.2	Päihderiippuvuudesta toipuminen	25
7.3	Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa	30
7.4	Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuudennäkymiä	33
8	POHDINTA	37
8.1	Yhteistyökäytännöt sosiaali- ja terveysalalla	37

8.2	Kokemusasiantuntijuus osana toipumisprosessia	38
8.3	Päihderiippuvuuteen liittyvä stigma	39
8.4	Osallisuuden tarkastelua ja yhteenvetoa	40
8.5	Hyödynnettävyys ja kehittäminen.....	42
8.5.1	Yhdistystoiminta	42
8.5.2	Kokemusasiantuntijakoulutus	43
8.6	Eettisyys ja luotettavuus.....	44
8.7	Prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	46
	LÄHTEET	48
	LIITE 1. TEEMAHAASTATTELURUNKO	54
	LIITE 2. TIEDOTE.....	55
	LIITE 3. SUOSTUMUSLOMAKE	56
	LIITE 4. TAULUKKO TEEMOJEN MUODOSTAMISESTA.....	57

1 JOHDANTO

Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi torjua köyhyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja sitä edistämällä vähentää eriarvoisuutta. (Valtioneuvosto 2019; Wahlbeck ym. 2018.) Osallisuus on myös kansalais- ja ihmisoi- keus, joka on määritelty Suomen perustuslaissa (Suomen Perustuslaki 1999/731). Sen vahvistami- sesta säädetään lisäksi myös Sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014).

Kokemusasiantuntijatoiminta on yksi osallistumisen ja osallisuuden muoto, jota on viime vuosina vahvistettu osaksi hyvinvointipalvelujärjestelmää (Wahlbeck ym. 2018). Kansallinen kehittämistyö ja kokemusasiantuntijoiden kysyntä ovat vieneet toimintaa eteenpäin, mutta kehittämistyön haasteita ovat kuitenkin vielä olleet muun muassa käsitteiden selkiytymätön käyttö, kokemusosaamisen tilaa- jan tai yhteistyötahon riittämättömät valmiudet tehdä yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden kanssa sekä puutteellinen kokemusosaajien tehtävien koordinaatio ja tuki useilla alueilla. (Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019.)

Myös ajankohtaisessa sosiaali- ja terveyspalveluiden sisällöllisessä ja rakenteellisessa kehittämis- työssä asiakasosallisuutta vahvistetaan tällä hetkellä niin perus- kuin erityistason palveluissa. Asia- kasosallisuuden parantamiseksi yhtenä valtakunnallisena tavoitteena onkin lisätä koulutettujen koke- musasiantuntijoiden ja vertaistuen käyttöä osaksi palveluita. (Mäkelä 2022.) Myös järjestö- ja yhdis- tisyhteistyön vahvistaminen osaksi sosiaali- ja terveyshuollon järjestelmää on osa rakenneuudistusta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Monesti päihteiden käyttäjät ja päihdekuntoutujat ovat eriarvoisessa asemassa muihin kansalaisiin nähden (Wahlbeck ym. 2018). Yhteiskunnassa yleisesti vallitsevien päihderiippuvaisia leimaavien asenteiden lisäksi päihteiden käyttäjät ja päihderiippuvuuksista toipuvat saattavat kohdata eriar- voista kohtelua myös sosiaali- ja terveyspalveluissa (Schulze 2007; Rovamo 2018, 77–78). Syrjintää ja ennakkoluuloja kohtaavat ryhmät ovat usein myös haavoittuvimmassa asemassa yhteiskuntaan osallistumismahdollisuuksien ja osallisuuden toteutumisen suhteen (Raivio & Karjalainen 2013, 15).

Edellä mainittuihin seikkoihin perustuen opinnäytetyö sijoittuu tarkastelemaan kokemusasiantunti- juutta osallistavana ilmiönä päihdetyössä laadullisen tutkimuksen keinoin. Koen osallisuuden edistä- misen kannalta tärkeäksi saada nimenomaan kokemusasiantuntijoiden ääntä kuuluviin, minkä vuoksi tarkastelen aihetta koulutettujen kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta. Työn toimeksiantajana toimii Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry, joka on vuonna 2020 perustettu yhdistys- toimija. Kokemusosaamisen ja kokemustoiminnan kehittäminen on siis valtakunnallisesti ajankoh- taista, jotta sosiaali- ja terveyspalveluiden sisältöä ja monialaista yhteistoimintaa voidaan kehittää asiakasosallisuuden vahvistamiseksi, ja tulevaisuuden tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyön tavoit- teena onkin lisätä ymmärrystä kokemusasiantuntijatoiminnan osallisuutta edistävästä ja vähentävistä tekijöistä päihdetyössä kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta, sekä tuottaa tietoa yhdistystoimin- nasta, jotta yhteistyötä ja kokemusasiantuntijatoimintaa voitaisiin kehittää tulevaisuuden sote-palve- luissa.

2 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS JA KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINTA

Tässä opinnäytetyössä kokemusasiantuntijaksi määritellään henkilö, joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen, ja hänellä on omakohtaista kokemusta tietystä sairaudesta, kriisistä tai elämäntilanteesta joko palvelunkäyttäjänä tai hänen läheisenään. Kokemusasiantuntijalla on omakohtaista tietoa tekijöistä, jotka ovat auttaneet häntä toipumisessa, sekä halu auttaa ja kehittää palveluita. Kokemusasiantuntijatoiminnan perimmäinen tarkoitus on kokemustiedon hyödyntäminen sekä kokemusasiantuntijan voimaantuminen. Toiminta hyödyttää niin kuntoutujia, ammattilaisia kuin järjestelmääkin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Kokemusasiantuntijuuden juuret löytyvät potilasjärjestöistä, vapaaehtoistyöstä, tukihenkilötoiminnasta ja vertaistuesta. Kokemusasiantuntijuutta ja vertaisuutta on tutkittu paljon viimeisen 20 vuoden aikana. Kokemusasiantuntija-termi on levinnyt valtakunnalliseksi käsitteeksi 2000-luvulla. (Hirschovits-Gerz ym. 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.) Järjestölähtöisessä työssä on kuitenkin todettu, että joiltain osin tarvitaan käsitteiden selkeyttämistä. Esimerkiksi kokemusasiantuntijan ja vertaistukihenkilön roolien erottaminen toisistaan on tärkeää. (Hietala & Rissanen 2015, 9.)

2.1 Kokemusasiantuntijuuden ja vertaistoiminnan ero

Kokemusasiantuntijuudesta on puhuttu eri järjestöissä muodostuneen vertaistoiminnan, kuten esimerkiksi AA-ryhmien yhteydessä. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistoiminta eroavat toisistaan kuitenkin siten, että vertaistoiminta tapahtuu toisten kuntoutujien kanssa, ja kokemusasiantuntijat toimivat ikään kuin erillään muista kuntoutujista, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten rinnalla. Vaikuttaminen on kokemusasiantuntijuuden keskeisimpiä sisältöjä. Moni kokemusasiantuntija erottaa esimerkiksi vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden toisistaan juuri vaikuttamisen kautta: siinä missä vertainen tukee toista saman kokenutta, kokemusasiantuntijalla on aina näkökulmana vaikuttaminen. Se voi tarkoittaa vaikuttamista esimerkiksi yhdistyksen tai työyksikön sisällä sen omaan toimintaan, tai vaikuttamista yhdistyksestä ulospäin yhteiskunnan palveluihin, rakenteisiin tai asenteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009; Hietala & Rissanen 2015.)

2.2 Kokemusasiantuntijakoulutus Suomessa

Kokemusasiantuntijakoulutus antaa muun muassa valmiuksia toimia yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, mutta oleellisin tavoite on kokemusasiantuntijan oman elämäntarinan työstäminen henkilökohtaiseksi työvälineeksi. Koulutukseen osallistujia tuetaan aktiivisiksi toimijoiksi. Koulutuksen tulee tarjota valmiuksia kokemusasiantuntijalle ottaa huomioon tilanne, paikka ja yleisö sekä kielen ja sanoman mukauttaminen kuulijoiden vastaanottokyvyn mukaiseksi. (Hietala & Rissanen 2015, 29.)

Suurin osa kokemusasiantuntijoista kokee koulutuksen tärkeänä, mutta tällä hetkellä koulutustarjonta vaihtelee sekä pituuden että sisällön mukaan, eivätkä kaikki kokemusasiantuntijoina toimineet ole välttämättä käyneet koulutusta lainkaan. Myös työnohjaus kokemusasiantuntijoille nähdään tärkeänä mahdollisuudeksi saada tukea kertaluontoisen koulutuksen lisäksi. (Kostiainen, Ahonen, Verho, Rissanen & Notko 2014.)

2.3 Kokemusasiiantuntijat sosiaali- ja terveystalveluissa

Kokemusasiiantuntijatoiminnalla on todettu olevan merkitystä niin yksilöille kuin sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmälle. Vähitellen kokemusasiiantuntijatoiminnan mallit ovat alkaneetkin siirtyä julkisiin palveluihin, ja muokkautua niiden kehittämistarpeita vastaaviksi. (Hietala & Rissanen 2015.) Koulutetuilla kokemusasiiantuntijoilla on samankaltainen kokemus taustallaan, kuin tukea tarvitsevilla ihmisillä, joiden kanssa he työskentelevät. Kokemusten ja tiedon jakaminen sekä aito empatia ja ymmärrys toipujan tilanteesta voivat muodostua merkittäväksi voimavaraksi toipujalle kuntoutumisprosessin ajaksi. (Peters 2010.)

Vaikka viime vuosina tehty kansallinen kehittämistyö ja kokemusasiiantuntijoiden kysyntä ovat vieneet toimintaa eteenpäin sekä työtehtävien, kokemusaamisen aiheiden, organisaatioiden erilaisuuden ja koulutuksen näkökulmista, niin silti kehittämistyön haasteita ovat kuitenkin edelleen olleet käsitteiden selkiytymätön käyttö, kokemusaamisen tilaajan tai yhteistyötahon riittämättömät valmiudet tehdä yhteistyötä kokemusasiiantuntijoiden kanssa sekä puutteellinen kokemusasiiantuntijoiden tehtävien koordinaatio ja tuki useilla alueilla. Myös ristiriitaiset käytännöt kokemusasiiantuntijoiden työtehtävien ja osaamisen suhteen ovat olleet haasteena kehitystyössä.

Sekaannusta kokemusasiiantuntijatoimintaan liittyen on aiheuttanut myös yhteisen käsitteistön puuttuminen, ja se ettei toistaiseksi voida puhua yhteisestä tietoperustasta, kun puhutaan kokemusasiiantuntijoiden osaamisesta. Toiminta on kaivannut yhteistä käsitteistöä, ymmärrystä koulutuksen sisällöistä, laajuudesta ja osaamisalasta. Lisäksi kokemusasiiantuntijatoiminnan koordinointiin ja työhajukseen on todettu tarvittavan nykyistä vahvempaa osaamista. Myös valtakunnallista tukea paikallisjärjestöjen tueksi kaivataan. (Hirschovits-Gerz ym. 2019.)

Myös kansainvälisissä tutkimuksissa (esim. Du Plessis, Whitlaker & Hurley 2020) on löydetty niin ikään joitain ristiriitoja tai kehittämistarpeita kokemusasiiantuntijatoimintaan liittyen. Kyseisessä tutkimuksessa oli havainnoitu kokemusasiiantuntijoiden roolia päihdetyössä. Hyödyiksi kokemusasiiantuntijatoiminnassa ilmenivät kokemusasiiantuntijan lisääntynyt itsevarmuus, tasapainoisuus sekä mahdollisuus kehittää työelämän taitoja. Haasteiksi taas ilmenivät työelämään kiinnittymisvaikeudet, riskit kokemusasiiantuntijan retkahduksiin sekä epäselvät työnkuvat.

3 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS

Päihteellä tarkoitetaan mitä tahansa päihtymystarkoitukseen käytettyä ainetta, kuten alkoholia tai huumeita (Päihdehuoltolaki 1986/41). Päihteet vaikuttavat keskushermostoon aiheuttaen erilaisia muutoksia solutasolla ja käytöksessä. Huumausaine tai huume tarkoittaa laitonta päihdettä. Lainsäädäntö määrittelee päihteiden laittomuuden, ja kansallinen lainsäädäntö sekä YK:n yleissopimukset vaikuttavat huumausaineiden määrittelyyn. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Tässä opinnäytetyössä päihteillä tarkoitetaan alkoholia sekä huumeita, eikä niitä tai niiden käyttöä ole eroteltu myöskään opinnäytetyön tulos- tai pohdintaosioissa. Päihderiippuvuudesta toipuneiden kokemusasi-
antuntijoiden osallisuuden tarkastelun kannalta on tärkeää avata päihteisiin ja päihderiippuvuuksiin liittyviä teemoja.

3.1 Päihteiden käytön aiheuttamat haitat

Päihteiden käyttö katsotaan ongelmaksi, kun käytöstä aiheutuu laajoja haittoja elämän eri osa-alueille. Päihdeongelmasta puhutaan silloin, kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada päihdettä jatkuvasti, kykenemättä hallitsemaan päihteiden käyttöönsä. Ongelmallista päihteiden käyttö onkin silloin, kun elämä alkaa pyörimään päihteen ympärillä. (Havio, Inkinen & Partanen 2013, 42.) Riippuvuuksissa ja addiktioissa keskeisenä ominaisuutena pidetään toiminnan kontrollin heikkenemistä, ja kyseisen päihteen käytön tai toiminnan jatkamista sen tuhoisista vaikutuksista huolimatta. Riippuvuutta ei katsota siis tuottavan niinkään päihteen itsensä, vaan sen oma-aloitteisen käytön oman sisäisen tilan säätelyyn. (Koski-Jännes 1998, 85.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmilla on suuri kansanterveydellinen merkitys, ja ne ovat yleisimpiä työkyvyttömyyttä aiheuttavia tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016). Päihdeongelma sisältää moninaisia elämäntilanteiden pulmia sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Päihdeongelmalla on usein vaikutusta perhe-elämään ja ihmissuhteisiin, työelämään, harrastuksiin sekä taloudelliseen tilanteeseen. Pitkäaikaisella käytöllä on myös paljon terveydellisiä haittatekijöitä. Päihdeongelmaa tulee tarkastella kokonaisvaltaisesti henkisestä, psykologisesta, fyysisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. (Saarelainen, Strengård & Vuori-Kemilä 2007, 42, 51.) Päihdeongelmien haitat eivät rajoitu vain henkilöihin, jotka käyttävät päihteitä väärin, vaan heijastuvat monin tavoin myös heidän perheisiinsä, työyhteisöihin sekä koko yhteiskuntaan (Koski-Jännes 1998, 90).

3.2 Päihderiippuvuuksiin liitetty stigma

Päihteidenkäyttäjät ovat hyvin marginaalisessa asemassa yhteiskunnassamme ja päihdeongelmiin liittyy myös moninaisia sosiaalisia ongelmia. Suhtautuminen päihteisiin ja niitä käyttäviin henkilöihin on usein hyvin tunnepitoista ja moraalisesti latautunutta. (Väyrynen 2007, 171.) Joskus sosiaali- ja terveysalan työntekijöillä saattaa olla leimaavia asenteita päihteiden käyttäjiä kohtaan (Schulze 2007). Myös päihde- ja mielenterveystyöntekijät saattavat pitää asiakkaitaan esimerkiksi vaarallisina ja ennakoimattomina, eikä heidän kuntoutumismahdollisuuksiinsa välttämättä uskota (Björkman, Angelman & Jönsson 2008, 170–177).

Yhteiskunnassa yleisesti huumeriippuvuuteen on liitetty stereotyyppisesti huumeiden käyttäjille tunnusomaisia käyttäytymismalleja, joihin lukeutuvat muun muassa huumeidenkäyttö- ja myynti, rikollisuus, sekä sekavuus ja muu elämän hallitsemattomuus. Nykyiset työmarkkinat eivät tarjoa yksilöille riittävästi mahdollisuuksia irrottautua huumeikeskeisestä elämäntavasta, minkä myötä nämä stereotypiat yhteiskunnassamme vahvistuvat edelleen. Yhteiskunnan tarjoamat hoitopalvelut ovat myös riittämättömiä tukemaan marginalisoitujen yksilöiden toipumista. On lisäksi huomioitava, etteivät läheskään kaikki huumeidenkäyttäjät asetu tähän muottiin vaan erityisesti huumeidenkäyttäjien kohdella heihin liitetyn stereotypian mukaisesti vaikuttaa olennaisesti heidän toipumismahdollisuuksiinsa. (Koski-Jännes 2014, 93–94.)

Päihderiippuvuuden kehittyminen voidaan nähdä prosessina, jonka edetessä ihmisen elämäkuviot muuttuvat ja tämän muutoksen myötä myös käsitys itsestä muuttuu. Päihteitä käyttävä ihminen alkaa luoda itselleen identiteettiä päihteidenkäyttäjänä ymmärtäessään elämisen päihteiden ympärillä pyörivässä maailmassa poikkeavan valtakulttuurin elämäntavasta merkittävästi. Päihderiippuvuus vaikuttaa yksilön erilaisiin rooleihin, identiteettiin, kuvaan itsestä ja omasta arvosta. Näiden kautta päihderiippuvuus vaikuttaa myös ihmisen minäkuvaan. Identiteetti on yksilön sisäinen asia mutta on tärkeää tiedostaa myös se, kuinka suuri merkitys sen muodostumiseen on sillä, kuinka muut määrittelevät hänet ja kuinka yksilö määrittelee itsensä suhteessa muihin. (Ruisniemi 1997, 12.)

Päihteitä käyttävä henkilö alkaa kokea leimaantumista eli ulkopuolisuutta ja erilaisuutta käytön aiheuttaman syyllisyyden ja häpeän tunteen myötä. Päihteitä käyttävä henkilö leimautuu konkreettisten tekojensa eli päihteiden käyttönsä myötä, jonka seurauksena häntä aletaan kohdella poikkeavana. Merkityksellistä ei kuitenkaan ole yksilön käyttäytyminen sinänsä, vaan käyttäytymisestä yhteisön määrittämien sääntöjen mukaan määrittäytyvä seuraus, poikkeavaksi leimautuminen. (Becker 1963, 1–14, 31–33.)

3.3 Päihderiippuvuudesta toipuminen

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen on pitkä prosessi, jossa identiteetti ja toimintajärjestelmä rakennetaan uudelleen. Keskeistä identiteetin työstämisprosessissa on vertaisten keskuudessa hyväksytyyn sosiaalisen identiteetin, sekä henkilökohtaisen identiteetin löytäminen, joka merkitsee oman yksilöllisyyden ja elämän ainutkertaisuuden näkemistä. Sosiaaliset suhteet ja niiden merkitykset vaikuttavat olennaisesti prosessin kulkuun. (Koski-Jännes 1998, 174.) Päihteiden käytön ja kuntoutumisen myötä ihmisen minäkuva muuttuu (Ruisniemi 2006, 77). Viimeistään toipumisvaiheessa alun perin positiiviseksi koettu päihteidenkäyttäjän identiteetti vaihtuu negatiiviseksi. Käytön aiheuttamat syyllisyyden ja häpeän tunteet aiheuttavat kokemuksen leimautumisesta eli ulkopuolisuudesta, toiseudesta ja erilaisuudesta. (Väyrynen 2007, 171–172.)

Vertaistukeen perustuvaa hoitoa on käytetty päihdetyössä jo pitkään esimerkiksi erilaisten yhteisökuntoutusten muodossa (Du Plessis ym. 2020). Ammatillisesti tuotettujen päihdepalvelujen rinnalla vaikuttavana kuntoutumismuotona ovat niin ikään toimineet erilaiset asiakasjärjestöt, kuten AA- ja NA-ryhmät (Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon). Ryhmien periaate muodostuu 12 askeleen ohjelmasta, joka mahdollistaa toipumisen (Nimettömät alkoholistit julkaisuaika tuntematon). Myös viime aikoina tapahtunut kansainvälinen muutos kohti toipumissuuntautunutta

lähestymistapaa mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa on edistänyt kokemuksellista tietoa omaavien asiakkaiden osallistumismahdollisuuksia (Du Plessis ym. 2020).

3.4 Toipumissuuntautuneisuus

Toipumissuuntautuneessa lähestymistavassa ajatellaan, että toipuminen voi alkaa siitä, kun ihminen saa yhteyden muihin ihmisiin. Toipumisen edellytyksenä nähdään vahvasti kokemus osallisuudesta. Muiden ihmisten hyväksyntä edistää toipumista ja ennaltaehkäisee sairastumisia. Myös identiteetin vahvistaminen liittyy olennaisesti toipumiseen. Toipumisorientaatioissa toipuja voi hakea kokemukselliseen asiantuntijuuteen perustuvasta vertaistoiminnasta rakennusaineita omalle identiteetilleen. Siinä aletaan rakentamaan merkityksellistä elämää oireista huolimatta. Toipumisen myötä tapahtuu myös sisäistä vahvistumista ja toipuja alkaa kantaa vastuuta itsestään. Vastuu taas on tie uuteen identiteettiin, joka vie pois koetusta stigmasta. (Raivio & Raivio 2020, 29–33.)

4 SOSIAALINEN OSALLISUUS JA SEN EDISTÄMINEN

Osallisuuden edistäminen on osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Useissa kansallisissa ohjelmissa ja toimenpide-ehdotuksissa on huomioitu osallisuus ja sen edistämisen merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle. Se on yksi terveyttä edistävä tekijä ja terveyden ja tasa-arvon edellytys. Sosiaalisen osallisuuden edistäminen tavoitteena pyrkii tarjoamaan kokemuksen ihmisarvoisesta elämästä sekä osallistumismahdollisuuksia yhteiskuntaan. (Raivio & Karjalainen 2013.) Osallisuus on myös kansalais- ja ihmisoikeus. Ihmisen oikeus osallistua yhteiskunnan ja oman elinympäristönsä kehittämiseen on määritelty perustuslaissa. (Suomen Perustuslaki 1999/731, 2, 6 ja 14 §.) Sosiaalisen osallisuuden edistämässä on siis kyse merkityksellisten sosiaalisten suhteiden ja yhteiskunnan toimintajärjestelmiin kiinnittymisen vahvistamisesta (Nivala 2021).

4.1 Osallisuuden määrittelyä laajemmin

Yleisimmin sosiaalisen osallisuuden käsitettä käytetään syrjäytymisen vastakohtana, mutta sille ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää. Osallisuus on laaja ja moniulotteinen sateenvarjokäsite, jota on mahdollista lähestyä monista eri näkökulmista. Lähtökohtana kuitenkin on, että osallisuus tapahtuu ihmisen ja yhteisön sekä ihmisen ja yhteiskunnan välisissä suhteissa. Kun ihminen hyväksyy tälle merkitykselliseen pieniyhteisöön, se mahdollistaa osallisuuden kokemuksen myös yhteiskunnallisesti. (Leemann, Kuusio, & Hämäläinen 2015.) Sosiaalisen osallisuuden edistämässä on siis kyse merkityksellisten sosiaalisten suhteiden ja yhteiskunnan toimintajärjestelmiin kiinnittymisen vahvistamisesta (Nivala 2021).

Sosiaali- työllisyys- ja terveystalitiikan yhtenä merkityksellisenä tavoitteena ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä nähdään sosiaalisen osallisuuden edistäminen yhteiskunnassa. Osallisuuden toteutumiseen liittyvien periaatteiden mukaisesti jokaisella yksilöllä yhteiskunnassa tulee olla mahdollisuus terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Yhteiskunnallisen osallisuuden edistämisen tavoitteena on siis vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä, syrjäytymistä ja syrjintää. (Leemann, ym. 2015.) Sosiaalinen osallisuus lisää merkittävästi yksilöiden sekä yhteisöjen hyvinvointia (Ervasti 2021).

Osallisuus toteutuu yksilön voidessa vaikuttaa omaan elämäänsä ja määritellä itselleen sopivat toiminnot ja palvelut, voidessaan kuulua henkilökohtaisesti merkityksellisiin yhteisöihin sekä voidessaan vaikuttaa tärkeiksi koettuihin asioihin ja saada siihen tukea. Ihmisellä tulee olla mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan, ja saada siitä arvostusta ja kiitosta, sekä yhteyksiä muihin ihmisiin. Yhteisöjen, kuten perheen, koulu- ja työyhteisöjen kautta yhteiskunnan toimintajärjestelmiin kiinnittyminen tuo ihmiselle mahdollisuuden tarpeiden tyydyttämiseen, elämänhallintaan ja itsensä toteuttamiseen täysiarvoisena yhteiskunnan jäsenenä. (Isola ym. 2017.)

Yhteiskunnallinen osallisuus merkitsee osuuden saamista yhteisestä hyvästä ja kykyä toimia muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa. Sen toteutumiseksi yksilön yhteiskunnallisen identiteetin kehittyminen ja erityisesti kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta ovat merkityksellisiä tekijöitä. (Mäkisalo-Rop-

ponen 2016, 16; Nivala & Rynänen 2013, 28.) Keskeisten toimintajärjestelmien ulkopuolelle jääminen yhteiskunnassa taas saa aikaan osattomuutta, eli paitsi jäämistä hyvinvoinnista, sekä omaan elämään vaikuttamismahdollisuuksista. Osallisuus on siis johonkin kuulumista ja osallisuuden puute ulkopuolisuutta. (Nivala 2021.)

4.1.1 Kokemuksellisuus

Osallisuuden toteutumisen kannalta erityisen merkityksellistä on sen kokemuksellisuus, se kuinka ihminen kokee tulewansa kuulluksi ja arvostetuksi. Edellytyksiä osallisuuden toteutumisen kokemukselle ovat mahdollisuus olla osa tärkeäksi koettua yhteisöä tai ryhmää sekä mahdollisuus vaikuttaa sen toimintaan yhteisellä päätöksenteolla ja toimia sen osana. Ihminen voi siis kokea osallisuutta kuuluessaan joukkoon ja olevansa tärkeä osa sitä. Osallisuus ei toteudu silloin, kun ihminen ei pääse vaikuttamaan asioihin, vaikka haluaisi. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.)

Osallisuuden kokemuksen tunnetta voidaan edistää, vaikka sen määrittäminen ulkopuolelta ei olekaan mahdollista. Yleisin keino osallisuuden kokemuksellisuuden edistämiseksi on osallistuminen. Osallisuuden ja osallistumisen välillä oleva ero on tärkeä ymmärtää. Osallistuminen ei takaa osallisuuden kokemusta, mutta se on kuitenkin keino osallisuuden edistämiseksi, ja voi olla tärkeänä osana tunneperäisen osallisuuden kokemuksen syntymisessä. (Leemann ym. 2015.)

Monenlaisten ja hyvin yksilöllistenkin keinojen avulla voidaan luoda mahdollisuuksia osallistumiselle ja osallisuuden toteutumiseksi. Osallistumisen ei tule kuitenkaan olla velvollisuus, vaan nimenomaan mahdollisuus. Jos osallistumisesta tulee pakollista, saattaa se johtaa osallisuuden kokemuksen vähenemiseen. Paras tapa tukea osallisuutta onkin luoda ja tarjota mahdollisuuksia, ei velvoittaa toimimaan. Sosiaalinen osallisuus syntyy erityisesti vuorovaikutuksessa yksilöiden ja yhteisöjen välillä. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.)

4.1.2 Vuorovaikutuksen merkitys ja identiteetti

Jotta osallisuus toteutuisi, ja ihminen voisi kokea tulewansa nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään sekä voivansa vaikuttaa omiin sekä yhteisiin asioihin, vaatii se ihmisten välistä luottamusta ja kunnioitusta. Osallisuus tapahtuu ihmisten välillä katseissa, liikkeissä, kosketuksessa ja kielessä. (Isola ym. 2017.) Vuorovaikutuksen avulla voidaan kokea yhteyttä muihin ihmisiin ja vaikuttaa yksittäisen henkilön osallisuuden kokemukseen. Se kuinka osalliseksi ihminen kokee itsensä, vaikuttaa siihen kuinka suuren osan omasta potentiaalistaan hän pystyy ottamaan käyttöön ja jakamaan muiden kanssa. (Wahlbeck ym. 2018.) Yhteisön jäsenten välinen kokemusten ja ajatusten jakamismahdollisuus vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja sitä kautta syntyvä kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa yhteisiin asioihin tuottaa myös osallisuutta (Nivala 2021).

Kokemus osallisuudesta yhteiskuntaan kehittyy siis vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kuten myös yksilön yhteiskunnallinen identiteetti. Identiteetti onkin osallisuuteen linkittyvä käsite, ja sillä tarkoitetaan sitä osaa minäkuvasta, joka vastaa kysymyksiin; kuka minä olen, ja mihin ryhmään kuulun. (Repo-Kaarento 2007, 22.) Ihmisen yhteiskunnallinen identiteetti, se kuinka paljon hän kokee olevansa yhteiskunnan jäsen, ja osallinen siihen, määrittyy myös pitkälti merkityksellisen työn tai toiminnan tekemisestä, sellaisesta johon yksilöllä itsellään on myös mahdollisuus vaikuttaa ja jonka

avulla on mahdollista kokea olevansa hyödyksi yhteisölle ja sitä kautta koko yhteiskunnalle. Kannustavan ja arvostavan ja tasavertaisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu osallisuuteen liittyvien teemojen toteutumisessa, kuten identiteetin muodostumisessa. (Ilonen 2014, 10.)

Yhteiskunnallinen osallisuus merkitsee osuuden saamista yhteisestä hyvästä ja kykyä toimia muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa. Sen toteutumiseksi yksilön yhteiskunnallisen identiteetin kehittyminen ja erityisesti kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta ovat merkityksellisiä tekijöitä. (Mäkisalo-Ropponen 2016.) Osallisuus toteutuu siis ihmisen kokiessa kuuluvansa yhteisöön sekä voivansa vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä itseään, lähiyhteisöään ja yhteiskuntaa (Ilonen 2014, 8). Kokemus omasta osallisuudesta riippuu myös vaikutus- ja tiedonsaantimahdollisuuksista omiin ja merkityksellisiin asioihin liittyen. Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta ja hän tulee kuulluksi omana itsenään. (Isola ym. 2017.)

4.1.3 Erik Allardt'n osallisuusteoria

Yksi tunnetuimmista osallisuuteen liittyvistä teorioista on suomalaisen sosiologi Erik Allardt'n (1976) hyvinvointiteoria, *Having–Loving–Being*. Teoriaan liittyvä tutkimus toteutettiin 1970-luvulla pohjoismaissa. Osallisuuden ja hyvinvoinnin osatekijöistä *Having* viittaa materiaaliin, kuten asuntoon, koulutukseen, työllisyyteen ja taloudellisiin olosuhteisiin. *Loving* viittaa ihmissuhteisiin ja yksilön tarpeeseen olla yhteydessä muiden ihmisten, kuten perheen, suvun, ystävien ja yhteisöjen kanssa. *Being* tarkoittaa tarvetta olla yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä, ja kuulua yhteiskuntaan esimerkiksi poliittisen aktiivisuuden tai mielekkään työuran kautta. Allardt lisäsi myöhemmin mukaan myös aktiivisen toimijuuden ja mielekkään vapaa-ajan tekemisen, *Doing*. (Allardt, 1989, 7.) Teoria on edelleen yksi käytetyimmistä ja sovelletuimmista hyvinvointiteorioista.

Allardt'n mukaan yksilön hyvinvointi koostuu onnellisuudesta, elintasosta ja elämänlaadusta. Toisaalta hyvinvointi on tarpeiden tyydyttymisen (objective) lisäksi osaltaan myös yksilön tunteiden ja kokemusten summa (subjective), jolloin hyvinvointia voidaan mitata yksilön asenteina ja subjektiivisina kokemuksina. Kunkin osallisuuden ulottuvuuden vajavaisuus lisää osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskiä, kun taas yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi ilmenee sosiaalisena kestävytenä. (Allardt, 1976, 32–33; Allardt 1989, 8.) Tässä opinnäytetyössä lähestytään osallisuutta kokemuksellisuuden kautta, kuten Allardt'kin toisena vaihtoehtona esittää.

4.2 Kokemusasiantuntijuus ja osallisuustyö

Viime vuosina asiakasosallisuustyötä sekä osallisuuden rakenteita on kehitetty osana sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimialoja, johon liittyen myös kokemusasiantuntijatoimintaa on juurrutettu osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Tavoitteina ihmislähtöinen työote ja luottamuksen rakentaminen ovat lähtökohtina palveluiden käyttäjien kokemusten huomioimiseen kaikissa palveluprosessin vaiheissa. Kokemusasiantuntijoiden vastaanottoja sekä vertaistukeen perustuvaa ryhmätoimintaa tulisi myös olla tarjolla ammattilaisten tarjoaman hoidon rinnalla. (Wahlbeck ym. 2018.) Kokemusasiantuntijatoiminta tukee osallistujien hyvinvointia ja kuntoutumista, minkä lisäksi sillä on yhteiskunnallista merkitystä (Johansson 2012).

Kokemusasiantuntijatoiminta on yksi osallistumisen ja osallisuuden muoto. Toiminnan taustalla vallitsee yhteenkuulumisen merkitys. (Hirschovits-Gerz ym. 2019.) Sen ydin on kuulluksi ja nähdyksi tuleminen sekä mahdollisuus vaikuttaa asioihin. Kun osallisuus kokemusasiantuntijatoiminnassa toteutuu aidosti, toiminta voimaannuttaa sekä vahvistaa kokemusasiantuntijoiden luottamusta itseensä ja ympäristöön. Kokemusasiantuntijuuden kautta äänen antaminen perinteisesti ”äänettäville” asiakasryhmille mahdollistuu. (Rissanen 2015.)

Asiakkaiden lisäksi kokemusasiantuntijatoiminnalla on siis mahdollista lisätä myös kokemusasiantuntijana toimivien osallisuutta. Kokemusasiantuntijakoulutus luo parhaimmillaan tunteen yhteenkuuluvuudesta ja samaistumisesta vertaisiin, eli muihin koulutettaviin. (Nousiainen 2011.) Omien kokemusten ja tiedon näkeminen merkityksellisenä yhteiskunnan kehittämisen kannalta luo toipumismahdollisuuksia. Sen myötä on mahdollista alkaa suunnata ajatuksia ja voimia myös johonkin uuteen. Toimimalla kokemusasiantuntijana omaa tarinaa työstäen ja jakaen muille, vaikeudet menneisyydessä saavat luonnollisen merkityksen osana omaa tarinaa. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.)

Jotta osallisuus kokemusasiantuntijatoiminnassa mahdollistuu, tarvitaan aitoa dialogia ammattilaisten ja asiakkaiden välillä, ja kokemustiedon ottamista suunnitelmien ja päätöksenteon perustaksi. Parhaiten asiakkaiden ääni saadaan kuuluviin silloin kun työntekijät näkevät kokemustiedon merkityksellisyyden, ja osallistumismahdollisuuksia tarjotaan säännöllisesti yksittäisten kertojen sijaan. (Leung 2011.) Esimerkiksi työntekijöiden suunnittelema tilaisuus, johon kokemusasiantuntija ”tilataan”, ei edistä osallisuutta parhaalla mahdollisella tavalla. Tavoitteena on aito kumppanuus kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden välillä. Yhteinen kehittäminen on osallisuutta ja kokemusasiantuntijuutta parhaimmillaan. Kokemusasiantuntijuudessa on keskeistä, että toimijat pääsevät itse vaikuttamaan toimintojen sisältöön ja toimintatapoihin. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.)

4.3 Tutkimuksia kokemusasiantuntijoiden osallisuudesta

Taina Meriluoto (2018) on tarkastellut kokemusasiantuntijuutta osallistavana ilmiönä väitöskirjassaan *Making experts-by-experience: governmental ethnography of participatory initiatives in Finnish social welfare organisations*. Hän on tutkinut kokemusasiantuntijoiden haasteellista roolia ja tehtäviä, ja esittää tutkimuksessaan, että kokemusasiantuntijoiden osallistumismahdollisuudet voivat olla rajallisia, sillä asiantuntijuus on määritelty usein kykyä tuottaa neutraalia ja puolueetonta tietoa, johon eivät kuulu voimakkaat tunteet tai mielipiteiden ilmaisut. Kokemusasiantuntijuus käsitteenä saamonia ristiriitaisiakin merkityksiä, ja toimijoilla kentällä on hyvinkin erilaisia näkemyksiä liittyen siihen kuka voi toimia kokemusasiantuntijana ja minkälaisissa tehtävissä. (Meriluoto 2018.)

Artikkelissa *Kokemusasiantuntija mielenterveys- ja päihdepalveluissa – osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline?* Hannele Palukka, Tiina Tiilikka ja Petra Auvinen (2019) taas ovat selvittäneet kuinka kokemusasiantuntijat asemoivat itsensä päihde- ja mielenterveyspalveluiden hyödyntäminä asiakkaina suhteessa palvelujärjestelmään, sen palveluksessa oleviin ammattilaisiin sekä päihde- ja mielenterveyskuntoutujiin. Tutkijat ovat todenneet kokemusasiantuntijoiden aseman olevan osittain ristiriitainen. Se saattaa olla suhteessa ammattilaiseen tasaveroisen ja heidän asiantuntemustaan arvostava, mutta toisaalta kokemusasiantuntijoiden tuomaa tietoa ei aina huomioida tai tunnusteta. Kun kokemusasiantuntijat työskentelevät asiakkaiden kanssa ammattilaisen työparina

esimerkiksi kuntoutuskeskusteluissa, pitävät he itseään vahvoina ja tasa-arvoisina toimijoina palvelujärjestelmässä, mutta mitä etäämpänä kokemusasiantuntija on asiakkaasta, esimerkiksi osallistuesaan erilaisiin kehittämisprojekteihin, sitä todennäköisemmin raja ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä tulee vastaan. Tutkijat toteavat, että kokemusasiantuntijoita tarvitaan, mutta heillä ei ole virallisesti tunnustettua asemaa sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmässä. Lisäksi he pohtivat, edistääkö kokemusasiantuntijatoiminta yksilön hyvinvointia ja osallisuutta, vai voiko kokemusasiantuntijana toimiminen olla jopa turvatonta ja kokemusasiantuntijalle vahingollista. (Palukka, Tiilikka & Auvinen 2019.)

5 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena opinnäytetyössä on kuvata kokemusasiantuntijuutta osallistavana ilmiönä, osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia koulutettujen kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta.

Tavoitteena on lisätä tietoa kokemusasiantuntijatoiminnasta päihdetyössä, ja siihen liittyvistä osallisuutta edistävästä ja vähentävistä tekijöistä, sekä tuottaa tietoa yhdistystoiminnasta, jotta yhteistyötä ja kokemusasiantuntijatoimintaa voitaisiin kehittää tulevaisuuden sote-palveluissa.

Haen vastauksia tutkimustehtävään seuraavien apukysymysten avulla:

Minkälaisena koulutettujen kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välinen yhteistyö näyttäytyy? Millainen merkitys kokemusasiantuntijuudella on osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia? Minkälaisia ajatuksia ja tuen tarpeita kokemusasiantuntijoilla on toiminnan käytäntöihin ja tulevaisuuteen liittyen?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Laadullisen, eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisuuden kuvaaminen moninaisesti. Pyrkimyksenä on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineisto kerätään mahdollisimman luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa, joissa tutkittavien ääni pääsee aidosti kuuluviin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161–164.) Näiden seikkojen sekä opinnäytetyön tavoitteiden vuoksi oli prosessin alusta asti selvää, että toteuttaisiin opinnäytetyön laadullista menetelmää käyttäen.

6.1 Laadullisesta tutkimuksesta

Laadullista tutkimusta toteutettaessa tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan tutkimuksen kohderyhmän näkökulmasta, ja pyritään nostamaan esiin kohdehenkilöiden kokemuksia, merkityksiä ja tunteita liittyen tutkittavaan ilmiöön (Juuti & Puusa 2020, 9). Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei siis ole päätyä yleistettävään tietoon, vaan sen avulla pyritään lisäämään ymmärrystä ja tuottamaan hyödyllistä tietoa (Aaltio & Puusa 2020, 179). Laadullisen tutkimuksen päätteeksi tehdään johtopäätelmiä ja tarkastellaan saadun tiedon suhdetta aikaisempiin tutkimuksiin (Aaltio & Puusa 2020, 179).

6.2 Aineistonkeruumenetelmän valinta

Aineistonkeruumenetelmää valitessa tavoitteena oli tilan antaminen kokemusasiantuntijoiden kertomuksille, ja mahdollisimman laajojen vastausten saaminen tutkimuskysymysten kannalta. Koin että suora kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus tutkittavien kanssa toisi joustavuutta aineiston keruuseen. Sen vuoksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui haastattelu, ja haastattelutyypiksi teemahaastattelu. Teemahaastattelu on yleinen laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. (Hirsjärvi ym. 2013, 208.)

Teemahaastattelussa aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Haastattelun avulla on mahdollista saada yksityiskohtaista tietoa ja tarkentaa kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 208.) Teemahaastattelu etenee siis etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelu on kuitenkin hyvin vapaamuotoinen menetelmä, jonka ei tarvitse edetä tietyssä järjestyksessä, vaan haastateltava voi puhua aiheesta mahdollisimman vapaasti. (Puusa 2020, 112.) Tutkijan tulee kuitenkin kyetä rakentamaan teoretisen tiedon avulla kysymykset, joihin haastateltavan on mahdollista vastata ilman samankaltaista, teoreettista ymmärrystä aiheesta (Koski 2020, 158–160).

Teema-alueet ovat kaikille samat, mutta niiden järjestys ja tarkka muoto ei ole oleellista, vaan se että ihmisten omat tulkinnat ja merkitykset asioille pääsevät esiin (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48). Teemahaastattelun teemat pohjautuvat tutkimuksen viitekehykseen eli siihen mitä aiheesta tiedetään etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Teemahaastattelu edellyttääkin tutkijan huolellista perehtymistä aihepiiriin sekä haastateltavien tilanteen tuntemista (Puusa 2020, 112). Haastateltavat tulee myös valita tutkimukseen sen perusteella, keneltä uskotaan olevan mahdollisuus saada parhaiten materiaalia aihepiiristä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Opinnäytetyön teemahaastattelurungon teemat liittyvät kokemusasiantuntijatoimintaan, päihderiippuvuudesta toipumiseen sekä osallisuuteen, ja niihin liittyvillä apukysymyksillä etsin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Teemat ja kysymykset nivoutuvat tiiviisti tutkimustehtävän kannalta oleellisiin osallisuuteen ja siihen linkittyviin osatekijöihin, kuten merkityksellisyyden kokemuksiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan kuulumiseen sekä vuorovaikutukseen, identiteettiin sekä tuen tarpeisiin, jolloin niitä aineistosta etsimällä on mahdollista tarkastella osallisuuden toteutumista ja saada vastauksia tutkimustehtävään.

Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa ja muiden ihmisten välisessä toiminnassa, ja kun osallisuus toteutuu voi tapahtua toipumista. Siksi teemat liittyvät myös toipumisprosessiin, vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden ja kokemusasiantuntijoiden välillä. Tutkimuskysymykset, teoreettinen viitekehys ja teemahaastattelun kysymykset kulkevat käsi kädessä ja liittyvät siis olennaisesti toisiinsa.

Teemahaastattelurungon teemat ovat: Kokemusasiantuntijuus osana toipumisprosessia, Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa, Työtehtäviin liittyvät käytännöt, sekä Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuus ja yhdistyksen toiminta. Valmiiden teemojen lisäksi haastateltaville annettiin mahdollisuus esittää myös asioita, joita ei ollut teemojen kautta nostettu esiin. Haastattelut nauhoitettiin, minkä myötä niin haastattelijan kuin haastateltavan oli myös helpompi syventyä keskusteluun.

6.3 Haastattelujen toteutuminen ja kulku

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat, joka on vuonna 2020 perustettu yhdistys. Yhdistys tarjoaa tukea päihde- ja mielenterveystaustaisille koulutetuille kokemusasiantuntijoille, ja välittää kokemusasiantuntijuuteen liittyviä työtehtäviä. Yhdistys on toiminnut myös yhtenä kokemusasiantuntijoiden kouluttajatahona. Alun perin otin yhteyttä toimeksiantajaan ja esittelin opinnäytetyöni aiheen. Sen myötä toimeksiantajan kautta oli mahdollista hakea haastateltavia kokemusasiantuntijoita opinnäytetyötä varten.

Ajattelin aluksi, että rajaisin haastateltavat seuraavasti: taustalla kokemus päihderiippuvuudesta, päihhteettömyyttä vähintään 2 vuoden ajalta sekä kokemusta toimimisesta kokemusasiantuntijana tietyltä ajanjaksolta alkaen mahdollisimman monipuolisesti, jotta voisin saada mahdollisimman kattavasti tietoa. Tulin kuitenkin siihen tulokseen lopulta, että päihhteettömän ajan perusteella rajaaminen ei olisi työni aiheen ja tavoitteiden kannalta eettistä tai muutoin perusteltua. Myös kokemusasiantuntijana toimimisen rajatun ”vähimmäisajan” vuosissa totesin ongelmalliseksi, perustuen siihen, että toisella kokemusasiantuntijalla saattaisi olla paljonkin kokemusta vähän ajan sisällä, kun jollain toisella taas suhteessa vähemmän pitkällä aikavälillä. Ensimmäinen kokemusasiantuntijakoulutus Pohjois-Savossa järjestettiin syksyllä 2017, joten haastateltavilta saamani tieto olisi joka tapauksessa suhteellisen tuoretta. Laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaan yksittäisellä kokemuksella ja sen laadulla on merkitystä, ei niinkään yksittäisen henkilön kokemusten määrällä ja yleistettävyydellä (Aaltio & Puusa 2020, 179).

Osallistujia haettiin yhdistyksen tiedotuskanaviin lähetetyllä haastattelutiedotteella (LIITE 2.) Välitin tutkimustiedotteen toimeksiantajalle, josta se ohjautui yhdistyksen tiedotuskanaviin. Haastateltavia

haettiin kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneistä päihderiippuvuudesta kokemusta omaavista kokemusasiantuntijoista. Haastattelutiedotteessa kerrottiin mitä tietoja haastattelussa kerätään sekä miten ja kuinka kauan kerättyjä tietoja käsitellään ja säilytetään. Ilmoituksessa kerrottiin lisäksi tutkittavan oikeudet tutkimuksen aikana, ja teemat, joita haastattelussa käytäisiin läpi. Haastattelut oli mahdollista toteuttaa yhdistyksen käytössä olleissa tiloissa, mutta tiedotteessa tuotiin esiin myös mahdollisuus toteuttaa haastattelut haastateltavien yksilöllisten toiveiden mukaan myös muussa ympäristössä.

Haastateltavat ottivat minuun suoraan yhteyttä sähköpostin, tekstiviestin tai puhelun välityksellä. Tämän jälkeen sovittiin haastattelun aikataulusta. Tutkimukseen ilmoittautui yhteensä kuusi koulutettua kokemusasiantuntijaa, joilla oli omakohtainen kokemus päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta. Lopulta kolme haastattelusta toteutettiin Kuopiossa Savonia-ammattikorkeakoululla erikseen niitä varten varatussa luokkatilassa, kaksi Teams-yhteyden välityksellä ja yksi toisella paikkakunnalla Pohjois-Savon alueella. Haastattelut toteutettiin heinä-elokuussa 2022.

Ennen haastatteluja lähetin haastateltaville erikseen teemahaastattelurungon (LIITE 1.) ja tietoa haastattelun toteutuksesta sekä kestosta. Ilmaisin lisäksi mahdollisuuden esittää vielä lisäkysymyksiä ennen haastatteluiden toteutumista. Haastattelutilanteiden alussa, ennen nauhoituksen aloittamista kävin läpi haastateltavien kanssa allekirjoitettavan haastatteluun suostumuslomakkeen (LIITE 3.), joka sisälsi tiedot haastatteluiden tallennuksesta, nauhoitteiden säilytyksestä, käytöstä ja asianmukaisesta hävittämisestä, henkilötietojen käsittelystä ja keräämisestä, sekä haastateltavien oikeuksista. Kirjallisen informoinnin lisäksi päädyin lisäksi erilliseen suostumuslomakkeen käyttöön, perustuen haastatteluiden nauhoitukseen, haastatteluissa käsiteltäviin arkaluontoisiin tietoihin ja tutkimuksen eettiseen toteutettavuuteen. Tutkittavien informointi on tärkeä osa tutkimusprosessia. Huolellinen informointi ja riittävät suostumukset muodostavat perustan eettiselle ja lainmukaiselle tutkimukselle. (SeAMK 2022.)

6.4 Aineiston analysointi

Haastattelujen nauhoittamisen jälkeen nauhoitteet puretaan kirjalliseen muotoon eli litteroidaan. Laadullisen tutkimuksen analyysissä aineisto useimmiten hajotetaan ensiksi pienempiin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen kokonaisuudeksi. Analyysiä on mahdollista tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Nämä eroavat toisistaan siten, että analyysi ja luokittelu perustuvat joko aineistoon tai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen. Analyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa sekä nostamaan aineistosta esiin merkityksiä, jonka pohjalta tuloksia on mahdollista kytkeä laajempaan kontekstiin ja aiempiin tutkimustuloksiin. Tutkimusaineisto ja siitä löydetyt merkitykset ohjaavat aineiston analyysiä ja käytettävät analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun ohjaamana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–105, 108–118.)

Laadullisen analyysin yksi muoto on teemoittelu (Hirsjärvi ym. 2013, 224), joka valikoitui tämän opinnäytetyön analysointimenetelmäksi. Teemoittelu on luonteva etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysoimisessa. Teemat, joista haastateltavien kanssa on puhuttu, löytyvät yleensä kaikista

haastatteluista – tosin vaihtelevassa määrin ja eri tavoin. Analyysi aloitetaan aineistolähtöisesti, kuitenkin etsimällä siitä yhteyksiä teoriaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tällaista dialogista tematisointia tehdessä ja teemoja muodostettaessa käydään tiivistä vuoropuhelua aineiston, tutkijan sekä teorian välillä (Koski 2020, 165). Alustavan analyysin pohjalta etsin myös etukäteen luomani opinnäytetyön teoriapohjan osatekijöitä aineistosta, joka ohjasi osaltaan teemojen muodostumista. Analyysissä yhdistyvät siis sekä aineistolähtöisyys että teoriaohjautuvuus. Kokemusasiantuntijatoiminta ja osallisuuteen liittyvä teoriatieto, ja siihen liittyvät tekijät ovat olleet taustalla teemoittelua tehdessäni. Olen pyrkinyt nostamaan aineistosta esiin tutkimustehtävän kannalta tärkeimpiä aiheita eli teemoja ja muodostamaan niitä myös haastateltavien kertomuksista. Teemat ovat muodostuneet siis dialogissa aineiston ja teorian kanssa.

Tutkimusaineiston analyysi lähtee yleensä siis liikkeelle aineistoon tutustumisesta, sen järjestämisestä ja luokittelusta (Hirsjärvi ym. 2013, 224). Tutustuin aineistoon sekä kuuntelemalla haastattelunauhoja että lukemalla litterointeja. Tein muistiinpanoja aineistosta ja pyrin tarkastelemaan sitä monesta eri näkökulmasta. Aineistoon tutustumisen jälkeen aloitin itse analysointiprosessin. Lähdin pelkistämään aineistoa järjestämällä sitä isompien pääteemojen alle: Kokemusasiantuntijatoiminnan merkityksiä, Päihderiippuvuudesta toipuminen, Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa ja Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuudennäkymiä.

Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93). Järjestin kunkin haastattelun litteroinnit määrittelemieni pääteemojen mukaisesti, jolle valitsin omat värikoodit. Etsin ja värjäsin, eli koodasin pääteemoja kuvaavia sitaatteja litteroinneista. Tutkija voi käyttää tällaisessa koodauksessa apuna erilaisia merkkejä tai värejä, joilla päälle- tai alleviivaa aineistosta asioista, jotka toistuvat usein tai ovat poikkeavia. Koodauksessa tarkoitus on löytää tutkimustehtävän kannalta tärkeimmät asiat ja näin jäsentää sisältöä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Yhdistin eri haastatteluista kerätyt värikoodatut sitaatit teemojen mukaisesti yhdeksi tiedostoksi. Tämän pohjalta lähdin tekemään tulkintaa ja keskustelemaan edelleen aineiston kanssa. Tulkinnan myötä pääteemat jakautuivat alateemoihin, joiden pohjalta lähdin rakentamaan tutkimustuloksia käsittelevää lukua. Esimerkkejä teemojen muodostamisesta olen koontanut raportin loppuun liitettyyn taulukkoon. (LIITE 4.)

6.5 Tulosten esittäminen

Raportoidessa aineistoa siitä nostetaan esiin tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. Tutkimusraportissa esitetään yleensä teemojen käsittelyn yhteydessä katkelmia aineistosta eli sitaatteja. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja samalla tarjota lukijalle jälkiä siitä, mihin tutkija teemoittelunsa pohjaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tulkintaa tehdessäni ja sitaatteja valitessani huomioin aineistosta sekä samantyyppiset että erilaiset kokemukset määriteltäviin alateemoihin liittyen. Tuloksia raportoidessani pyrin liittämään aineistosta esille nostetut havainnot ja tulkinnat teoriataustaan, tieteelliseen keskusteluun ja aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Pohdintaluvussa pyrin näyttämään, että aineistosta tekemäni tulkinnat ovat järkeen käyviä ja vastaamaan niiden avulla asetettuihin apukysymyksiin. Niiden tulkintojen perusteella pyrin vastaamaan tutkimustehtävään.

Raportoidessani tuloksia en ole numeroinut tai muutoin nimennyt/ryhmitellyt haastateltavia, perustuen siihen, ettei haastateltavien kommentteja ja kokemuksia yhdistämällä olisi edes välillisesti mahdollista tunnistaa sitaateista yhdeksi henkilöksi. Olen myös häivyttänyt sitaateista jokaisen tunnistamisen mahdollistavan tekijän, liittyen esimerkiksi yksityiselämään, asuinpaikkaan, perhesuhteisiin tai terveyteen, kuitenkin säilyttäen niiden alkuperäisen merkityksen.

7 TULOKSET

Opinnäytetyössä haastateltiin kuutta koulutettua kokemusasiantuntijaa, joilla oli kokemusta päihderiippuvuudesta toipumisesta ja kokemusasiantuntijana toimimisesta. Jokaisella haastatellulla oli useita vuosia aikaa päihteettömyyttä takana. Haastattelut toteutettiin heinä-elokuussa 2022. Tutkimuksen analysointivaiheessa aineistosta muodostui neljä pääteemaa: Kokemusasiantuntijuuden merkityksiä, Päihderiippuvuudesta toipuminen, Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa ja Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuudennäkymiä. Aineiston havainnollistamisen apuna käytetään katkelmia eli sitaatteja.

7.1 Kokemusasiantuntijuuden merkityksiä

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen

Haastattelemani kokemusasiantuntijat olivat päässeet eroon päihteiden käytöstä hyvin yksilöllisiä väyliä ja eri toimijoiden palveluiden myötä. Suurin osa haastatelluista kertoi yrittäneensä päästä eroon päihteistä useita kertoja ja oli käynyt läpi monia erilaisia kuntoutusjaksoja ennen raitistumistaan. Jokaisella kokemusasiantuntijalla oli kuitenkin yksi yhteinen raitistumiseen vaikuttanut tekijä; omakohtainen kokemus lopullisesta raitistuspäätöksestä kokemusasiantuntijan tai vertaistoimijan puheenvuoron kuulemisen myötä. Kokemus avun saamisesta ja toipumistarinan kuulemisen merkityksestä oman toipumisprosessin käynnistäjäksi oli voimakas, ja haastateltavat kertoivat sen vaikuttaneen myös kokemusasiantuntijakoulutukseen hakeutumiseen. Seuraava kommentti kuvaa sitä, miksi eräs haastateltava oli halunnut kokemusasiantuntijaksi.

”Koska minua on autettu, ja minä oon ite päässy kuiville sen ansiosta, että joku on tehny tuommosen samanlaisen keikan. Kun yks semmonen kokemusasiantuntija tuli kertomaan oman tarinansa, niin se oli se mikä sai minun kelkan käännettyä, niin oon kokenut että jos minä voin tehdä joskus jollekin toiselle ihmiselle samalla tavalla, tai koskettaa, niin se on.. niin.. että periaatteessa se kokemus on minun elämäni pelastanut.”

Mahdollisuus vaikuttaa

Kokemusasiantuntijoiden puheessa välittyi kiitollisuus raittiudesta, ja päihteistä irti pääsemisen erityinen merkitys osana heidän elämänsäkaartaan. Raitistuminen kuvautui hyvin merkittävänä, elämäntäydellävänä kokemuksena, joka ei kokemusasiantuntijoiden elämän varrella päihteiden käyttöaikana ollut lainkaan itsestään selvää. Kokemus avun saamisesta ja päihteistä irti pääsemisestä oli luonut halun auttaa ja viedä eteenpäin apua ja koettua saatua hyvää. Kokemusasiantuntijana toimiminen kuvautui mahdollisuutena vaikuttaa tärkeäksi koettuun asiaan.

”Elikkä lyhyesti sanottuna miksi lähdin kokemusasiantuntijakoulutukseen, oon ite saanu apua semmosilta ihmisiltä ketkä on kokeneet sen saman, halusin antaa omaa tarinaa toisten käytettäväksi, jos siitä ois heille apua.”

Moni haastateltava sivusi puheessaan päihteidenkäyttömaailmaan liittyviä rankkoja kokemuksia ja tapahtumia sekä jatkuvan päihdekierteen uuvuttavuutta. Haastavista ja jopa traumaattisista kokemuksista huolimatta päihteetön elämä, ja mahdollisuus auttaa kuvautuivat ikään kuin eteenpäin vievinä elämäntehtävinä. Toiminnan koettu erityinen merkitys vaikuttaa antavan voimaa jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista ja niin sanotusti sanoman jakamista.

”Viimeset vuodet oli ollu sitä, että ei tullu sitä nousua enää, ja ainut viihdyke siinä oli se, että pääs unohduksiin siitä hetkestä... Minä oon kiitollinen, kun minä oon itte päässy päihteistä eroon, nii minä haluan levittää sitä sanomaa muillekkii ja jos voin olla avuksi siinä heidän irti pääsemisessään.”

”Niin no, aika kliseinen sanonta mutta tämmönen toiminta on oikeesti henkeä pelastavaa toimintaa, kun ihmisillä voi olla aika rankkojakin juttuja päihderiippuvuuden kanssa, että siitä oikeesti voi päästä kuiville, että se on niin sydäntä lähellä se juttu.”

Oman kokemustiedon merkitys päihdetyölle

Kokemustarinoiden kuulemisen on todettu vahvistavan asiakkaiden uskoa omiin mahdollisuuksiinsa selviytyä (Palukka ym. 2019). Omalla, sekä muiden kokemusasiantuntijoiden tarinoilla koettiin myös opinnäytetyön haastateltavien keskuudessa olevan päihderiippuvaisen asiakkaan kannalta merkitystä, missä tahansa tämän päihteiden käytön vaihetta. Seuraava kommentti kuvaa tarinan merkitystä, ja kokemusta sen vaikuttavuudesta.

”Et miten iso se voi olla se asia, että kun sinä kerrot oman tarinas jollekin, et mitä joku ihminen voi siitä saada. Semmosta mitä sinä et osaa välttämättä edes ajatella, mikä se juttu on sinun elämässä, johonka joku saa vaan samaistumispintaa, ja tajuaa vaikka sen että hei minähän voisin vaikka pystyä tuohon.”

Kokemusasiantuntijat kokivat myös, että kokemusasiantuntijan läsnäolo työntekijän ja asiakkaan välisessä asiakastapaamisessa olisi merkityksellistä. Kokemusasiantuntijan läsnäolo voi auttaa asia-

kasta avautumaan vaikeaksi kokemistaan tapahtumista (Palukka ym. 2019). Varsinkin toipumisprosessin alkuvaiheessa kokemusasiantuntijan tarjoaman tiedon koettiin olevan vaikuttavampaa muutostmotivaation heräämisessä, verrattuna ammattilaisen taholta tulevaan tietoon. Myös asiakassuhteen yhteyden ja luottamuksen rakentamisen kannalta kokemusasiantuntijan omakohtaisen kokemuksen päihderiippuvuudesta koettiin olevan eteenpäin vievä ja yhteistä ymmärrystä luova tekijä. Seuraavat kommentit kuvaavat kokemusasiantuntijan läsnäolon ja kokemustiedon vaikutusta sosi- ja terveystalouden ammattilaisen ja asiakkaan kohtaamisessa.

”Jos on sote-ammattilainen, jolla ei ole omakohtasta kokemusta päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta, niin kyllähän se jonkin verran rajoittaa sitä kuinka se yhteys syntyy, kun siinä ei ole semmosta samaistumispintaa, kun siinä joutuu selittämään enemmän asioita, kun toinen ei tiä miltä se tuntuu itte.”

”Yhen kokemusasiantuntijan tarinan olin kuullu monesti aiemminki, ja aina vaan ajattelin, että kaikista eniten niistä jää päähän. Ei se siinä vaiheessa, kun sä olet addiktoitunut, niin ei sillä ole mitään merkitystä mitä se sulle tekee. Kun sitä on niin addiktoitunut siihen päihtheeseen. Niin kyllä se enemmän ihmisen omana kertomana se tarina koskettaa enemmän kuin sitten kun jotain kirjatieta kerrotaan.”

7.2 Päihderiippuvuudesta toipuminen

Yhteisöihin ja työelämään kiinnittyminen

Päihteiden käytön myötä käyttäjälle muodostuu usein muiden päihteiden käyttäjien ja päihdemaailman myötä kokemus johonkin kuulumisesta (Hynynen & Kovalainen 2016). Osalla haastattelemistani kokemusasiantuntijoista ei vielä ennen kokemusasiantuntijaksi kouluttautumista saattanut olla erityisiä merkityksellisiä kokemuksia yhteisöön kuulumisesta päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Päihteiden käytön lopettaminen oli tuonut siten mukanaan myös yksinäisyyttä, tai ristiriitoja vanhoihin ihmissuhteisiin. Kokemusasiantuntijat nostivatkin esiin koulutuksen aikana muodostettujen ihmissuhteiden merkitystä. Ryhmytyminen tärkeän yhteisen asian äärellä sekä mahdollisuus kokemusten ja ajatusten jakamiseen vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta (Nivala 2021). Myös usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin kasvaa. Kokemusasiantuntijayhteisöön kiinnittymistä ja sen merkitystä kuvaavat seuraavat kommentit.

”Varmaan se on osa sitäkin, että kuulut siihen porukkaan, ja siis no ekanakin se merkitys sillä koulutuksella, että siellä oli niitä samoja, niinku vertaistuki siellä ryhmässä, ja

meillä oli ihan huippu porukka ja nämä kouluttajat ihan mahtavia. Niin jo siitä sai semmoista varmuutta, että et sinä ihan sitä pohjasakkaa sitten siitä huolimatta ole. Vaikka sinulla olisi mikä tahansa niinku addiktio tai ongelma, mikä tahansa.”

”Nykyään itelläni kuitenkin on työyhteisöt ja tämmöiset, mutta silloin se oli tärkeä juttu, että sulla niinku oli niitä selviä kavereita eikä tarvinnu niinku joka päivä katella niitä jotka itse käytti päihteitä vielä.”

Mahdollisuus työllistymiseen

Kuudesta haastattelemastani kokemusasiantuntijasta heistä neljä oli haastatteluiden aikaan vakituisessa työsuhteessa osa- tai kokoaikaisesti ja kaksi teki kokemusasiantuntijan tehtäviä keikkaluontoisesti. Kokemusasiantuntijakoulutus oli vaikuttanut työpaikan saamiseen, ja työt sisälsivät kokemusasiantuntijan tehtäviä. Moni kokemusasiantuntija on aloittanut tai jatkanut opintoja tai palannut takaisin työelämään pitkänkin työttömyyden, sairausloman, kuntoutustuella tai eläkkeellä olemisen jälkeen (Rissanen, Sinkkonen, Sohlman & Kurki 2015). Myös opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, vaikka kokemusasiantuntijakoulutus ei olisi tuottanut vakituista työllistymistä, niin toisaalta kokemusasiantuntijana toimiminen oli lisännyt rohkeutta ja voimavaroja hakeutua muuta reittiä työelämään pitkän työttömyysjakson jälkeen.

”Niin sitten se antoi niin paljon itselleen varmuutta, että no kyllä minä pystyn johonkin muuhunkin ja sillä hain sitte sinne töihin, että jos sitä hommaa ei olis ollut, niin en varmaan tässä istuisi.”

”Niin sitähan on ihan perkeleen yksinäinen, kun istuu kotona ja tuijottaa niitä seiniä, niin minä halusin töitä, ja hainkin niitä jo ennen sitä, mutta sitten tuli tää kokemusasiantuntijuus, niin sain työpaikan. Niin myös kokemusasiantuntijuudesta on tullu mulle ammatti.”

Kokoaikaisesti työllistyminen ei ollut toisaalta osalle haastateltavistani tavoitteena ollenkaan, mutta tulkintani mukaan kokemusasiantuntijana toimiminen osa-aikaisesti tai keikkaluontoisesti oli myös olennaisesti vahvistanut heidän oman arvon tuntoaan ja toimijuuttaan. Kokemusasiantuntijatoiminta onkin liitetty myös ajankohtaiseen keskusteluun osatyökykyisyyden hyödyntämisestä ja työurien pidentämisestä sekä esimerkiksi reitiksi takaisin työelämään (Rissanen 2015). Kokemusasiantuntijana toimiminen voi olla myös välivaihe, jonka aikana yksilö parantaa mahdollisuuksiaan ja valmiuksiaan palata työelämään tai aloittaa opinnot.

Kokemusasiantuntijatoiminta tukee työkykyä, sillä se voi auttaa arvioimaan, löytämään ja vahvistamaan omia voimavaroja, tarjoaa uusia työllistymismahdollisuuksia sekä vahvistaa verkostoja. Toisaalta kokemusasiantuntijuudesta voi tulla pitkäaikainen ja pysyvä osa arkea, jolloin yksilö toimii erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä vointinsa ja jaksamisensa mukaan, eikä kokoaikaiseen työhön palaaminen ole välttämättä tulevaisuuden suuntana. Seuraava kommentti kuvaa kokemusasiantuntijana toimimisen merkitystä työelämäosallisuuden kokemuksen muodostumiselle. Mahdollisuus tehdä tärkeää työtä omien voimavarojen ja tavoitteiden mukaisesti tuo kokemuksen omasta hyödyllisyydestä yhteisöille ja yhteiskunnalle.

”Se oma arvohan menee kaikista kerroksista ihan pohjaan asti, nii kyllähän se (kokemusasiantuntijana toimiminen) nostaa sen hyvän mielen ja arvostuksen, ku ei oo enää työelämässä. Läheiset on työelämässä vielä, nii se tuo niitä omia ristiriitojaan, nii kyllähän se tuntuu, että ensinnäkin se koulutus ei menny hukkaan, ja toisaalta se sit antaa voimia. Sitte just tommosen keikan jälkeen nii kyllä se hyvältä tuntuu.”

Päihderiippuvuuden stigman hälveneminen

Kokemusasiantuntijat kuvasivat päihderiippuvuuden aiheuttaneen heille voimakkaitakin häpeän kokemuksia. Päihderiippuvuus oli ajan saatossa muodostunut osaksi heidän identiteettiään ja lisännyt kokemusta omasta poikkeavuudesta ja ulkopuolisuudesta suhteessa muuhun yhteiskuntaan. Myös Väyrynen (2007) on tutkimuksessaan todennut käytön aiheuttamien syyllisyyden ja häpeän tunteiden aiheuttavan leimautumisen kokemusta. Niin ikään myös yhteisöjen ja yhteiskunnan taholta kohtelu poikkeavana päihteiden käytön myötä, vahvistaa yksilölle annettua leimaa. (Väyrynen 2007, 171–172.) Yhteisön määrittämien sääntöjen mukaan määrittyvä seuraus, poikkeavaksi määritellylle yksilölle annettu leima on niin vahva, ettei yksilö kykene vastustamaan leimaa tai irtautumaan siitä, vaan se asettuu osaksi yksilön identiteettiä. Poikkeavaksi leimautumisella on vaikutusta muun muassa yhteiskunnalliseen osallistumiseen. (Becker 1963, 1–14, 31–33.) Seuraavat haastateltavien kokemukset kuvaavat päihteiden käytön aiheuttamia häpeän kokemuksia.

”Kun kelas taaksepäin elämää, ja kun oli monta ihmissuhteiden ja perheiden hajoamista takana, nii se oli vaan semmonen häpeä siitä elämästä. Kun ois voinu toisinki elää, ja sit kuitenkin oli hukannu tämän elämän niinku päihteille.”

”Niinku joskus alussahan sä oot hävenny hirveesti sitä. Se häpeä on tosi vahva, niistä asioista miten sinä oot käyttäytyny ja mitä valintoja sinä oot tehny, ja kaikkia tekoja mitä sinä oot tehny. Nii sehän häpeähän on ihan valtava, varsinki niinku läheisiin liityn..”

Päihderiippuvuus vaikuttaa yksilön erilaisiin rooleihin, identiteettiin, kuvaan itsestä ja omasta arvosta. Näiden kautta päihderiippuvuus vaikuttaa myös ihmisen minäkuvaan. (Ruisniemi 1997, 12.) Kokemus itsestä yhteiskunnan ulkopuolisena saattaa olla hyvin syvälle juurtunut, minkä vuoksi minäkuvan muutos vie paljon aikaa. Seuraava haastateltavan kommentti kuvaa päihderiippuvuuden aiheuttaman leiman ja päihderiippuvaisen identiteetin vahvuutta itsessä ja ulkopuolisuuden tunnetta osana omaa ajattelutapaa ja olemista.

”Mä olen sanonut sitäkin, että sehän voi olla omissa korvien välissä kiinni jo se, että olet niinku toisen tason kansalainen, että kun olet aina ajatellut itsesi narkkarina. Ku sinua on puhuteltu tällä tavalla, niin sitten et sinä ole ajatellut, että sinä voit olla ihan samalla lailla kuin ne muut tuolla. Vaan aina ite ajattelee jotenki sen narkkariuden kautta itteensä, niin ehkä se on niinku osa sitä omaa ajattelutapaa, että kuulunkohan mä nyt tähän joukkoon.”

Uuden identiteetin muodostaminen

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen on pitkä prosessi, jossa keskeistä on uuden yksilöllisen ja hyväksytyin identiteetin työstäminen ja löytäminen. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisessä asemassa identiteetin muodostamisprosessissa. (Koski-Jännes 1998, 174.) Haastateltavat kokivat kokemustarinansa kuulijoiden, erityisesti heidän, joilla ei ole omakohtaista kokemusta päihderiippuvuudesta, tuomitsemattomat reaktiot ja hyväksynnän tärkeinä asioina. Aikaisempi kokemus itsestä yhteiskunnan marginaaliin kuuluneena hälvenee muiden ihmisten hyväksynnän kokemuksen myötä. Jotta päihderiippuvuudesta toipuminen on mahdollista, täytyy toipujan kokea leiman väistyvän ja muodostaa uusi identiteetti, nähdä itsensä kokonaisuutena ja yhteiskunnan jäsenenä.

Oman kokemustarinan jakamisen, ja sen myötä muiden ihmisten hyväksynnän kokemusten myötä päihteiden käyttöön liittyvä menneisyys jäsentyy osaksi omaa elämänkaarta ja sillekin on mahdollista löytää merkitys. Vaikeat asiat on ollut mahdollista kääntää voimavaraksi kokemusasiantuntijana toimimisen avulla. Päihderiippuvuus on vain yksi osa henkilön elämänkaarta, eikä sen tulisi määrittää hänen loppuelämän mahdollisuuksiaan. Seuraava kokemus kuvaa tarinan jakamisen merkitystä oman menneisyyden jäsentämisessä.

”Se että minä puhun niistä kaikista ääneen muille ihmisille ja kun nään niitten muitten ihmisten reaktioita, että ihmiset ei tuomitse minua niitten perusteella, nii sillon minä oon itekin armollisempi itelleni, ja minäkään en tuomitse enää ja opin antamaan itelleni anteeksi. Sitä on niinku sinut sen oman menneisyytensä kanssa, kun sen kanssa tulee esiin ja julkisuuteen. Nii sä pystyt hyväksymään sen paljon paremmin, kun että sä piilottelisit sitä etkä kertos siitä kellekään, nii sit se ois semmonen iso möykky siellä mitä sä vähän niinku häpeet aina.”

Kokemusasiantuntijana toimiminen osana muuta työyhteisöä sekä oman toipumistarinan muodostaminen ja läpikäyminen kuvautuvat tuloksissa merkittävinä tekijöinä osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia. Toimimalla kokemusasiantuntijana, työstämällä ja jakamalla omaa tarinaa, vaikeudet menneisydessä saavat luonnollisen merkityksen osana omaa tarinaa. Kokemus omasta arvosta ja toimijuudesta vahvistuu. Tapahtuu siis voimaantumista. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.)

Kokemusasiantuntijaksi kouluttautuminen tai kokemusasiantuntijatehtävissä toimiminen on monelle tärkeä vaihe kuntoutumisessa ja elämässä eteenpäin menemisessä. Se voi olla osa siirtymää avun vastaanottajasta sen antajaksi tai palvelujen kehittäjäksi (Hietala & Rissanen 2015). Tulosten perusteella haastateltavien kokemusasiantuntijuusprosessi on mahdollistanut oman identiteetin muovamisen yhteiskunnan tasa-arvoiseksi jäseneksi, ja itsensä näkemisen arvokkaana yksilönä. Seuraavat kokemusasiantuntijoiden kommentit kuvaavat toipumisprosessia, uuden identiteetin muodostamista, kokemusasiantuntijuuden myötä tapahtunutta toimijuuden vahvistumista ja menneisydessä koettujen vaikeiden asioiden kääntämistä voimavaroiksi.

”Sitte sen kokemustarinan muodostamisen mukana niinku ehkä kasvo se osa (päihde-maailmaan) kadonnutta minuutta niinku takas. Ja siellä työtehtävissä ehkä alko tulemaan semmonen että sä olit normaali ns. normaalien työntekijöiden parissa, ja että hei hetkinen, että miten mä ykskaks oon täällä?! Että olihan se, niinku se oli ihan mullistava kokemus, että mä aloitin siitä, että harjoittelin uudelleen maksamaan laskut ja kaikki. Että ihan kaikki on aloitettu alusta. Juuri tätä uutta minuutta kasvatetaan, mutta että siitä saa juuri sitä varmuutta itselle. Että ihan samalla tavalla kuulutaan tähän muuhun väestöön, vaikka olisi ongelmia.”

”Niin ei ehkä ennen sitä itse tajunnutkaan, että miten paljon sitä kaikkea on joutunut kokemaan. Kun on ollu pahoinpitelyitä ja hyväksikäyttöä ittee kohtaan, niin aina oon pitäny itteeni syypäänä niihin. Niin niistä kun vapautuu (oman tarinan työstämisen avulla), niin on se aika niinku kasvattava kokemus, että ymmärtää, että en minä olekaan ihan kaikkeen syypää.”

”Siis ja että sä teet arvokasta työtä ja periaatteessa sekin että.. sekään ei oo niinku turhaa että minä oon eläny tuommosta elämää ja kokenu kaikkee tuommosta, niin sekään ei oo niinku turhaa eikä mee niinku hukkaan, vaan minä voin käyttää niinku sitä voimavarana. Että voin käyttää voimavarana niitä huonoja aikoja hyvään tarkotukseen.”

7.3 Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa

Vuorovaikutuksen merkitys

Pääasiassa kokemukset ammattilaisten kanssa työskentelystä olivat positiivisia. Kokemusasiantuntijat kokivat tulleen kohdatuksi samanarvoisina ja heidän tietoaan oli arvostettu. Avoin vuorovaikutus koettiin tärkeänä. Keskustelu ennen ja jälkeen työtehtävien koettiin merkityksellisenä. Eräs kokemusasiantuntija koki sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen läsnäolon lisäävän kokemusasiantuntijan omaa turvallisuuden tunnetta ja tuovan lisää varmuutta, varsinkin asiakkaita kohdatessa. Seuraava kommentti kuvaa hyvän yhteistyösuhteen muodostumista ja keskustelun sekä kannustuksen merkitystä siinä.

”Et mun piti saada itelle semmonen turvallinen tunne et mä voin aidosti olla siinä. Ja oon käyny hyvin paljo keskusteluja ennen työtehtäviä, että jonkinlainen kuva muodostunu hälle minusta. Siis se keskustelu sen tapauksen jälkeenki, ja hän sano, se työntekijä, että kyllä oli hyvä.”

Aineistosta nousi esiin kuitenkin myös kokemuksia, jolloin kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen välisessä yhteistyössä olisi ollut parannettavaa. Useammassa haastattelussa kokemusasiantuntijat toivat ilmi vuorovaikutuksen merkityksen arvostetuksi tulemisen kokemisen syntyisessä. Ammattilaisten tulisi kyetä ymmärtämään kokemustiedon merkitys ja asiakkaan äänen ensisijaisuus, jotta osallisuus voi aidosti toteutua (Leung 2011). Seuraava kommentti kuvaa tilanteita, jolloin yhteistyö ei ollut sujunut täysin.

”Ja joskus tulee vastaan, aika harvoin kumminkin onneksi, että toinen yrittää päteä sillä kirjaviisaudella, niin ja voi olla, että se ammattilainen ei pysty näkemään sitä merkitystä niin syvällisesti, että mikä sillä omalla kokemuksella on, varsinkin kun jos on semmonen palvelutilanne, että on semmonen asiakas, joka ei oo vielä päässyt niin pitkälle, että se näkis sen oman tilanteensa toivottomuuden.”

”Yks konkreettinen esimerkki on se, sen vuorovaikutustilanteen vetäminen, että se työntekijä kontrolloi sitä hyvin vahvasti, ettei välttämättä oikeesti saa ees puheenvuoroa keskustella sen asiakkaan kanssa, vähän niinku tulee sivuutetuksi.”

Ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden välinen sujuva yhteistyö on siis edellytys osallisuutta edistävän kokemusasiantuntijatoiminnan toteutumiselle. Dialoginen ja arvostava vuorovaikutus on avainasemassa. Kokemusasiantuntijaan luottaminen ja tilan antaminen hänen kuten myös asiakkaan

äänelle tuovat tunteen tasavertaisesta suhteesta kokemusasiantuntijan ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen välillä. Välinpitämättömyys ei lisää vastavuoroisuutta eikä edistä osallisuutta. Seuraava kokemusasiantuntijan kommentti kuvaa sitä toivetta, kuinka työntekijä voisi edistää yhteistyötä vuorovaikutuksen keinoin.

”Että enemmän kysyy, eikä tarjoa valmiita vastauksia, että siinä on oikeesti vuorovaikutuksellinen keskustelu.”

Yksi kokemusasiantuntijuuteen liitetty haaste on ollut myös niin sanottu mahdollinen kiintiökokemusasiantuntijuus, jolla tarkoitetaan tilanteita, jolloin kokemusasiantuntija toimii ainoastaan suositusten tai lainsäädännön täyttäjänä, ilman aitoa jaettua asiantuntijuutta työyhteisössä. Kokemusasiantuntijat saattavat kokea osallistumisensa olevan keino täyttää julkishallinnolle asetetut kansalaisten osallistamiseen ja kuulemiseen liittyvät vaatimukset. (Meriluoto 2018.) Seuraava kokemusasiantuntijan kommentti kuvaa kokemusasiantuntijan saamaa kokemusta olevansa ikään kuin pakollinen osa tilaisuutta, ja toisaalta keinoa, jonka avulla olisi mahdollista välttää kokemusasiantuntijan kokemus osattomuudesta. Kommentti kuvaa myös kohtaamisen merkitystä.

”Varmaan ne tilanteet, kun toivotetaan ihminen tervetulleeksi tai lähetetään kirje, että hei, ollaan sinut valittu tähän tehtävään, niin että jo se kirje kertois, että hei oikeesti ne on kiinnostunut juuri minun tarinasta, eikä silleen että heille on ihan sama kuka kokemusasiantuntija tulee ja vetää sen jutun.”

Yhteistyökäytännöt

Kiinnitin huomiota myös kokemusasiantuntijatoimintaan liittyviin käytäntöihin, kuten palautteen antamiseen sekä tiedon saantiin haussa olevista työtehtävistä. Oman kokemustarinan merkityksellisyyden vahvistumisen ja kokemusasiantuntijan voimaantumisen kannalta työntekijöiden on tärkeä huomioida onnistumisia prosessin aikana ja antaa positiivista palautetta kokemusasiantuntijana toimimisesta. Myös kokemuspuheenvuorojen kuulijoiden palautteen välittäminen kokemusasiantuntijalle on tärkeää. (Meriluoto & Marila-Penttinen 2015.) Samankaltaisia seikkoja nousi esiin myös aineistosta. Joka tapauksessa kokemusasiantuntijoiden tarinoiden henkilökohtaisuuden sekä arkaluontoisuuden huomioon ottaen, olisi työntekijöiden hyvä kiinnittää huomiota myös palautteen antamiseen. Palautteen antamisen merkityksestä kertovat seuraavat haastateltavien kommentit.

”Joka paikassa on aika positiivisia olleet silleen että on kohdeltu niinku ns. samalla tavalla. Yks on semmonen vähän.. en sano että huono kokemus mut vähän..ihmeellinen, että ainut paikka mistä minä en ollu ihan varma että, vähän semmonen olo .. tai en kokenut että oisin tullut täysin ymmärretyksi tai hyväksytyksi niitten asioitten

kanssa.. Mut se on ainoa kerta..enkä voi oikeesti tietää onko se vaan se minun tunne vai onko niillä ollu oikeesti raskaat pari päivää takana, tai että ihmiset on erilaisia, mut ne oli vähän semmosia välinpitämättömän olosia, ja kun on tottunu saamaan semmosta palautetta että oot koskettanut ja niin.. ”

”No työntekijöiltä oikeestaan aika vähän myö saahaan just palautetta, että sen takia meitä on opetettu, että pyydetäisiin kuulijoilta samalla se palaute niinku siinä hetkessä, että aika vähän ne, jotka tilaa meitä antaa sitä. Mut niin ei se hirveästi rakenna eikä kasvata, kun ei tiedä yhtään mitään, että mitä mun pitäisi parantaa siinä tai näin.”

Kokemusasiantuntijat toivat työtehtäviin ja niihin liittyviin käytäntöihin, kuten työpaikoista- ja tehtävistä tiedottamiseen, tai kohdattavan asiakkaan tilanteeseen liittyen hieman toisistaan eroavia kokemuksia, joita olen halunnut nostaa tasapuolisuuteen perustuen esiin. Asiakkaan kohtaamiseen mahdollisessa kokemusasiantuntijan ja työntekijän työparityöskentelyyn liittyen jotkut haastatelluista kokivat paremmaksi käytännöksi tarkemman asiakkaan tilanteen tarkastelun etukäteen, kun taas toiset pitivät liikaa informaatiota rajoittavana oman tarinan kertomisen kannalta, ja niin ikään mahdollisimman vähäistä tiedonsaantia tarpeellisempänä asiakaskohtaamisen onnistumisen ja tilanteen tarkoituksenmukaisuuden toteutumiseksi.

”Se että kun tulee joku tapaamispyyntö, että pitäis olla ammattilaisen parina asiakastapaamisessa mukana, et siinä ois oikeesti valmisteleva, joku 15 minuutin - puolen tunnin mittanen keskustelu, sen ammattilaisen kanssa kuka on siinä parina, että vähän käytäs sen asiakkaan tilannetta läpi, ennen kun se tapaaminen alkaa, ja sitten purku sen jälkeen heti. Tahtoo vähän olla ne ammattilaiset kiireisiä. Ettei vaan hyppää keskelle huonetta, että moi, mä oon kokemusasiantuntija, mikäs täällä on meininki. Kylmiltään suoraan siihen vaan.”

Seuraava ote haastatteluaineistosta kuvaa itseni ja haastateltavan välistä keskustelua. V- kirjain (Virva) kuvaa itseäni ja omaa kysymystäni, ja H-kirjain haastateltavaa, sekä hänen vastaustaan:

V: *”Miten sun oli mahdollista saada tietoa esimerkiks siitä asiakkaan tilanteesta etukäteen?”*

H: *”Hyvin minimaalisesti.”*

V: *”Oliks se susta hyvä vai..?”*

H: *”Hyvä. Koska mun piti mennä kertomaan sitä omaa tarinaa, ja jos mulle ois taas hirveesti kerrottu ennakoon, nii oisko se mun tarina pysynyt sitten kasassa vai oisinko mä*

lähteny elämään sen ihmisen elämää. Elikkä kun se pysy tuommosena minimaalisena se tieto asiakkaasta, niin mun oma tarina pysy sillon kuosissaan.”

Aineistosta käy ilmi kauttaaltaan, että vuorovaikutuksellinen keskustelu työntekijän ja kokemusasiantuntijan välillä on tarpeen. Tärkeää olisi, että kokemusasiantuntijan toiveita tiedon saantiin liittyen kuunneltaisiin ja toteutettaisiin mahdollisuuksien, sekä työtehtävien luonteen mukaan. Tiedonsaanti yleisesti ottaen avoinna olevista kokemusasiantuntijan tehtävistä tai työpaikoista koettiin kuitenkin toimivaksi. Tämän alaluvun loppuun mainittakoon tärkeänä seikkana vielä, että kokemusasiantuntijoiden palkkioihin liittyen jokainen kokemusasiantuntija oli sitä mieltä, että ne kuuluvat työhön, vaikka moni toikin selkeästi esiin, että palkkio ei ollut lainkaan pääsyy toimia kokemusasiantuntijana. Seuraava kommentti kuvaa tätä.

”Kyl semmonen täytyy olla, siellä kumminki nuoria ihmisiä on kokemusasiantuntijoissa, ja mejän porukassa työllisyysaste on varmaan aika pieni kumminki, nii kyl mun mielestä se palkkio kuuluu olla ehottomasti, mut mulla ei henkilökohtasesti oo sillä merkitystä, mutta en myöskään lähe tekemään, jos tiän että on olemassa sopimus siitä.”

7.4 Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuudennäkymiä

Kokemusasiantuntija sote-ammattilaisen työparina osana terveydenhuoltoa

Usea haastateltava nosti esiin sosiaali- ja terveysalan työntekijän ja kokemusasiantuntijan työparitoiminnan yhtenä tulevaisuuden työmuotona, ja sen myötä saavutettavat hyödyt. Haastateltavat toivat puheessaan esiin ajatuksiaan kokemusasiantuntijan integroimisesta osaksi perusterveydenhuollon palveluita, esimerkiksi terveyskeskuksiin, ja sen hyödyistä erityisesti ennaltaehkäisevänä matalan kynnyksen palveluna sekä asiakkaan kuulemisen ja yhteyden syntymisen kannalta. Haastateltavat näkivät kokemusasiantuntijan vastaanoton esimerkiksi terveyskeskuksissa tai sairaalan päivystystyössä merkittävinä asiakkaan hoitoon hakeutumisen kannalta. Haastateltavat toivoivat myös kokemusasiantuntijan ja sosiaalialan työntekijän työparitoiminnan saavan jalansijaa ja juurtuvan myös Pohjois-Savon alueelle. Eräs haastateltavista mietti myös työparityöskentelyn viemistä taajama-alueen ulkopuolelle kotiin tarjottavana palveluna, jolloin myös maaseutualueilla asuvilla olisi yhdenvertaisemmat mahdollisuudet saada palveluita.

”Kyllä, nimenomaan tän haja-asutus, tän Kuopion kaupungin, nii siellä on aika paljon väkeä ulkopuolella, ei oo kaikki täällä vanhan Kuopion sisällä. Mun mielestä se ois semmonen palvelu mitä voitais viiä. Minä oon aina ollu sitä mieltä, että minkä takia kymmenen asiakasta siirtyy linja-autoilla, takseilla, omilla autoilla Kuopioon, kun se yks

työntekijä voi tulla sinne, kun se pystyy käymään ne kymmenen asiakasta läpi. Että jos puhutaan asiakaslähtöisyydestä, niin mitähän se mahtaa tarkoittaa.”

Päihdetyön ja kokemusasiantuntijatoiminnan resurssit

Haastatellut toivat esiin kokemusasiantuntijatoiminnan resursseihin liittyviä ajatuksiaan. Osa kokemusasiantuntijoista toi esiin kokemusasiantuntijoiden vähäisen hyödyntämisen julkisissa päihdepalveluissa Pohjois-Savossa, ja koki tämän eriarvoistavana tekijänä päihderiippuvaisia ja päihdetyötä kohtaan. Päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvä stigma voi johtaa helposti syrjivään hoidon ja palveluiden piilopriorisointiin erityisesti päihdeiden käyttäjien kohdalla (Simojoki 2021.) Päihdetyöhön ja siihen liittyvän kokemusasiantuntijatoiminnan resursseista ja rakenteista lähtevistä muutoksentarpeista kertovat myös haastateltujen ajatukset.

”Se on se poliittinen raha, juopot hoitakoot itse itsensä. Puhutaan puheissa kauniisti, mutta sitten kuitenkin päätöksissä aatellaan että juopot hoitakoot itse itsensä kun ovat tämän aiheuttaneetkin, ja muutkin päihdeiden käyttäjät. Siitähän se on kiinni.”

”No minusta sen pitäis lähteä tuolta kaupungin organisaatiosta, että semmosta olis. Se pitäis kaupungin tai jatkossa hyvinvointialueiden budjetoida että näitä kokemusasiantuntijoita käytetään, mutta nythän ei niin ole, nyt haetaan vaan tarpeeseen jos semmonen ilmenee. Minun mielestä se pitää nimenomaan siihen rakenteeseen liittää, eli budjetoida kokemusasiantuntijoille tietty rahasumma niiden palkkaamiseen, niin sillon niitä palkataan sen rahasumman puitteissa, saatas nämä ihmiset hoitoon ajoissa.”

Yhdistyksen toiminta ja kokemusasiantuntijakoulutus

Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry on ollut menneinä vuosina mukana järjestämässä kokemusasiantuntijakoulutusta Pohjois-Savossa. Haastattelemani kokemusasiantuntijat olivat kokeneet kokemusasiantuntijakoulutuksen ja sitä kautta muodostuneen kokemusasiantuntijayhteisön itselleen tärkeäksi tukimuodoksi ja yhteisöksi. Toiveita yhdistyksen toimintaan liittyen aineistosta nousi yhdistyksen puolelta tulevista yhteydenotoista. Osa haastatelluista pohti mahdollisuutta tiiviimpään yhteydenpitoon ja kuulumisten kysymiseen esimerkiksi kokemusasiantuntijakeikan jälkeen. Työnohjaus kokemusasiantuntijoille on nähty tärkeänä mahdollisuudeksi saada tukea kertaluontoisesta koulutuksesta lisäksi (Kostiainen ym. 2014). Osa taas koki koulutettujen kokemusasiantuntijoiden yhteisen whats app-ryhmän olevan riittävä väline tuen hakemiseen itselleen mahdollisesti raskaalta tuntuneiden työtehtävien jälkeen.

Osa haastatelluista kertoi osallistuvansa mielellään kokouksiin, mutta aikataulujen tai pitkän välimatkan olevan usein esteenä osallistumiselle. Aineistosta poimittuja toiveita ja ajatuksia yhdistyksen ko-

kouksiin liittyen olivat kokoustallenteiden nauhoittaminen ja mahdollisuus niiden katsomiseen sopivana ajankohtana, joita tuotiin esiin vaihtoehtona haastateltujen toimesta. Useampi haastateltava taas toivoi enemmän järjestettyjä vertaistuellisia tapaamisia kokemusasiantuntijoiden kesken, ja niissä toteutuvaa mahdollisuutta kollegoiden kanssa keskusteluun sekä kokemusten vaihtoon.

Tähän alalukuun on koottu lisäksi haastateltujen kokemusasiantuntijoiden ajatuksia käymäänsä kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyen. Ensimmäiset kaksi kommenttia liittyvät kokemusasiantuntijakoulutusten kehittämiseen. Haastatellut toivoivat saman koulutuksen käyvän jatkossa koko hyvinvointialueella. Koulutuksen sisältöön toivottiin muun muassa tietoa oman osaamisen markkinointiin liittyen.

”Mut nythän on nämä hyvinvointialueet nii sen pitäs sitte sillä alueella toimia sen, että sitä koulutusta ei tarviis moneen kertaan käydä, että kun tää toiminta alkaa pyörimään et se kattas koko alueen. Enemmänki vois kokemusasiantuntijoita olla.”

”Minun mielestä se oli aika hyvä koulutus, mut just tuo että nuita harjotuskeikkoja ja en muista oliko tuossa semmosta että miten sä ittees niinku markkinoit, että saisit itelles niitä keikkoja.”

Lopuksi listatut kommentit kuvaavat kokemusasiantuntijakoulutuksissa saatua osaamista haastateltujen näkökulmasta. Kokemusasiantuntijakoulutuksessa vaikuttaa olevan monia hyötyjä niin työyhteisöiden, työntekijöiden, kokemusasiantuntijoiden kuin asiakkaidenkin kannalta. Koulutus kuvautuikin haastateltujen kommenttien perusteella monipuolisena osaamisen ja itsetuntemuksen vahvistajana sekä tarpeellisenä vaiheena ennen kokemusasiantuntijan tehtäviin siirtymistä.

”Sitä mieltä oon että hyvä ois olla päättäjille myös se tieto mitä kokemusasiantuntijuus on. Nimenomaan koulutettuna. Se on aina se tärkeä elementti, että koulutus siinä pitää olla. Ihan sen kokemusasiantuntijan oman turvallisuuden takia se on ehton se koulutus. Se on kumminki semmonen turvallinen ympäristö, kun se tiivistyy se ryhmä, nii siinä on aika hyvä tukiverkko olemassa, siihen niinku helppo hypätä.”

”Siellä koulutuksessa se oman tarinan läpi käyminen hallitusti tehään. Siellä on eri ammattien ihmiset monelta eri suunnalta ja sitte on se kokemusasiantuntijakoulutusporukka mikä on niinku samassa tilanteessa, siinä verkostoituu ja tuetaan toinen toistaan, et se oli minun mielestä semmonen olennainen asia. Toki sitte saatiin sen oman terveyden ja mielialan kannalta tietoa, et miten niinku hallita sitä, ja mitenkä kohdata ihmisiä, tämmönen hyvinvointialueen koulutus.”

"Siihen tarinan kirjoittamiseen eväitä, että mitä kannattaa tuoda ja mitä ei, ja ainahan se kohdeyleisöstä riippuu. Pitäs lapsille esim. oppia kertomaan eri lailla, tai siis sama tarina mutta eri kantilta. Opetettiin kirjottamaan ja olemaan rehellinen siinä tarinassa."

"Päihderiippuvuustaustalla kun on kokemusasiantuntijatehtävissä niin pitää olla sen verran itsekritiikkiä, että jättäytyy pois siitä tehtävästä, niin justisa tätä käytiin koulutuksessa läpi, että pitää olla hereillä sen oman voinnin kanssa, että jos ei pysty siihen keikkaan niin pitää jättäytyä pois, ettei se mee siihen, että epäillään ettei toi pysty hoitamaan asioita."

"Siihen on tässä koulutuksessa annettu lisää taitoja ja välineitä, että miten sitä omaa kokemusta voi hyödyntää toimiessa ammattilaisen parina."

8 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu kokemusasiantuntijuutta osallistavana ilmiönä päihdetyössä tutkimushaastatteluihin osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta, haastattelukertomusten ja niistä saatujen tulosten avulla. Tutkimustehtävään vastatakseni lähdin hakemaan pohdintaosiossa vastauksia tutkimuskysymyksiin: Minkälaisena koulutettujen kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välinen yhteistyö näyttäytyy? Millainen merkitys kokemusasiantuntijuudella on osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia? Kolmanteen tutkimuskysymyksiini; Minkälaisia ajatuksia ja tuen tarpeita kokemusasiantuntijoilla on toiminnan käytäntöihin ja tulevaisuuteen liittyen? saan myös vastauksia pohdintaluvun edetessä ja kootessani yhteen tuloksia koulutettujen kokemusasiantuntijoiden osallisuutta vähentävistä ja lisäävistä tekijöistä sekä tehdesäni johtopäätöksiä kokemusasiantuntijoiden osallisuuden toteutumisesta ja yleisesti toiminnan osallistavista vaikutuksista päihdetyössä peilaten niitä muihin kokemusasiantuntijoiden osallisuutta tarkasteleviin tutkimuksiin. Olen yhdistänyt saamiani tuloksia teorian tietoon jo tulokset-luvussa, mutta peilannut niitä siis vielä lisää tarpeen mukaan tässä luvussa. Osittain samankaltaiset tulokset suhteessa aiempiin tutkimuksiin ja tietoon kertovat tulosten luotettavuudesta. Olen nostanut myös erikseen tarkasteluun merkityksellisiksi kokemiani aineistosta nousseita seikkoja päihderiippuvuuteen ja siihen liitettyyn leimaantumiseen pureutuvassa alaluvussa.

8.1 Yhteistyökäytännöt sosiaali- ja terveysalalla

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli, minkälaisena koulutettujen kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten välinen yhteistyö näyttäytyy? Opinnäytetyön tulosten perusteella yhteistyö ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden välillä näyttäytyy pääasiassa toimivana. Kokemusasiantuntijat kokevat tulleen kohdatuksi samanarvoisina ja heidän tietoaan arvostetaan. Työntekijän läsnäolon koettiin lisäävän kokemusasiantuntijan omaa turvallisuuden tunnetta ja tuovan lisää varmuutta, varsinkin asiakkaita kohdatessa. Joskus ammattilaisten saattaa olla kuitenkin vaikea nähdä kokemustiedon merkitystä. Ammattilaisen vahva vuorovaikutustilanteen kontrollointi saattaa luoda kokemuksen sivuutetuksi tulemisesta.

Kannustava ja avoin vuorovaikutus on onnistuneen yhteistyön lähtökohtana. Pehdytykseen ja palautteen antamiskäytäntöihin on hyvä kiinnittää huomiota, ja sopia niistä mahdollisuuksien mukaan etukäteen yhdessä. Joissain työtehtävissä tarkempi asiakkaan tilanteen läpikäyminen etu- ja jälkikäteen saattaa olla tarpeen, mutta joskus liika informaatio saattaa olla rajoittava tekijä oman tarinan kertomisen kannalta.

Kokemusasiantuntijoiden osallisuuden kokemusta lisäävät siis myös sosiaali- ja terveysalan työntekijän ja kokemusasiantuntijan yhdessä sopimat työskentelytavat esimerkiksi asiakaskohtaamisissa, kiinnostus ja kysymysten esittäminen sekä rakentavan ja kannustavan palautteen antaminen. Avoin keskustelu lisää kummankin luottamusta, työn laatua ja asiakaslähtöisyyttä. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita, joista kokemusasiantuntija voi saada turvaa ja vahvuutta omalle toiminnalleen.

8.2 Kokemusasiantuntijuus osana toipumisprosessia

Toisena tutkimuskysymyksenäni opinnäytetyössä oli, millainen merkitys kokemusasiantuntijuudella on osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia? Kokemusasiantuntijuudella ja kokemustarinoilla näyttää olevan monia toipumista edistäviä ja siten osallisuutta lisääviä merkityksiä osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia. Huomion arvoista tuloksista nousutta oli se, että jokaisella haastatellulla oli omakohtainen kokemus toisen kokemusasiantuntijan tarinan tai vertaisuuden avulla raitistumisesta. Monella heistä oli takanaan useita päihdekierteen katkaisuyrityksiä, mutta kokemustarinnan kuuleminen tai vertaistuen piiriin pääseminen olivat olleet lopulta käännteentekeviä muutosmotivaation ja toipumisprosessin käynnistäjiä.

Kokemusasiantuntijat kokevat omalla sekä muiden kokemustarinoilla olevan erityistä merkitystä päihdetyölle ja päihteiden käyttäjien raitistumiselle. Toipumisprosessin edistymisen kannalta on merkittävää, kun kokemus avun saamisesta luo halun auttaa ja viedä eteenpäin itselle saatua hyvää. Vaikuttaminen on kokemusasiantuntijuuden keskeisimpiä sisältöjä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2009). Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa merkityksellisiin asioihin luo edellytyksiä myös toipumiselle. Kokemusasiantuntijatoiminta tukee myös työkykyä, sillä se voi auttaa arvioimaan, löytämään ja vahvistamaan omia voimavaroja, ja tarjoaa uusia verkostoitumis- sekä työllistymismahdollisuuksia. Mahdollisuus tehdä tärkeäksi koettua työtä myös osa-aikaisesti omien voimavarojen mukaan vahvistaa kokemusta itsestä hyödyllisenä yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä.

Myös Rissanen (2015) mukaan kokemusasiantuntijuus tarjoaa mahdollisuuden työllistää osatyökykyisiä ja siten pidentää työuria. Kokemusasiantuntijuuden myötä liittyminen yhteisöön ja yhteiskuntaan, sekä sen kautta tuen saaminen on mahdollista, mutta kokemusasiantuntijuus voi olla myös välivaihe ennen muunlaisiin opintoihin tai työelämään siirtymistä. (Rissanen 2015.) Kokemusasiantuntijana toimiminen osana muuta työyhteisöä sekä oman toipumistarinan muodostaminen ja läpikäyminen kuvautuvat merkittävinä tekijöinä osana päihderiippuvuudesta toipumisprosessia. Toimimalla kokemusasiantuntijana, työstämällä ja jakamalla omaa tarinaa menneisyys on ollut mahdollista kääntää voimavaraksi (myös Hietala & Rissanen 2015).

Toipumistarinan työstäminen kuvautuu hyvin henkilökohtaisena ja merkittävänä prosessina (myös Palukka ym. 2019). Tulosten perusteella päihderiippuvaisen identiteetistä irrottautuminen mahdollistuu uuden yleisesti hyväksytyyn sosiaalisen identiteetin muovaamisen myötä, mikä etenee kokemustarinan työstämisen ja kokemusasiantuntijana toimimisen myötä. Myös Koski-Jänneksen (1998) kuvaaman identiteetin uudelleen rakentamisprosessin toinen keskeinen tehtävä on rakentaa sellainen uusi sosiaalinen identiteetti, joka takaa hyväksytyyn asemaan (Koski-Jännes 1998, 74). Uuden identiteetin muodostamisen myötä siis kokemusasiantuntijoiden koettu stigma päihderiippuvuuteen liittyen on hälventynyt, mikä puolestaan on edistänyt toipumisprosessia. Kokemusasiantuntijuus tarjoaa mahdollisuuden kiinnittyä uudelleen merkityksellisiin yhteisöihin, joiden kautta kokemus itsestä osana yhteiskuntaa voi muotoutua.

Toipumisen rakennusaineet ja osatekijät ovat siis pitkälti samoja kuin osallisuuden. Yhtenä johtopäätöksenä voikin todeta kokemusasiantuntijuudessa olevan monia kokemusasiantuntijoiden toipumista edistäviä tekijöitä, joiden myötä kokemus osallisuudesta voi syntyä. Kokemusasiantuntijoiden tietoa ja kokemuksia hyödyntämällä päihdetyössä voidaan vaikuttaa päihderiippuvuuksien ehkäisyyn ja

hoitoon. Kokemustieto on tärkeää toipumisen kannalta, ja kokemusasiantuntijuus liittyykin keskeisesti toipumisorientaatioon (Raivio & Raivio 2020, 214).

8.3 Päihderiippuvuuteen liittyvä stigma

Nostan aineistostani esiin erikseen päihderiippuvuuteen liitetyn koetun stigman. Kokemusasiantuntijat olivat kokeneet leimaantumista erityisesti eriarvoisesti kohdennettujen päihdetyön resurssien ja joidenkin sosiaali- ja terveystalveluiden työntekijöiden taholta tulevien epätasa-arvoisten kohtaamisten vuoksi. Osa haastatelluista toi kuitenkin esiin sen, että leimaavat tai epätasa-arvoisesti toteutuneiden kohtaamisten kokemukset saattoivat olla osaltaan seurausta vahvasti omaan itseän juurtuneesta päihderiippuvaisen identiteetistä. Myös Hynynen ja Kovalainen (2016) ovat tuloksissaan todenneet päihderiippuvuudesta toipuvien arvioivan monesti itseään muiden silmin ja kokevan voimakasta arvostelua. Koettu stigma voi vaikeuttaa osaltaan toipumista ja normaaliin elämään palautumista. (Hynynen & Kovalainen 2016.)

Tämä on mielestäni kuitenkin huomion arvoinen asia. Tulosten tulkinnan ja teoretiedon perusteella päihderiippuvuudesta toipuminen on pitkä prosessi, johon kuuluvat mahdollisesti päihteiden käyttöön liittyneiden raskaiden kokemusten käsittely ja hyväksyminen, sekä mahdollisten sosiaalisten ongelmien korjaaminen. Identiteettiä luodaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, ja kokemusasiantuntijatoiminnassa esimerkiksi kannustavan palautteen avulla tätä toipumisprosessille tärkeää vaihetta on mahdollista syventää ja edistää.

Häpeän kokemus liittyen päihteidenkäyttöaikaan nousi vahvana esiin kokemusasiantuntijoiden puheista. Kokemus hyväksynnästä oman kokemustarinan jakamisen myötä oli taas vähentänyt häpeää ja auttanut hyväksymään menneisyyden osaksi elämänkaarta. Aineiston perusteella päihteiden käytön lopettamisen jälkeen kokemusasiantuntijana toimiminen saattaa olla jollekin ensimmäinen kerta vuosiin tai jopa milloinkaan, lähteä osaksi työelämää haluten tehdä oman osansa ja voidakseen kokea olevansa hyödyllinen osa yhteiskuntaa. Kokemus omasta pystyvyydestä on monilta osin siis vasta muotoutumassa.

Kokemustarinat ovat kokemusasiantuntijoiden työvälaineitä, mutta hyvin henkilökohtaisia asioita, joihin kunnioittavasti suhtautuminen lisää voimaantumisen kokemusta sekä toimijuutta. Kokemusasiantuntijuusprosessi tarjoaa rakennusaineita ja mahdollisuuksia oman identiteetin työstämiselle, joka on merkityksellinen osa päihderiippuvuudesta toipumisprosessia. Tulkintani mukaan päihderiippuvuudesta toipuvat tiedostavat hyvin kuuluvansa yhteiskunnan marginaaliin päihdetaustansa vuoksi. Häpeää lisäämällä kokemus itsestä yhteiskunnan hyväksyttynä jäsenenä ei voi muodostua, minkä vuoksi kokemusasiantuntijoiden kohtaamiseen ja yhteiskunnassa vallitseviin asenteisiin päihderiippuvaisia ja päihderiippuvuuksista toipuvia kohtaan tulisi kiinnittää huomiota. Yhteiskunnan ja yksilön välisellä suhteella on tässä asiassa merkitystä, sillä päihderiippuvuuksista toipumiseen näyttävät vaikuttavan myös yhteiskunnassa yleisesti vallitsevat asenteet. Tiedon lisääminen kokemusasiantuntijuuden avulla on näin ollen myös yksilön leimaa hälventävä tekijä.

Päihderiippuvuudesta toipuvien saattaa olla vaikeaa työllistyä pitkien työttömyysjaksojen jälkeen ja siten integroitua yhteiskuntaan. Turvaamaton ja niukka toimeentulo niin ikään vähentävät osalli-

suutta yhteiskuntaan, mikä taas hidastaa toipumisprosessia. Yhteisöllisyyteen, vertaisuuteen ja kokemusasiantuntijatoimintaan perustuva päihdetyö on todettu vaikuttavaksi keinoksi päihderiippuvuudesta toipumisessa. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että kokemusasiantuntijuutta ei välttämättä vielä aina nähdä tehokkaana keinona päihderiippuvuuksien hoidossa ja ehkäisyssä. Kokemusasiantuntijatoiminnan rahoitukseen on liittynyt haasteita (Raivio & Raivio 2020, 179). Myös aineiston perusteella päihdetyössä käytettävään kokemusasiantuntijatoimintaan ei ole välttämättä vielä kohdennettu riittävästi resursseja. Osa haastatelluista koki julkisen sektorin hyödyntävän kokemusasiantuntijoita päihdepuolella vähäisesti verraten muihin asiakas- ja potilasryhmiin, ja sen johtuvan päihdetyöhön, päihteiden käyttäjiin ja päihderiippuvuuksista toipuviin liitetystä stigmasta.

Päihde- ja mielenterveys sairauksista kärsivät kohtaavat edelleen paljon ennakkoluuloja. Tämän takia henkilöstön ja sidosryhmien asenteet ovatkin avainasemassa, kun palveluihin pyritään tuomaan uutta näkökulmaa kokemusasiantuntijuuden kautta. (Johansson 2012.) Tulosten tulkinnan perusteella ajattelen, että toipumisprosessin pitkä kesto olisi tarpeen huomioida erityisesti päihderiippuvuuksiin liittyen. Myönteinen suhtautuminen ja ymmärrys päihdetoipumisprosessista voivat lisätä osallisuuden kokemusta.

Esimerkiksi huumeiden käyttö yhteiskunnassa on lisääntynyt (Hynynen & Kovalainen 2016). Päihderiippuvuus ei siten kosketa ainoastaan päihdeongelmaisista, vaan paljon laajempaa joukkoa, kuten päihderiippuvaisten läheisiä, ja syrjäytymisen vaikutukset heijastuvat yhä enemmän koko yhteiskuntaan. Kokemusasiantuntijuus ja esimerkiksi haastatteluista esiin noussut vakiintunut työparitoiminta voitaisiinkin nähdä esimerkiksi yhtenä ehkäisevän päihdetyön lähestymistapana. Kaiken kaikkiaan päihderiippuvuus näyttäytyy aineistossa monitahoisena asiana, josta toipumiseen kokemusasiantuntijuus tarjoaa useita rakennusaineita.

8.4 Osallisuuden tarkastelua ja yhteenvetoa

Osallisuus kokemusasiantuntijatoiminnassa koulutettujen kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta on hyvin monitahoinen ja monesta tekijästä koostuvaa. Sen toteutuminen näyttäytyykin osittain ristiriitaisena (vrt. Palukka ym. 2019). Kokemusasiantuntijana toimimisessa ja toiminnassa ylipäätään on paljon osallisuutta ja toipumista edistäviä tekijöitä, ja kokemusasiantuntijuus on tarpeellista sekä kehittävää toimintaa osana sosiaali- ja terveydenhuollon muutosta. Yhteiskunnassa hyödynnetään monin eri tavoin jo kokemusasiantuntijuutta, mutta silti aina kokemusperäistä tietoa ei kuitenkaan tunnusteta, tai sen hyötyjä ei nähdä.

Enemmän osallisuutta heikentävänä tekijänä tuloksista nousevat esiin tulkintani mukaan yhteiskunnan rakenteiden taholta lähtevät päihdetyöhön ja siihen liittyvään kokemusasiantuntijatoimintaan eriarvoisesti kohdennetut resurssit. Suurin osa haastatelluista kokemusasiantuntijoista koki, että työpaikkoja kokemusasiantuntijoille voisi olla enemmän, eikä toiminta vielä ole juurtunut osaksi palvelujärjestelmää. Heikoksi koettu kokemusasiantuntijoiden työtilanne päihdetyössä on omiaan lisäämään kokemusta osattomuudesta. Osallisuuden kokemusta voidaan edistää yhteisesti sovitulla käytännöllä sekä kokemusasiantuntijoiden osallistumismahdollisuuksia, työtehtäviä- ja paikkoja lisäämällä. Osallistumismahdollisuuksien luominen edistää myös päihderiippuvuuksista toipumisprosessesja.

Vuoden 2023 alusta lukien sote-uudistuksen myötä vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisestä siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä 21 hyvinvointialueelle (Sote-uudistus 2022 a). Opinnäytetyön aineistosta nousikin lisäksi odotuksia esimerkiksi hyvinvointialueille, liittyen kokemusasiantuntijatoiminnan lisäämiseen päihdetyössä. Hyvinvointialueiden tavoitteissa painotetaan monialaisuutta, johon kuuluvat järjestö- ja yhdistysyhteistyö sekä kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen osana sosiaali- ja terveystalvueluita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Kokemusasiantuntijat tuleekin nähdä osana tämän päivän ja tulevaisuuden sosiaali- ja terveystalvueluita yhdenvertaisina työntekijöinä.

Myös Pohjois-Savon maakunnan hyvinvointikertomuksen 2021–2025 tavoitteissa on mainittuna kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen osana päätöksenteko- ja palveluprosesseja (Rytkönen 2021). Kokemustoimintaohje ja -sopimus valmistuu vuoden 2023 alussa, jolloin se hyväksytään aluehallituksessa (Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023). Järjestöjen roolia hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä vahvistetaan ja järjestöjen mahdollisuus tuottaa palveluita turvataan (Sote-uudistus 2022 b). Onkin mielenkiintoista jatkossa seurata, ja nähdä miten hyvinvointialueilla tullaan hyödyntämään kokemusasiantuntijuutta.

Osallisuutta lisäävät siis vakiintuneet yhteiskunnan rakenteista lähtevät yhteistyökäytännöt ja erityisesti tasa-arvoinen vuorovaikutus kokemusasiantuntijoiden ja muiden työntekijöiden välillä. Kunkin osallisuuden ulottuvuuden vajavaisuus lisää osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskiä (Allardt 1976). Opinnäytetyön aineiston perusteella vastavuoroisuudella, sosiaalisella tuella ja ihmissuhteilla (loving) on kuitenkin mahdollista vaikuttaa merkittävästi osallisuuden kokemusten lisäämiseen. Yksilöiden välisellä vuorovaikutuksella voidaan lisätä osallisuuden kokemuksen toteutumista kokonaisuudessa, vaikka muut osallisuuden osa-alueet eivät täysin vielä toteutuisikaan. Työntekijän on siis mahdollista tasavertaiseen kohtaamiseen huomiota kiinnittämällä vaikuttaa osallisuuden kokemusten syntymiseen ja osallisuuden toteutumiseen kokonaisuudessa.

Pohdin myös, voiko olla niin, ettei työntekijöillä ole vielä tarpeeksi tietoa kokemusasiantuntijoiden käytöstä tai hyödyntämisestä osana omaa työtä. Jos kokemustiedon merkitystä ei aina nähdä, niin tulkintani mukaan tiedon lisäämistä ja mahdollisesti koulutuksia työntekijöille kokemusasiantuntijuudesta tarvitaan vielä. Kokemusasiantuntijuuden ja vertaistoimijuuden yleistymisen palveluiden sisälle vaatiikin työkuulttuurin muutosta ja ammattilaisilta epävarmuuden sekä ei-tietämisen tilan sietämistä. (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 47).

Aito kiinnostus ja kokemusasiantuntijan ja tämän tiedon merkityksen näkeminen yhteiskunnan ja yhteisöjen taholta osana työtä ja työyhteisöä lisää yhteistyön toimivuutta ja siten myös kokemusasiantuntijan osallisuuden kokemusta. Kun työntekijät ja kokemusasiantuntijat molemmat näkevät toistensa työn merkityksen ja yhdistävät tietonsa yhteisen päämäärän hyväksi, myös työn tuloksellisuus paranee ja molemmat voivat saada tukea toisistaan. Tuloksellisuus voi jäädä puutteelliseksi, jos kokemusasiantuntijan ja työntekijän resursseja ei saada yhdistettyä tehokkaasti.

Tulosten perusteella tiedon välittämistä kokemusasiantuntijatoiminnasta työntekijöille, mutta myös päättäjille tarvitaan lisää. Työntekijät voivatkin myös olla avainasemassa viemään tietoa eteenpäin työyksiköiden johtoryhmiin ja päättäjille kokemusasiantuntijatoiminnan vaikutuksista ja toimivista

käytännöistä. Kokemusasiantuntijuudessa on monia kokemusasiantuntijoita, asiakkaita, työyhteisöjä sekä yhteiskuntaa hyödyttäviä tekijöitä, jotka edistävät myös osallisuutta ja toipumista. Kokemusasiantuntijat tulee nähdä tasavertaisina työntekijöinä osana palvelujärjestelmää. Tähän on hyvä kiinnittää huomiota jatkossa toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

8.5 Hyödynnettävyys ja kehittäminen

Tavoitteena opinnäytetyössä oli lisätä tietoa kokemusasiantuntijatoiminnasta päihdetyössä, ja siihen liittyvistä osallisuutta edistävästä ja vähentävistä tekijöistä. Opinnäytetyön avulla kokemusasiantuntijoiden ääntä saatiin kuuluviin. Kokemusasiantuntijoiden osallisuuteen vaikuttavia tekijöitä pyrittiin kuvaamaan monipuolisesti yksilö-yhteisö- ja yhteiskuntatasoilta. Jatkossa opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää tiedon lisäämiseen kokemusasiantuntijatoiminnasta, jotta yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden ja kokemusasiantuntijoiden välillä voitaisiin kehittää ja lisätä kokemusasiantuntijoiden osallistumismahdollisuuksia. Tietoa kokemustiedon merkityksestä ja hyödyntämisestä osana sosiaali- ja terveysalan työtä voidaan viedä työyksiköihin ja päättäjille esimerkiksi koulutusten tai oppaiden muodossa. Tulosten avulla myös toimiviin yhteistyökäytäntöihin ja yleisesti toimintaan voidaan kiinnittää huomiota ja niitä voidaan kehittää osana hyvinvointialueiden toimintaa.

Opinnäytetyön avulla voidaan osaltaan lisätä ymmärrystä myös päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta. Päihderiippuvuus menneisyudessa voi vaikuttaa osallisuuden kokemukseen vielä pitkän aikaa raitistumisen jälkeenkin. Tieto päihderiippuvuuden prosessimaisuudesta, kestosta ja luonteesta lisäävät myös sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työssäjaksamista. Toipumiskokemusten avulla on mahdollista luoda toivoa päihderiippuvuudesta toipumisesta niin työntekijöille kuin päihteitä ongelmallisesti käyttäville, sekä lisätä yleisesti tietoa yhteiskunnassa kokemusasiantuntijuuden tai vertaisuuden avulla toipumisesta.

Yhteistyön kehittäminen ja rakentaminen voi viedä aikaa ja sen hyödyt saattavat näkyä vasta pitkällä aikavälillä. Yhteiset käytännöt ja tahtotila kuitenkin edesauttavat muutosta. Tuloksia tarkasteltaessa ja hyödynnettävyyttä pohtiessa on huomioitava, että tutkimus on toteutettu Pohjois-Savossa, eikä tuloksia näin ollen voida soveltaa esimerkiksi koko Suomen alueelle. Tarkoituksena kuitenkin olikin tuottaa tietoa Pohjois-Savon alueelta, jossa kokemusasiantuntijatoiminta vaikuttaa olevan yhä murroksessa, joten toiminnan juurruttamista ja tiedon lisäämistä tarvitaan. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia asiaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden näkökulmasta haastattelututkimuksen avulla.

8.5.1 Yhdistystoiminta

Tavoitteenani opinnäytetyötä tehdessä oli myös kiinnittää huomiota, ja lisätä tietoa yhdistyksen toimintaan liittyen. Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry toimii muun muassa kokemusasiantuntijoiden työtehtävien välittäjänä. Kokemusasiantuntijat ovat koulutettuja, ja omaavat kokemusta mm. päihderiippuvuuksista ja mielenterveysongelmista ja niistä toipumisesta. Yhdistys järjestää kuukausittain toimintaan liittyviä kokouksia, joihin kaikkien koulutuksen käyneiden kokemusasiantuntijoiden on mahdollista osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä. Yhdistys järjestää myös vertaistoimintaa- ja tapaamisia, joissa verkostoituminen, sekä mahdollisuus kollegojen tapaamiseen ja ajatusten sekä näkemysten vaihtoon mahdollistuu myös kasvotusten.

Opinnäytetyön haastatteluissa esitetyt kokemusasiantuntijoiden toiveet yhdistyksen toimintaan liittyen koskivatkin lähinnä kokouksia ja vertaistapaamisia koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kesken. Kokouksia toivottiin osittain eri ajankohtina, ja myös määrällisesti enemmän. Kokouksiin ja aikatauluihin liittyviin osallistumishaasteisiin liittyen esiin nousi ehdotus myös kokousten tallentamiseen Teams-ohjelmalla, ja siten mahdollisuus nauhoituksen katsomiseen sopivana ajankohtana. Usea haastateltava toivoi lisää vertaistoimintaa- ja tapaamisia paikan päällä ilman etäyhteyttä, ja niiden myötä syntyviä mahdollisuuksia kokemusten ja ajatusten jakamiseen työtehtäviin sekä ajankohtaisiin kokemusasiantuntijatoimintaan liittyviin asioihin. Osa kokemusasiantuntijoista voisi hyötyä myös yhdistyksen taholta lähtevästä työnohjauksesta, mutta osa taas koki esimerkiksi koulutettujen kokemusasiantuntijoiden whatsapp-ryhmän olevan riittävä tukimuoto työtehtäviin liittyvien kokemusten ja tunteiden purkamiseen.

Täytyy huomioida kuitenkin, ettei pääasiassa vapaaehtoisvoimin toimivilla yhdistyksillä aina ole resursseja toteuttaa toimintaa täysin tarpeiden tai toiveiden mukaisesti. Myös haastatteluiden määrä on tarpeen huomioida. Jatkossa yhdistys voisi kartoittaa toimintaan liittyviä ajatuksia ja toiveita laajemmalla kokemusasiantuntijajoukolla esimerkiksi Webropol-kyselynä. Järjestöjen ja yhdistysten näkyvyyttä on mahdollista lisätä viestinnän eri muotojen avulla. Yhdistyksen onkin jatkossa mahdollista hyödyntää opinnäytetyön tuloksia ja teemoja osana omaa viestintäänsä ja näkyvyyden lisäämistä, esimerkiksi blogien, erilaisten tilaisuuksien tai sosiaalisen median kanavien muodossa. Opinnäytetyöstä saatavaa tietoa voidaan mahdollisesti hyödyntää osaltaan myös erilaisten rahoitusten hakemiseen yhdistyksen toimintaa varten. Yhdistyksen toimintaan liittyvän tiedon välittämällä eteenpäin myös yhteistyökäytäntöjä hyvinvointialueiden kanssa voidaan kehittää.

8.5.2 Kokemusasiantuntijakoulutus

Pohjois-Savon koulutetut kokemusasiantuntijat ry on toiminut yhtenä kokemusasiantuntijoiden kouluttajatahona yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, viimeksi syksyllä 2021. Opinnäytetyön haastatteluista nousi esiin myös toiveita mahdollisista jatko- tai lisäkoulutuksista kokemusasiantuntijoille. Tulokset-luvun loppuun olen koonnut kokemusasiantuntijakoulutusta ja sen aikana saatua tietotaitoa kuvaavia sitaatteja haastatteluaineistosta. Kokemuksia koulutuksesta on mahdollista hyödyntää esimerkiksi tiedon lisäämiseen, ja kokemusasiantuntijat toivoivatkin tiedon lisäämistä päättäjille erityisesti kokemusasiantuntijakoulutukseen ja siitä saatuun osaamiseen liittyen.

Kokemusasiantuntijoiden kouluttamista on myös kritisoitu (esim. Meriluoto2018) liittyen kokemusasiantuntijoiden osaamisen kuvaamiseen kyvyksi esittää neutraalia ja objektiivista tietoa tietyistä henkilökohtaisista kokemuksista huolimatta. Tähän liittyen Meriluoto pitää ongelmallisena ylhäältä päin määriteltyä sopivaa asiantuntemusta, jolloin ihminen ilmaisee sopivaa etäisyyttä menneisiin kokemuksiinsa ja pystyy asianmukaisesti suhtautumaan vaikeaan menneisyyteensä. (Meriluoto 2018.)

On totta, että liian tarkkaan ylhäältä määritelty kriteeristö kokemusasiantuntijana toimimiselle ei välttämättä tuota aitoa osallisuutta ja jokaisella tulisi olla yhdenvertainen mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Opinnäytetyön tulosten perusteella kuitenkin kokemusasiantuntijakoulutus vaikuttaa tarjoavan oivia työkaluja menneisyyden tarkasteluun hyvin erilaisissakin toipumisprosessin vaiheissa oleville ja eri taustoista tuleville päihderiippuvuudesta kokemusta omaaville kouluttautujille.

Haastattelujen perusteella oman tarinan työstäminen koulutuksen aikana näyttöytyy koko elämänkaaren kannalta tärkeänä vaiheena. Haastateltujen kokemuksista ilmenee jopa tarinan läpikäymisen ja työstämisen välttämättömyys kokemusasiantuntijana toimimisen kannalta. Koulutus antaa eväitä tulevia työtehtäviä varten, ja lisää turvaa työskentelyyn niin kokemusasiantuntijan, asiakasryhmien kuin sosiaalialan työntekijöidenkin kannalta. On otettava myös kuitenkin huomioon, ettei kokemusasiantuntijakoulutus ole väylä päihteiden käytön katkaisuun tai sovi liian varhaiseen toipumisen vaiheeseen, vaan enemmänkin osaksi toipumisprosessia vahvistamaan valittua raitista elämäntapaa.

8.6 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen laadun ja luotettavuuden huomioiminen ja niihin vaikuttaminen kulki opinnäytetyöprosessini mukana suunnitteluvaiheesta lähtien. Tutkimuksen sensitiivisen aiheen ja kohderyhmän vuoksi huomion kiinnittäminen eettisten seikkojen toteutumiseen ovat olleet ensiarvoisen tärkeitä. Tutkimuksen toteutuksesta raportoidessani esiin tuomani toimintatavat ja ratkaisut prosessin eri vaiheissa kuvaavat mielestäni eettisten periaatteiden huomioimista ja toteutumista. Tässä luvussa olen kuvannut aihetta vielä tarkemmin.

Opinnäytetyössä noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2019, 7–9) ohjeistuksia tutkimuksen eettisyydestä. Työ toteutettiin tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen, ja siten, ettei tutkimuksesta aiheutunut tutkittavana oleville henkilöille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkittaville varmistettiin oikeus osallistua vapaaehtoisesti tai kieltäytyä osallistumisesta. Tutkittavilla henkilöillä oli myös oikeus keskeyttää osallistumisensa ilman kielteisiä seurauksia hänelle itselleen. Opinnäytetyöni tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli mahdollisuus saada tietoa tutkimuksesta ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta ennen tutkimuksen aloittamista haastattelutiedotteesta (LIITE 2.), mutta myös tutkimuksen aikana ja haastatteluiden yhteydessä. Lisäksi toin haastattelutilanteissa esiin mahdollisuuden ottaa jälkikäteen yhteyttä, mikäli kysyttävää tai ajatuksia haastatteluihin liittyen ilmeni.

Tutustuin tutkimuksen aihealueeseen liittyvään taustatietoon huolella, jotta pystyin laatimaan tavoitteiden mukaisen haastattelurungon. Samalla suunnittelin haastattelutilanteisiin syventäviä ja vaihtoehtoisia kysymyksiä. Haastattelurunko käytiin läpi työtä ohjaavan opettajan kanssa, jolloin sain muita näkökulmia haastattelu-temojen viimeistelyyn. Tarkoituksenmukaisesti laadittu haastattelurunko auttoi osaltaan haastatteluja pysymään kasassa, ja näin ollen en kerännyt tutkimuksen kannalta epäolennaista tietoa.

Koska haastattelut nauhoitettiin, pyysin jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta ja kävimme suostumuslomakkeen (LIITE 3.) läpi jokaisen haastateltavan kanssa. Suostumuslomakkeella määrittelin haastatteluista kertyvän aineiston käyttötarkoituksen ainoastaan omaan tutkimuskäyttöni tätä opinnäytetyötä varten. Lomakkeella kerroin myös sitoutuvani aineiston tietoturvalliseen säilyttämiseen sekä asianmukaiseen hävittämiseen opinnäytetyön valmistuttua.

Pyrin turvaamaan haastateltujen anonymiteetin häivyttämällä kaikki tunnistamisen mahdollistavat tiedot jo litterointivaiheessa. Tällaisia tietoja olivat esimerkiksi perhesuhteisiin tai terveyteen liittyvät tiedot, tai paikkakuntien ja henkilöiden nimet. Editoin haastatteluja kuitenkin vain sen verran kuin se

oli välttämätöntä tunnustietojen häivytyksen osalta, jotta puhujan yksilöllinen ilmaisutapa ja ääni pääsivät esiin mahdollisimman alkuperäisessä muodossaan ja niiden viesti pysyi samana. Haastatteluiden aikana huomioin haastateltavien tunnetiloja, ja olin valmis siirtymään seuraavaan haastatteluaiheeseen tarvittaessa. Haastattelut etenivät haastateltavien ehdoilla, kuitenkin pitäytyen haastattelun kannalta oleellisissa aiheissa. Huomioin haastateltavien toiveet myös haastattelupaikan- ja ajan suhteen.

Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on kriittisyys ja omien valintojen arviointi koko tutkimusprosessin ajan. Opinnäytetyön luotettavuuden saavuttamista arvioidaan tarkastelemalla tutkimuksen uskottavuutta, siirrettävyyttä sekä tutkimuksen vaiheiden läpinäkyvyyttä. (Aaltio & Puusa 2020, 177–188.) Tutkimuksen uskottavuutta lisäsi se, että haastateltavat valittiin niin, että heillä oli todellisen elämän kokemusta tutkittavasta aiheesta ja ilmiöstä. Tein tulkintaa monesta eri näkökulmasta. Esitin haastateltaville avoimia kysymyksiä minkä lisäksi tarvittaessa tarkensin niitä. Pyrin myös aika ajoin haastattelun edetessä sanoittamaan yhteisymmärrystä itseni ja haastateltavan välillä tekemällä yhteenvetoja haastateltavien puheesta. Siten osoitin myös kuunnelleeni heitä. Tutkimuksen läpinäkyvyys toteutettiin kuvaamalla mahdollisimman tarkasti tutkimuksen eri vaiheet. Tutkimuksen siirrettävyys esimerkiksi muualle Suomeen tai muun aihealueen kokemusasiantuntijoiden osallisuuden tarkasteluun on mahdollista.

Tutkimuksen aikana tutkijan täytyy olla hyvin tietoinen omista ennakkoluuloistaan ja itse rakentamistaan merkityksistä, jotta pystyy siirtämään ne sivuun ja antamaan analyysin tapahtua haastateltavilta saatujen kokemusten ja tietojen ehdoilla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Haastattelutilanteissa kiinnitin huomiota siihen, etten johdatellut missään vaiheessa haastateltavia tietynlaisiin vastauksiin tai antanut esimerkiksi tutkimuksen teoritiedon aiheesta ohjailla vastauksia. Tiedostin myös esimerkiksi opintojen kautta saadut tietoni ja kokemukseni päihdetyöstä ja kokemusasiantuntijudesta ja pidin huolellisesti kiinni siitä, etten tehnyt myöskään analyysiä omiin kokemuksiini perustuen.

Laadullisen tutkimusmenetelmän arvioinnissa tarkastellaan tutkijan tekemiä valintoja ja tekoja sekä ratkaisuja. Tutkijan on siis pystyttävä perustelevaan ja kuvaamaan tarkasti tutkimusprosessin aikaiset valinnat ja ratkaisut, sekä kuinka niihin on päädytty. Tutkijan täytyy pystyä myös arvioimaan, ovatko hänen tekemänsä ratkaisut tutkimuksen tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaisia. Tutkija voi myös lisätä tutkimustekstiin suoria sitaatteja aineistosta, jolloin sitaatit ovat yhtenä keinona avaamassa lukijalle sitä, millä perusteella tutkija on tehnyt tulkintoja ja mihin päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2013, 228.) Olen perustellut kaikki opinnäytetyöprosessin aikana tekemäni menetelmälliset valinnat sekä muut tutkimuksen toteutukseen liittyvät tekijät opinnäytetyöraportissa. Tulokset-luvussa olen lisännyt suoria sitaatteja haastateltujen litteroidusta puheesta, kiinnittäen huomiota tasapuolisuuteen siten että jokaisen haastateltavan kokemus pääsi kuuluviin. Yleisesti tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä pidetään useamman kuin yhden tutkijan yhteistyössä tekemiä tulkintoja ja analyysiä tutkimustuloksista (Hirsjärvi ym. 2013, 228). Tämän vuoksi yksin työtä tehdesäni oli tärkeää palata haastatteluihin ja tuloksiin useamman kerran. Käytin aikaa tulosten syvälliseen tarkasteluun ja niiden teemojen pohtimiseen useista eri näkökulmista.

8.7 Prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessin ja tutkimuksen onnistumisen kannalta on huomioitava, että opinnäytetyöprosessi oli itselleni ensimmäinen, ja toteutin myös tutkimushaastatteluja ensimmäistä kertaa. Kerättyyn aineistoon tutustuessi ja haastatteluja pohtiessa huomasin, että kokemuksen puute näkyi ensimmäisissä haastattelutilanteissa epävarmuutena. Joissain kohtaa olisin voinut viedä haastattelua eteenpäin nopeammin vastausten toistuessa samankaltaisina eri kysymyksiin liittyen. Huomasin myös joidenkin kysymysten olevan liian epätarkkoja, ja toisaalta joidenkin apukysymysten olevan epäolennaisia. Aineistonkeruuta haastatteluina toteuttaen kysymyksiä oli kuitenkin mahdollista muokata ja tarkentaa siten että sain niillä vastaukset kysymyksiini. Parin ensimmäisen haastattelun jälkeen haastattelutilanteet sujuivat omalta osaltani varmemmin. Tarkoitukseni oli luoda haastattelutilanteista mahdollisimman rentoja ilmapiiriltään, mutta kuitenkin luottamusta herättäviä. Pysin pois perinteisestä haastattelijan – haastateltavan asetelmasta enemmän dialogiseen vuorovaikutukseen haastateltavien kanssa, ja siten koen edistäneeni mahdollisimman monipuolisen aineiston kertymistä.

Teams-yhteyden välityksellä toteutettujen haastatteluiden myötä huomasin kasvokkaisen kohtaamisen merkityksen vuorovaikutukseen ja yhteyden syntymiseen. Toisen Teams-haastattelun tallennetta katsoessani huomasin kuinka vähäisiltä tuntuvat tekijät kuten omiin muistiinpanoihini katsominen saattoi vaikuttaa kuulluksi tulemisen kokemukseen, sillä omat paperini eivät luonnollisesti näkyneet haastateltavalle. Myös nyökyttely saattoi jäädä huomaamatta videokuvan välityksellä. Toisessa Teamsin välityksellä toteutuneessa haastattelussa osasin jo kiinnittää huomiota enemmän asiaan. Kaiken kaikkiaan kokemusasiantuntijoiden haastattelut koin kaikkein antoisimmiksi ja opettavaisimmiksi osatekijöiksi koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Tutkimuksellisen kehittämisosaamisen kannalta opinnäytetyöprosessin läpikäyminen on tuonut kokemusta laadullisen tutkimuksen tekemisestä ja raportoinnista. Tutkimuksen tekeminen vaatii tarkkuutta ja huolellisuutta sekä rehellistä itsereflektiota työn edetessä. Päätösten ja ratkaisujen tekeminen ja niiden perustelu, joita opinnäytetyöprosessin aikana olen tehnyt ovat keskeisiä taitoja myös sosiaalialan tehtävissä toimiessa. Koen että toiminnan perustelu tuo turvaa ja varmuutta omaan työskentelyyn, mutta erityisesti myös asiakkaan kannalta. Opinnäytetyön tulokset ovat opettaneet minulle, että sosiaali- ja terveysalan muutokset ja työkäytäntöjen kehittäminen vaativat paljon tiedon välittämistä ja asennemuutosta, joka voi vaatia aikaa. Kehittämistyö vaatii myös työntekijöiltä kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista ja rohkeutta edistää ja ottaa käyttöön omassa työssään esiin uusia toimintatapoja.

Opintojen aikana on ollut mielenkiintoista myös seurata sote-uudistuksen vaiheiden kehittymistä, ja nyt hyvinvointialueille siirtymistä. Monialaisuus on tätä päivää ja tulevaisuutta osana hyvinvointialueiden toimintaa, ja myös sosionomin erityisosaamista. Koen opinnäytetyön aiheeni kautta saaneeni tämän päivän työelämän kannalta tärkeää tietotaitoa ja valmiuksia myös kokemusasiantuntijoiden kanssa työskentelyyn. Sain arvokasta kokemusta myös yhdistisyhteistyöstä. Opinnäytetyöprosessissa pääsin tarkastelemaan ajankohtaisia aiheita ja jäsentämään niitä osaksi tämän päivän työelämää. Osallisuus on keskeinen käsite sosiaalialalla, joka on kulkenut mukana läpi opintojen, ja koen

osallisuuden tarkastelun monipuolisesti osana opinnäytetyötä olleen myös ammatillisesti kasvattavaa.

Laadullisen tutkimuksen menetelmä sopii mielestäni hyvin sosiaalialan tutkimuksiin. Laadullisella tutkimuksella ei varmasti voida korvata määrällisen tutkimuksen tarkkuutta ja tilastollista arvoa, mutta ehkä juuri ihmiskeskeisessä työssä ilmiöiden ymmärtäminen ja ihmisyyden ja kokemusten sanoittaminen tuo lisäarvoa kehittämistyöhön. Sanat luovat todellisuutta ja ymmärrystä, ja sitä kautta myös osallisuuden kokemuksen ja toipumisen mahdollisuuksia.

Erityisen tärkeää itselleni tässä opinnäytetyöprosessissa on ollut mahdollisuus analysoida epätasa-arvoa ja hyvinvointia tuottavia rakenteita ja prosesseja. Koen omalta osaltani voineeni pyrkiä edistämään yhdenvertaisuutta ja osallisuutta tuomalla esiin koulutettujen kokemusasiantuntijoiden näkökulmaa sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen liittyen. Tärkeää itselleni on sosiaalialan ammattilaisena asettua yhteiskunnallisesti eriarvoisessa tai haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden tai ryhmien puolelle. Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan kasvattava, ja siihen on yhdistynyt siis mahdollisuus kokea myös omalta osaltani voineeni vaikuttaa tärkeäksi koettuihin asioihin, ja sitä samaa haluan jatkaa myös tulevaisuudessa sosiaalialalla toimiessani.

LÄHTEET

- Aaltio, Iris & Puusa, Anu 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–189.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Allardt, Erik 1989. An Updated Indicator System: Having, Loving, Being. Nide 48. Working Papers. Helsinki: University of Helsinki.
- Becker, Howard 1963. Outsiders. Studies in the sociology of deviance. New York: Free press.
- Björkman, Tommy, Angelman, Therese & Jönsson, Malin 2008. Attitudes towards people with mental illness: a cross-sectional study among nursing staff in psychiatric and somatic care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 22 (2), 170–177. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18489686/>. Viitattu 25.11.2021.
- Du Plessis, Courtney, Whitlaker, Louise, Hurley, John 2020. Peer support workers in substance abuse treatment services: A systematic review of the literature. *Journal of Substance Use* 25 (3), 225-230. <https://www.scie-socialcareonline.org.uk/peer-support-workers-in-substance-abuse-treatment-services-a-systematic-review-of-the-literature/r/a1C6f000005ZqhYEAS>. Viitattu 24.10.2021.
- Ervasti 2021. Osallisuus on hyvinvointia. Oppilaiden ja opetushenkilöstön näkemyksiä lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamisen mahdollisuuksista ja rajoitteista. Pro gradu- tutkielma. Hallintotiede. Lapin yliopisto. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64767/Osallisuus%20on%20hyvinvointia_Outi%20Ervasti1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 20.2.2023.
- Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria. & Partanen, Airi. 2013. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.
- Hirschovits-Gerz, Tanja, Sihvo, Sinikka, Karjalainen, Jarno ja Nurmela Anna 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja – toiminnan käytännöistä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.9.2021.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Paula & Sajavaara, Anneli 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 15–17 painos.
- Hynynen, Soile & Kovalainen, Suvi 2016. 2019. Päihdemaailmasta äitiyteen – Äitiyden merkitys päihdeongelmasta toipumisessa sosiaalisen identiteetin teorian kautta tarkasteltuna. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto.

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17327/urn_nbn_fi_uef-20161262.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 18.3.2022.

Ilonen, Milla 2014. Osallisuuden olotiloissa. Opas asumispalvelujen käyttäjille ja työntekijöille. Helsinki: Aspa-säätiö.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla, Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 9.10.2021.

Johansson, Marika 2012. Osallisuuden vahvistamista kokemusasiantuntijuudella sekä matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluilla. Teoksessa Päivi Lepistö, Lauri Kuosmanen, Airi Partanen & Juha Moring (toim.) Paremmen palvelun avaimia. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy, 17–21. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102981/URN_ISBN_978-952-245-754-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 27.11.2022.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 9–20.

Koski, Leena 2020. Teksteistä teemoiksi. Dialoginen tematisointi. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 157–172.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Koski-Jännes, Anja 2014. Addiktioiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja yksilölliset kehitysehdot. Teoksessa Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia – Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. EU: UNIPress, 84–98.

Kostiainen, Elisa, Ahonen, Sanna, Verho, Tanja, Rissanen, Päivi ja Notko, Tuulia 2014. Kokemukset käyttöön. Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Verkkojulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125488/URN_ISBN_978-952-302-373-4.pdf?sequence=1. Viitattu 28.10.2021.

Leemann, Lars, Kuusio, Hannamaria & Hämäläinen, Riitta-Maija 2015. Sosiaalinen osallisuus. Verkkojulkaisu. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. www.thl.fi/sokra Viitattu 28.10.2021.

Leung, Terry T. F. 2011. Client Participation in Managing Social Work Service—An Unfinished Quest. Teoksessa Social Work. Jan2011, Vol. 56 Issue 1, p43-52.10p. 4 Charts. <https://web-p-ebscobhost-com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=06ea4dda-dead-495c-b832-ac0b5784caeb%40redis&bdata=JkF1dGhUeXBIPWI-wLHNoaWImbGFuZz1maSZzaXRIPWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=63700696&db=sih>. Viitattu 29.10.2021.

Meriluoto, Taina & Marila-Penttinen, Leena 2015. Mikä osallisuus? Mikä kokemusasiantuntijuus? Teoksessa Taina Meriluoto, Leena Marila-Penttinen & Essi Lehtinen (toim.) Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. 6–18. <https://docplayer.fi/13053155-Kasikirja-taina-meriluoto-leena-marila-penttinen-ja-essi-lehtinen-toim.html>. Viitattu 20.2.2022.

Meriluoto, Taina 2018. Making experts-by-experience: governmental ethnography of participatory initiatives in Finnish social welfare organisations. Väitöskirja. Jyväskylän yliopiston julkaisusarja. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/60096>. Viitattu 30.10.2021.

Mäkelä 2022. Kokemusosaaminen sote-uudistuksessa. Fenomenografinen analyysi sosiaalipalvelujen johtavien henkilöiden käsityksistä. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/139359/M%C3%A4kelaHanna.pdf?sequence=2>. Viitattu 8.3.2023.

Mäkisalo-Ropponen, Merja 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Nimettömät alkoholistit julkaisuaika tuntematon. 12 askelta. Verkkojulkaisu. <https://www.aa.fi/index.php?type=0&id=38&pageid=38>. Viitattu 20.3.2022.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14. Verkkojulkaisu. <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/Nivala-Rynnänen2013.pdf>. Viitattu 8.11.2021.

Nivala, Elina 2021. Osallisuuden moninaisuus. Verkkojulkaisu. Kansalaisfoorumi. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>. Viitattu 25.11.2021.

Nousiainen, Suvi 2011. Kokemusasiantuntijat – vaikuttamista ja voimaantumista. Teoksessa Juha Moring; Anne Martins, Airi Partanen, Viveca, Bergman, Esa Nordling & Veijo Nevalainen (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. THL:n raportteja 6/2011.

Palukka, Tiilikka & Auvinen 2019. Kokemusasiantuntija mielenterveys- ja päihdepalveluissa – osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline? Teoksessa Janus vol. 27 (1) 2019, 21–37. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116213/kokemusasiantuntija_sosiaali_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 29.11.2021.

Peters, Janet 2010. Walk the walk and talk the talk, a summary of some peer support activities in IIMHL countries. <http://www.iimhl.com/files/docs/20110404.pdf>. Viitattu 27.4.2022.

Pohjois-Savon hyvinvointialue 2023. Kokemusasiantuntijat. Verkkojulkaisu. <https://pshyvinvointialue.fi/kokemusasiantuntijat>. Viitattu 8.3.2023.

Puusa, Anu 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 103–117.

- Päihdehuoltolaki 1986/41. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=p%C3%A4ihdehuoltolaki>. Viitattu 20.4.2022.
- Raivio & Karjalainen 2013. Osallisuus. Oikeutta vai pakkoa? Verkojulkaisu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 18.5.2021.
- Raivio, Markus & Raivio, Jouko 2020. Toipuva mieli. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Repo-Kaarento, Saara 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Rissanen, Päivi 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Väitöskirja. Helsinki. Kuntoutussäätiö. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Paivi_Rissanen.pdf Viitattu 15.12.2021.
- Rissanen, Päivi, Sinkkonen, Niina, Sohlman, Tia & Kurki, Marjo 2015. Kokemusasiantuntijakoulutus-suositukset. Mielen avain -hanke.
- Rovamo, Essi 2018. Päihde- ja mielenterveysasiakkaisiin kohdistuvat asenteet kuntoutuksen kentällä. Pro gradu- tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20024/urn_nbn_fi_uef-20181086.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.1.2023.
- Ruisniemi, Arja 1997. Asiakkaana päihdekuntoutuksessa. Asiakkaiden kokemuksia laituskuntoutuksesta Kankaanpään A-Kodissa. Helsinki: A-Klinikkasäätiön raporttisarjoja nro. 32.
- Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Väitöskirja, Tampere: Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 21.5.2022.
- Rytkönen, Säde 2021. Pohjois-Savon laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021–2025. Power Point. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/preview/13377198395>. Viitattu 15.2.2023.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto Kvali-MOTV. Verkojulkaisu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>. Viitattu 15.10.2022.
- Saarelainen, Ritva, Annala, Tuula, Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne. 2007. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. WSOY: Helsinki.
- Schulze, Beate 2007. Stigma and mental health professionals: A review of the evidence on an intricate relationship. Teoksessa *International Review of Psychiatry* 19 (2007): 2, 137–155. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09540260701278929?journalCode=iirp20>. Viitattu: 28.11.2022.

- SeAmk. Avoin TKI-toiminta. Se-AMK-opas. Verkkojulkaisu. <https://seamk.libguides.com/avoinTKI-toimintaSeAMKopas/tutkimuslupatutkittavieninformointijasuostumus>. Viitattu 8.11.2022.
- Simojoki 2021. Miksi mielenterveys- ja päihdesairauksia ei priorisoida? Julkaistu 16.9.2021. https://www.laakariliitto.fi/site/assets/files/13806/miksi_mielenterveys-_ja_paihdesairauksia_ei_priorisoida_kaarlo_simojoki.pdf. Viitattu 15.12.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70007/passthru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 21.5.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERVEYS__JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 21.3.2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2022. Ohjelma ja hankeopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162004/STM_2020_3_j.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.2.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Järjestöt ja yhdistykset. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/jarjestot-ja-yhdistykset>. Viitattu 23.2.2023.
- Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon. Päihde- ja riippuvuustyön palvelut. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/paihdepalvelut>. Viitattu 25.5.2022.
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Viitattu 16.5.2022.
- Sote-uudistus 2022 a. Mikä sote-uudistus? Verkkojulkaisu. <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti>. Viitattu 23.2.2023.
- Sote-uudistus 2022 b. Hyvinvointialueet. Verkkojulkaisu. <https://soteuudistus.fi/hyvinvointialueet>. Viitattu 8.3.2023.
- Suomen Perustuslaki 1999/73. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 19.4.2022.
- TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Verkkojulkaisu. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Viitattu 16.5.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Keskeiset käsitteet. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/mita-ehkaiseva-paihde-tyo-on/keskeiset-kasitteet>. Viitattu 20.3.2022.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Verkkokirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi. <https://www.elliblibrary.com/reader/9789520400118>. Viitattu 26.11.2022.

Valtioneuvosto 2019. Osallistava ja osaava Suomi. Verkkojulkaisu. Valtioneuvosto. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.5.2022.

Väyrynen, Sanna. 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huumekuvioissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62366/V%c3%a4yrynen_Sanna_ActaE_197pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y Viitattu 15.1.2022.

Wahlbeck, Kristian, Hietala, Outi, Kuosmanen, Lauri, McDaid, David, Mikkonen, Juha, Parkkonen, Johannes, Reini, Kaarina, Salovuori, Samuel ja Tourunen, Jouni 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Verkkojulkaisu. Valtioneuvoston kanslia. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136063/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 16.5.2022.

LIITE 1. TEEMAHAASTATTELURUNKO

Kokemusasiantuntijuus osana toipumisprosessia

Kokemusasiantuntijana toimimisen ja koulutukseen hakeutumisen syyt/merkitykset

Tehtävät kokemusasiantuntijana

Kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta

Vaikutukset identiteettiin

Merkitys omalle toipumiselle

Koulutuksen merkitys

Yhteistyö ammattilaisten kanssa

Miten ammattilaiset ovat suhtautuneet sinuun kokemusasiantuntijana? Esimerkkejä?

Milloin yhteistyö sujuu ja on hyvää?

Milloin se ei toimi?

Vuorovaikutus

Tiedon saaminen työtehtäviin liittyen

Työtehtäviin liittyvät käytännöt

Oletko saanut palautetta? Miten ja minkälaista?

Onko sinun ollut mahdollista antaa palautetta?

Mitä kautta olet saanut työtehtävät?

Minkälaisia palkkiokäytännöt ovat olleet? Mitä mieltä olet niistä?

Vaikutusmahdollisuudet ja tiedonsaanti?

Kokemusasiantuntijatoiminnan tulevaisuus ja yhdistyksen toiminta

Minkälaista tukea kaipaisit?

Miten kehittäisit kokemusasiantuntijatoimintaa tulevaisuudessa?

Muut palvelut ja tuen tarpeet

Mitä muuta? Jäikö jotain sanomatta?

LIITE 2. TIEDOTE

Hei,

Olen sosionomiopiskelija Savonia-ammattikorkeakoulusta ja teen opintoihini kuuluvaa tutkimuksellista opinnäytetyötä liittyen koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kokemuksiin osallisuudesta.

Etsin opinnäytetyötä varten haastateltavia kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneitä henkilöitä, joilla olisi taustallaan kokemus päihderiippuvuudesta ja kokemusta kokemusasiantuntijana toimimisesta. Erityisesti minua kiinnostavat kokemukset yhteistyöstä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa, sekä kokemukset kokemusasiantuntijuuden merkityksistä osana omaa elämänkaarta ja toimimisprosessia.

Kokemusten esiin nostamisen avulla on mahdollista kehittää kokemusasiantuntijatoimintaa sekä kokemusasiantuntijoiden ja sote-alan ammattilaisten välistä yhteistyötä. Lisäksi kokemukset tuottavat tietoa kokemusasiantuntijatoiminnan merkityksestä.

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluina erilaisten teemojen kautta. Haastattelut toteutetaan kesä-heinäkuussa 2022. Haastattelut on mahdollista toteuttaa joko Sateenkaaritalon piharakennuksessa, (Gottlundinkatu 8) tai haastateltavan kanssa sovituissa paikassa, yhdessä sovittuna ajankohtana.

Haastattelut toteutetaan ehdottoman luottamuksellisesti, eikä opinnäytetyöstäni ole missään vaiheessa mahdollista tunnistaa haastateltuja henkilöitä suoraan tai välillisesti.

Olisin erittäin kiitollinen, jos saisin kuulla aiheesta teidän kertomananne. Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse tai puhelimitse. Vastaan mielelläni myös mahdollisiin lisäkysymyksiin ja annan lisätietoa haastatteluiden kulkuun liittyen.

Ystävällisin terveisin

Virva Auvinen

044 0395 832

Virva.Auvinen@edu.savonia.fi

LIITE 3. SUOSTUMUSLOMAKE

KIRJALLINEN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Osallistun vapaaehtoisesti haastateltavaksi koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kokemuksia tarkastelemaan opinnäytetyöhön. Olen saanut tutkimuksesta tietoa etukäteen ja tiedän, että haastatellut nauhoitetaan ja tutkimusraportissa käytettävät tiedot ja mahdolliset lainaukset kirjoitetaan siten, ettei minua voida tunnistaa tekstistä. Olen tietoinen tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja minulle on selvitetty, ettei henkilöllisyyttäni pystytä tunnistamaan tutkimuksen missään vaiheessa. Tiedän myös voivani keskeyttää tutkimuksen, missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Jos vetäydyn pois tutkimuksesta, minua koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta. Tutkimusaineisto tulee ainoastaan tutkimuksen tekijän Virva Auvisen omaan tutkimuskäyttöön opinnäytetyöhön liittyen. Aineisto säilytetään salasanoin suojatusti, ja hävitetään asianmukaisesti heti tutkimuksen päätyttyä. Tätä suostumuslomaketta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen tutkimuksen tekijälle.

Paikka & Aika: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Virva Auvinen

LIITE 4. TAULUKKO TEEMOJEN MUODOSTAMISESTA

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alateema	Pääteema
Kyl semmonen täytyy olla, siellä kumminki nuoria ihmisiä on kokemusasiantuntijoissa, ja meidän porukassa työllisyysaste on varmaan aika pieni kumminki, nii kyl mun mielestä se palkkio kuuluu olla ehottomasti, mut mulla ei henkilökohtasesti oo sillä merkitystä, mutta en myöskään lähe tekemään, jos tiiän että on olemassa sopimus siitä.	Palkkiot kuuluvat kokemusasiantuntijatoimintaan	Yhteistyökäytännöt	Yhteistyö sosi-aali- ja terveysalan työntekijöiden kanssa
No työntekijöiltä oikeestaan aika vähän myö saahaan just palautetta, että sen takia meitä on opetettu, että pyydetäisiin kuulijoilta samalla se palaute niinku siinä hetkessä, että aika vähän ne, jotka tilaa meitä antaa sitä. Mut niin ei se hirveästi rakenna eikä kasvata, kun ei tiedä yhtään mitään, että mitä mun pitäisi parantaa siinä tai näin.	Palautteen saaminen kokemusasiantuntijatehtäviin liittyen on kehitettävää		
Se että kun tulee joku tapaamispyyntö, että pitäis olla ammattilaisen parina asiakastapaamisessa mukana, et siinä ois oikeesti valmisteleva, joku 15 minuutin - puolen tunnin mittanen keskustelu, sen ammattilaisen kanssa kuka on siinä parina, että vähän käytäs sen asiakkaan tilannetta läpi, ennen kun se tapaaminen alkaa, ja sitten purku sen jälkeen heti. Tahtoo vähän olla ne ammatilliset kiireisiä. Ettei vaan hyppää keskelle huonetta, että moi, mä oon kokemusasiantuntija, mikäs täällä on meidäninki. Kylmiltään suoraan siihen vaan.	Kokemusasiantuntijan ja työntekijän välinen keskustelu ennen ja jälkeen työtehtävien on tärkeää		
Hyvä. Koska mun piti mennä kertomaan sitä omaa tarinaa, ja jos mulle ois taas hirveesti kerrottu ennakoon, nii oisko se mun tarina pysynyt sitten kasassa vai oisinko mä lähtenyt elämään sen ihmisen elämää. Eliikkä kun se pysy tuommosena minimaalisena se tieto asiakkaasta, niin mun oma tarina pysy sillon kuosissaan.	Joskus liiallinen informaatio asiakkaan tilanteesta voi rajoittaa kokemusasiantuntijan oman tarinan kertomista tarpeettomasti		