



PIRKANMAAN
AMMATTIKORKEAKOULU

**TIETOISKUN TEKEMINEN KOKEMUS TIEDOKSI
-PROJEKTISSA**

Jenni Haapoja

Opinnäytetyö
Marraskuu 2009
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

HAAPOJA, JENNI

Tietoiskun tekeminen Kokemus tiedoksi -projektissa

Opinnäytetyö 28 s., liitteet 1s.
Marraskuu 2009.

Tietoiskun tekeminen Kokemus tiedoksi -projektissa on työelämälähtöinen opinnäytetyö, joka toteutettiin yhteistyössä Muotialan asuin -ja toimintakeskus ry:n kanssa. Työn tarkoituksena oli valmistaa ja toteuttaa tietoisku, joka esittelee projektin toimintaa ja kokemusasiantuntijuutta. Tietoisku tehtiin yhdessä projektilaisista koostuvan ryhmän kanssa. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, miten kokemusasiantuntijoiden kanssa työskennellään, mitä ovat kokemusasiantuntijuus ja Kokemus tiedoksi -projekti, sekä miten tietoiskun tekeminen tukee kuntoutumista ja voimaantumista.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tuloksena syntyi tietoisku, joka esitettiin Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n työntekijöiden viikkokokouksessa, sekä mielenterveysyhdistys Taimi ry:n Ruusan kahvilassa. Tietoiskun materiaalina toimiva dia-esitys on tallennettu Powerpoint-muotoon, jotta siihen voidaan jatkossa lisätä tai muuttaa projektia koskevaa tietoa.

Tietoiskua tehdessä kokemusasiantuntijat työskentelivät tavoitteellisesti ja ahkerasti. Kokemusasiantuntijoiden palautteen mukaan avoin ja ennakkoluuloton asenteeni auttoi ryhmää eteenpäin. Kokemusasiantuntijat toimivat sekä tietoiskun suunnittelussa että esityksissä oman sairautensa ja projektin asiantuntijoina. Ryhmässä toimiminen oli heille kuntoutusta edistävä prosessi, joka antoi tukea ja voimaa ryhmäläisten selviytymiseen sairauden kanssa. Lisäksi se tuotti kokemusasiantuntijoille yhteisöllisyyden tunnetta ja yhdessä tekemisen iloa. Jatkossa voitaisiin tehdä opinnäytetöitä, joissa tehtäisiin vastaavanlaisia tietoiskuja mielenterveyskuntoutujien kanssa muista aiheista. Tietoiskuja voitaisiin esittää suurellekin yleisölle.

Avainsanat: kokemusasiantuntijuus, mielenterveyskuntoutuja, kuntoutuminen, voimaantuminen

ABSTRACT

Pirkanmaan Ammattikorkeakoulu
Pirkanmaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

HAAPOJA, JENNI
Preparing a bulletin in Experience to Knowledge-project

Bachelor's Thesis: 28 pages, 1 appendix.
November 2009.

This thesis is made in co-operation with Experience to Knowledge -project of Muotiala Accommodation and Activity Centre Association. The purpose of this thesis was to prepare, together with the participants of the project, a bulletin introducing the Experience to Knowledge -project as well as presenting what is involved in expertise-by-experience. Another purpose was to find out what this project is, how to work with experts-by-experience, and how the process of preparing a bulletin supports the participants' rehabilitation and empowerment. The aim of this thesis was to describe making process of bulletin and expert-by-experience

This bachelor's thesis was a functional study. The product of the thesis was a bulletin which was presented in two different mental health organisations. The material of this bulletin is presented in Powerpoint-format.

The experts-by-experiences worked purposefully and industriously in the group. They worked as a specialists of the project and of their own mental health problems. Working in this group promoted their rehabilitation and empowerment. Besides, working in this group gave them a sense of community and joy of teamwork.

Keywords: expertise-by-experience, psychiatric rehabilitee, rehabilitation, empowerment

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET.....	6
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1 Kuntoutuminen.....	7
3.1.1 Kokonaisvaltainen kuntoutuminen.....	7
3.1.2 Tavoitteellinen kuntoutuminen.....	8
3.1.3 Kuntoutumisen mahdollistuminen.....	8
3.2 Mielenterveyskuntoutuja.....	10
3.3 Voimaantuminen.....	10
3.4 Kokemusasiantuntijuus.....	11
4 MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA.....	13
5 SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	14
5.1 Suunnittelu.....	14
5.2 Toteutus.....	14
5.3 Arviointi.....	20
5.3.1 Yleisön arviointi.....	20
5.3.2 Ryhmäläisten arviointi.....	21
5.3.3. Oma arviointi.....	21
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	22
6.1 Kokemuksia suhteessa opinnäytetyön tehtäviin.....	22
6.1.1 Työskentely kokemusasiantuntijoiden kanssa	22
6.1.2 Kokemusasiantuntijuus.....	23
6.1.3 Kuntoutuminen ja voimaantuminen.....	23
6.2 Eettisyys.....	24
6.3 Luotettavuus.....	25
6.4 Kehitysehdotukset.....	26
LÄHTEET.....	27
LIITE.....	29

1 JOHDANTO

Psyykkistä sairastumista ja sairaan roolia voidaan pitää tarinana, jossa elämäkertomus on ihmisen oma tulkinta elämästään. – – Sairastuminen katkaisee menneestä tulevaan johtavan tien, jonka ihminen on mielessään hahmotellut. – – On hyväksyttävä oma sairastumisensa mutta myös kuntoutumisensa. Olisi tärkeää uskaltaa ottaa elämänsä ohjat omiin käsiinsä sitä mukaan kun pystyy siihen (Rissanen 2007, 42.)

Kokemustutkimus ja kokemusasiantuntijuus on vasta vakiintumassa Suomeen. Helposti ajatellaan, että perinteinen tutkimustieto on luotettavampaa ja tärkeämpää, kuin kokemusten perusteella kehitetty tieto. Kuitenkin juuri kokemusperäisessä tiedossa saattaa olla myönteisiä voimia ja arvoja, jotka saattavat puuttua perinteisestä tutkimustiedosta. (Beresford & Salo 2008, 115, 32.) Kokemusasiantuntijuus voi tuoda lisäarvoa kuntoutukseen ja toimia ammatillisen osaamisen rinnalla (Narumo 2006, 102).

Tämän opinnäytetyön aihe, tietoiskun tekeminen mielenterveyskuntoutujien kanssa, oli työelämälähtöinen, ja liittyi Kokemus tiedoksi -projektiin. Kokemus tiedoksi -projekti on Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n projekti, jossa koulutetaan mielenterveyskuntoutujista oman sairautensa kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntijat voivat esimerkiksi toimia luennoitsijoina erilaisissa tilaisuuksissa. Opinnäytetyön tarkoitus oli valmistaa ja toteuttaa tietoisku, joka kertoo Kokemus tiedoksi -projektista ja kokemusasiantuntijuudesta. Opinnäytetyöni tavoitteena oli kuvata kokemusasiantuntijuutta, kertoa tietoiskun valmistuksesta sekä mahdollisista siihen liittyvistä ongelmista. Omasta mielestäni työ oli erittäin mielenkiintoinen. Tulevan ammattini kannalta oli hyödyllistä saada kokemusta projektilaisten kanssa työskentelystä, sekä saada heiltä uusia ja erilaisia näkökulmia sairastumiseen ja kuntoutumiseen. Opinnäytetyöni toteutin toiminnallisena opinnäytetyönä.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa tietoisu Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n Kokemus tiedoksi -projektillaisten kanssa. Tietoisu käsitteli kokemusasiantuntijuutta sekä Kokemus tiedoksi -projektia.

Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää:

- 1) Miten kokemusasiantuntijoiden kanssa työskennellään?
- 2) Mitä ovat kokemusasiantuntijuus ja Kokemus tiedoksi -projekti?
- 3) Miten tietoisuun tekeminen ja kokemusasiantuntijuus tukevat kuntoutumista ja voimaantumista?

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata kokemusasiantuntijuutta, sekä kertoa tietoisuun valmistamisesta, ja mahdollisista siihen liittyvistä ongelmista. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä tulevissa samankaltaisissa projekteissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös olla avuksi projektillaisille tietoisuun valmistuksessa.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Kuntoutuminen

3.1.1 Kokonaisvaltainen kuntoutuminen

Tässä työssä sanalla kuntoutuminen viitataan kuntoutumiseen mielenterveyden ongelmasta. Kuntoutumista ja kuntoutusta on määritelty monin eri tavoin. Kuntoutuminen nähdään usein yksilöllisenä kasvuprosessina, jossa kuntoutuja opettelee ymmärtämään uutta elämäntilannettaan (Koskisuu 2004, 28). Kuntoutumisessa myös etsitään uusia voimavaroja, tapoja ja asenteita erilaisiin tilanteisiin, joita kuntoutuja elämässään kohtaa (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 18). Se nähdään toimintana, joka tuottaa hyvää sekä yksilölle että yhteiskunnalle (Rissanen 2007, 77).

Kuntoutunut ihminen voi psyykkisesti paremmin, ja hän voi toimia yhteiskunnan hyödyksi esimerkiksi työllistymällä. Kuntoutuminen on myös muutosta ihmisen sosiaalisissa rooleissa, ja se näkyy siinä, millaisessa vuorovaikutuksessa ihminen on ympäristönsä kanssa. (Koskisuu 2004, 68.)

Mielenterveyskuntoutajat ovat kuvanneet kuntoutumisen kolmessa vaiheessa, jotka ovat seuraavat: 1) irti jämähtäneisyydestä 2) menetetyin takaisin hankkiminen ja lähtö eteenpäin 3) elämän laadun parantaminen (Koskisuu 2004, 72.) Näistä kolmesta vaiheesta koostuu kuntoutumisprosessi, joka voi olla ihmiselle suuri haaste ja mahdollisuus. Kuntoutumiseen nähdään kuuluvaksi myös turhautumisen ja taantumisen vaihteita. (Narumo 2006, 59.)

3.1.2 Tavoitteellinen kuntoutuminen

Kuntoutumiselle on annettu monenlaisia tavoitteita. Yksi suuri tavoite on tukea kuntoutujan voimavarojen kehittymistä (Kähäri-Wiik ym. 2007, 23). Kuntoutumisen tavoitteet ovat aina yksilöllisiä, ja ne tulisi olla kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhdessä laatimia ja suunnittelemlia (Koskisuu 2004, 13). Jollekin ihmiselle voi olla tavoitteena työkyky, kun taas toisen tavoite on kotona arkisista askareista selviytyminen. Tavoitteet voivat myös vaihdella kuntoutusprosessin aikana. Kuntoutumisen tavoitteena katsotaan olevan myös terveyden edistäminen, niin hoidollisin, kasvatuksellisin, koulutuksellisin, ammatillisin kuin sosiaalisinkin keinoin. Kuntoutuksella halutaan saada ihminen oivaltamaan, että hän voi itse auttaa itseään, ja tukea häntä tässä ajatuksessa. Kaikenkaikkiaan kuntoutumisen tavoitteena on auttaa psyykkisesti sairasta ihmistä elämään mahdollisimman normaalia elämää, lisätä ihmisen toimintakykyä ja sosiaalista kelpoisuutta sekä parantaa elämänlaatua. Elämänlaadun parantamiseen kuuluu oleellisesti myös ihmisen identiteetin ja itsetunnon vahvistaminen. (Rissanen 2007, 77-96.) Kuntoutuksen tärkeänä tehtävänä voidaan nähdä myös kuntoutusvalmiuden kehittäminen, sillä ilman kuntoutujan valmiutta osallistua prosessiin kuntoutumista ei voi tapahtua (Koskisuu 2004, 17).

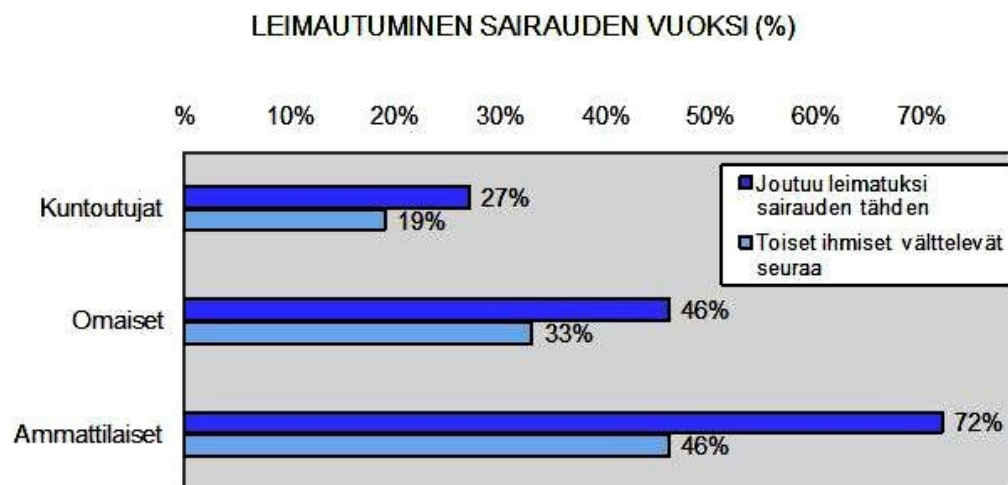
3.1.3 Kuntoutumisen mahdollistuminen

”Kuntoutuminen on kuntoutujassa tapahtuvaa muutosta, jota tukevat muutkin tekijät kuin kuntoutus” (Koskisuu 2004, 24). Kuntoutustyöntekijä ja kuntoutujan suhde häneen on yksi erittäin merkittävä asia. Työntekijän tulisi välittää, eläytyä, olla läheinen, luotettava, mutta silti pysyä ammatillisessa roolissaan. Huomiota tulisi antaa niihin asioihin, mikä kuntoutuvassa ihmisessä on toimivaa ja vahvaa, eikä niinkään sairauden tai ongelman yksityiskohtiin. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 19-23.) Kuntoutumisen ihanteena tulisikin olla ihmisen arvostaminen. Yksilöllä on oikeus onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. (Koskisuu 2004, 10.) Kuntoutumisen kannalta yhteistyösuhteen ilmapiiriin tulisi

olla toiveikas, rento ja lämmin, eikä huumorikaan ole haitaksi (Rissanen 2007, 132). Kuntoutumistyöntekijän tulisi myös tiedostaa, ettei hänellä tarvitse olla valmiita ratkaisuja kuntoutujan ongelmiin, vaan hän voi antaa erilaisia näkökulmia ja haastaa kuntoutujaa pohtimaan asioita (Narumo 2006, 64).

Useissa teoksissa kuntoutumisen edellytykseksi on määritelty ihmisen oma halu parantua ja vaikuttaa elämäänsä. Kuntoutujan oman ymmärryksen ja asettamiensa tavoitteiden saavuttamisen kautta kuntoutuminen pääsee tapahtumaan (Koskisuu 2004, 28). Kuntoutujan tulisi myös osallistua kaikkeen hänen kuntoutustaan koskevaan päätöksentekoon ja suunnitteluun (Kähäri-Wiik ym. 2007, 23). Kuntoutumisprosessilla tulisi olla suotuisa aika ja tila, jotta kuntoutuminen onnistuisi mahdollisimman hyvin. Lisäksi kuntoutumista tukevat muun muassa koti, liikunta, tavallinen arki, luonto, lukeminen, käsityöt, omaiset, sekä oikeanlainen lääkitys. (Koskisuu 2004, 94, 86-87.) Kuntoutujan tulisi säilyttää mielenkiintonsa ja uteliaisuutensa muuta maailmaa kohtaan (Kähäri-Wiik ym. 2007, 151).

Kuntoutuminen voi myös estyä tai hidastua. Tällainen hidastava tekijä voi olla motivaation puute niin kuntoutujalta kuin työntekijältäkin. (Rissanen 2007, 84.) Kuntoutuminen voi olla myös kuntoutujalle pelottavaa ja ahdistavaa; on pelottavaa ottaa askel uuteen erilliseen tulevaisuuteen. Pelko muutoksesta saattaa osaltaan hidastaa tai estää kuntoutumista. Myös se saattaa hidastaa kuntoutumista, että kuntoutuja ei opi sietämään keskeneräisyyden tunnetta kuntoutumisprosessin aikana. (Narumo 2006, 65, 79.) Myös kuntoutujan kokema leimautuminen ja häpeä voivat hidastaa kuntoutumista (Suomen Mielenterveysseura, 2001). Mielenterveysbarometrin (2008) mukaan 27% mielenterveyskuntoutujista kokee joutuneensa leimatuksi sairautensa vuoksi ja 19% kokee toisten ihmisten välttelevän seuraa (KUVIO 1). Leimautumista kuntoutuja voi kokea eri tahoilta, esimerkiksi yhteisöiltä, perheeltä, kirkolta, työtovereilta, sekä hoitohenkilökunnalta (Wahl 1999, 467-478).



KUVIO 1. Leimaantuminen sairauden vuoksi. (Mielenterveysbarometri 2008)

3.2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyden keskusliiton (2008a) mukaan käsite mielenterveyskuntoutuja viittaa henkilöön, joka on toipumassa psyykkisestä sairaudestaan ja jonka sairaus on hallinnassa. Kuntoutuja nähdään aktiivisena toimijana, toiminnan subjektina, joka antaa panoksensa kuntoutumiseen (Rissanen 2007, 80-81). Kuntoutujan katsotaan olevan tavoitteellinen, itseään toteuttava ja suunnitelmallinen. Kuntoutuja pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään elämäänsä. (Koskisuu 2004, 12-13.) ”Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja oman kuntoutumisensa paras asiantuntija” (Mielenterveyden keskusliitto 2008b).

3.3 Voimaantuminen

Voimaantumisen, englanniksi empowerment, käsitteeseen sisältyy sisäinen voimantunne, vastuullisuus omasta kehitymisestä, sekä halu toimia oikealla tavalla. Ihmisen voimaantuminen vaatii sen, että hänellä on selvä identiteetti. Se on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. (Robinson & Siitonen 2001, 62-64.) Voimaantuminen voidaan nähdä myös vuorovaikutuksellisen prosessina, jossa kuntoutuja pyrkii tavoitteidensa toteutumiseen esteistä

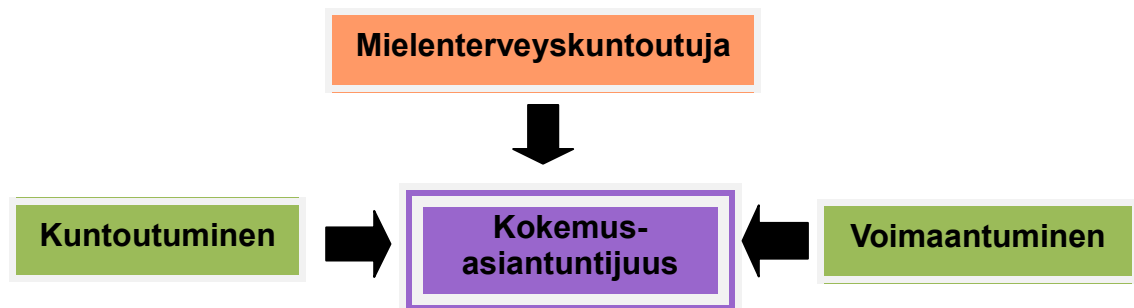
huolimatta (Koskisuus 2004, 55). Voimaantumisen nähdään olevan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, se ei silti ole pysyvä tila (Siitonen 1999). Voimaantumista ei voi antaa toiselle ihmiselle, vaan jokaisen on itse löydettävä ja otettava käyttöön omat voimavaransa itsensä auttamisessa. Voimaantumista voi silti pyrkiä jatkamaan kehittämällä yhteisöä, jossa arvostetaan ja kunnioitetaan muita. Voimaantunut ihminen uskaltaa toimia omana itsenään ja mieltää ympäristönsä paikaksi, josta voi löytää elämänilon (Robinson & Siitonen 2001, 63-65, 67.)

3.4 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijuus on elämäkokemuksen kautta hankittua tietoa ja taitoa. ”– – kokemusasiantuntijoiden tietämyksen ja asiantuntemuksen ymmärretään seuraavan heidän välittömästä kokemuksestaan (esimerkiksi palveluiden käyttäjänä) eikä ainoastaan heidän akateemisista opinnoistaan tai ammatillisesta koulutuksestaan” (Beresford & Salo 2008, 39). Kokemusasiantuntijoilla voi olla tämänhetkistä kokemusta palveluiden käytöstä, tai he ovat voineet käyttää palveluita aikaisemmin (Care Quality Commission, 2009). Mielenterveyden kokemusasiantuntijoilla on omakohtaisen kokemuksensa kautta kykyä ja valmiutta ymmärtää mielenterveysongelmiin liittyviä kysymyksiä (Suomen psykonomiopisto 2009). Mielenterveyskuntoutujien katsotaan olevan parhaita asiantuntijoita kertomaan siitä, miten sairaus on vaikuttanut heidän ja heidän läheistensä elämään. Kokemusasiantuntijat myös tuovat mielenterveyspalvelujen käyttäjien, tukihenkilöiden ja omaisten äänet kuuluviin (Jankko 2005, 4-5).

Kokemusasiantuntijuutta pidetään hyödyllisenä, sillä kokemustieto saattaa sisältää myönteisiä voimavaroja ja arvoja, joita perinteisessä tutkimustiedossa ei ole (Beresford & Salo 2008, 32). Kokemusasiantuntijuus tuo kuntoutukselle lisäarvoa (Narumo 2006, 102). Jotta kokemusasiantuntijuus mahdollistuu, vaatii se yksilön kuntoutumista ja voimaantumista (KUVIO 2). Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry määrittelee uuden projektillaisen infokansiossaan (Roponen

2009) kokemusasiiantuntijan kuntoutujaksi, jolla on omakohtaista kokemustietoa, ja jota hän on käynyt läpi muun muassa kouluttautumisen ja vertaistuen avulla. Myös Haaster & Koster (2009) painottavat omien kokemusten jakamisen tärkeyttä kokemusasiiantuntijakoulutuksessa. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa kokemusasiiantuntija määritellään henkilöksi, joka kärsii tai on toipunut mielenterveys- tai päihdeongelmista, ja jolla täten on niistä omakohtaista kokemusta. Kokemusasiiantuntija voi olla myös mielenterveys- ja päihdepalveluilta käyttänyt henkilö, tai omainen tai läheinen. Kokemusasiiantuntijoita tulisi ottaa mukaan mielenterveys- ja päihdehoitotyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2009.)



KUVIO 2. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat.

4 MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA

Opinnäytetyöni on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, ja sen aihe on työelämälähtöinen. ”Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle.” Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena nähdään käytännön toiminnan järjestäminen, järjeistäminen, ohjeistaminen ja opastaminen. (Airaksinen & Vilka 2004, 9-10.) Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi oppaana, näyttelynä, kehittämissuunnitelmana, tilaisuuden tai tapahtuman järjestämisenä tai projektina. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu, 2009).

Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää toiminnan ja kirjallisen osuuden. Siihen sisältyy siis produkti eli toiminnallinen osuus, sekä raportti, jossa opinnäytetyöprosessi on dokumentoitu. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu, 2009.) Tämän opinnäytetyön raportissa ei ole varsinaista produktia liitteenä, sillä se sisältää piirroksuvia joihin ei ole julkaisuoikeutta tässä raportissa. Raporttiosuudessa esitellään toiminnallinen opinnäytetyö kaikkine vaiheineen; suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja arviointivaihe. Työvaiheet, ongelmakohdat, sekä ratkaisuihin ja valintoihin päätyminen kirjataan raporttiin. (Torvinen, 2006).

Toiminnallinen osuus perustuu ammattiteorialle ja sen tuntemukselle. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen vaatii tutkivaa ja kehittävää työtettä. Opinnäytetyössä tehdyt perustellut valinnat ja ratkaisut, sekä oman toiminnan ja raportoinnin kriittinen pohdinta kertovat tutkivasta ja kehittävästä työotteesta. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu, 2009.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee näkyä tutkimuksellinen asenne sekä riittävä tietojen ja taitojen hallinta. (Airaksinen & Vilka 2004, 9-10).

5 SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Suunnittelu

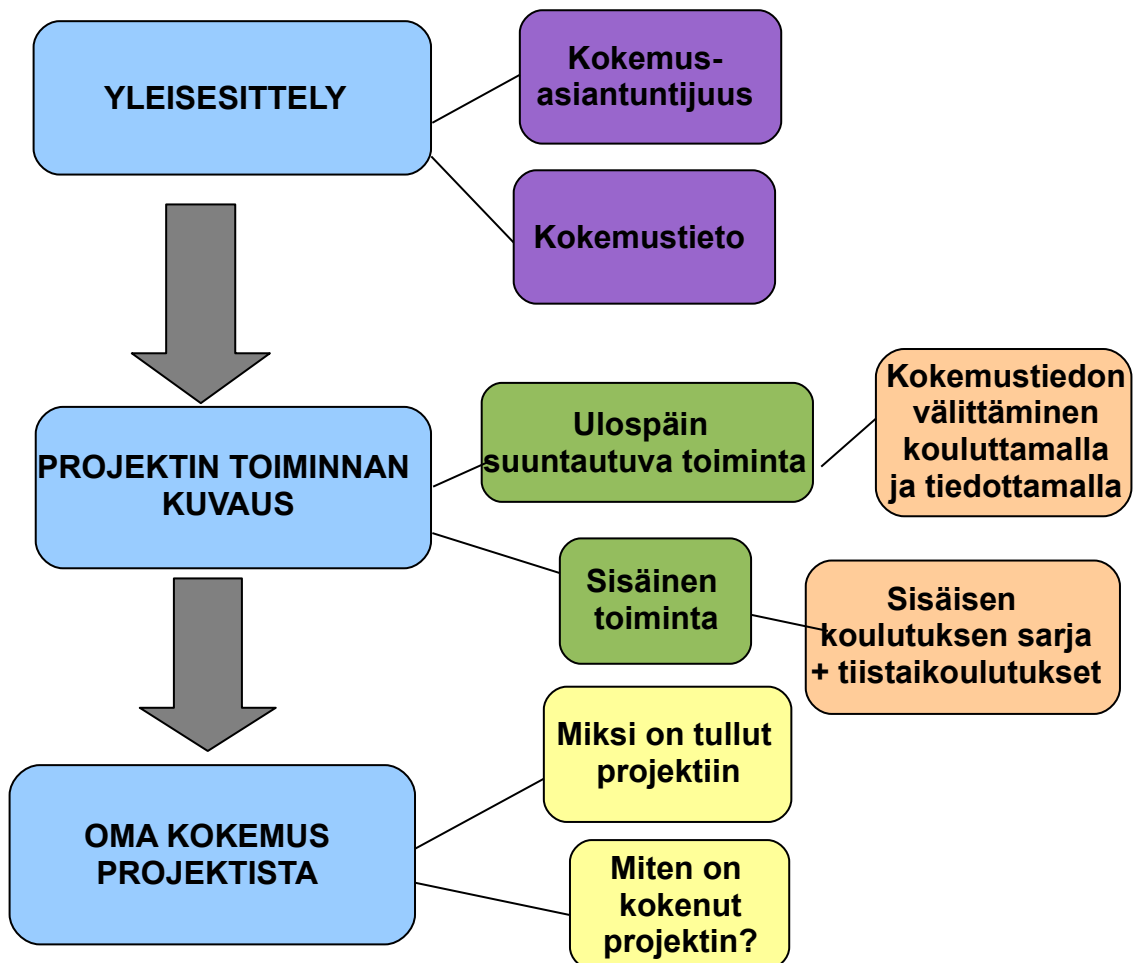
Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2008 pidetyllä työelämäpalaverilla. Siellä opinnäytetyön aihe vahvistui, opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä tietoiskuja Kokemus tiedoksi -projektilaisten kanssa. Ideaseminaarissa työn toteutus oli vielä epäselvä, mutta siihen mennessä teoreettiset lähtökohdat olivat jo tiedossa. Hain teoretietoa kuntoutumisesta, kuntoutujasta, voimaantumisesta ja kokemusasiantuntijuudesta. Toinen työelämäpalaveri pidettiin joulukuussa 2008. Siellä päätettiin, että tietoiskuja tulisivat vain yksi, ja se esittelisi Kokemus tiedoksi -projektiä. Tietoiskun kohderyhmänä olisivat Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry sekä Mielenterveysyhdistys Taimi ry. Sovittiin, että tietoiskuun osallistuisi 2-4 projektilaista. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuttua helmikuussa 2009 Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n hallitus myönsi luvan opinnäytetyön toteuttamiseen.

Kävin esittelemässä aihetta lideshovissa, jossa Kokemus tiedoksi -projektilaisia oli koolla. Opinnäytetyöni herätti paljon mielenkiintoa, alustavasti osallistumisesta oli kiinnostunut 5 projektilaista. Mietimme, että on hyvä jos mukana on sekä vanhoja että uusia projektilaisia, mutta myös miehiä ja naisia. Näin kuva projektista on mahdollisimman monipuolinen. Ehdotuksena saimme, että myös uuden projektilaisen infokansiota (Roponen 2009) voisi hyödyntää. Sovimme ensimmäisen tapaamiskerran tietoiskun tekemisestä kiinnostuneiden kokemusasiantuntijoiden kanssa.

5.2 Toteutus

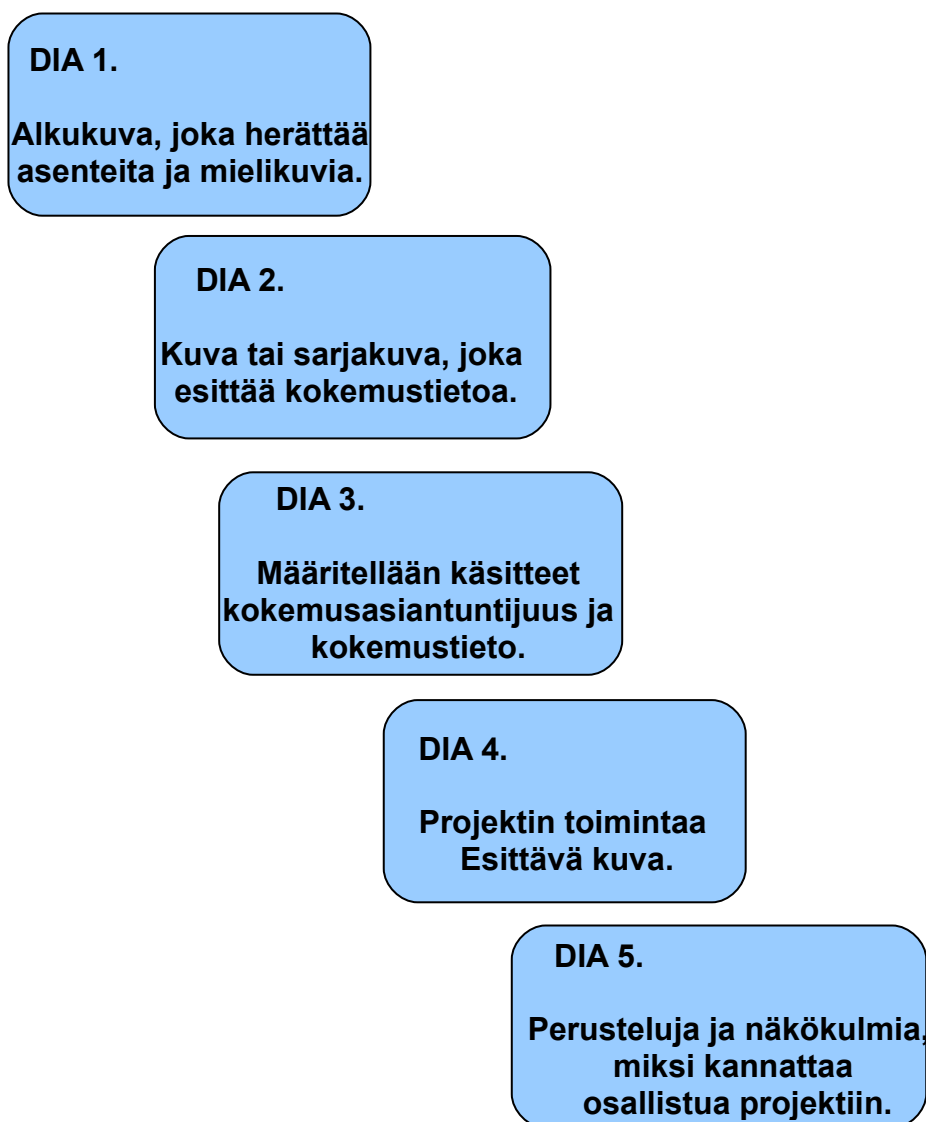
Tietoisku -työryhmän ensimmäinen tapaaminen oli maaliskuussa 2009. Mukana oli lisäksi kolme projektilaista, sekä yksi projektityöntekijä. Ensimmäisessä

kokoontumisessa kävimme läpi uuden projektilaisen infokansiota (Roponen 2009) . Tulimme siihen lopputulokseen, että tietoiskua varten rakennamme oman Powerpoint-materiaalin, joka on tietoiskuun sopivampi kuin infokansion (Roponen 2009) Powerpoint-materiaali. Tätä materiaalia voidaan myöhemmin käyttää muissakin tietoiskutilaisuuksissa. Keskustelimme ryhmän kanssa tietoiskun sanomasta, tärkeintä olisi antaa tietoiskun avulla kuva siitä, että projektiin on helppo tulla mukaan. Halusimme viestittää, että projekti ei aseta suuria vaatimuksia osallistujille, vaan tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia. Lisäksi halusimme kertoa, että mielenterveysongelmat ovat tavallisia ongelmia, ja hälventää niihin liittyviä ennakkoluuloja. Projektin tavoitetta, kuntoutumisen tukemista tulisi myös korostaa. Pohdimme, että tietoiskussa tulisi käyttää paljon kuvia, eikä huumorikaan olisi huono ajatus joissain kohdissa. Suunnittelimme myös tietoiskun rakennetta (KUVIO 3). Kaikki tietoiskun tiedot perustuvat uuden projektilaisen infokansioon (Roponen 2009) sekä ryhmäläisten omiin kokemuksiin.



KUVIO 3. Tietoiskun rakenne.

Toisen kerran tietoisku-työryhmä kokoontui maaliskuun lopulla. Paikalla oli lisäksi kuusi projektilaista sekä yksi projektityöntekijä. Tässä kokouksessa käsitelimme tietoiskun Powerpoint-esityksen sisältöä (KUVIO 4). Pohdimme myös materiaalia, jota tietoiskun yleisölle jaettaisiin esityksen päätteeksi. Siihen kuuluu projektin esite, ote verkkolehdestä (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, 2009 b) sekä mainos projektilaisten kirjoittamasta kirjasta ”En valinnut tätä sairautta” (Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry, 2009a). Päätimme, että tietoiskun diat rakentuvat pääasiassa kuvista ja lyhyistä teksteistä. Kerronnalla tarkennetaan ja selitetään kuvien merkitystä. Myös kerronnan tulee olla suhteellisen lyhyttä ja selkeää.



KUVIO 4. Tietoiskun diojen sisällöt.

Kolmannen kerran tietoisku-työryhmä kokoontui huhtikuussa. Tapaamisessa oli lisäksi jälleen paikalla 6 projektilaista ja projektityöntekijä. Eräs työryhmästä oli piirtänyt kuvaehdotuksia diaesityksen kuviksi, jotka työryhmä hyväksyi käyttöönsä. Suunnittelimme tietoiskuista mainoksen, jossa hyödynnämme samoja kuvia kuin esityksessä. Päätimme myös, ketkä ryhmäläisistä esittävät tietoiskun Mielenterveysyhdistys Taimi ry:lle, ja ketkä Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:lle. Mielenterveysyhdistys Taimilla kohdeyleisönä ovat kaikki halukkaat kahvilaan tulleet, kun taas omaisyhdistyksellä tietoisku esitetään työntekijöille. Kokoontumisessa diaesitykseen tehtiin pieniä muutoksia (KUVIO 5). Esitys alkaa dialla, jossa on kuva lideshovin talosta, jossa projekti toimii. Toiseksi diaksi varmistui piirroskuva, joka esittää omakohtaisen kokemuksen tärkeyttä ja vertaisuutta. Kolmantena diana on piirretty sarjakuva, jonka avulla kerrotaan kokemustiedon tärkeydestä. Neljäs dia sisältää tekstiä, siinä määritellään kokemusasiantuntijuus ja kokemustieto. Viidenneksi kuvaksi ryhmä halusi lisätä diaesitykseen vielä toisen sarjakuvan, jossa verrataan ihmisen omaa kokemustietoa opittuun tietoon. Kuudes dia esittää projektin sisäistä ja ulkoista toimintaa. Seitsemännessä diassa on kerättyä asioita, jotka kannustavat uusia jäseniä osallistumaan projektin toimintaan. Viimeinen eli kahdeksas dia sisältää projektityöntekijöiden yhteystiedot.

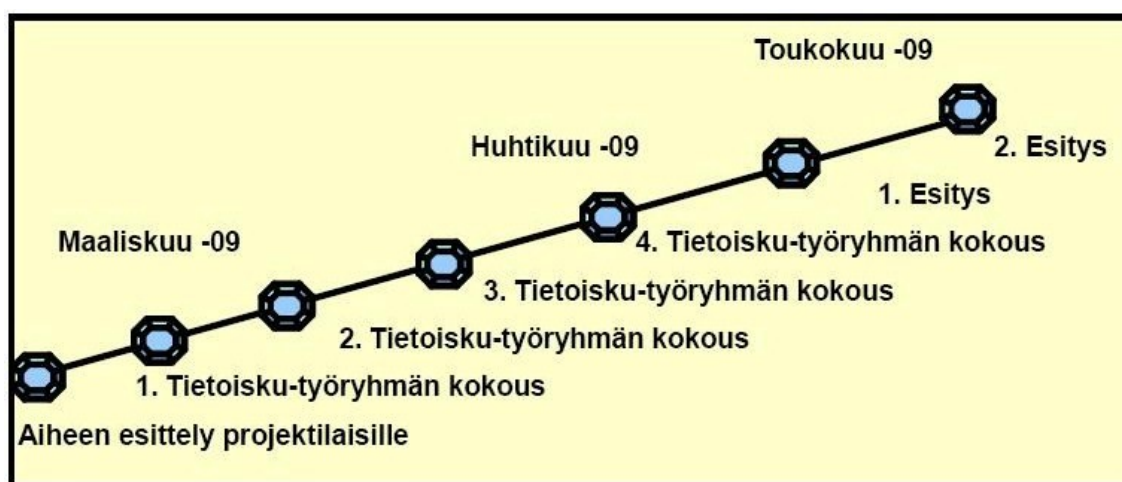


KUVIO 5. Lopullisten diojen sisällöt.

Neljännän kerran tietoisku-työryhmä kokoontui huhtikuun lopulla. Kokoontumisen alussa kävimme dia-esityksen vielä kerran läpi, ja pienten korjausten jälkeen ryhmä päätti sen olevan valmis esitettäväksi. Jaoin esitystä pienempiin osiin, jotta jokainen halukas saa olla kertomassa projektista tietoiskutilaisuuksissa. Harjoittelimme tietoiskun esittämistä.

Tietoisku-työryhmän kokoontumisien välillä pidin sähköpostitse yhteyttä projektityöntekijään. Hänen kanssaan sovimme käytännön järjestelyt ja hän hoiti tietoiskujen esiintymispaikat ja sopi ajat. Kokoontumisten välillä projektityöntekijä kopioi mainokset sekä tilaisuuksissa jaettavat materiaalit. Toimitin mainokset Mielenterveysyhdistys Taimi ry:lle. Suunnittelin tietoiskujen yleisölle palautekaavakkeet, joissa kysyttiin mielipidettä tietoiskusta ja pyydettiin antamaan kehitysehdotuksia (LIITE 1).

Oma roolini tietoiskun valmistuksessa oli toimia tietoisku-työryhmän ohjaajana ja puheenjohtajana. Hoidin myös Powerpoint-diojen teknisen toteutuksen. Ryhmä toimi demokraattisesti, jokaiselle annettiin mahdollisuus vaikuttaa tietoiskuun. Kaikista tietoiskuun liittyvistä asioista sovittiin yhdessä. Pysin toimimaan niin, että ryhmäläiset saivat vaikuttaa tietoiskun sisältöön ja tyyliin mahdollisimman paljon. Tietoiskun valmistusprosessi kesti yhteensä kolme kuukautta (KUVIO 5).



KUVIO 6. Tietoiskuprosessin kulku.

Toukokuun alussa olimme tietoisku-työryhmän kanssa esittämässä tietoisun Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere ry:n työntekijöiden viikkokokouksessa, jossa oli paikalla noin kahdeksan työntekijää. Tietoisu esitettiin aiempien suunnitelmien mukaisesti. Paikalla oli lisäksi neljä kokemusasiantuntijaa, joiden osallistumisesta oli jo aiemmin sovittu. Yleisö oli tyytyväinen esitykseen, ja se herätti paljon kysymyksiä ja keskustelua kokemusasiantuntijuudesta ja Kokemus tiedoksi -projektista. Toukokuun puolessavälissä tietoisu esitettiin Mielenterveysyhdistys Taimi ry:n Ruusan kahvilassa. Paikalla oli lisäksi kolme kokemusasiantuntijaa sekä projektityöntekijä. Tilaisuudessa oli noin kymmenen ihmistä kuuntelemassa. Tietoisun esittäminen sujui hyvin, yleisö oli jälleen kiinnostunut aiheesta. He esittivät kysymyksiä lähinnä projektin toiminnasta.

5.3 Arviointi

5.3.1 Yleisön arviointi

Molempien esiintymistilanteiden jälkeen yleisöllä oli mahdollisuus antaa kirjallista palautetta tietoisuista. Palautteissa pyydettiin arvioimaan tietoisuuden sisältöä ja esittämistä, sekä antamaan mahdollisesti ehdotuksia tietoisuuden kehittämiseksi (LIITE 1). Seuraava arviointi perustuu yleisön antamiin kirjallisiin palautteisiin.

Ensimmäisestä esiintymisestä positiivista palautetta tuli paljon. Esitystapa oli yleisön mielestä ollut sujuva. Oli hyvä, kun kaikilla oli ollut omat osuutensa ja jokainen sai puheenvuoron. Kokemustiedon määritelmä koettiin tärkeäksi. Ryhmän inhimillistä suhtautumistapaa asioihin keuhuttiin, sekä myös huumori oli heidän mielestään esityksessä toimiva asia. Yleisö oli tyytyväinen siitä, että lopussa kokemusasiantuntijat kertoivat projektin vaikutuksesta juuri heidän elämäänsä. Tietoisuus oli yleisön mielestä sopivan pituinen, ja siinä oli sopivan kattavasti kaikki asiat. Useat yleisön joukosta painottivat ryhmän esityksen mukavaa tunnelmaa ja luontevaa esittämistä. Kehittämisehdotuksissa toivottiin, että tietoisuudessa olisi projektin elämänkaari, sekä tilastotietoa siitä, kuinka paljon kokemuskouluttajat ovat käyneet pitämässä luentoja eri paikoissa.

Toisessa esiintymisessä yleisö arvioi esityksen olleen lyhyt ja ytimekäs, uskottava, sekä sisällöllisesti monipuolinen. Esitys sai aikaan kiinnostuksen osallistua projektiin. Negatiivista palautetta ei tullut, mutta yleisö toivoi että tilaisuutta olisi mainostettu esim. lehdessä paperimainosten lisäksi.

Tietoisuuden esitysten jälkeen oli mielestäni tärkeää, että jokainen tietoisuudessa esiintynyt sai kirjallisen yhteenvedon yleisön antamista palautteista (LIITE 1). Näin he saivat suoraa palautetta esityksestä myös yleisötä eikä ainoastaan minulta ryhmänohjaajana.

5.3.2 Ryhmäläisten arviointi

Ryhmäläisillä itsellään oli myös itsellään mahdollisuus kirjoittaa palautetta minulle ryhmän toiminnasta ja tärkeänä pitämistään asioista nimettömästi. Palautetta antoi 4 ryhmän jäsentä. Käsittelin palautteita rehellisesti. Seuraava arviointi on koottu ryhmäläisten antamista palautteista.

Ryhmäläiset kokivat tietoisun tekemisen ja esiintymisen haastavaksi, mutta palkitsevaksi. He nauttivat ryhmän toiminnasta, jossa hyödynnettiin jokaisen ryhmäläisen tietoa ja taito-osaamista. Tietoisku koettiin sisällöllisesti ja toteutustavaltaan onnistuneeksi kokonaisuudeksi. Kokoontumiset innostivat ja kannustivat ryhmäläisiä toimimaan itselle sopivalla tavalla. Tietoiskun esiintymistilanteista ryhmäläiset kokivat saavansa hyvää harjoitusta julkiseen puhumiseen. Ryhmäläiset kokivat, että esiintymistilanteet olivat onnistuneet hyvin jännityksestä huolimatta. He arvioivat hyväksi sen, että esiintymisten puheenvuorot olivat valmiiksi jaettu. Onnistunut esiintyminen oli ryhmäläisille tärkeä kokemus.

5.3.3. Oma arviointi

Tulevan ammattini kannalta koin tässä opinnäytetyössä erittäin arvokkaaksi sen, että sain työskennellä kokemusasiantuntijoista koostuvan ryhmän ohjaajana. Työskentely toi minulle lisää kokemusta ja varmuutta ryhmän ohjaamiseen. Mielestäni onnistuin ryhmän ohjaamisessa hyvin, ja sain ohjattua ryhmää niin, että sen tavoite tuli saavutetuksi. Ohjasin ryhmää johdonmukaisesti ja asiallisesti, ja huolehdin siitä että työskentely etenee koko ajan loogisesti eteenpäin. Olin tyytyväinen ryhmässä syntyneeseen tietoisuuteen ja Powerpoint-esityksen sisältöön. Powerpoint-esitys olisi voinut ehkä sisältää enemmänkin tietoa, mutta toisaalta ryhmän valitsema lähestymistapa oli varmasti mielekkäämpi yleisölle kuin enemmän tiedollisempi esitys. Myös tietoisun esittämistilanteet sujuivat kiitettävästi. Kaikenkaikkiaan toiminta oli onnistunutta sekä tietoisun suunnittelussa että esiintymisissä.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Kokemuksia suhteessa opinnäytetyön tehtäviin

6.1.1 Työskentely kokemusasiantuntijoiden kanssa

Työskentelyn suunnittelussa koin tärkeäksi sen, että olin jo ennen ensimmäistä tapaamistamme perehtynyt projektin toimintaan projektin infokansion (Roponen 2009) avulla. Vaikka työryhmä olikin melko pieni, siihen mahtui silti eri sairauksista kärsiviä, eri ikäisiä ja eri näkökulmista asioita katsovia ihmisiä. Ryhmäläiset tulkitsivat toistensa sanomisia eri tavoin ja se aiheutti ryhmään muutaman ristiriitatilanteen. Tilanteista kuitenkin selvittiin eteenpäin keskustelemalla. Ryhmää ohjatessa oli tärkeää huomioida kaikkia tasapuolisesti, sillä osa ryhmästä olisi muuten helposti jäänyt taka-alalle rohkeuden puutteen vuoksi. Ryhmän jäsenten palautteen mukaan myös avoin ja ennakkoluuloton asenteeni edesauttoi ryhmän toimintaa. Kokemusasiantuntijat antoivat rehellisesti palautetta ideoista ja ehdotuksista, joita ryhmässä esitettiin. Tärkeää oli, että tietoisuudesta tuli heidän omannäköisensä. Palautteiden mukaan ryhmäläisille oli myös erityisen tärkeää minun ryhmänohjaajana antamani tuki ja kannustus, erityisesti esitystilanteissa. Myös ryhmänsisäinen luottamus koettiin tärkeäksi.

Kuten Koskisuus (2004, 12-13) on todennut, kuntoutujat ovat tavoitteellisia, itseään toteuttavia ja suunnitelmallisia, ja he pyrkivät tulkitsemaan ja ymmärtämään elämäänsä. Tämä näkyi ryhmän toiminnassa hyvin, sillä kaikki työskentelivät ahkerasti ja tavoitteellisesti ryhmän päämäärän vuoksi. Ryhmässä puhuttiin paljon siitä, miten yksi Kokemus tiedoksi -projektin tavoite on hälventää ihmisten ennakkoluuloja mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Mielenterveysbarometrin (2008) mukaan 27% mielenterveyskuntoutujista kokee joutuneensa leimatuksi sairauden vuoksi. Tässä ryhmässä näytti siltä, että usea

ihminen oli kokenut joutuneensa leimatuksi. Tämä herätti keskustelua ryhmässä. Leimaantumisen tunteesta muodostuikin yksi tavoite tietoisuudelle; tietoisuudella haluttiin viestittää että mielenterveysongelmat ovat tavallisia ongelmia.

6.1.2 Kokemusasiantuntijuus

Tietoisuus -ryhmässämme kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, joilla oli itsellään kokemus mielenterveyden ongelmista, tai joiden läheisellä on mielenterveyden ongelmia. He ovat Kokemus tiedoksi -projektissa kouluttautumalla tulleet kokemusasiantuntijoiksi. Heillä on siis omakohtaisen kokemuksen kautta kykyä ja valmiutta ymmärtää mielenterveysongelmiin liittyviä kysymyksiä (Suomen psykonomiopisto 2009). Kokemusasiantuntijoiden katsotaan olevan parhaita asiantuntijoita kertomaan siitä, miten sairaus on heidän elämäänsä vaikuttanut (Jankko 2005, 4). Tämä näkyi selkeästi tietoisuuden tekemisessä ja myös esittämisessä, sillä siinä ryhmäläiset toimivat asiantuntijoina omasta sairaudestaan ja heille suunnatusta projektista. He tiesivät parhaiten, millaisia asioita tietoisuudessa kannattaisi painottaa, jotta yleisö saisi parhaiten tietoa kokemusasiantuntijuudesta ja Kokemus tiedoksi -projektista.

6.1.3 Kuntoutuminen ja voimaantuminen

Tietoisuuden tekeminen oli kuntoutumista edistävä prosessi. Lähes jokaisessa saamassani palautteesta, joita ryhmän jäsenet olivat kirjoittaneet, he mainitsivat kuntoutumisen tai voimaantumisen. Koskisu (2004, 55) kirjoittaa, että voimaantuminen voidaan nähdä myös vuorovaikutuksellisenä prosessina, jossa kuntoutuja pyrkii tavoitteiden toteutumiseen, vaikka hänellä olisikin esteitä matkalla. Tämä näkyi mielestäni ryhmässä siten, että palautteiden mukaan ryhmätilanteet antoivat tukea ja voimaa omaan kuntoutumiseen, vaikka sen hetkinen tilanne oman sairauden kanssa olisikin ollut vaikea.

Ryhmätyöskentelyssä ryhmäläiset kokivat myös yhteisöllisyyden tunnetta ja yhdessä tekemisen iloa. Mieli 2009, Kansallisessa mielenterveys -ja päihdesuunnitelmassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 23-24) painotetaan yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamista, joka suojaa ihmistä ongelmilta. Tietoisuudessa onnistuminen antoi ryhmäläisille onnistumisen kokemuksen ja vahvisti uskoa omaan kykyihinsä. Kuntoutumisen yksi tavoite on elämänlaadun parantaminen. Ihmisen elämänlaadun parantamiseen kuuluukin oleellisesti myös itsetunnon vahvistaminen (Rissanen 2007, 77-96.) Erään palautteen mukaan tietoisuus myös rohkaisi vertaistuen etsimiseen. Kuntoutumisessa etsitäänkin juuri uusia voimavaroja (Kähäri-Wiik ym. 2007,18), joihin myös vertaistuki kuuluu.

6.2 Eettisyys

”Tutkimuseettiset normit eivät sido tutkijaa laillisesti, mutta ne velvoittavat tutkijaa ammatillisesti.” Tärkeä osa tutkimuseettisiä normeja ovat normit, jotka ilmentävät ihmisarvon kunnioittamista. Näitä normeja ovat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, fyysisen ja henkisen vahingoittamisen välttäminen, sekä yksityisyyden suojeleminen ja kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta tutkija kunnioittaa sillä, että antaa tutkimukseen osallistujille mahdollisuuden päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkijan tulee antaa tutkittaville riittävästi tietoa, että he voivat päättää osallistuvatko tutkimukseen. Tutkittavilla tulee olla mahdollisuus keskeyttää tutkimuksessa oleminen jos he näin haluavat. (Kuula 2006, 58, 60-65.) Tässä opinnäytetyössä huolehdin itsemääräämisoikeudesta siten, että kävin esittelemässä Kokemus tiedoksi -projekttilaisille tulevaa opinnäytetyötäni, jonka jälkeen he saivat tehdä valinnan siitä osallistuvatko tietoisuuden tekemiseen. Heillä oli halutessaan mahdollisuus jättää ryhmässä toimiminen kesken.

Tutkijan tulee huolehtia luottamuksellisesti annettujen tietojen tietosuojasta sekä kunnioittaa tutkittavia vuorovaikutustilanteissa (Kuula 2006, 62). En kerännyt ryhmässä olevilta mitään henkilötietoja. Pyrin ryhmässä toimimaan ryhmäläisiä

kunnioittavasti ja inhimillisesti, suhtauduin asiallisesti heidän kokemuksiinsa. Yksityisyyden suojeleminen ja kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että ketään tutkimukseen osallistuneista ei voida tunnistaa raportista. Tutkittava saa itse määrätä, mitä asioita hän kertoo tutkimukseen osallistuessaan. Aineisto siis anonymisoidaan, eli siitä poistetaan kaikki sellaiset tunnisteet, joiden avulla ulkopuoliset voisivat päätellä, ketkä tutkimukseen osallistuivat (Kuula 2006, 64, 112.) Tutkittavien anonymiteetti myös lisää tutkittavien rohkeutta kertoa tutkijalle henkilökohtaisempiakin asioita (Mäkinen 2000, 114). Omassa opinnäytetyössäni ei ole mainittu ryhmään osallistujista mitään niin henkilökohtaista tietoa, että ryhmään osallistujat voitaisiin sitä kautta tunnistaa. Koko ryhmän ajan osallistujat saivat itse valita esimerkiksi sen, mitä kokemuksia he kertovat tietoiskussa.

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n hallitus myönsi luvan opinnäytetyön tekemiseen helmikuussa 2009. Opinnäytetyön tuloksena syntyneessä tietoiskussa käytetyissä piirroskuviissa on näkyvissä kuvien piirtäjän nimikirjaimet. Hänen kanssaan on tehty erillinen kirjallinen sopimus yhden kuvan käytöstä opinnäytetyön posterissa. Opinnäytetyö hankkeistettiin, ja sen käyttöoikeudet siirrettiin Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:lle toukokuussa 2009. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry on antanut luvan siihen, että verkkokirjastoon menevässä opinnäytetyössä mainitaan työyhteisön nimi.

6.3 Luotettavuus

Hyvien tieteellisten käytännön menettelytapojen noudattaminen takaa parhaiten sen, että tutkimus on luotettava ja uskottava. Näitä menettelytapoja ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus, tarkkuus, tulosten tallentaminen, ja tulosten esittäminen. Hyvistä tieteellisistä menettelytavoista kertoo myös se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu mahdollisimman yksityiskohtaisesti. (Kuula 2006, 34-35.) Tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt siihen, että kerroin yksityiskohtaisesti ja rehellisesti niistä asioista, jotka liittyivät työn suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Tutkijan riippuvuudella tutkittavista tarkoitetaan sitä, että vaikka tutkija pystyykin määrittelemään tutkimuskysymykset ja ohjaamaan vuorovaikutustilanteita omalta osaltaan, ilman tutkittavia tutkimuksen tekeminen ei onnistu (Kuula 2006, 155). Koska toimin opinnäytetyössäni tietoiskuryhmän ohjaajana, on luonnollista, että oma ohjaustyylini vaikutti osaltaan siihen, millainen tietoiskusta lopulta tuli. Yhtäläillä tietoiskuun vaikuttivat ryhmään osallistuneet projektillaiset, sillä esimerkiksi kokemukset projektista olisivat voineet olla erilaisia jos ryhmän kokoonpano olisi ollut erilainen. Jos tietoisku olisi perustunut pelkästään työntekijöiltä ja kirjallisuudesta saatuun tietoon Kokemus tiedoksi -projektista, olisi siitä puuttunut kokonaan projektillaisten kokemukset, ja näin tietoiskun rakenne olisi varmasti ollut toisenlainen.

6.4 Kehitysehdotukset

Tietoiskun esityksissä olleet yleisöt saivat tietoiskusta tietoa kokemusasiantuntijuudesta sekä Kokemus tiedoksi -projektista. Yleisöt kokivat tietoiskun hyödyllisenä. Lisäksi sen tekeminen oli kuntoutusta edistävä ja voimaannuttava kokemus tietoiskun tehneelle ryhmälle. Siksi ehdotan, että jatkossa voitaisiin tehdä opinnäytetöitä, joissa tehtäisiin tietoiskuja mielenterveyskuntoutujien kanssa muista aiheista. Oman opinnäytetyöni kohdalla olisi ollut mielekästä esittää tietoiskua vielä useammassa kuin kahdessa paikassa, sillä tietoisku selvästi vastasi yleisön odotuksiin. Useampi esiintyminen olisi tuonut myös ryhmäläisille lisää kokemusta.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilka, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Beresford, P. & Salo, M. 2008. Kokemuksen muodonmuutos. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Care Quality Commission. 2009.

Luettu 12.7.2009.

<http://www.cqc.org.uk/getinvolved/howweinvolvepeople/getinvolvedinoursocialcarework/becomeanexpertbyexperience.cfm>

Haaster, H., Kosteri, Y. What is an expert by experience?

Luettu 12.7.2009.

Experienced Involvement -project.

[http://www.ex-in.info/english/webyep-system/programm/download.php?](http://www.ex-in.info/english/webyep-system/programm/download.php?FILENAME=45-1-atNewsdownload.pdf&ORG_FILENAME=expert_by_experience.pdf)

[FILENAME=45-1-atNewsdownload.pdf&ORG_FILENAME=expert_by_experience.pdf](http://www.ex-in.info/english/webyep-system/programm/download.php?FILENAME=45-1-atNewsdownload.pdf&ORG_FILENAME=expert_by_experience.pdf)

Jankko, T. 2005. Kuntoutumista kouluttamalla -mielenterveyden kokemusasiantuntijat. KAVERI-projekti 2001-2004. Loppuraportti. Tampere: Muotialan asuin-ja toimintakeskus ry.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?

Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.

Tampere: Vastapaino.

Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä.

Porvoo: WSOY.

Mielenterveyden keskusliitto ry. 2008a. Hullu on hullu vaikka voissa paistais?

Opas parempaan mielenterveyskieleen -työkalu toimittajille.

Mielenterveyden keskusliitto ry. 2008b. Olet oman elämäsi asiantuntija.

Luettu 24.10.2008.

http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/olet_oman_elamasi_asiantuntija/

Mielenterveysbarometri 2008. Mielenterveyden keskusliitto ry.

Luettu 24.10.2008.

http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/tutkimus/mielenterveysbarometri/

Muotialan asuin-ja toimintakeskus ry 2009a. En valinnut tätä sairautta. toim.

Kärkkäinen, A. Tampere: Kokemus tiedoksi-projekti.

Muotialan asuin-ja toimintakeskus ry 2009b. Verkkolehti Äänenkantaja.
Luettu 1.3.2009.
<http://www.muotiala.fi/lehti/>

Mäkinen, O. 2000. Tutkimuseetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? - ohjaava työote mielenterveytyössä. Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen.
Pori: Mielenterveyden keskusliitto.

Robinson, H. & Siitonen, J. 2001. Pohdintaa voimaantumisenesta. Teoksessa Järvisalo, L. (toim) Muutoksen kautta kasvuun. Pieksämäki: RT-Print Oy.

Roponen, M. 2009. Kokemus tiedoksi -projektin infokansio uudelle projektilaiselle. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Kehittämistehtävä.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja.

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

Suomen mielenterveysseura. 2001. Kun mielisairaus mainitaan ihmiset kääntävät minulle selkänsä. Luettu 26.9.2009.
<http://www.verkkoklinikka.fi/?id=6195253&page=5422836>

Suomen psykonomiopisto. 2009. Kokemusasiantuntijan aate. Luettu 2.1.2009.
<http://www.psykonomiopisto.com/kokemusas.html>

Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Luettu 16.5.2009.
<https://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html.stx>

Torvinen, M. 2006. Onni -toiminnallisen opinnäytetyön verkko-opas. Lähihoitajakoulutus. Jyväskylä: Jyväskylän ammattiopisto.

Wahl, O. 1999. Mental Health Consumers' Experience of Stigma. Schizophrenia Bulletin, Vol. 25, No. 3. 1999.

PALAUTE

Voit vastata vapaasti seuraaviin kysymyksiin, voit myös kirjoittaa muuta palautetta tälle paperille.

Mitä mieltä olet tietoiskun sisällöstä ja esittämisestä?

Mitä pitäisi vielä kehittää tietoiskussa ja/tai esittämisessä?