



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANNA SOIKKELI

Toivon tuojat

Kokemusasiantuntijuus mielenterveyskuntoutumisen kehyksessä

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijä Soikkeli, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Helmikuu 2021
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Toivon tuojat – Kokemusasiantuntijuus mielenterveyskuntoutumisen kehyksessä		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin kokemusasiantuntijuutta mielenterveyskuntoutumisen kehyksessä. Tutkimuksessa tarkasteltiin asiaa kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta. Tavoitteena oli tutkia, mitä ja millaista kokemusasiantuntijuus on, mitä haasteita ja voimavaroja kokemusasiantuntijoilla on, sekä saada selville odotukset ja toiveet tulevaisuudesta kokemusasiantuntijatoiminnan saralta.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Tukiranka ry:n kanssa, joka toimii Satakunnassa mielenterveyskuntoutujille suunnattujen palveluiden tuottajana. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena puolistrukturoitua teemahaastattelua mukaillen. Haastattelut käytiin kuuden kokemusasiantuntijan kanssa sähköpostiviestien välityksellä.</p> <p>Tutkimustulokset tukivat aiempaa teoretietoa. Kokemusasiantuntijuus nähdään tärkeänä lisänä palveluita. Kokemusasiantuntijatoiminta on merkittävää niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Toiminta on sosiaalisen ja tiedollisen tuen jakamista ja se lisää asiakasosallisuutta. Kuntoutujan näkökulmasta kokemusasiantuntijatoiminta on tukena kuntoutumisen polulla, lisäten sosiaalista vuorovaikutusta, taloudellista hyötyä, sekä kasvun ja kehityksen mahdollisuutta. Se on väylä vaikuttamiseen ja merkitykselliseen tekemiseen. Haasteiksi nähtiin kuormittavuustekijät sosiaalisten tilanteiden kohdalla, toiminnanohjaukselliset vaikeudet sekä psyykkistä rasitusta lisäävät tekijät. Tulevaisuuden toiveena oli yhteiskunnallinen osallistuminen, yhdenvertaisuus sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen jatkuminen entistä tehokkaampana.</p>		
<p>Asiasanat Kokemusasiantuntijuus, mielenterveys, teemahaastattelu</p>		

Author Soikkeli, Anna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date February 2021
	Number of pages 37	Language of publication: Finnish
Title of publication Hope givers - Expertise by experience in the frame of mental health rehabilitation		
Degree program Bachelor of Social Services		
<p>In this thesis expertise by experience is examined in the frame of mental health rehabilitation. The research was conducted from the point of view of the experts by experience. Objective of the thesis was to study what and how expertise by experience is experienced as, what challenges and resources experts by experience possess, and to find out what kind of expectations and hopes they have of the future of expertise by experience.</p> <p>The thesis was done in collaboration with Tukirankary, which operates as a service provider for mental health rehabilitators in Satakunta. Research was conducted as qualitative research in the form of semi-structured interview. Interviews were held with six experts by experience via email.</p> <p>Research results were supported by existing theoretical knowledge. Expertise by experience is seen as a valuable addition to services. Expert by experience activity is significant on both individual and societal level. The activity is sharing of social and informative support, and it increases customer involvement. From the point of view of the rehabilitator, expert by experience activity is supporting on the journey to recovery, increasing social involvement, financial benefits, and opportunity for growth and improvement. It is a gateway to having influence and meaningful things to do. Following challenges were identified: stress factors in social encounters, difficulties in management, and factors increasing mental stress. Hopes for future were involvement in society, equality, and continuous improvement of health and well-being.</p>		
<u>Key words</u> Expertise by experience, mental health, semi-structured interview		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TIETOPERUSTA	7
2.1 Kirjallisuuskatsaus	7
2.2 Käsitelmääritys	11
2.2.1 Toipumisorientaatio	11
2.2.2 Vertaistuki	13
2.2.3 Vertaistoiminnan muodot	13
2.2.4 Osallisuus	14
2.2.5 Kokemusasiantuntijatoiminta	15
2.2.6 Kuntoutus	17
2.2.7 Sosiaalinen tuki	17
3 TUTKIMUSASETELMA	18
3.1 Tutkimustehtävä	18
3.2 Tutkimuskysymykset	18
3.3 Kvalitatiivinen tutkimus	18
3.4 Tutkimusmenetelmät	19
3.4.1 Puolistrukturoitu haastattelu	19
3.4.2 Sähköpostihaastattelu	20
3.5 Sisällönanalyysi	20
3.6 Tutkimuskohde	23
3.7 Tutkimusprosessin kuvaus	24
4 TULOKSET	24
4.1 Kokemusasiantuntijuus	25
4.2 Haasteet	26
4.3 Voimavarat	28
4.4 Tulevaisuus	30
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	32
5.1 Kokemusasiantuntijuus	32
5.2 Haasteet	34
5.3 Voimavarat	34
5.4 Tulevaisuus	35
6 POHDINTA	36
6.1 Tutkimuksen toteutuminen	36
6.2 Luotettavuustarkastelu	36
6.3 Jatkotutkimusaiheet	37

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kokemusasiantuntijat ovat avainasemassa palvelun käyttäjän tarpeiden esilletuojana. Kokemusasiantuntijatoiminta on kolmannella sektorilla vertaistuen pohjalta muodostunutta toimintaa ja sen tarkoituksena on vastata palvelujärjestelmän kehitystarpeisiin. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta, joko sairastavan, palvelun käyttäjän tai omaisen näkökulmasta. (Hietala & Rissanen 2015, 11, 13.)

Työssä tarkastelen kokemusasiantuntijuutta kokemusasiantuntijoiden näkökulmasta. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja aineiston hankinta tapahtui sähköpostihaastattelun muodossa puolistrukturoitua teemahaastattelua mukaillen. Työ on tehty yhteistyössä Tukiranka ry:n kanssa. Päättökäsitteeksi muodostui kokemusasiantuntijoiden kokemukset mielenterveyskuntoutuksen kehityksessä. Alakohtaisia, päättökäsitteeseen tukevia kysymyksiä ovat: Mitä ja millaista on kokemusasiantuntijuus? Mitkä ovat kokemusasiantuntijuuden haasteet ja voimavarat? Millaisia toiveita on kokemusasiantuntijan roolista tulevaisuudessa? Teoreettinen viitekehys muodostuu teorioista ja käsitteistä. Ammatillinen vuoropuhelu opinnäytetyöhöni syntyy, kun peilaan teoreettista viitekehystä kokemusasiantuntijoiden kanssa tehtyyn haastatteluun. Teoriasta ja haastatteluiden tuloksista muodostuu lopuksi synteesi johtopäätöksiin.

Toipumisorientaatio työotteena, asiakasosallisuuden lisääminen ja asiakaskeskeisyys ovat laadukkaan palvelun taustaa. Opinnäytetyöni lisäsi tätä ymmärrystä kokemusasiantuntijatoiminnan merkityksestä palveluprosessissa.

2 TIETOPERUSTA

Kokemusasiantuntijuudesta on tehty jonkin verran tutkimuksia, vaikka aihe on vasta viime vuosikymmenellä noussut valtakunnallisesti esille. Alla esittelen tutkimukselleni oleellisia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Näitä teorioita peilaan tutkimuksesta saatujen tuloksien kanssa johtopäätökset-luvussa.

2.1 Kirjallisuuskatsaus

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL) on toteuttanut Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelman, Kaste-ohjelman, yhteydessä verkkokyselyn sekä alueellisia työpajoja kokemusasiantuntijatoiminnasta syksyllä 2013. Tutkimuksessa syvennyttiin kokemusasiantuntijatoimintaan laajalti. Aiheina olivat kokemusasiantuntijuuden tavoitteet, kokemukset sekä kehittämiskohteet. Tutkimuksessa ilmeni kokemusasiantuntijatoiminnan tavoitteiksi tuki, voimaantuminen, vertaisohjaus sekä asiakasollisuuden lisääminen. Haasteiksi mainittiin muun muassa kokemusasiantuntijan määritelmä, palkkiot, koulutus, roolit, vastuukysymykset ja työnohjaus. (Kostiainen, Ahonen, Rissanen & Rotko 2014, 5.)

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2015-2018 & MIPA 2.0 2019-2021) on A-klinikkasäätiön koordinoima hanke, joka on tuottanut tutkimustietoa muun muassa järjestöjen toiminnasta, läheisten hyvinvoinnista, järjestöjen tarjoamasta osallisuudesta sekä ehkäisevästä päihdetyöstä ja mielenterveyttä edistävästä työstä. (A-klinikkasäätiön [www-sivut](http://www.sivut) 2020.) Tutkimuksia kokemusasiantuntijatoiminnasta tutkimusohjelman alla on monia.

Osana tätä tutkimusohjelmaa kartoitettiin vertais- ja kokemusasiantuntijatehtävissä toimimista. Järjestöjen vapaaehtoisille, vertaistoimijoille ja kokemusasiantuntijoille teetetyyn kyselyyn yhtenä teemana oli vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden kokemat väsymisen tunteet ja niihin liittyvät tekijät. Tuloksissa selvisi, että kolmannes vastaajista koki väsymyksen tunteita toimiessaan tehtävässään. Väsyminen oli yhteydessä järjestön taholta koettuihin liiallisiin odotuksiin ja tuen puutteeseen. Rahallista korvausta vaille jääneet, mutta työpanoksensa kuitenkin antaneilla vertaistoimijoilla oli suurempi

riski uupua. Työhön perehdyttäminen ja työnohjaus olivat ratkaisuja väsymisen minimointiin. (Jurvansuu & Rissanen 2018, 9-10.)

Samaiseen tutkimusohjelmaan (MIPA) kuuluvassa osahankkeessa (Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus toipumisen ja kuntoutumisen tukena) tutkittiin palkkioiden merkitystä vertaisille ja kokemusasiantuntijoille. Koska kokemusasiantuntijuudesta on tullut osa julkisen sekä kolmannen sektorin palkkatyöhön rinnastettavaa työtä, on selvää, että aihe nostattaa keskustelua. Etenkin, kun vakiintunutta käytäntöä palkkiosuosituksista ei ole. Tutkimuksessa ilmeni palkkioiden merkityksen vaihtelevan. Osa vertais-toimijoista ei osallistuisi toimintaan ilman palkkaa ja osa kokemusasiantuntijoista voisi tehdä vapaaehtoistyötäkin. Kokemusasiantuntijatoiminnan ammatillistumisen myötä palkkiolla on mahdollisesti suurempi merkitys kokemusasiantuntijoille. Lähtökohtaisesti kokemusasiantuntijoille kuuluu palkka, mutta tästä huolimatta palkkiokäytännöt vaihtelevat edelleen. Kokemusasiantuntijatoiminta vähentää taloudellista eriarvoisuutta ja mahdollisesti pidentää työuria, vaikka se ei varsinaisesti toiminnan tarkoitus olekaan. (Ilomäki 2019, 1, 11-12.)

MIPA:n tutkimus “Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuus päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä ja yhdistysten toimijoille tarjoama tuki” (Jurvansuu & Rissanen 2018, 7-8) vahvasti kuvaa vertaistuen keskeisyydestä päihde- ja mielenterveysyhdistysten toiminnassa. Paikallisyhdistykset toimivat paikkana, jossa on mahdollisuus reflektoida vaikeita kokemuksia ja soveltaa niitä eteenpäin omassa kuntoutumisprosessissa, tuen antamisessa, vaikuttamistoiminnassa ja kehittämistyössä. Vertaiset ovat laajasti mukana valtaosassa päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä ja tutkimusten mukaan juuri näiden yhdistysten toiminnasta haetaan ensisijaisesti vertaistukea. Kokemusasiantuntijatoiminnan painopiste on kolmannella sektorilla ja se on sijoittunut ostopalveluita tuottaviin, sekä palkattujen työntekijöiden voimin pyöriviin yhdistyksiin. Kokemusasiantuntijuus nähdään siis ammattilaisten tiedon täydentäjänä, jonka myötä kokemusasiantuntijat ovat osa palvelutuotantoa ja palvelujen kehittämistä. Kuormittaviksi tekijöiksi nostettiin muun muassa työnohjauksen puute osassa paikoista. Todettiin, että tukitoimiin ja niiden kattavuuteen tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Jurvansuu ja Rissanen (2018) tarkasteli yhdessä tutkimuksessaan vapaaehtoistyön motiiveja ja merkityksiä. Keskeisimmiksi teemoiksi nousivat vertaiskokemuksen jakaminen, auttamisen halu, yhteenkuuluvuus sekä omien arvojen mukaisen toiminnan toteutus. Moni mielenterveys- ja päihdeyhdistyksen vapaaehtoistoimijoista on työelämän ulkopuolella, joten toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset, sekä ammatillisten taitojen ylläpito ovat tärkeässä osassa työttömyys- ja kuntoutusjaksojen aikana. Monella on toivo työelämästä vapaaehtoistoiminnan myötä. Yhteiskunnallista vaikuttamista, asiantuntijuutta sekä ammatillisuutta vahvistava toiminta tulisi huomioida kehitettäessä vapaaehtoistoimintaa. (Jurvansuu & Rissanen 2018, 11-12.)

Tutkimuksessa ””Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin” (Rissanen & Jurvansuu 2018, 13-14) löydettiin paljon hyvinvointiin vaikuttavia myönteisiä yhteyksiä. Näiden yhteyksien tueksi muodostettiin nelikenttä. Tämä hyvinvoinnin ulottuvuuksien nelikenttä sisälsi teemat having (elintaso), belonging (kuuluminen), being (itsensä toteuttaminen) ja acting (tekeminen). Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tarjoama mielekäs tekeminen, vertaistuki, osallisuus ja yhteisöllisyys ovat hyvinvoinnin kannalta keskeisessä osassa. Yhteiskunnalliseksi merkitykseksi nousi työurien pidentäminen, osatyökykyisten hyödyntäminen ja stigman vähentäminen. Palkkiot ovat myös tärkeä osa toimijoille. Palkkioiden yhteensovittamista sosiaaliturvan kanssa tulisi kuitenkin helpottaa ja palkkiokäytäntöjen ennustettavuutta tulisi lisätä.

Tutkimuksessa ”Toimijoiden osallistuminen ja aktiivisen kansalaisuuden tukeminen päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä” (Jurvansuu & Rissanen 2019, 11-12) tarkasteltiin eri toimijaryhmien osallistumista yhdistystoiminnan eri osa-alueisiin sen suunnittelusta päätöksentekoon. Tuloksissa selvisi, että toimijoiden osallistumisen vahvistamiseen tarvitaan järjestöiltä aktiivisia toimenpiteitä. Työntekijöiden rooli on keskeinen osallistumismahdollisuuksia luodessa. Järjestöjen paikat, joissa osallistua voi omien voimavarojen ja valmiuksien puitteissa ovat tärkeitä. Osallistuminen ja sitoutuminen ovat vahvaa vertaistukeen ja edunvalvontaan perustuvissa yhdistyksissä. Palveluntuottajayhdistyksissä toiminta on työntekijälähtöistä ja toiminnan kohderyhmien päätöksentekoon osallistuminen on taas vähäistä. Päätösvaltaa onkin syytä vahvistaa eritoten uudella kolmannella sektorilla.

Väitöskirjatutkija Taina Meriluoto (2018) on pohtinut tutkimuksessaan kokemusasiantuntijuuden käsitettä ja sen määritelmän vaikeutta. Haastattelujen avulla hän päätyi kolmeen tapaan hahmottaa kokemusasiantuntijuus ja sen tarkoitus; kuntoutuminen, palveluiden yhteistuotanto ja kansalaisoikeuksien toteuttaminen. (Meriluoto 2018.)

Kirjassa ”Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta” (Hietala & Rissanen 2015, 49) kerrotaan osaamisen ja jaksamisen tuesta kokemusasiantuntijoille. Kokemusasiantuntija-toiminta on osa kuntoutumista, joten äärimäisen tärkeää on huomioida toimintakyky ja jaksaminen. Toimintaa voidaan katsoa osatyökykyisyyden näkökulmasta, jolloin kokemusasiantuntijoille luodaan vahvistavia ja kehittäviä työkaluja työhön. Kokemusasiantuntijoille olisi hyvä osoittaa henkilö, joka antaa tarvittaessa perehdytystä, ohjausta ja tukea. Täydennyskoulutukset, toimintakykyä ylläpitävä virkistäytyminen ja yhteydenpito muihin kokemusasiantuntijoihin sekä ammattilaisiin, on olennaisessa osassa osaamisen ja jaksamisen vahvistumisen kannalta.

Kokemusasiantuntijoita koskee salassapitovelvollisuus, joka kattaa kaikki luottamuksellisesti kuullut tiedot ja asiat niin vertaisilta, ammattilaisilta kuin palveluistakin. On myös huomioitava kokemusasiantuntijan oma tietosuoja ja yksityisyyden suojaaminen. Koulutuksessa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka paljon ja mitä on viisasta jakaa omasta yksityiselämästään, jotta omat rajat kuitenkin säilyvät. Kokemusasiantuntijoiden on tiedostettava myös oma vastuunsa toimintakyvystään. Oma hyvinvointi on etusijalla ja on tärkeä taito kunnioittaa oman kuntoutuksen tahtia ylä- ja alamäkiin. Kuormittavalla hetkellä on syytä ilmoittaa työkyvyttömyydestään viipymättä. Takapakit kuuluvat kuntoutukseen ja toimivat myös samaistumispintana muille kohtalontovereille. Ammattilaisilla on tärkeä tehtävä auttaa kokemusasiantuntijaa kohtaamaan ja hyväksymään epäonnistumisen tunteet ja kannustamaan eteenpäin, jotta toimintaan palaaminen olisi mahdollisimman helppoa. (Hietala & Rissanen 2015, 50.)

Susanna Hyväri (2017) on artikkelissaan ”Luottamuksen rakentuminen kokemusasiantuntijoiden ja viranomaisten välillä” tuonut esille kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten välisiä esteitä kehittämistyössä. Järjestelmät, hallinnolliset käytännöt ja lukkoon määrätyt ammatti- ja viranomaisroolit hankaloittavat luottamuksen ja kumpuuden syntyä (Hyväri 2017, 204).

Kari Sorosen (2020) artikkelin ”Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä” tutkimustulokset osoittivat kuusi vaihetta kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Nämä vaiheet ovat tunteiden kaaos, tunteiden erittely, tunteiden hyväksyminen, tunteiden jakaminen, luottamuksen tunteen vahvistuminen, sekä jatkamiseen ja luopumiseen liittyvät tunteet. Soronen muodosti käsitteen *tunteiden prosessuaaliset merkitykset* kuvaamaan käännekohtia, joissa kokemusasiantuntijuuden kehitys ja niihin liittyvien tunteiden vaiheet nousevat uudelle tasolle. Soronen tulkitsee tunteiden käsittelyn olevan merkityksellinen vaihe kuntoutumisessa. Kuntoutumisen edistymisen ja tunteiden läpikäyminen mahdollistavat kehittyvän kokemusasiantuntijuuden. (Soronen 2020, 72-73.)

Jääskinen, Koskinen ja Solla (2017) ovat kirjallisuuskatsauksessaan tutkineet toipumisorientaation toivon elementtiä mielenterveyskuntoutuksessa. He muodostivat tutkimuksen tuloksista kaavion, jonka yläluokassa oli toivoa edistävät tekijät. Toivoa edistävät tekijät jaettiin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä oli yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, usko toipumisen mahdollisuuteen, subjektiivinen tunne yhteisöön kuulumisesta ja toipumista edistävien muutosten tekeminen. Ulkoisiksi tekijöiksi saatiin läheiset ihmissuhteet, vertaistuki, ammattilaisten tarjoama tieto ja tuki, toipumista edistäviin aktiviteetteihin osallistuminen, hengellisyys ja ympäristö. (Jääskelä, Koskinen & Solla 2017, 17.)

2.2 Käsitelmärittely

2.2.1 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaation juuret ovat 1960- ja 1970- luvulla, jolloin aktivistit puuttuivat riittämättömiin ihmisoikeuksiin. Vaadittiin, että mielenterveyshäiriöstä kärsivien sorto ja syrjäytyminen nähtäisiin. Tieteellinen julkaisu toipumiseen (engl.recovery) saatiin vasta vuosia myöhemmin, kuin psykologi ja mielenterveyspotilaaksi tunnustautunut Patricia Deegan teki eron kuntoutumisen ja toipumisen välillä. Kuntoutuminen nähdään paluuna aikaan ennen sairautta, kun taas toipuminen on yksilön elämäkokemusten ja kokemusten summa, jonka avulla hän on selviytynyt psyykkisen sairauden tuomista ongelmista. (Nordling 2018, 1476.)

Toipumisorientaation keskiöön kuuluu voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Sairauden sijaan keskitytään toipumiseen ja oman näköisen elämän luomiseen. Tärkeässä avun roolissa on tutkitusti kokemusasiantuntijat. Vertaistuen merkitys, kumppanuuden ja kuuluvuuden tunne on merkittävä osa toipumista. Ammattilaisten näkökulmasta tärkeää on uuden työskentelytavan arvojen vahvistaminen ja kouluttautuminen. Tämä saattaa tarkoittaa myös vanhojen roolien haastamista. (Nordling 2018, 1478-1480.)

Toipumisorientaatiostakin on tehty hankkeita. Recovery-toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa 2018-2021 on ESR- hanke, jonka tarkoituksena on tuoda Recovery-toipumisorientaatio valtakunnallisesti tunnetuksi. Hankkeen tavoitteena on mielenterveyspalveluiden kehittäminen toipumisorientaation keinoin, kokemusasiantuntijuutta hyödyntämällä ja positiivista mielenterveyden mittaria käyttämällä. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2020.)

Kari Soronen (2019) on tarkastellut mielenterveyden kokemusasiantuntijoiden ja alan ammattilaisten jaettua asiantuntijuutta mielenterveystyössä. Yhä on havaittavissa asenteita, jossa arvostetaan ainoastaan ammattilaisten asiantuntijuutta, joka nähdään objektiivisena ja luotettavana. Kokemustieto ei täten yllä tutkimukseen perustuvan tieteellisen tiedon rinnalle. Tavoitellessa tasa-arvoisempaa jaettua asiantuntijuutta, on ammatillisten asiantuntijoiden asenteisiin ja toimintatapoihin tultava muutos. Soronen näkee toipumisorientaation olevan oleellinen näkökulma, kun tarkastellaan ammattilaisten suhtautumista kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuuteen. Toipumisorientaatiossa asiakas nähdään elämänsä parhaana asiantuntijana, jonka myötä ammattilaisten perinteinen teoriatietoon pohjautuva työote muuttuu mentorin ja valmentajan rooliksi. Yhteistyön avulla kokemusasiantuntijat saavat selkeämmän käsityksen ammattilaisten työstä, kun taas kokemusasiantuntijat avaavat uudenlaisen väylän asiakastilanteisiin. Molemmat voivat oppia ja saada ymmärrystä toisiltaan. Jaetun asiantuntijuuden avulla kokemustiedon syvällisyys ja ammatillaisen teoriatieto antavat asiakastilanteisiin uutta näkökulmaa tarjoten ymmärtävämpää asiakassuhdetta. (Soronen 2019, 115.)

2.2.2 Vertaistuki

“Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta” (Mikkonen & Saarinen 2018, 26). Vertaistukea on ihmisten yhdistävän kokemuksen jakaminen omaehtoisesti vertaiselle. Vertaisuudesta puhutaan silloin, kun kyseessä on ihmisiä, jotka ovat kohdanneet elämässään samankaltaisen tilanteen ja jakavat sen tuomat asiat keskenään. Tämä luo vertaisille niin tukea, kuin ymmärrystä, sekä yhteenkuuluvuutta. Sairastuminen tai muut vastoinkäymiset voivat olla esimerkiksi tällaisia tilanteita. Vertainen toimii omassa viiteryhmässään, vertaistensa kanssa, kun taas kokemusasiantuntija toimii ulkopuolisten palveluiden, sekä ammattilaisten rinnalla (Hietala & Rissanen 2015, 14). Vertaistukea on monenlaista. Se voi olla kahdenkeskistä tukea tai vertaistukiryhmässä tapahtuvaa tukea vertaisen, koulutetun vapaaehtoisen tai ammattilaisen ohjaamana. Vertaistukea voi myös saada eri medioiden ja taiteenkin avulla. Vertaistuen mahdollistamiseksi tarvitaan toteutukseen tukea, resursseja ja koulutusta. (Laatikainen 2010, 7.)

2.2.3 Vertaistoiminnan muodot

Oili Jyrkämä (2010) kertoo vertaisryhmien merkitsevän kokemusten jakamista ja vaihtoa, identiteetin selkeyttämistä ja vahvistumista, voimaantumista, yhteisöllisyyttä, ystävyyttä, sekä kansalaistoimintaa. Vertaistukiryhmä koostuu ihmisistä, jotka eivät usein tunne toisiaan entuudestaan. Ryhmään on tultu tarpeesta kokea yhteyttä samaa kokevien kanssa, sekä toiveesta yhteisöön pääsystä. (Jyrkämä 2010, 25-26.)

Vertaistoiminnan nähdään olevan ennalta ehkäisevää tukea. ”Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus.” Perusajatuksena on usko omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan löytää vertaistuenkin avulla. Osallistuminen toimintaan vaatii omaehtoista aktiivisuutta, valintaa ja oivallusta sekä halua lisätä omaa hyvinvointia. Norjassa on selkeytetty vertaistoiminnan konseptia valtakunnalliseen vertaistoimintaohjelmaan. Ohjelmassa on kolme kohtaa, johon vertaistoiminnan ideologia pohjautuu: 1. Ihminen ottaa vastuuta omasta elämäntilanteestaan. 2. Vertaisryhmä toimii kyseessä olevien ihmis-

ten aloitteesta, ja sen jäseninä toimivat ihmiset, joilla on yhteinen ongelma. 3. Vertais-toiminta voi olla lisä tai vaihtoehto julkisten palvelujen ohella. (Laatikainen 2010, 11-13.)

2.2.4 Osallisuus

Osallisuus on liittymistä (involvement), suhteissa olemista (relatedness), kuulumista (belonginess), yhteisyyttä (togetherness). Osallisuus on yhteensopivuutta (coherence) mukaan ottamista (inclusion). Se on osallistumista (participation) ja siihen liittyen vaikuttamista (representation) ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (governance). (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi, 2017, 3.)

Kokemusasiantuntijatoiminnan näkökulmasta osallisuus on merkittävässä osassa. Kokemusasiantuntijatoiminta on todistetusti osallisuutta tukevaa toimintaa. (Jurvansuu & Rissanen 2018, 7.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla osallisuuden kerrotaan lisäävän hyvinvointia, turvallisuutta sekä tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin uskoa. Matalan osallisuuden kokemus on liitetty psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja työkyvyn heikkenemiseen. Osallisuuden edistäminen on tärkeä osa Suomen hallituksen tavoitteita, se vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä, syrjäytymistä ja syrjintää. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020.)

Minna Laitila (2020) on tutkimuksessaan “Asiakkaan osallisuus mielenterveys ja päihdetyössä” kuvannut asiakkaan osallisuutta ja asiakaslähtöisyyttä mielenterveys- ja päihdetyön asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta. Tuloksista selvisi, että asiakkaan osallisuus tarkoitti palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymistä, huomioimista ja hyödyntämistä. Osallisuutta oli omaan hoitoon ja kuntoutukseen osallistuminen, sekä osallistumista palveluiden kehittämiseen ja palveluiden järjestämiseen. Yhteiskunnan, organisaatioiden, työntekijöiden ja asiakkaiden toiminta vaikutti osallisuuden mahdollisuuksiin ja käytännön toteutumiseen. Asiakaslähtöisyys nähtiin toteutuvan organisaatioiden asiakaslähtöisenä toimintana, asiakaslähtöisenä yhteistyösuhteena ja asiakaslähtöisesti työskentelevän ammattilaisen toimintana. (Laitila 2010, 147-155.)

2.2.5 Kokemusasiantuntijatoiminta

Asiakaslähtöisyys toi ymmärryksen asiakkaan roolista elämänsä aktiivisena toimijana ja tämä oivallus avasi laajemman näkymän asiakkaan kokemustiedolle ja sen mahdollisuuksille palvelujärjestelmissä (Pohjala, Kairala, Lyly & Niskala 2017, 7). Kokemustieto on henkilöiden omien kokemusten kautta muodostunutta tietoa. Jokaisen kokemus on aina yksilöllinen ja uniikki, eikä kokemustietoa ole siten mahdollista opiskella. Se on ympäristön vuorovaikutussuhteen luoma. Monet tekijät vaikuttavat kokemusten muodostumiseen, kuten käsitys ympäröivästä todellisuudesta ja omasta suhteesta siihen, sekä kokemus omasta itsestään. Kokemustiedon jakaja on oman elämänsä asiantuntija ja tätä asiantuntijuutta tulisi arvostaa siinä missä muutakin asiantuntijatietoa. Kokemustieto on luonteeltaan kuitenkin subjektiivista ja siitä johtuen sitä ei tule ottaa ainoana totuutena tai vertailunkohteena. Kokemustiedon jakaminen voi olla myös vertaistuellista, se voi olla tiedon saamista ja sen jakamista, käytännön neuvoja, tulevaisuuden valmistautumista ja toivon luomista. Kokemustiedosta hyötyvät sekä vertaiset, tukea tarvitsevan läheiset, että ammattilaiset. (Vahtivaara 2010, 21.)

“Kokemustieto tarjoaa ammattilaisille mahdollisuuden samaistua ja ymmärtää sekä fyysisen että sosiaalisen kärsimyksen merkityksen. Toimiessaan kokemusasiantuntijoiden kanssa ammattilainen voi oivaltaa oman perustehtävänsä, työnsä ja palveluiden tarkoituksen paitsi ammatillisesti myös henkilökohtaisesti uudella tavalla.” (Hietala & Rissanen 2017, 179.)

Kokemusasiantuntijatoiminta on kolmannella sektorilla vertaistuen pohjalta kehittyntä toimintaa. Tämän kentän kuntoutuspalveluissa vertaistuen, -ohjaavuuden-, sekä kokemustiedon merkitys on ollut valtava. Jo 1970-luvulla eri järjestöjen mielenterveys- ja päihdepalveluissa on toiminut asiakasterapeutteja, joiden kokemuksesta seurannutta tietoa ja työpanosta on voitu hyödyntää. Vuonna 1997 perustettiin valtakunnallinen kokemuskoulutusverkosto (nykyinen kokemustoimintaverkosto), jossa 2000-luvulla tultaessa vertaistuen ja kokemuserusteisen kuntoutuksen toiminnan kehitys edelleen jatkui ja vähitellen mallit siirtyivät myös julkisiin palveluihin. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Mieli 2009 -suunnitelman myötä kokemusasiantuntijatoiminta sai valtakunnallisen nosteen palvelujärjestelmissä. (Hietala & Rissanen 2015, 11-13.)

Kokemusasiantuntija on henkilö, joka omaa kokemuksen mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta. Kokemus voi olla itse sairastaneen, palvelua käyttäneen, kuntoutujan tai läheisen näkökulmasta. Kokemusasiantuntijalla on tieto häntä auttavista tekijöistä ja kokemuksista selviytymisestä. (Hietala & Rissanen 2015, 13.) Kokemusasiantuntija kokemustiedon ja henkilökohtaisten tarinoiden avulla tuo sairastavan näkökulman esiin. Tämä arvokas informaatio luo sillan asiakkaan ja työntekijän/-tekijöiden välille, lisäten ymmärrystä ja syventäen tietoa. Palvelut kehittyvät, kun ihminen huomioidaan kokonaisvaltaisesti. (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry www-sivut 2020.) ”Kokemusasiantuntijoiden tieto on avuksi myös pitkäjänteisessä palveluiden kehittämisessä, asiakaslähtöisyyden vahvistamisessa sekä järjestelmän pirstaleisuuden ja avun saataavuuteen liittyvien ongelmien korjaamisessa” (Hietala & Rissanen 2015, 11).

Kokemusasiantuntijoiden työnkuva on monipuolinen ja laaja. Työtehtäviä voi olla muun muassa kokemuskouluttajana, kehittämistehtävissä, tukihenkilönä, vertaisohjaajana, vertaisneuvojana, ryhmänohjaajana, ammattilaisen työparina ja kokemusarvioijana. Kokemusasiantuntija voi toimia työparina sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa tai esimerkiksi ”tulkkina” hoitohenkilökunnan ja potilaan välillä tai päinvastoin. (Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry www-sivut 2020.)

Kokemusasiantuntijakoulutuksia järjestävät eri tahot esimerkiksi kaupungit, järjestöt ja sairaanhoitopiirit. Näin ollen myös koulutus voi sisällöltään poiketa hieman, sillä yhteistä suoraa linjausta ei koulutuksen pitoon ole. KoKoA ry on koonnut vuonna 2017 kokemusasiantuntijakoulutuksen suositukset ja palkkiosuositukset. Oman tarinan merkitystä korostetaan koulutuksessa, se on kokemusasiantuntijan tärkein työkalu. Oman kokemustarinan työstäminen, sen kirjoittaminen ja esittäminen on olennainen koulutuksen osa. Elämäkokemuksen käsitteleminen ja uusien näkökulmien saaminen auttavat eteenpäin toipumisen tiellä. Muita koulutuksessa tärkeitä teemoja on kokemusasiantuntijuuden määrittely ja toiminnankuvauksen avaaminen, yleisesti kokemusasiantuntijatoiminnassa tarvittavan tiedon kartuttaminen ja esiintymistaidot. (Kurki, Hurri, Kokkonen & Rätty 2017, 4-17.)

2.2.6 Kuntoutus

Kuntoutus on toimintaa, jossa tarkoitus on parantaa ihmisten toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä, sekä edistää työkykyä ja työuran jatkuvuutta. Kuntoutus on lakisääteistä ja suurin osa kuntoutuspalveluista on maksuttomia. Kuntoutus on aina kuntoutujan tarpeista ja tavoitteista lähtevää ja se suunnitellaan ammattilaisen kanssa, joka on tukena koko prosessin ajan. Aktiivisuuden ja osallisuuden tukeminen, sekä ympäristön muokkaaminen kuntoutumista tukevaksi on tärkeä osa kokonaisuutta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2020.)

Kuntoutuspalveluiden muodot ovat monipuoliset; kuntoutusta voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmissä, etäkuntoutuksena, avokuntoutuksena tai laitospalveluksena. Asiakas voi saada kuntoutusta kotona, työpaikalla tai palveluntuottajan tiloissa. Kuntoutuksen keinot ryhmitellään lääkinälliseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Lääkinällinen kuntoutus vaatii terapiaa, apuvälineitä, vaativaa lääkinällistä kuntoutusta, moniammatillista yksilökuntoutusta tai kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. Ammatilliseen kuntoutuksen keinoja ovat työkokeilu, työhönvalmennus, ammatillinen koulutus, uudelleenvalmennus tai elinkeinotuki yritystoiminnan käynnistämiseen. Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. (Tie työelämään www-sivut, 2020.)

2.2.7 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki on käsitteenä laaja ja sille löytyy monia määritelmiä. Anna Kylmänen (2014) on Pro gradu -tutkielmassaan käsitellyt aikuissosiaalityön asiakkaiden sosiaalisen tuen tarpeita ja elementtejä aikuissosiaalityössä. Tutkielmansa hän on jakanut sosiaalisen tuen neljään eri tuen muotoon. Tuen muodot ovat instrumentaalinen, emotionaalinen, toiminnallinen ja tiedollinen sosiaalinen tuki. Instrumentaalinen tuki on esimerkiksi taloudellista avustamista, emotionaalinen tuki on esimerkiksi kannustamista ja henkistä tukea, toiminnalliseksi tueksi luetaan erilaiset palvelut ja tiedollista sosiaalista tukea on tiedon jakaminen ja neuvominen. Tämän lisäksi tuki voi olla joko virallista tai epävirallista sosiaalista tukea. Epävirallista sosiaalista tukea on maallikon

tarjoama tuki, kun taas virallinen sosiaalinen tuki on ammattiauttajan tarjoamaa. (Kylmänen 2014, 11-12.)

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyöni tutkimustehtäväksi valitsin kokemusasiantuntijuuden mielenterveyskuntoutumisen viitekehyksessä. Kokemusasiantuntijatoiminnan vakiinnuttaessa asemaansa palvelujärjestelmien rakenteissa, on ilmiö yhä ajankohtainen ja merkittävä. Toiminnan keskiössä on asiakaslähtöisyys, sekä asiakasosallisuus. Kokemusasiantuntijat tuovat teorian tiedon tueksi kokemustietonsa ja toimivat vertaistensa tukena ja toivon lähettiläinä. Halusin tutustua kokemusasiantuntijuuteen ja –toimintaan juuri kokemusasiantuntijoiden perspektiivistä. Aihe on kiinnostava ja ammatillisen kehittymiseni kannalta näkemyksiäni avartava.

3.2 Tutkimuskysymykset

Lähdin selvittämään aihetta seuraavilla kysymyksillä:

1. Mitä ja millaista on kokemusasiantuntijuus?
2. Mitkä ovat kokemusasiantuntijuuden haasteet ja voimavarat?
3. Millaisia toiveita on kokemusasiantuntijan roolista tulevaisuudessa?

3.3 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ei ole yksiselitteinen tutkimusote. Tutkimuksen keskiöön nousee ihminen ja hänen elämänsä maailman merkitykset. Tyypillisiä laadullisen tutkimuksen piirteitä on tutkittavien näkökulmien huomiointi, suhteellisen pienet aineistokoot, hypoteesittomuus ja aineiston tarinallisuus. Tutkimuksen tyylilaji ja esittelytapa ei rajoitu tiettyihin raameihin, vaan voi olla hyvinkin luovaa. Tutkijan

asemassa subjektiivisuus, mielikuvitus ja valintojen vapaus on tavallista. (Kvali-MOTV www-sivut 2020.)

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisista dokumenteista koottu tieto. Formaalisempaan ja strukturoidumpaan tutkimusasetelmaan kokeelliset menetelmät ja strukturoidut kyselyt soveltuvat parhaiten. Oma tutkimukseni nojautuu fenomenologis-hermeneuttiseen perinteeseen, jossa perustana on elämismaailma ja tutkittavan suhde omaan kokemukseensa. Tutkimuksen teon kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39-40, 83.) Halusin tutkia kokemusasiantuntijoiden kokemuksia ja näkemyksiä, joten kvalitatiivinen tutkimus istui tarkoituksiini hyvin.

3.4 Tutkimusmenetelmät

3.4.1 Puolistrukturoitu haastattelu

”Puolistrukturoiduille menetelmille on siis ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia” (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Puolistrukturoitu haastattelu on haastattelun muoto, jolla ei ole täysin tarkkaa määritelmää. Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun välimuotoon. Haastattelu etenee yleensä niin, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai samankaltaiset etukäteen valmiiksi mietityt kysymykset järjestäen. Näkemuseroja on kuitenkin kysymysten esittämisjärjestyksessä sekä sanamuodoissa. Puolistrukturoitua haastattelua saatetaan toisinaan nimittää teemahaastatteluksi, esimerkiksi tapauksessa, jossa esitetään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, mutta täysin samoja kysymyksiä ei välttämättä haastateltavilta kysytä. Puolistrukturoitu haastattelu on sopiva, kun halutaan saada tarkkaa tietoa, eikä haastattelutilanteessa näin ollen ole tarpeen antaa suuria vapauksia. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2009-2012, 56-57.)

3.4.2 Sähköpostihaastattelu

Sähköpostihaastattelu on uusi haastattelun muoto, jossa vuorovaikutteisuuden ylläpito on muistettava, jotta teemahaastattelun logiikka säilyy. Sähköpostihaastattelu etenee tutkijan luomien teemojen mukaan, joiden tahtiin sähköpostikeskustelua käydään. Keskustelua edistää haastattelijan tarkentavat kysymykset, joiden avulla vuorovaikutusta syntyy. Haastattelu muodostuu useista eri sähköpostikiirroksista ja sähköpostihaastattelulle on tyypillistä pitkäkestoisuus, viikoista kuukausiin. Prosessi voi tapahtua reaaliajassa tai eriaikaisena aktiivisuutena. Reaaliajassa tutkija on tavoitettavissa haastateltavan kirjoittaessa vastauksiaan, välissä esittäen lisäkysymyksiä ja kommentteja. Eriaikaisessa toteutuksessa haastateltava saa kirjoittaa vastauksiaan rauhassa, lähettäen ne tämän jälkeen haastattelijalle, joka vastaa ja kommentoi tuotosta myöhemmin. (Kananen 2017, 111-113.) Haastattelun yksi eduista on joustavuus. Tämä tulee esille mahdollisuutena kysymyksen toistamisena, sananmuotojen selventämisenä, sekä kysymyksien esittämisjärjestykseen vaikuttamisena haastattelutilanteessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 85.) Alkuperäisestä suunnitelmastani poiketen päädyin lopulta sähköpostihaastatteluun. Tämä haastattelumenetelmä valikoitui selvitettyäni ensin sen mahdollisuudet teemahaastattelun kontekstissa. Haastatteluja käytiin niin eri aikaisesti kuin reaaliaikana, aina haastateltavien päätöksestä riippuen.

3.5 Sisällönanalyysi

Analysoin aineistoni sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen analyysitapa ja sitä käytetään tekstien tai tekstimuotoon saatujen aineistojen kanssa. Sisällönanalyysin tarkoituksena on löytää tekstin merkitykset, tuoda esille tekstissä esiintyneet yhtäläisyydet ja erot kuvaten näitä sanallisesti. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Oma sisällönanalyysi on teoriaohjaava, joka tarkoittaa, että oman työni analyysivaihetta ohjaa vuoroin teoria ja aineisto. Analyysiyksiköt nousevat suoraan aineistosta, mutta niiden tulkintaa ohjaa teoria. Tarkoituksena on testata teorian paikkansapitävyyttä uudessa ympäristössä, joka on tässä kohtaa Tukiranka ry ja kokemusasiantuntijoiden kokemukset omasta toiminnastaan. Sisällönanalyysi etenee aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla. Oman aineistoni kohdalla tämä tarkoitti sitä, että etsin tutkimukselleni

oleelliset kohdat ja alleviivasin ne. Tämän jälkeen pelkistin alleviivaukset kirjoittamalla ne tiivistettyyn muotoon. Redusoinnin jälkeen siirrytään ryhmittelyyn eli klusterointiin. Tässä samaa tarkoittavat ilmaukset muodostavat oman alaluokkansa, joka nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla. Kun klusterointi on tehty, edetään viimeiseen vaiheeseen eli yleiskäsitteiden muodostamiseen, abstrahointiin. Tässä ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdistetään yläluokiksi ja näistä muodostetaan pääluokka. Pääluokista muodostetaan vielä yksi yhdistävä luokka. Luokat nimetään kuvaavalla otsikolla. (Kaavio 1.) Teoriaohjaavassa analyysissä tutkimus määrää millä tavoin teoria ohjaa analyysiä. (Spoken www-sivut 2020.)

Lainaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”—kokemusasiantuntijoita kohdeltaisiin yhdenvertaisesti eli kaikilla olisi sama palkkiojärjestelmä ja kaikki saisivat palkkaa, jos käyvät esim. luennoimassa.”H5</p> <p>”Toivoisin yhtenäisyyttä koulutuksien pituuksiin ja palkkioihin.”H6</p>	Yhtenäiset toimintamallit	Yhteiskehittäminen	Yhteiskunnallinen osallistuminen
<p>”Hoitavan tahon tiedotus potilaalle kokemusasiantuntijoista.”H1</p> <p>”Hoitojärjestelmän muutokset ovat hitaita, mutta se on muuttumassa asiakaskeskeisemmäksi.”H1</p> <p>”Myös mt-palvelujen käyttäjille olisi hyvä saada lisättyä tietoa. Näin voisivat osata pyytää kokemusasiantuntijaa omaan kuntotumiseen.”H2</p>	Asiakaskeisyys	Osallisuus	
<p>”Ja on mahdollista että kokemusasiantuntijuus on varsinainen ammatti.”H2</p>	Osaksi hoitojärjestelmää Yhteistyöt	Vaikuttaminen	

<p>“--ainakin jonkinlainen osuuskunnan perustaminen. Ammattilaisten työparina toimiminen monellakin eri alalla--”H6</p>	<p>Asiantuntijuus työnä</p>		
<p>“--tietty mun lempi agenda, joka on stigman hälventäminen.”H2</p> <p>“Nuo “vanhat ammattilaiset” katsovat meitä vähän pitkin nenävartta---on tärkeää, että uusien ammattilaisten koulutuksessa käytetään meitä apuna, jotta meistä jäisi heille niin sanotusti hyvä maku suuhun.”H5</p>	<p>Stigman poisto Arvostus</p>	<p>Syrjinnän ehkäisy</p>	<p>Yhdenvertaisuus</p>
<p>“---kokemusasiantuntijuutta ja kokemustietoa tulisi saada enemmän ammattilaisten ---tietoon.”H2</p> <p>“—on helpompi hakea koulutukseen, jos tieto lisääntyy.”H3</p> <p>”Sairauksia on paljon ja mitä enemmän on kokemusasiantuntijoita eri sairauksiin niin sen laajemmin ihmisiä voidaan auttaa.”H4</p> <p>“Ammattilaiset lukevat asiat kirjasta, me taas olemme kokeneet niitä asioita, mistä he lukevat.”H5</p>	<p>Ääni kokemustiedolle</p>	<p>Informaation välittäminen</p>	<p>Terveyden/ hyvinvoinnin edistäminen</p>

Kaavio 1. Esimerkki sisällönanalyysistä.

3.6 Tutkimuskohde

Opinnäytetyö tehtiin Tukiranka ry:lle. Tukiranka ry on vuonna 1999 perustettu kolmannen sektorin vapaaehtoisyhdistys, joka on luotu mielenterveyskuntoutujien tueksi. Tavoitteena on syrjäytymisen ehkäiseminen, sekä kuntoutujien sopeuttaminen yhteiskuntaan tasavertaisena yksilönä kuntoutujalähtöisellä työotteella. Tukiranka ry muodostuu Hiittenhovista, Porin Kulttuuripaja Lumosta, Ystäväkahvila Murusta sekä Porin Klubitalo Sarastuksesta. (Tukiranka ry www-sivut 2020.) Hiittenhovi on Harjavallassa sijaitseva asumisyksikkö, joka tarjoaa tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille. (Hiittenhovi www-sivut 2020.) Porin Kulttuuripaja Lumo tarjoaa 18–35-vuotiaille luovaa ryhmätoimintaa, joka sisältää muun muassa taide-, käsityö-, peli-, bändi- ja liikuntapajoja. Ryhmissä on mahdollisuus toteuttaa omia mielenkiinnonkohteita, taitojen ja voimavarojen puitteissa. (Kulttuuripaja Lumo www-sivut 2020.) Ystäväkahvila Muru on pähdeetön ajanviettopaikka 16-30 -vuotiaille nuorille, tarjoten vertaisuuteen perustuvaa ystävätoimintaa ja järjestäen teemailtoja, sekä tapahtumia. (Ystäväkahvila Muru www-sivut 2020.) Klubitalo Sarastus on työikäisille tarkoitettua työpainotteista mielenterveyskuntoutuja toimintaa. (Klubitalo Sarastus www-sivut 2020.)

Haastateltavat kokemusasiantuntijat ovat kaikki Tukiranka ry:n palveluiden käyttäjiä. Haastateltavilla oli joko mielenterveys- tai päihdetaustaa ja jokainen heistä oli kuntoutumisprosessissaan pitkällä. Iältään haastateltavat ovat 25-50 vuotiaita. Kokemusasiantuntijat olivat joko Porin kaupungin, Tukirangan tai Satakunnan sairaanhoitopiirin kouluttamia kokemusasiantuntijoita. Haastateltavat olivat kaikki valmistuneet kokemusasiantuntijaksi 1-5 vuoden sisällä. Yhdelle vastavalmistuneella ei työmahdollisuuksia ollut vielä ilmaantunut. Toisilla kokemusasiantuntijoilla työkokemusta löytyi muun muassa koulutuksista, palvelujen kehittämisestä, ryhmien vedosta ja luennoista. Anonymiteetin takeeksi kokemusasiantuntijat on nimetty kirjain-numeroyhdistelmällä H1-H6.

3.7 Tutkimusprosessin kuvaus

Tutkimusprosessi alkoi, kun otin yhteyttä Tukiranka ry:n kehittämispäällikköön opin- näytetyö ideani kanssa. Virallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä tehtiin ja opin- näytetyösuunnitelma, sekä tutkimuslupahakemus vietiin Tukiranka ry:n hallituksen kokoukseen. Saatuani hyväksytyt päätökset työlleni, olin yhteydessä Tukiranka ry:n kokemusasiantuntijoihin puhelimitse ja sähköpostitse. Lähetin kuudelle kokemusasi- antuntijalle saatekirjeen (liite 1) ja allekirjoitettavaksi suostumuksen haastatteluun osallistumisesta (liite 2). Kun haastateltavia oli informoitu prosessin kulusta ja haas- tattelun sisällöstä, sovittiin sähköpostihaastattelun alkamisajankohta. Haastattelupro- sessiin kului noin puolitoista kuukautta, toukokuun 2020 puolesta välistä kesäkuun 2020 loppuun. Haastattelu eteni puolistrukturoitua menetelmää mukailleen. (Liite 3). Jokaisella haastattelukerralla oli teema ja sitä tukeva kysymyspatteristo, joka käytiin haastateltavien kanssa läpi. Haastattelukertoja kertyi per haastateltava viidestä seitse- mään. Vastaukset tulivat luonnollisesti kirjallisessa muodossa ja aineistoa kertyi yh- teensä 120 A4- sivua. Materiaali tulostettiin läpikäyntiä varten.

4 TULOKSET

Tässä luvussa käyn läpi aineistoni tulokset kokemusasiantuntijuudesta mielenterveys- kuntoutumisen kehityksessä. Tekstin seuraamista helpottaakseni käyn tulokset läpi tee- moittain. Ensin paneudutaan kokemusasiantuntijuuden määritelmään, jonka jälkeen siirrytään kokemusasiantuntijoiden kohtaamiin haasteisiin. Haasteiden jälkeen läpi- käydään kokemusasiantuntijoiden voimavaroja ja lopuksi kokemusasiantuntijoiden tu- levaisuuden odotuksia. Kokonaiskuvaa selkeyttämään, jokaisen alaluvun lopusta löy- tyy kaavio tekemästäni sisällönanalyysistä. Kaaviossa on sisällönanalyysin pääluokat, ylä- ja alaluokat tulevat esiin tekstissä. Pelkistetyt ilmaukset löytyvät sitaatteina tulok- sissa. Sitaatit ovat suoria lainauksia kokemusasiantuntijoiden sähköpostihaastatte- luista.

4.1 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijuus määräytyi hyvin samankaltaisena jokaisen haastateltavan vastauksissa. Esille nousivat tiedollisen tuen, emotionaalisen tuen sekä asiakasosallisuuden merkitykset. (Kuvio 1.) Tiedollisen tuen alle lukeutui informaation jakaminen, kokemusosaaminen ja kokemustieto, sekä sosiaalinen vahvistaminen. Nämä näkyvät käytännössä kokemusasiantuntijan toiminnassa neuvontana, auttamisena ja tuen, sekä toivon jakamisena.

”Motivaationa oli et halusin jakaa tietoa siitä mitä on olla psyykkisesti sairastunut, miten elää sairauden kanssa ja miten siitä on mahdollista selviytyä ja elää diagnosoista huolimatta täysipainoista ja hyvää elämää.”H2

”Vertaistukea, yhteenkuuluvuudentunnetta, syrjäytymisen ehkäisyä.”H3

”Haluan etenkin tuoda toivoa ja uskoa tulevaan kuulijoilleni!”H5

Emotionaalisen tuen antamiseen sisältyy häpeäleiman vähentäminen ja läsnäolon merkitys kokemusasiantuntijan työssä. Vastauksien perusteella kuunteleminen, asenteiden muuttaminen, ymmärryksen antaminen ja esimerkkinä toiminen, on suuressa osassa kokemusasiantuntijana oloa.

”Koko yhteiskunta hyötyy tulella KAT-toiminnan kautta tietoisemmaksi erilaisista sairauksista, riippuvuuksista jne. Avoimuus hälventää ennakkoluuloja ja vähentää stigmaa.” H6

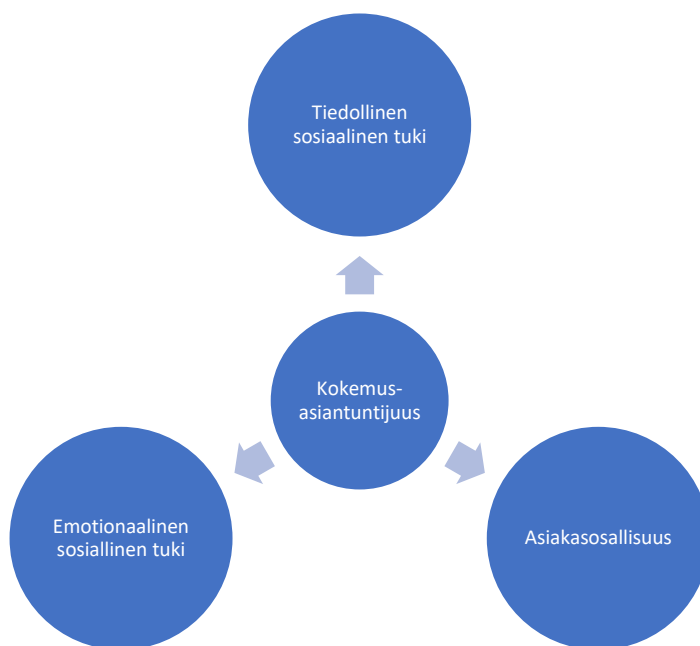
”Kokemusasiantuntijana mulla on myös tärkeää kuunnella potilasta.”H1

Asiakasosallisuus näyttäytyy asiantuntijuuden ja vaikuttajan roolissa, sekä osallisuutena erilaisiin yhteistöihin. Kehittäjänä toimiminen on kokemusasiantuntijan tärkeä tehtävä. Tavoitteena ovat palveluiden saumattomuus ja asiakkaiden tasavertainen kohtelu.

”Yksi tärkein asenteen muutos olisi huomata ihminen diagnoosin ja papereiden takana.” H2

”Emme siis halua astua ammattilaisten varpaille vaan tehdä heidän kanssaan yhteistyötä ja parantaa näin potilastyötä.” H5

”Uskon et kat antaa sellasta kokemustietoa mitä alanammattilainen ei voi antaa.” H2



Kuvio 1. Kokemusasiantuntijuuden määritelmä.

4.2 Haasteet

Haasteiksi kokemusasiantuntijat luettelivat asioita, jotka lukeutuvat niin psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin kuormittavuuteen ja toiminnan ohjauksen vaikeuksiin. (Kuvio 2.) Riittämättömyyden tunne koettiin haastavaksi. Ammatillisen itsetunnon kysymyksiä oli muun muassa oman avun antamisen puutteellisuus.

”Voi tuntea itsensä epäpäteväksi kokemusasiantuntijana, jos ei pysty auttamaan ihmisiä vaikka kuinka haluaisi.” H4

Sosiaalisessa kuormassa on asiakkaiden ohjauksen haasteet, sekä kokemusasiantuntijan tunnollisuuden ja empatian tuomat rasitukset.

“Voi kuulla tosi synkkiä/surullisia tarinoita ja totta kai se voi aolla itsellekin raskasta kun jää niitä ajattelemaan.”H4

“Ryhmän ohjaamisessa välillä haastavaa on saada ryhmän jäsenet sitoutumaan ryhmään.”H2

Omien voimavarojen arviointi koettiin monessa tapauksessa haasteelliseksi. Töiden rajaaminen ja kieltäytyminen töistä on ollut vaikeaa, mikä on johtanut joissain tapauksissa uupumukseen saakka.

“Eli on todella vaikea ajoittaa että milloin niitä keikkoja uskaltaa ottaa ettei tarvis perua menemistään jossa on minulle aivan liian iso kynnys..”H3

“--ja mä en oo ehkä kauheesti saanu viel voimavaroj, ku oon ollu sellasis hommis viel mistä en niin paljon nauti”H3

Toiminnanohjaukselliset ongelmat ovat tulleet vastaan aikatauluttamisessa, sitoutumisessa, sekä töihin pääsemisessä.

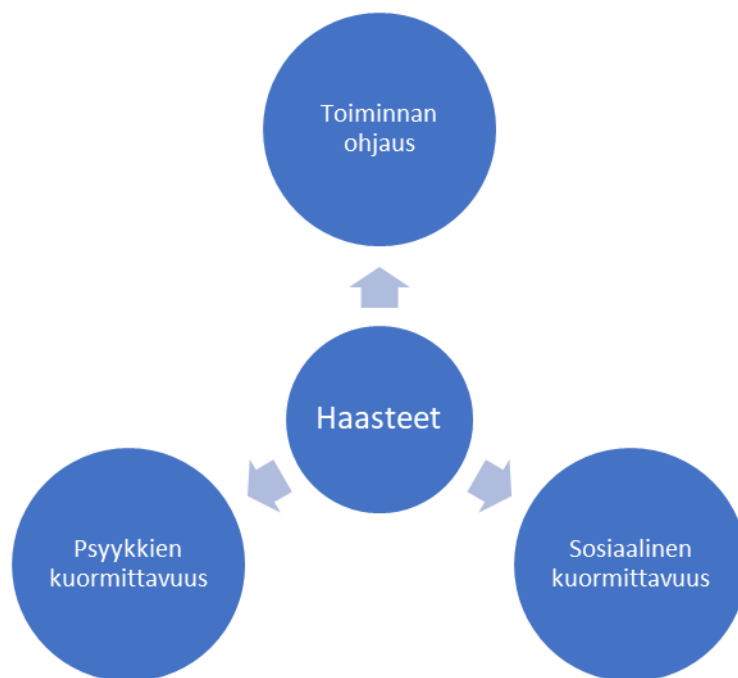
“Ainut ongelma on kulkeminen. Ei ole omaa autoa, joten julkisilla pitäisi mennä joten minnekkään kauhean pitkälle ei huvittaisi usein mennä.”H4

Tarinan kerronta koetaan myös osaltaan haasteelliseksi. Yksityisyyden säilyttäminen mietitytti monia, sekä oman tarinan rajaaminen sopivaksi kohderyhmän kannalta. Osaltaan myös kipeiden asioiden esilletuonti avaa traumaattisia kokemuksia yhä uudestaan.

“Ehkä tunnistettavuus on haasteellista--”!H6

“Kyllähän tarinan uudelleen ja uudelleen kertominen joskus repii vanhoja haavoja auki mutta toisaalta se eheyttää myös--”H6

“Omat kokemukset ovat osittain traumaattisia ja ne saattaa nostaa omia tunteita pinnalle.”H1



Kuvio 2. Kokemusasiantuntijoiden kokemat haasteet.

4.3 Voimavarat

Haastateltavilta nousi monia teemoja voimavaroiksi. Sosiaalinen vuorovaikutus, taloudellinen hyöty, itsetunnon kasvu, elämän merkityksellisyys, vaikuttavuus ja itsensä kehittäminen nousivat vastauksista esille. Työyhteisön tuki, johon lukeutui kokemusasiantuntijuuden myötä tulleet uudet ihmissuhteet, nähtiin tärkeänä etuna. (Kuvio 3.)

”KATtien oman pienen ”perheen”” H6

Kokemusasiantuntijan tehtävistä saadut palkkiot katsottiin sekä hyödylliseksi että merkitykselliseksi.

”Tietty kokemusasiantuntijuus työstä saatavat palkkiot on tuonut merkitystä työhön.”H2

Itsevarmuuden ja itsetuntemuksen lisääntyminen ja voimaantumisen kokemukset ovat olleet oleellinen osa kokemusasiantuntijaksi kasvamista.

”Itsevarmuutta, ja uskoa että voi vaikuttaa asioita omalla tekemisellä—” H1

”Auttanut myös kuntoutumisessa eteenpäin.” H2

”—oman tarinan kohtaaminen ja sen hyväksyminen.” H1

Omien taitojen hiominen ja näistä syntyneet onnistumisen kokemukset ovat olleet kehittymisen tukena.

”Esiintymiskokemusta.” H6

”—kommentti meni jotenkin siihen suuntaan, et oon kehittynyt ja lähes ammattilainen luennoitsija.” H2

Arvostuksen saaminen vaikuttamisen kautta saa kokemusasiantuntijan tyytyväiseksi. Tiedon välittäminen ja auttamisen ilo, sekä koulutuksen ja mahdollisesti ammatin saaminen ovat keskeisiä asioita mitä voimavaroihin tulee.

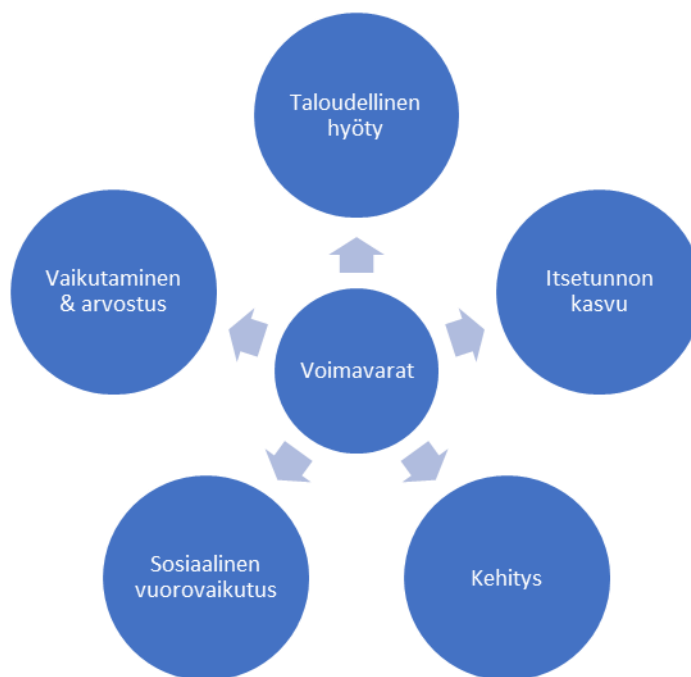
”Työllistänyt itseni työelämään--.” H2

”Kokemustiedon välittäminen on voimaannuttavaa ja palkitsevaa.” H2

”Sehän siinä hommassa parasta onkin. Pääsee puhumaan omista kokemuksista ja antaa esimerkin kuinka ei kuulu tai kuinka kannattaa toimia.” H3

Kokemusasiantuntijuus on antanut haastateltaville uutta sisältöä elämään erilaisten tapahtumien ja työtehtävien muodossa. Tämä oli monille tervetullutta ja virkistävää. Onnistumisen kokemukset ovat motivaation lähde ja tietysti tärkeässä osassa työtä.

”Olen saanut olla mukana mielenkiintoisissa tapahtumissa. Tutustua uusiin mukaviin ihmisiin. Pitää kivoja ryhmiä.” H5



Kuvio 3. Kokemusasiantuntijoiden voimavarat.

4.4 Tulevaisuus

Kokemusasiantuntijat nostivat esiin monenlaisia toiveita tulevaisuudesta. Vastauksissa oli paljonkin samankaltaisuuksia. Yhteiskunnallinen osallistuminen nosti päätään monessa vastauksessa yhteiskehittämisen, osallisuuden ja vaikuttamisen merkeissä. Toivottiin, että tulevaisuudessa koulutus sekä palkkiojärjestelmät olisivat yhtenäisiä valtakunnallisella tasolla. Tämä toisi toivottua selkeyttä ja tekisi työstä mahdollisesti tasa-arvoisempaa. (Kuvio 4.)

”—kokemusasiantuntijoita kohdeltaisiin yhdenvertaisesti eli kaikilla olisi sama palkkiojärjestelmä ja kaikki saisivat palkkaa, jos käyvät esim. luennoimassa.”H5

”Toivoisin yhtenäisyyttä koulutuksien pituuksiin ja palkkioihin.”H6

Osallisuuden toivottiin lisääntyvän asiakaskeskeisyyden muodossa nykyisestä entisestään. Toiveena olisi, että kokemusasiantuntijat olisivat osana hoitojärjestelmää ja asiakkailla olisi mahdollisuus valita kokemusasiantuntijan palveluita omaan kuntoutuk-

seensa. Yhteistyön monimuotoisuus ja kokemusasiantuntijuuden työn monipuolistuminen ovat toiveina tulevaisuuteen. Moni haaveilee kokopäivätyöstä kokemusasiantuntijana.

“Hoitojärjestelmän muutokset ovat hitaita, mutta se on muuttumassa asiakaskeskeisemmäksi.”H1

“Myös mt-palvelujen käyttäjille olisi hyvä saada lisättyä tietoa. Näin voisivat osata pyytää kokemusasiantuntijaa omaan kuntotumiseen.”H2

”Ja on mahdollista että kokemusasiantuntijuus on varsinainen ammatti.”H2

“--ainakin jonkinlainen osuuskunnan perustaminen. Ammattilaisten työparina toimiminen monellakin eri alalla--”H6

Yhdenvertaisuutta halutaan saavuttaa entisestään. Stigman poisto olisi tärkeässä osassa syrjäytymisen ehkäisyä. Syrjäytymisen ehkäisyssä arvostaminen, toisen näkeminen ja hyväksyminen ovat välttämättömyys. Monelle motivaationa on terveyden edistäminen kokemustiedon välittämisen avulla. Informaation lisääntyessä muutos on mahdollinen.

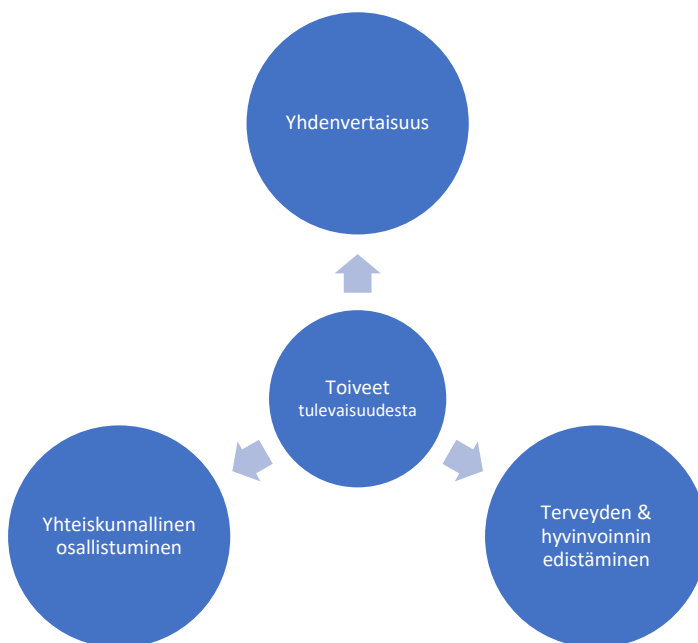
“Nuo “vanhat ammattilaiset” katsovat meitä vähän pitkin nenänvartta----on tärkeää, että uusien ammattilaisten koulutuksessa käytetään meitä apuna, jotta meistä jäisi heille niin sanotusti hyvä maku suuhun.”H5

“--tietty mun lempi agenda, joka on stigman hälventäminen.”H2

”—on helpompi hakea koulutukseen, jos tieto lisääntyy.”H3

”Sairauksia on paljon ja mitä enemmän on kokemusasiantuntijoita eri sairauksiin niin sen laajemmin ihmisiä voidaan auttaa.”H4

“Ammattilaiset lukevat asiat kirjasta, me taas olemme kokeneet niitä asioita, mistä he lukevat.”H5



Kuvio 4. Kokemusasiiantuntijoiden toiveet tulevaisuudesta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia kokemusasiiantuntijatoimintaa mielenterveyskuntoutumisen kehyksessä. Tavoitteena oli selvittää kokemusasiiantuntijan voimavaroja, haasteita, sekä kokemusasiiantuntijoiden toiveita kokemusasiiantuntijatoiminnan tulevaisuuden suhteen. Tutkimukseni avulla halusin tuoda Tukiranka ry:n kokemusasiiantuntijoiden näkökulmia kokemusasiiantuntijatoiminnasta esiin ja näin ollen löytää kehityskohtia, sekä saada yleinen tilannekatsaus tämän hetken kokemusasiiantuntijakentältä. Johtopäätöksessä luon sillan työn teoriapohjan ja saatujen tulosten välille, sekä esitän tutkimuskysymyksille vastaukset. Työn seuraamista helpottaakseni jatkan tuloksien jaottelua alaluvuilla.

5.1 Kokemusasiiantuntijuus

Kokemusasiiantuntijuuden määritelmä on moniulotteinen. Tämän huomasin asiakirjallisuuden perehtyessä, sekä oman tutkimukseni aikana. Ensimmäinen tutkimuskysy-

mykseni on: mitä ja millaista on kokemusasiantuntijuus? Halusin selvittää, miten kokemusasiantuntijat määrittelevät kokemusasiantuntijuuden ja miten he sen kokevat. Tutkimuksessa vastauksissa nousi tiedollisen sosiaalisen tuen ja emotionaalisen sosiaalisen tuen tärkeys sekä asiakasosallisuus.

Kokemusasiantuntijuus on onnistuneen kuntoutuksen ja kokemusasiantuntijakoulutuksen lopputulosta. Haastateltavat painottivat vastauksissaan oman kuntoutuksen tärkeyttä. Kokemusasiantuntijat kertoivat olleensa pitkällä kuntoutuksessaan ennen koulutukseen hakua, mutta kokemusasiantuntijakoulutus nähtiin kuitenkin kuntoutusta tukevana ja edistävänä tekijänä. Edistyminen kuntoutuksessa takaa hyvän kokemusasiantuntijan.

Kokemusasiantuntijuus on tiedon ja oman kokemuksen jakamista. Kokemusasiantuntijuuden tärkein mittari oli tiedollinen tuki. Kokemustiedon jakaminen vertaisille ja ammattilaisille nähtiin oleellisena ja mainittiin vastauksissa aina ensimmäisenä.

Kokemusasiantuntijat nähtiin palvelujen kehittäjinä. Tuloksista nousseet vaikuttaminen ja osallistuminen ovat osa yhteiskunnallista osallistumista. Asiakasosallisuus on oikeuskysymys ja se on tärkeä osa kokemusasiantuntijuutta. Vertaisuus ja vertaistuki kulkee käsi kädessä kokemusasiantuntijuuden kanssa. Haastateltavat kertoivat työkuvaansa kuuluvan paljon vertaisryhmän vetämistä, ja vastauksissa vertaistuen antaminen luettiin kokemusasiantuntijuuteen.

Koen vastauksissa useasti mainitun sanan *toivo* kuvastavan kokemusasiantuntijuuden ydintä. Juuri tästä ajatuksesta opinnäytetyöni nimi ”Toivon tuojat” muodostui. Mielestäni *toivo* kuvastaa kokemusasiantuntijaprosessissa sitä havahtumisen hetkeä, jolloin löydetään mahdollisuus, toinen vaihtoehto. Ja tätä nimenomaista potentiaalia kokemusasiantuntijat edustavat.

5.2 Haasteet

Toinen tutkimuskysymys selvitti kokemusasiantuntijuuden haasteita. Halusin selvittää mitä haasteita kokemusasiantuntijat kokivat työssään ja oliko vastauksissa kenties yhtäläisyyksiä. Tietoperustassa haasteiksi nousivat uupumuksen tunteet, tukitoiminnan lisääminen kokemusasiantuntijoille, yhtenäisen palkkiojärjestelmän puuttuminen, sekä tasavertaisuus ammattilaisten kanssa. Opinnäytetyöni vastauksista haasteita olivat psyykkisen kuormittavuuden, sosiaalisen kuormittavuuden ja toiminnan ohjauksen kanssa.

Psyykkiseen kuormittavuuteen lukeutui riittämättömyyden tunteet, töiden rajaamisen vaikeus, väsyminen, sekä kyynistyminen mielekkäiden työtehtävien saamisen vaikeudesta johtuen. Tarinan kerronta nähtiin myös toisinaan haasteellisena. Vaikeuksia oli tarinan rajaamisessa kohderyhmälle ja yksityisyyden ylläpitämisessä. Oman tarinan nostattamat tunteet koettiin myös välillä raskaaksi. Tuloksien perusteella kokemusasiantuntijan tarinan rakentamiseen olisi hyvä ajoittain palata ja ”päivittää” tarina muotoon, joka tukee parhaiten yksityisyydensuojaa. Tarinaa voi myös tilanteesta riippuen muokata kohderyhmälle sopivammaksi. Näillä menetelmillä luodaan turvallinen ilmapiiiri oman tarinan esittämiselle.

Voimavarojen arvioinnissa koettiin myös haasteita ja tämä heijastui esimerkiksi vaikeutena työtehtäviin sitoutumisessa tai tehtävistä kieltäytymisessä. Jotta välttyään työuupumukselta, ammattilaisen tuki on äärimäisen tärkeässä osassa, Päätelmänä voi todeta, että tarvetta olisi sellaiselle matalan kynnyksen palvelulle, johon kokemusasiantuntijat voisivat osallistua omien resurssien ehdoilla.

5.3 Voimavarat

Työssä selvitin myös kokemusasiantuntijuuden voimavaroja. Monia teemoja nousi esille. Osallisuus on yksi kokemusasiantuntijatoiminnan lähtökohdista. Osallisuuden hyvinvointivaikutukset ovat merkittävät ja myös opinnäytetyöni tulokset tukevat tätä teoriaa. Vaikuttamisen mahdollisuus avun antamisena ja tukena, sekä palvelujen kehittämisenä toivat merkityksellisyyttä kokemusasiantuntijoiden elämään. Vertaiskoke-
muksien jakaminen nähtiin myös voimaannuttavana. Tunne kuuluvuudesta ja siitä, että

omalla tekemisellä on väliä, on kantava voima, joka ohjaa eteenpäin. Tärkeää on omien arvojen mukaisen toiminnan toteutus.

Itsetuntemuksen lisääntyminen kokemusasiantuntijakoulutuksen ja –toiminnan myötä nähtiin myös voimavarana. Laajempi ymmärrys itsestä on sekä tärkeä työkalu, että oleellista kokemusasiantuntijatyössä kehittymisen kannalta. Onnistumisen kokemukset työtehtävissä kohottavat motivaatiota ja samalla voimaannuttavat.

Palkkiot olivat tärkeässä osassa tuoden taloudellista hyötyä, sekä konkreettista arvoa tehdylle työlle. Palkka toimii tietysti myös motivaationa, mutta ennen kaikkea korostaa työn merkitystä. Tärkeässä osassa oli myös työyhteisö ja uudet ihmissuhteet, jotka tuovat mukanaan lisää sisältöä elämään.

5.4 Tulevaisuus

Haastateltavien tulevaisuuden toiveina oli palkkiokäytäntöjen ja koulutuksien vakiintuminen ja yhtenäistyminen. Tämä luo alalle yhdenvertaisuutta ja tekisi toiminnasta järjestelmällisempää.

Tutkimuksessani ammattilaisten suhtautuminen kokemusasiantuntijoihin näyttäytyi jonkin asteisena arvostuksen puutteena. Toiveena olikin yhteistyön vahvistuminen ja ilmapiirin muutos. Pölyttyneiden ennakkoluulojen eteen on ammattilaisten tehtävä töitä ja esimerkiksi tekemällä yhteistyötä alan opiskelijoiden kanssa, näin saadaan varhaisessa vaiheessa luottamus syntymään.

Yhdenvertaisuuden lisääminen ja yhteiskunnallisen osallistumisen lisääminen ovat tutkimukseni kokemusasiantuntijoiden toiveita. Toipumisorientaatioon painottunut työote tukee kokemustiedon arvostusta. Asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija, ja asiakaskeskeisyyden toivotaan yhä lisääntyvän palveluissa.

Toiveena oli myös kokemustiedon äänen vahvistaminen. Kokemusasiantuntijatoiminnan nähdään voimistuneen jatkuvasti, mutta edelleen on tehtävää siinä, että kokemusasiantuntijat ovat näkyvä osa palveluita ja asiakkailta on mahdollisuus hyödyntää kokemusasiantuntijoita omassa kuntoutumisprosessissaan.

6 POHDINTA

Pohdintaosiossa käyn läpi tämän opinnäytetyön toteutusprosessia, tutkimukseni luotettavuutta, sekä opinnäytetyöstä syntyneitä ajatuksia jatkotutkimusaiheista.

6.1 Tutkimuksen toteutuminen

Opinnäytetyön aiheen valinta muodostui pikkuhiljaa varsinaiseen muotoonsa. Kiinnostus aiheeseen syntyi tutustuttuani toisen ammatillisen harjoitteluni aikana kokemusasiantuntijatoimintaan. Kesti kuitenkin aikansa, että opinnäytetyöni löysi sopivan tutkimusongelman ja sitä tukevat tutkimuskysymykset. Opinnäytetyöprosessi on ollut ajoittain aikataulullisesti haastava, sillä uutta opittavaa oli paljon. Työn etenemisen myötä tutkimuksen teon eri vaiheet alkoivat selkeytyä ja työ alkoi löytää oman muotonsa. Omat vaikeutensa toi 2020 keväällä koko maailmaa horjuttanut pandemia, jonka myötä haastattelut siirtyivät sähköpostilla käytäviksi.

6.2 Luotettavuustarkastelu

Hyvän tutkimuksen perustana on etiikka, johon lukeutuu sekä luotettavuus, että laatu. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eettisesti vastuulliset ja oikeat toimintatavat; rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Huomioitava on myös asianmukaisuus ja kunnioitus muiden tutkijoiden töille ja saavutuksille. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät tulee olla eettisiä ja tieteellisen tutkimuskriteerien mukaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.)

Tiedonhankinta ja eritoten tutkittavien suoja on tutkimuksen eettistä perustaa. Tutkijan vastuulla on osallistujien informoiminen kokonaisvaltaisesti tutkimukseen liittyvistä asioista. Tämä tarkoittaa avoimuutta tutkimuksen sisällöstä, vapaaehtoisuutta osallistumiseen, haastateltavan anonymiteettiä ja oikeuksien turvaamista, luottamuksellisuutta ja tutkijan vastuuntuntoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156.)

Eettistä pohdintaa olen tehnyt koko opinnäytetyönprosessin ajan. Olen opinnäytetyösäni huomioinut eettiset linjaukset parhaani mukaan. Kokemusasiantuntijoilta on pyydetty suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta ja heitä on informoitu keskeytyksen mahdollisuudesta. Tärkein eettinen kysymys on ollut haastatteluihin osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden yksityisyyden suojaaminen. Haastateltavia oli määrällisesti vähän, joten kokemusasiantuntijoiden sukupuolia ei mainita. Tämä yksityiskohta ei vaikuta tuloksiin, eikä olisi tuonut työlle lisäarvoa. Tutkimuksesta saadut aineistot on säilytetty ja lopulta tuhottu asianmukaisesti. Toinen pyrkimys oli tulkita objektiivisesti kokemusasiantuntijoiden mielipiteitä ja ajatuksia, jättäen huomiotta omat oletukset ja tulkinnat. Tämä tarkoitti haastattelutilanteessa tarkentavien lisäkysymyksien esittämistä ja vastauksen tarkistamista.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön edetessä ajatuksia jatkotutkimuksiin nousi muutamia. Opinnäytetyösäni haastateltavat toivat esille monessa otteessa tiedon lisäämisen kokemusasiantuntijoista. Miten tietoa kokemusasiantuntijoista voisi lisätä entisestään niin, että kaikilla tarvitsevilla olisi tieto kokemusasiantuntijatoiminnasta? Mielenkiintoista olisi myös suunnata katse ammattilaisiin ja pohtia kuinka yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten kanssa voisi lisätä tasa-arvoa edistäen. Tärkeä aihe olisi myös edesauttaa koulutuksien ja palkkiojärjestelmien yhtenäisyyttä.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiön www-sivut. Viitattu 2.12.2020. <https://tietopuu.a-klinikkasäätiö.fi/mipa>

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

Hietala, O. & Rissanen, P. 2017. Yhteiskehittäminen uudenlaisen vastavuoroisuuden virittäjänä. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Vastapaino, 179.

Hiittenhovi www-sivut. Viitattu 24.8.2020. <https://www.hiittenhovi.fi/>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hyväri, S. 2017. Luottamuksen rakentuminen kokemusasiantuntijoiden ja viranomaisien välillä. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy, 204.

Ilomäki, T. 2019. Palkkioiden merkitys vertaisille ja kokemusasiantuntijoille. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 4/ 2019.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2019. Toimijoiden osallistuminen ja aktiivisen kansalaisuuden tukeminen päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä. Tietopuu: Tutkimussarja 2/2019.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntija-toiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vertais- ja vapaaehtoistoimijoiden väsymisen ja uupumisen tunteet. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2018.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuus päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä ja yhdistysten toimijoille tarjoama tuki. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2018.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2018. ”Haaveistani tehdä hyvää en ole luopunut”. Vapaaehtoistoimintaan liittyvät merkitykset mielenterveys- ja päihdejärjestöissä. Tietopuu: Tutkimussarja 2/2018.

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010, 25-49.

Jääskelä, A., Koskinen, J. & Solla, S. 2017. Mielenterveyskuntoutujien toivoa edistävät tekijät. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2019. OPINNÄYTETYÖN JA PRO GRADUN PIKAOPAS Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Punamusta Oy.

Klubitalo Sarastus www-sivut. Viitattu 24.8.2020. <https://www.porinklubitalosarastus.fi/>

Kostiainen, E., Ahonen, S., Verho, T., Rissanen, P. & Rotko, T. 2014. Kokemukset käyttöön-kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämisen. Tampere: Juvenes Print.

Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry www-sivut. Viitattu 13.8.2020. <https://www.kokemusasiantuntijat.fi/>

Kulttuuripaja Lumo www-sivut. Viitattu 24.8.2020. <https://www.kulttuuripajalumo.fi/>

Kurki, M., Hurri, H-L., Kokkonen, M. & Rätty, S. 2017. Kokemusasiantuntijakoulutuksen suositukset ja palkkiosuositukset. KoKoA- Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry.

KvalliMOTV www-sivut. Viitattu 2.12.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2_2.html

Kylmänen, A. 2014. Sosiaalisen tuen tarpeet ja elementit aikuissosiaalityössä. Mixed methods –tutkielma sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Lapin yliopisto.

Laatikainen, T. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA.

Meriluoto, T. 2018. Miksi kokemusasiantuntijat ovat asiantuntijoita? Ilmiömedia.fi.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Aikakauskirja Duodecim numero 15. Viitattu 26.11.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>.

Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2009-2012. KvaliMOTV -Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 20.8.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Soronen, K. 2019. Kokemusasiantuntijoiden ja mielenterveystyön ammattilaisten jaettu asiantuntijuus mielenterveystyössä. Teoksessa Orjasniemi, T., Romakkaniemi, M. & Tauro, T-M. Tutkiva sosiaalityö. Muuttuvat rajat ja vastuut -globaali ja lokaali sosiaalityössä. Talentia-lehti.

Soronen, K. 2020. Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakausilehti 10.3.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 21.11.2020. <https://thl.fi/fi/>

Tie työelämään www-sivut. Viitattu 15.12.2020. <https://polku.tietyoelamaan.fi/tyokyya-tukevat-keinot-ja-menetelmat/kuntoutuksen-keinot/#stickyroll>

Tukiranka ry www-sivut. Viitattu 24.8.2020. <https://www.tukiranka.fi/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010, 21-23.

Ystäväkahvila Muru www-sivut. Viitattu 24.8.2020. <https://www.murukahvila.fi/>

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Kyseessä on Anna Soikkelin opinnäytetyö aiheesta Kokemuksia kokemusasiantuntijan toiminnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia polkua kokemusasiantuntijaksi sekä selvittää kokemusasiantuntijuuden haasteita ja voimavaroja. Opinnäytetyön tutkimus toteutetaan sähköpostihaastatteluna touko-kesäkuun 2020 aikana. Työ julkaistaan www.theseus.fi - sivustolla.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

SAATEKIRJE

Hyvä haastatteluun osallistuja

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaalialan linjalla sosionomiksi. Teen opinnäytetyönäni kokemusasiantuntijuutta koskevan haastattelun Tukiranka Ry:lle. Tutkimukseni avulla saadaan informaatiota kokemusasiantuntijoiden oma-kohtaisista kokemuksista heidän työhönsä liittyen, ja sitä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää kehittämistarkoituksissa.

Opinnäytetyön tutkimus toteutetaan sähköpostihaastatteluna, johon kutsun Teidät osallistumaan. Haastattelu on suunniteltu teemahaastattelun puolistrukturoitua mallia noudattaen, mikä tarkoittaa, että haastattelurunko ja teemat on laadittu etukäteen. Osallistuminen merkitsee haastattelukysymyksiin vastaamista. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Suostumuksenne haastatteltavaksi vahvistatte allekirjoittamalla Suostumus tutkimukseen osallistumisesta -lomakkeen.

Tutkimuslupa aineiston keruuseen on saatu Tukiranka Ry:ltä huhtikuussa 2020. Sähköpostihaastattelu tullaan toteuttamaan touko-kesäkuun aikana 2020. Haastattelu dokumentoidaan. Antamanne vastaukset käsitellään anonyyminä ja luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Teillä on oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Teihin liittyvää aineistoa.

Opinnäytetyön ohjaajani on yliopettaja Pasi Kumpulainen Satakunnan ammattikorkeakoulusta.

Osallistumisestanne kiittäen

Anna Soikkeli

anna.soikkeli@student.samk.fi

Ikä:

Elämäntilanne (opiskelija, työtön, työssäkäyvä, eläkeläinen, koulutukset):

Kokemusasiantuntijuus:

Minkä omakohtaisen kokemuksen/kokemusten kokemusasiantuntija sinä olet?

Miten päädyit kokemusasiantuntijaksi? (Mistä kuulit koulutuksesta, kuka koulutti ja milloin? Mikä oli motivaationa koulutukseen lähtöön?)

Miten oma kokemusasiantuntijuus näyttäytyy elämässä?

Mikä merkitys kokemusasiantuntijuudella on itsellesi?

Millaisissa tehtävissä olet toiminut? Mitä työ on pitänyt sisällään? (esim. luennot, palvelujen kehittäjä, vertaistuki) Oletko tehnyt yhteistyötä ammattilaisten tai opiskelijoiden kanssa? Oletko työskennellyt palvelun kehittäjänä?

Mitä ajattelet kokemustiedon välittämisen tuovan kuulijalle? (Vaikuttavuus, merkitys..)

Ketkä hyötyvät kokemusasiantuntijoista?

Miten käsität termin kokemusasiantuntijuus, mihin sillä pyritään?

Onko kokemusasiantuntijuus muokannut käsitystä itsestäsi? Onko se muokkautunut kokemusasiantuntijakoulutuksen/-työn myötä?

Mikä tekee hyvän kokemusasiantuntijan?

Voimavarat:

Mitä kokemusasiantuntijuus on tuonut elämään? (Hyödyt)

Onko kokemusasiantuntijuus vastannut odotuksia? (Mitä odotuksia kokemusasiantuntijuudesta oli?)

Millaisena koet kokemustiedon välittämisen eteenpäin? (voimaannuttava, palkitsevaa, tuloksellista, merkittävää, hyödyllistä)

Millaisissa tilanteissa tämän työn merkittävyys on jäänyt mieleesi? (Palaute, saavutetut tavoitteet.. esimerkkejä)

Millaisia edellytyksiä kokemusasiantuntijuuteen vaaditaan? Mitkä ovat sinun vahvuutesi kokemusasiantuntijana?

Haasteet:

Millaiset tilanteet koet haasteellisina kokemusasiantuntijana? Mikä on kokemusasiantuntijatyössä vaikeinta? (Esimerkiksi sosiaaliset tilanteet, esillä olo, haavoittuvuus, tunnistettavuus)

Millaisia kuormittavuustekijöitä kokemusasiantuntijana kokee? (Esimerkiksi koetko oman tarinasi kertomisen/toistamisen raskaana?)

Onko oman kuntoutumisen ja oman kokemusasiantuntijuuden yhteensovittaminen ollut vaikeaa?

Mikä helpottaisi kokemusasiantuntijatyön kuormittavuuden vähentämistä? (Esimerkiksi saatko kuormittavuuteen tukea ammattilaisilta/kouluttajilta tai muilta kokemusasiantuntija tutuilta?)

Onko muiden kokemusasiantuntijoiden tuki tärkeässä osassa työtä?

Koetko kokemusasiantuntijuudesta vastuuta? (Jos, niin millaista?)

Tulevaisuus:

Millaisia kehittämissuunnitelmia kokemusasiantuntijatoiminnalle on? Miksi, ehdotuksia miten toteutuisi?

Mitä haluaisit tulevaisuudessa kokemusasiantuntijan asemassa toteuttaa/ saavuttaa?

Onko kokemusasiantuntijan rooli mielestäsi vahvistumassa tulevaisuudessa? Tiedetäänkö kokemusasiantuntijuudesta tarpeeksi?

Millaisia mahdollisuuksia näet tulevaisuudessa kokemusasiantuntijoilla olevan?

Kokemusasiantuntija palvelujen kehittäjänä – onko myös tulevaisuudessa tarvetta, millä saralla?

Avoin sana - nousiko aiheesta ajatuksia, purku. Palautetta haastattelusta.