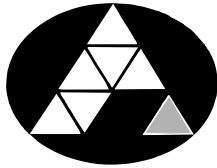


POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Rami-Matti Rinkinen

VERTAISTUEN JA VERTAISTUKIHENKILÖKOULUTUKSEN MERKITYS  
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2012



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2012**  
**Sosiaalialan koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 600 p. (013) 260 6906

**Tekijä**

Rami-Matti Rinkinen

**Nimeke**

Vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitys mielenterveyskuntoutujalle

**Toimeksiantaja**

Itäinen tiimi ry

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitystä mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Tarkoituksena oli myös nostaa esille vertaistukihenkilökoulutuksen kehittämistarpeita. Opinnäytetyö tehtiin Itäinen tiimi ry:ltä saatuna toimeksiantona. Itäinen tiimi ry:llä on meneillään Verkkari-projekti, jonka tarkoituksena on kouluttaa yhdistyksissä toimivia työntekijöitä ja toimijoita vertaistuen alueella sekä kouluttaa vertaistukihenkilöitä tukemaan sairaalasta palaavia kuntoutujia.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastatteluita ja niistä saatu aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Haastattelin kuutta eri henkilöä, jotka olivat osallistuneet Itäinen tiimi ry:n Verkkariprojektin puitteissa järjestettyyn vertaistukihenkilökoulutukseen.

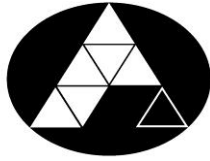
Haastateltavien mielestä vertaistuki on kokemusten jakamista ja sosiaalista kanssakäymistä. Vertaistuki tarkoittaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Vertaisilla on yhteinen kieli ja heidän kanssaan helpompi keskustella. Vertaistuella koettiin olevan positiivinen vaikutus omaan hyvinvointiin. Vertaistukihenkilökoulutuksella on ollut vaikutusta haastateltavien omaan jaksamiseen ja se on myös lisännyt toivoa kuntoutumisesta. Lisäksi koulutuksesta on saatu paljon tietoa ja haastateltavat ovat kokeneet voimaantumisen tunnetta sekä parannusta itseilmaisussaan. Tutkimuksesta nousi myös esiin haastateltavien näkemyksiä vertaistukihenkilökoulutuksen toteutuksesta sekä kehittämisideoita vertaistukitoimintaan.

Kieli  
suomi

Sivuja 45  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 9

**Asiasanat**

mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki



NORTH KARELIA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**THESIS**  
**December 2012**  
**Degree Programme in Social Welfare Work**  
Tikkarinne 9  
FIN 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358-13-260 6670

Author  
Rami-Matti Rinkinen

Title  
The Meaning of Peer Support and Peer Support Education for Mental Rehabilitator  
Commissioned by  
Itäinen tiimi ry

#### Abstract

The aim of this thesis was to investigate the meaning of peer support and peer support education from a mental rehabilitee's point of view and to find out how peer support education could be improved. The thesis was commissioned by Itäinen tiimi ry. Itäinen tiimi ry administers a project called Verkkari, whose aim is to educate mutual support workers to support rehabilitees who return from the hospital.

The thesis was carried out as a qualitative research. The data of this study was collected by a theme interview and the research material was analysed by using the thematic analysis. Six people, who had participated in Itäinen tiimi ry's Verkkari-project's peer support education, were interviewed.

According to the interviewees, peer support means sharing of experiences and social relations. Peer support is a feeling of community. The interviewees thought that peers share a mutual language and that it is easier to talk with them. They experienced that peer support has a positive influence on their own welfare. Peer support education has had an influence on the interviewees' own mental well-being and it has increased the feeling of hope. According to the interviewees, the peer support education has provided a lot of new information and they felt that they had undergone the feeling of empowerment and improved their self-expression. The research also gave rise to the interviewees' opinions of the execution of the peer support education and ideas on how to develop the field of peer support.

Language  
Finnish

Pages 45  
Appendices 5  
Pages of Appendices 9

#### Keywords

mental health rehabilitation, mental rehabilitator, peer support

# Sisältö

## TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
2	VERTAISTUKI MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA.....	8
2.1	Mielenterveyskuntoutus .....	8
2.2	Mielenterveyskuntoutuksen keskeiset käsitteet.....	10
2.3	Vertaistuki ja sen merkitys .....	13
2.4	Vertaistuki mielenterveysalalla .....	15
2.4.1	Kokemusasiantuntijuus .....	17
2.4.2	Vertaisohjaajien koulutus ja tukihenkilötoiminta .....	18
3	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA VERTAISTUESTA .....	20
4	VERTAISTUKITOIMINTA ITÄINEN TIIMI RY:SSÄ.....	21
4.1	Verkkari-projekti .....	23
4.2	Vertaistukihenkilökoulutuksen sisältö .....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ .....	24
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
6.1	Laadullinen tutkimus .....	25
6.2	Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä.....	26
6.3	Haastattelujen toteuttaminen .....	27
6.4	Aineiston käsittely ja analysointi .....	28
7	TULOKSET.....	30
7.1	Lähtökohdat tulosten tarkasteluun.....	30
7.2	Vertaistuki ja sen merkitys .....	30
7.3	Merkitykselliset asiat vertaistukihenkilökoulutuksessa .....	32
7.4	Näkökulmia vertaistukihenkilökoulutuksesta ja sen kehittämisestä .....	34
8	POHDINTA.....	36
8.1	Johtopäätökset .....	36
8.2	Toteutuksen ja menetelmän tarkastelu .....	39
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	40
8.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	42
8.5	Omia ajatuksia opinnäytetyön prosessista.....	42
	LÄHTEET.....	44

## LIITTEET

Liite1	Toimeksianto
Liite2	Tutkimuslupa
Liite3	Haastattelurunko
Liite4	Analyysipolku
Liite5	Teemoittelu

## 1 JOHDANTO

Vertaisuuden merkitys on laajasti tunnustettu yhteiskunnassamme. Vertaistukea on tarjolla moneen erilaiseen tilanteeseen ja vertaistuen hyödyistä puhutaan paljon. Vertaistukeen liitetään voimaantumisen näkökulma. Vertaistuen avulla henkilö voi saada positiivista energiaa elämänsä hallintaan ja sitä kautta voimaantua. Vertainen koetaan helpommin lähestyttäväksi ja vertaisille syntyy helposti yhteinen kieli samankaltaisten kokemusten kautta. (Konttinen 2010, 61–62.)

Mielenterveyden järkkäminen merkitsee usein mielenterveyskuntoutujalle aikaisempien ihmissuhdeverkostojen heikkenemistä. Vertaistuki mielenterveysyhdistyksissä voi merkitä uuden yhteisyyden ja ihmissuhteiden palautumista. Ihmisiä ystävyyssuhteiden sekä yhteisöllisyyden uudelleen löytyminen on vertaistuen psykososiaalisesti kuntoututtava merkitys. Vertaistukeen perustuvien mielenterveysyhdistysten toiminnalla on kuntouttava merkitys näiden yhdistysten jäsenille. Myönteiset vaikutukset ilmenevät mielenterveyden häiriön aiheuttaman psykososiaalisen kriisin ja haittojen vähenemisenä, kuntoutujien kokeman elämänlaadun paranemisena sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen käytön vähenemisenä. (Hulmi 2004, 179–184.)

Itäinen tiimi ry:ssä käynnistyi RAY:n rahoittamana keväällä huhtikuussa 2008 uusi projekti – Vertainen vastassa - eli Verkkari-projekti, joka on luonteeltaan kehitysprojekti ja toteutetaan tiimin toiminta-alueella Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla. Sitä toteutetaan vuosina 2008–2012. Projektin perimmäinen tarkoitus on vähentää niiden mielenterveyspotilaiden määrää, joiden sairaus uusiutuu lyhyin aikavälein sekä vaikuttaa jopa alueen itsemurhatilastoihin vähentävästi. Samalla saadaan aikaan merkittäviä säästöjä yhteiskunnan terveysmenoissa. Projektin avulla hoidosta uloskirjoitettuja autetaan ja tuetaan löytämään itselleen uusia toimintatapoja ja sosiaalisia suhteita, joiden avulla he voivat kuntoutua selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arkielämässään. (Itäinen tiimi ry 2011.)

Verkkari-projektin tarkoituksena on kouluttaa yhdistyksissä toimivia työntekijöitä ja toimijoita vertaistuen alueella sekä kouluttaa vertaistukihenkilöitä tukemaan sairaalasta palaavia kuntoutujia. Vertaistukihenkilökoulutuksen järjestäminen aloitettiin pilottina syksyllä 2009. (Itäinen tiimi ry 2010.)

Olen saanut opinnäytetyön idean ollessani keväällä 2011 yhteisöprojektiharjoittelussa Itäinen tiimi ry:ssä. Harjoittelun aikana tein puhelinhaastattelulla pieni-muotoisen tutkimuksen Itäinen tiimi ry:n järjestämän vertaistukihenkilökoulutuksen vaikutuksista. Saimme yhdessä Itäinen tiimi ry:n kanssa idean, että tekisin syvällisemmän tutkimuksen, joka tulisi koskemaan ihmisten kokemuksia vertaistukihenkilötoiminnasta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millainen merkitys vertaistuellalla ja vertaistukihenkilökoulutuksella on ollut mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi pyrin selvittämään, kuinka vertaistukihenkilökoulutusta voitaisiin kehittää. Tarkastelun lähtökohtana ovat mielenterveyskuntoutujan subjektiiviset kokemukset.

Opinnäytetyön toinen luku käsittelee mielenterveyskuntoutusta ja sen keskeisiä käsitteitä sekä vertaistukea ja sen merkitystä yleisesti ja mielenterveysalalla. Kolmannessa luvussa nostan esille aikaisempia vertaistukeen liittyviä tutkimuksia. Luvussa neljä kerron opinnäytetyön toimeksiantajan Itäinen tiimi ry:n toiminnasta ja heidän järjestämästään vertaistukihenkilökoulutuksesta. Tämä jälkeen kerron opinnäytetyöni tarkoituksesta sekä toteutuksesta. Luvussa seitsemän kuvaan opinnäytetyön tulokset. Lopuksi käyn läpi tutkimuksen johtopäätöksiä, tavoitteiden toteutumista, menetelmän arviointia, opinnäytetyöprosessin luotettavuutta ja eettisyyttä, jatkotutkimusehdotuksia sekä kerron omia ajatuksia opinnäytetyön prosessin ajalta.

## 2 VERTAISTUKI MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

### 2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksen käsite on laaja ja sen vuoksi myös osittain epäselvä. Mielenterveysongelmat sekä niiden hoito ja kuntoutus ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä. Se, mitä mielenterveyskuntoutuksella ymmärretään, muuttuu ajan ja yhteiskunnan mukana. Useasti kuntoutuksesta puhuttaessa tuodaan esille yhteiskunnan hyötynäkökohdat, joita ovat työvoiman ylläpitäminen ja yhteiskunnan menojen säästö. Kuntoutuksessa oleellista on myös yksilön oikeus mahdollisemman hyvään elämään, johon sisältyy oikeus onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. (Koskisuu 2004, 10.)

Suppean kuntoutuskäsityksen mukaan tehtävänä on jonkin tietyn rajatun sairauden, esimerkiksi masennuksen tai skitsofrenian aiheuttamien ongelmien ratkaisu, toimintakyvyn parantuminen ja haittojen minimointi. Toisaalta kuntoutuksella voidaan tarkoittaa paljon laajempaa toimintaa, joka vaikuttaa yksilöön ja hänen ympäristöönsä. Tällöin mielenterveyskuntoutuksessa yritetään kartoittaa mahdollisia sairaudesta johtuvia erilaisia ongelmia, mutta toisaalta myös pyritään löytämään mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Laajempi kuntoutusnäkökulma painottaa yksilön selviytymiskeinoja, osallistumista ja täysimittaista kansalaisuutta. Kuntoutuksessa liiallinen painottuminen sairauteen voi johtaa kapeaan sairauskeskeiseen ja ongelmalähtöiseen malliin niin, että yksilölle ei jää riittävästi tilaa olla muuta kuin oma vajavuutensa. (Koskisuu 2004, 10–11.)

Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on lisätä toimintakykyä, vähentää syrjäytymisen uhkaa ja tukea yhteiskunnassa selviytymistä. Tavoitteena on parantaa kuntoutujan vuorovaikutustaitoja ja tukea häntä sosiaalisissa suhteissa sekä antaa selviytymiskeinoja tulevaisuutta varten. Kuntoutumisen tukeminen on yleensä ohjausta erilaisissa arjen tilanteissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2010, 102.)



Mielenterveyskuntoutuksessa autetaan kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa ja osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä tilanteissa, joissa mahdollisuudet sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöjen integroitumiseen ovat mielen-terveysongelmien takia heikentyneet tai uhattuina. Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja työntekijän yhdessä laatimaan suunniteltuun prosessiin, jonka etenemistä osapuolet yhdessä arvioivat. Siihen sisältyy yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä sekä ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Järvikoski 1998, Koskisuun 2004, 13 mukaan)

Yhteisöllisyys tukee kuntoutujaa. Tutkimusten mukaan tärkeitä toimintamuotoja ovat erilaiset päivä-, työ- ja toimintakeskukset sekä sosiaaliset klubit, joiden toiminnan olisi hyvä olla monipuolista ja osallistumisen vapaaehtoista. Keskuk-sien olisi hyvä olla sellaisia, että siellä voi pistäytyä myös muut kuin mielen-terveyskuntoutujat. Myös erilaiset retket, matkat ja tutustumiskäynnit ovat tarpeel-lisia kuntoutujille. (Kanerva ym. 2010, 102.)

Kuntoutuspalvelujen käyttäjästä on suomalaisessa järjestelmässä monta rin-nakkaista ilmaisua. Nykyään käsite ”kuntoutuja” on alkanut selvästi vallata alaa. Nimityksellä pyritään korostamaan sitä, että kuntoutuspalvelujen käyttäjä on itsenäinen toimija, jolla on tärkeä rooli kuntoutuksen tavoitteiden saavuttajana. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 152.)

Mielenterveyskuntoutujat ovat sairautensa vuoksi usein tilanteessa, jossa elä-män peruspilarit, kuten toimeentulo, sosiaaliset verkostot ja mielekäs tekeminen murtuvat tai katoavat kokonaan. He kokevat yksinäisyyttä ja tarpeettomuuden tunnetta ja voivat syrjäytyä yhteiskunnasta sekä taloudellisesti että sosiaalisesti. (Pöyhönen 2003, 9.)

Mielenterveyskuntoutujat muodostavat erityisryhmän, jolle on usein ominaista huomattava lyhytjänteisyys sekä huono pettymysten sietokyky. Joillakin kuntou-tujista saattaa esiintyä harhaisuutta, ja heille tyypillisiä vaaroja ovat esimerkiksi päihteet sekä itsemurha-alttius.

Mielenterveyskuntoutajat voivat olla moniongelmaisia ja heitä vaivaavat usein myös taloudelliset seikat. (Itäinen tiimi ry 2010, 6.) Työ ja tavoitteellinen toiminta luovat pohjaa mielenterveyskuntoutujien itsetunnolle ja itsearvostukselle ja se antaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, uusien asioiden oppimiseen ja kykyjen kehittymiseen. (Pöyhönen 2003, 11.)

Kuntoutumisen aikana on paljon vaiheita, jolloin sairastuneen ihmisen minuus joutuu haasteille alttiiksi. Koskisuun mukaan Schiff kuvaa, miten kuntoutuja joutuu määrittelemään itsensä suhteessa diagnoosiin, joka voi jakaa ihmiset kahden luokkaan erilleen muista ihmisistä, ”me-ne” luokkiin. ”Me” luokkaan kuuluvat niin sanotusti terveet ihmiset ja ”ne” luokkiin psyykkisesti sairastuneet, jotka voivat diagnoosin saatuaan huomata kuuluvansa ”niihin”, ei enää ”meihin”. Schiff kuvaa tätä prosessia neuvotteluna itsensä kanssa. Sairastunut joutuu ensin neuvottelemaan itsensä kanssa ymmärtääkseen, mitä hänelle on tapahtunut. Seuraavaksi hän joutuu neuvottelemaan siitä, mitä diagnoosi merkitsee hänelle. Lopulta hän joutuu haastamaan omat ennakko-oletuksensa siitä, mitä on ihminen, jolla on mielenterveysongelmia. (Koskisuus 2004, 68–69.)

## **2.2 Mielenterveyskuntoutuksen keskeiset käsitteet**

Koskisuun (2004,13–23) mukaan kuntoutuksesta voidaan nostaa esille ammatin kannalta keskeisiä käsitteitä, joiden selkiyttäminen ja jäsentäminen ovat edellytyksenä sille, että mielenterveystyössä tapahtuvaa kuntoutusta voidaan kehittää. Näitä käsitteitä ovat elämänhallinta, elämänprojektit, suunnitelmallisuus, yhteisön jäsenyys, monialaisuus sekä yhteistyösuhde ja kuntoutujien asiantuntijuus.

Kuntoutuksen näkökulmasta elämänhallinta tarkoittaa suoriutumista arjesta ja ihmisen eri rooleihin liittyvistä välittömistä tehtävistä. Kokemus elämänhallinnasta liittyy myös omatoimisuuden ja itsenäisyyden käsitteisiin, joihin kuuluvat oleellisesti kuntoutujan itselleen asettamat kysymykset siitä, miten hän haluaa elää ja mitä hän haluaa tehdä. Elämänhallinnan kokemus pohjautuu myös ihmisen sisäisiin mielikuviin eikä pelkästään toimintakykyyn ja tekemiseen.

Kaikilla ihmisillä on erilaisia hallintakäsityksiä siitä, miten ja missä määrin omaan elämään voidaan vaikuttaa. (Koskisuus 2004, 13–14.)

Mielenterveystyössä kuntoutuja nähdään aktiivisena ja tavoitteellisena toimijana, joka on oman elämänsä asiantuntija. Kuntoutus on tavoitteellista ja tähtää elämänhallinnan lisäämiseen sekä elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitämiseen kuntoutujan elämässä. Kuntoutuksessa painotetaan kuntoutujan positiivisten kykyjen korostamista ja oman elämänhallinnan tunnetta lisääviä elementtejä. Tärkeänä päämääränä pidetään kuntoutujan arkielämäntaitojen ylläpitämistä ja niiden lisäämistä, koska ne ovat voineet heiketä sairauden myötä. (Kanerva ym. 2010, 100.)

Mielenterveyskuntoutujille on tyypillistä hallintakäsitysten heikkous. Omaan elämänhallintaan ei uskota tai luoteta tai oman toiminnan seuraamuksia ei tunnusteta tai ne hahmotetaan väärin. Ihminen voi kokea olevansa oman sairautensa kontrolloima, jolloin sairaus hallitsee elämää. Tällainen tilanne johtaa helposti riippuvuuden ja avuttomuuden kierteeseen. Tällöin ihmisen on helpompaa turvautua ulkopuoliseen apuun sen sijaan, että kuin ottaa itse vastuuta omista valinnoistaan ja toiminnastaan. Ihminen ei kuitenkaan tee tietoista valintaa siitä, että ryhtyy riippuvaiseksi ja haluttomaksi vaan taustalla on pelko oman hallinnan tunteen menettämisestä. Tällaisessa tilanteessa kuntoutuksen tulisi pyrkiä parantamaan ihmisen omia hallintakäsityksiä. Myönteiset hallintakäsitykset merkitsevät vaikeidenkin tilanteiden kokemista haasteina niin, että ne johtavat motivaation ja yrittämisen halun lisääntymiseen. (Koskisuus 2004, 13–14.)

Elämänprojekteilla tarkoitetaan ihmisen omaa elämää koskevia suunnitelmia, päämääriä ja niihin tähtäävää toimintaa. Järvikosken määritelmän mukaan kuntoutuksen tulee perustua asiakkaan omiin päämääriin ja tavoitteisiin. Usein mielenterveyskuntoutujalla on ongelmana tavoitteiden puute, koska psyykinen sairastuminen on estänyt olemassa olevien projektien toteutumisen. Tällöin kuntoutuksella pyritään tukemaan kuntoutujaa löytämään omat tavoitteensa. (Koskisuus 2004, 15–16.)

Kun kuntoutuksessa ihminen hahmotetaan yhteisön jäsenenä, tällöin kuntoutus kohdistuu myös yksilön sosiaalisiin rooleihin, joita ovat esimerkiksi puoliso, vanhempi, työntekijä, opiskelija ja harrastajan roolit. Jokaiseen yhteisölliseen rooliin sisältyy erilaisia tehtäviä, vuorovaikutusta ja sosiaalista osallistumista, joissa tarvitaan erilaisia taitoja. Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena onkin yksilön kyky toimia hänen tärkeinä pitämissään rooleissa sekä ympäristöissä siten, että hän kokee elämänsä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä. (Koskisuus 2004, 18–19.)

Kuntoutusta koskeva lainsäädäntö edellyttää kuntoutussuunnitelman laatimista. Mielenterveyskuntoutuksen tulee olla suunnitelmallista ja suunnitelma laaditaan kirjallisena. Siihen sisällytetään kuntoutumisprosessin hahmotelma, joka syntyy kuntoutujan ja ammatti-ihmisten yhteiskeskusteluissa. Suunnitelma tehdään organisaatiossa, jossa kuntoutumisprosessi käynnistyy ja siinä on suositeltavaa määritellä tahot, jotka ovat vastuussa asiakkaan kuntoutumisprosessin toteutuksesta. (Koskisuus 2004, 19.) Kuntoutuksen vaiheet voidaan osiina, jotka ovat kuntoutustarpeiden ja voimavarojen kartoitus, kuntoutussuunnitelman laadinta sekä toteutus ja arviointi. Vaiheet toteutuvat limittäin eikä niitä voi erotella toisistaan. (Kanerva ym. 2010, 102.)

Kuntoutuksen monialaisuudella tarkoitetaan, että yksi tieteenala tai ammatti ei edusta kuntoutuksen koko kenttää. Perinteisesti mielenterveyskuntoutus on nojautunut muiden mielenterveyspalveluiden tavoin ensisijaisesti psykiatrian ja yksilöpsykologian tietoon, tutkimukseen ja näkemykseen. Kuntoutuksen taustalla on kuitenkin moniääninen joukko eri tieteitä ja lähestymistapoja, kuten esimerkiksi lääketiede, sosiaalitiede, sosiologia sekä fysio- ja toimintaterapia. Mitä enemmän painotetaan kuntoutujien omien kokemusten merkitystä, sitä tärkeämmiksi ovat tulleet myös antropologinen ja muu kulttuuri- ja yhteiskuntatutkimus. (Koskisuus 2004, 21.)

Hoitajan ja kuntoutujan yhteistyösuhteessa tavoitteellisuus on tärkeää. Kuntoutumiselle asetetaan tavoitteita yhdessä ja niiden saavuttamiseksi mietitään keinoja. Hoitajan tehtävänä on tukea ja kannustaa kuntoutujaa löytämään tavoitteita ja suunnittelemaan kuntoutustaan. Kuntoutuminen on parempaa, jos kuntou-

tujalla on oikeus ja mahdollisuus olla omaa elämäänsä koskevien päätösten ja suunnitelmien teossa mukana. (Kanerva ym. 2010, 104.)

Koskisuun mukaan (2004, 22–23.) yhteistyösuhde tarkoittaa tasaveroista suhdetta, jossa kuntoutuja tekee viime kädessä päätökset ja ratkaisut. Työntekijän ammatillinen tieto ja taito yhdistyvät kuntoutujan kokemukseen omasta elämästään ja tavoitteistaan. Kuntoutuksen yhtenä tehtävänä on painottaa kuntoutujalähtöisyyttä eli yksilön omaa asiantuntemusta omassa elämässään. Erilaisen asiantuntemusten yhteensovittaminen voi olla haasteellista. Työntekijän tulisi pyrkiä tukemaan kuntoutujaa niin, että hän itse oppisi löytämään oman tahtonsa ja tavoitteensa. Yhteistyö, jonka lähtökohtana ovat tasaveroisuus ja tasa-arvoisuus vaatii työntekijältä paljon, koska hänen tulisi olla antamatta valmiita vastauksia ja toisaalta kyetä kuitenkin ilmaisemaan oma mielipiteensä ja ajatuksensa pohdiskellen, asiakkaan työskentelyprosessia tukien.

### **2.3 Vertaistuki ja sen merkitys**

Vertaistuesta on olemassa monia painotuksiltaan hieman erilaisia määritelmiä. Näille määritelmille yhteistä on kuitenkin vertaistuen liittäminen johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, tuen ja auttamisen vastavuoroisuus sekä se, että vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet henkilöt tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa tietoa ja kokemuksia toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisenä ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi tunnistaa ja löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa. (Huuskonen 2010.)

Vertaistuen toteuttamistapoja ovat kahdenkeskinen tuki, esimerkiksi vertaistukihenkilötoiminta, tai vertaistukiryhmät, joiden ohjaajana voi toimia vertainen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen (Huuskonen 2010). Kahden samassa elämäntilanteessa olevan ihmisen vertaistukeen perustuva suhde voi myös syntyä spontaanisti esimerkiksi ystävien, työkavereiden tai sukulaisten kesken.

Näin voi tapahtua silloin, kun ennestään tutut ovat esimerkiksi jääneet leskeksi, eronneet tai menettäneet työpaikkansa. (Nylund 2005, 203.)

Vertaistuki voi olla omaehtoista toimintaa, joka ei välttämättä liity mihinkään taustayhteisöön. Se voi olla myös järjestöjen ja yhteisöjen organisoimaa toimintaa, josta taustayhteisö vastaa esimerkiksi tarjoamalla toiminnalle tilat sekä ohjaajille tukea ja koulutusta. Vertaistukitoiminta voi olla kolmannen sektorin ja ammattilaistahon yhdessä järjestämää. Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, joita voivat esimerkiksi olla ohjatut keskusteluryhmät, avoimet kohtaamispaikat, toiminnalliset ryhmät sekä kahdenkeskiset tapaamiset. (Huuskonen 2010.)

Vertaisuuden merkitys on laajasti tunnustettu yhteiskunnassamme. Vertaistukea on tarjolla moneen erilaiseen tilanteeseen ja vertaistuen hyödyistä puhutaan paljon. Vertaistukeen liitetään voimaantumisen näkökulma. Vertaistuen avulla henkilö voi saada positiivista energiaa elämänsä hallintaan ja sitä kautta voimaantua. Vertainen koetaan helpommin lähestyttäväksi ja vertaisille syntyy helposti yhteinen kieli samankaltaisten kokemusten kautta. (Konttinen 2010, 61–62.)

Vertaistuen kautta ihmiselle tulee kokemus, että hän ei ole tilanteessaan yksin vaan jollakin muullakin on samankaltaisia kokemuksia. Toisaalta myös ihmisten tilanteiden erilaisuus ja ainutlaatuisuus tulee vertaistukisuhteissa näkyväksi, kun vaihdetaan kokemuksia ja ajatuksia. Vertaiset voivat olla myös prosesseissaan eri vaiheissa, jolloin omaan tilanteeseen voi saada uutta perspektiiviä. Vertaistukisuhde ei ole asiakkuus, vaan vastavuoroinen ja tasa-arvoinen suhde. Vertaistukisuhteessa voidaan olla samaan aikaan sekä tuen saajan että antajan roolissa. (Huuskonen 2010.)

Vertaistuen tarve perustuu ihmisen tarpeeseen antaa ja saada tukea. Vertaistuen avulla voidaan vertailla ja jäsentää omia kokemuksia ja omaa elämäntilannetta. Vertaistuki antaa mahdollisuuden peilata, miten oma elämä ja voimavarat, sairaus ja sen kanssa selviytyminen on samanlaista tai erilaista kuin jollakin muulla vastaavassa asemassa. Tällä tavoin vertaistuki voi antaa motivaatiota ja

halua selviytyä tilanteesta. Arviointi auttaa ihmistä ja sen seurauksena hän voi säilyttää tai löytää oman elämänhallinnan tunteen. (Kukkurainen 2007.)

Vertaistuen kautta ihmiset saavat omaan tilanteeseensa liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka auttavat selviytymään paremmin arjessa. Vertaistukitoiminnan kautta saadaan ystäviä, sisältöä elämään ja yhdessä tekemistä. Kokeusten vaihto vertaistukiryhmässä voi myös edesauttaa ihmisiä vaikuttamaan yhdessä omaan asemaansa yhteisöissä ja esimerkiksi tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen. Vertaistuki voi parhaimmillaan johtaa yksilöiden ja ihmisryhmien voimaantumiseen. (Huuskonen 2010.)

Vertaistuen kautta voi saada sosiaalista tukea, löytää uudenlaisia tapoja tarkastella omaa elämää ja tunnistaa sekä vahvistaa omia voimavaroja. Vertaistuki voi lievittää yksinäisyyttä. Se voi myös innostaa liikkeelle, antaa tilaisuuden purkaa sekä ikäviä että myönteisiä ajatuksia ja mahdollistaa uusien asioiden oppimisen. Vertaistuessa tunteiden ja kokemusten jakaminen saman asian läpikäyneen kanssa voi lisätä uskoa itseen, elämään ja omaan selviytymiseen sekä auttaa hyväksymään paremmin oman tilanteen. Ideaali tilanteessa vertaistuki tukee sekä tuettavan että tukijan omatoimisuutta, aloitteellisuutta ja osallisuutta. (Itäinen tiimi ry 2010, 5.)

## **2.4 Vertaistuki mielenterveysalalla**

Mielenterveyskuntoutuja joutuu elämässään usein tilanteeseen, jossa hän kokee sosiaalisen tuen puutetta ja tuntee olevansa yksin ongelmiensa ja ahdistuksen keskellä. Toisen ihmisen antama sosiaalinen tuki on hyvin tärkeä apu isojen elämäntapahtumien, muutosten ja varsinkin vastoinkäymisten sattuessa. Tuki voi olla konkreettisesti vaikuttavaa ja tilannetta muuttavaa tai auttavaa sekä pehmentävää. Sosiaalinen tuki saa ihmisen uskomaan, että hänestä pidetään ja että joku on valmis kuuntelemaan ja ymmärtämään. (Karila 2003, 56–57.)

Mielenterveysalan vertaistuen perusta voidaan jaotella kuuteen teemaan, jotka ovat elämäkokemusten yhteisyys, keskinäinen tasa-arvoisuus, keskinäinen

solidaarisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, vastavuoroinen kommunikaatio ja ajatusten vaihto sekä kohtaaminen ja keskinäinen tuki. Elämäkokemusten yhteisyyden vuoksi mielenterveyskuntoutujat voivat kokea, että on myös toisia, jotka ovat kokeneet samanlaisia vaikeita elämänvaiheita ja näin ollen heidän ei tarvitse olla yksin oman kokemusmaailmansa kanssa. (Hulmi 2004, 180–181.)

Keskinäinen tasa-arvoisuus on vertaistuen keskeinen lähtökohta, jossa kukaan ei leiki mitään ammattiauttajaa tai muuta vastaavaa, vaan vertaistuki perustuu tasa-arvoisten ihmisten keskinäiseen tukeen. Keskinäinen solidaarisuus tarkoittaa sitä, että vertaistuki perustuu keskinäiseen myötätuntoon, joka mahdollistaa yksinäisyyden tunteen vähenemisen. Vertaistuen piirissä olevat voivat kokea, että on muitakin samanlaisien mielenterveysongelmien kanssa kamppailevia ihmisiä. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen helpottuu, kun keskustelijat ovat kokeneet samantapaisia asioita elämässään. Vastavuoroinen kommunikaatio mahdollistaa kuuntelijan ja puhujan roolin, jolla tarkoitetaan sitä, että voi saada ajatuksia toiselta ja myös antaa niitä hänelle. Vertaistuessa ihmiset kohtaavat sellaisena kuin ovat. (Hulmi 2004, 180–181.)

Mielenterveysongelmat ilmenevät psykososiaalisina oireina ja haittoina. Mielenterveyden häiriöistä kärsivät ajautuvat usein yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Mielenterveyden järkkyminen merkitsee usein mielenterveyskuntoutujalle aikaisempien ihmissuhdeverkostojen heikkenemistä. Vertaistuki mielenterveysyhdistyksissä voi merkitä uuden yhteisyyden ja ihmissuhteiden palautumista. Ihmis- ja ystävyysuhteiden sekä yhteisöllisyyden uudelleen löytyminen on vertaistuen psykososiaalisesti kuntotuttava merkitys. Vertaistukeen perustuvien mielenterveysyhdistysten toiminnalla on kuntouttava merkitys näiden yhdistysten jäsenille. Myönteiset vaikutukset ilmenevät mielenterveyden häiriön aiheuttaman psykososiaalisen kriisin ja haittojen vähenemisenä, kuntoutujien kokeaman elämänlaadun paranemisena sekä sosiaali- ja terveystalvelujen käytön vähenemisenä. (Hulmi 2004, 179–184.)



### 2.4.1 Kokemusasiantuntijuus

Mielenterveyden kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, joilla on oman tai läheisen psyykkisen sairauden myötä kokemusta mielenterveyden häiriön tai häiriöiden kanssa elämisestä sekä niistä toipumisesta tai mielenterveyspalveluiden käyttämisestä. He haluavat hyödyntää kokemuksiaan mielenterveystyössä. Kokemusasiantuntija voi toimia palvelujen suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa tai vertaistoimijana tai kokemuskouluttajana. Kun mielenterveyskuntoutuja kertoo sairaudestaan kokemusasiantuntijan roolissa, hän rakentaa samalla identiteettiään, tukee vertaisiaan ja antaa sairastuneen näkökulmaa hoitotyöntekijöille. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

Kokemusasiantuntijoilla on myös mahdollisuus vähentää mielen sairauksiin liittyvää leimaamista. Omakohtaiset elämäntarinat voivat antaa toivoa ja tukea, auttaa ymmärretyksi tulemista sekä lisätä myönteistä asennoitumista mielenterveyden häiriöihin. Kokemusasiantuntijuuden avulla voidaan myös vaikuttaa mielenterveyspotilaita koskeviin ennakkoluuloihin, pelkoihin ja asenteisiin. Valta-kunnallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat tulisi ottaa mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

Yhdistämällä kokemusasiantuntemus ammattilaisten osaamiseen kuntoutustyössä on pystytty luomaan uusia vuorovaikutuksellisia välineitä kohdata ja nostaa esiin palvelujen käyttäjien omaa näkemystä ja tukea heitä omien kokemustensa arvostamisessa. Tutkimusten mukaan vertaisohjaajuus kuntoutuskursseilla ja uusissa kuntoutuspalveluissa on tuonut esiin muun muassa seuraavanlaisia näkökulmia: vertaistyöntekijän omien kokemusten jakaminen antaa samastumisen mahdollisuuden. Vertaistyöntekijä on myös roolimalli ja esimerkki kuntoutumisen mahdollisuudesta. Vertaisalustuksen tarinallinen muoto antaa virikkeitä oman kuntoutumistarinan hahmottamiseen. Kuntoutujataustainen henkilö työntekijänä voi antaa toivoa ja uskoa kuntoutumisen mahdollisuuteen. Vertaisohjaaja voi mahdollistaa monien sellaisten asioiden avoimen puheeksi ottamisen, jota ammattiohjaajan on vaikea uskottavasti ja luontevasti tehdä. (Koskisu 2004, 174–175.)

Kuntoutujien kokemuksen hyödyntäminen voi tarjota ammattilaisille uusia välineitä ja näkökulmia kohdata asiakkaitaan ja kehittää työtään. Kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen voi tuoda lisäarvoa psykiatriseen hoitotyöhön ja kuntoutukseen. Vaikka vertaistuen merkityksestä puhutaan paljon, sitä toteutetaan puutteellisesti julkisissa palveluissa. (Koskisu 2004, 174–175.)

#### **2.4.2 Vertaisohjaajien koulutus ja tukihenkilötoiminta**

Vertaisohjaajille järjestetään joissakin organisaatioissa koulutusta ja perehdytystä. Näillä toimenpiteillä luodaan pohjaa sitoutuneille toimijoille ja turvalliselle toimintaympäristölle. Yhtenäisestä prosessimaisesta koulutuksesta on saatu hyviä kokemuksia. Prosessikoulutuksessa joku kantaa vastuun koko peruskoulutusvaiheesta. Tärkeätä on, että vertaiset oppivat valmennuksen kautta kiinnittämään huomiota omaan jaksamiseensa ja sitä edesauttaviin seikkoihin. Perusvalmennus voi sisältää aiheita, joita voivat esimerkiksi olla mitä vertaistoiminta on ja missä sitä käytetään, vertaistoiminnan muodot, vertaistoiminnan merkitys, eettiset periaatteet ja pelisäännöt, omat lähtökohdat vertaistoimintaan, ryhmän erityispiirteet ja sen ohjaaminen sekä kahdenkeskiset tukisuhteet. Koulutuksissa on syytä perehdyttää myös järjestön tai muun taustayhteisön toimintaan. (Myllymaa 2010, 90–91.)

Tukihenkilötoiminta on yksilöllisempää kuin muu vapaaehtoinen auttamistoiminta ja siinä koetaan jokaisen omat sairastumisen, vammautumisen tai kriisiytymisen tuntemukset henkilökohtaisina uhkina tai haasteina. Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on luoda sellaista toimintaa, jolla vaikutetaan pysyvästi vaikeassa asemassa olevan henkilön elämäntilanteen korjaamiseen. Tarkemmin sanottuna tukihenkilötoiminnan tehtävänä on auttaa ihmisiä rakentamaan ja vahvistamaan omaa sosiaalista verkostoaan yhdessä tukihenkilön kanssa. (Lehtinen 1997, 50–51.)

Tukihenkilö on vertainen eli hän itse tai joku hänen läheisistään sairastaa samaa sairautta. Tukihenkilötoiminta on myös luottamuksellinen ihmissuhde, jonka varassa voi jakaa ja pohtia omaa tilannettaan ja saada ymmärtävän kuunteli-

jan rinnalleen. Tukihenkilötoimintaan pystyy paremmin juuri oman autettavana olemisen kokemuksen kautta. Yhteiset kokemukset voidaan jakaa, kun on molemminpuolinen suhde, jossa vastavuoroisuus on normi ja antaminen ja saaminen ovat molemminpuolisia. (Kukkurainen 2007.)

Järjestöjen Pois sivuraiteelta (1992 – 1995) - tukihenkilöprojektissa mukana olleet ammattityöntekijät ja tukihenkilöt määrittivät tukihenkilön kokemusten jakajaksi, omakohtaisen kokemusten kautta ymmärtäjäksi, kuuntelijaksi, tiedonjakajaksi, ohjaajaksi, opastajaksi, yhdessätoimijaksi, henkisen tien antajaksi ja käytännön asioissa auttajaksi sekä aikuisen malliksi. (Lehtinen 1997, 51.)

Tukihenkilötoiminnan muodot ovat yksilötukitoiminta sekä ryhmämuotoinen tukihenkilötoiminta. Ryhmämuotoisessa tukihenkilötoiminnassa on kyse ryhmästä, jonka muodostavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset. Ryhmämuotoisessa tukihenkilötoiminnassa joillakin ryhmäläisillä on enemmän vastuuta ryhmän toimivuudesta kuin joillakin toisilla. (Lehtinen 1997, 52.)

Kahdenkeskinen tukisuhde syntyy usein sillä tavalla, että järjestävä taho etsii tukea hakevalle sopivan tukihenkilön. Sopimustilanteessa järjestävän tahon edustajan on hyvä olla mukana ja selvittää suhteen sisältöä, johon kuuluu esimerkiksi tapaamistiheys, paikka ja tukisuhteen kesto ja sen seurantatapaamiset. Tärkeää on myös määritellä tukisuhteen sisältö siten, että siihen ei oleteta kuuluvan esimerkiksi työsuorituksia. Kahdenkeskisen tukisuhteen osapuolet ovat kokemuksissaan tasavertaisia ja kummallakin on oikeus omien ratkaisujen tekemiseen omassa elämässään. Kuitenkin kokemusten prosessointivaihe on erilainen. Tukija on ”sinut” omien elämänmuutostensa ja niiden aiheuttamien vaikutusten suhteen. Tukea hakeva henkilö taas voi olla enemmän tai vähemmän kriisivaiheessa ja vasta etsimässä uutta tasapainoa arkipäiväänsä. Tukija on rinnalla kulkija, joka antaa aikaansa, tarjoaa keskusteluyhteyttä, toimii ajatusten peilipintana ja kannustaa jaksamaan. Kahdenkeskinen tukisuhde voi muodostua myös muun kuin kokemusmaailman samankaltaisuuden ympärille. Yhteinen nimittäjä voi olla ikä tai yhteiset mielenkiinnonkohteet. (Lehtinen 2010, 67.)

### 3 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA VERTAISTUESTA

Irja Mikkosen (2009) akateemisessa väitöskirjassa *Sairastuneen vertaistuki* nostetaan esille vertaistuen yhteiskunnallinen merkittävyys. Mikkonen tarkastelee väitöskirjassaan sairastuneen vertaistukea ja sitä, miten eri sairauksien aiheuttamat elämänmuutokset liittyvät vertaistuen tarpeeseen sekä minkälainen merkitys vertaistuella on ollut sairastuneille. Tutkimuksessa painotetaan sitä, mitä vertaistuen piirissä olevat itse ajattelevat vertaistukitoiminnasta. Sairastuneet kokivat vertaistukitoiminnan tietolähteenä sekä suojan ja turvan tuojana. He tunsivat löytäneensä moniin ongelmiin ratkaisun vertaisilta. Sairastuneet kokivat myös, että he olisivat joutuneet käyttämään enemmän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, jos vertaistukea ei olisi ollut. Vertaistukiryhmässä on saanut tukea esimerkiksi hakemusten laatimisessa ja apuvälineiden käytössä. (Mikkonen 2009, 1.)

Päivi Rissasen (2007) lisensiaatintyössä *Skitsofreniasta kuntoutuminen* käsitellään hänen omia kokemuksia psykiatrian kentältä potilaana ja kuntoutujana. Yhtenä näkökulmana Rissasella on vertaistuen ja yhteisöllisyyden vaikutus, jolla tarkoitetaan sitä, kuinka toiset kuntoutujat ovat auttaneet häntä kuntoutumisen prosessissa. Tutkimuksessaan Rissanen päätyy siihen tulokseen, että työntekijöiden olisi tärkeää ottaa kuntoutujien asiantuntemus käyttöön palveluita suunniteltaessa ja kehitettäessä. Vertaisten kohtaaminen on merkittävää myös työntekijöiden kannalta, koska työntekijät voivat kysyä heiltä asioita, joita potilailta voi olla hankala kysyä. Kuntoutujan itseluottamus voi parantua, kun hän huomaa, että häntä kuunnellaan, arvostetaan ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon. Vertaisuuden merkitys Rissasen omassa kuntoutumisessaan on ollut oman itsensä ja kuntoutumisen peilaaminen suhteessa muihin kuntoutujiin. Vertaistukiryhmissä tämä näkyi kommunikaationa ja vuorovaikutuksena. Hänelle oli tärkeää kuulla muiden tarinoita ja saada kertoa oma tarinansa toisille. Kuntoutumisen kannalta tällainen ymmärretyksi tuleminen on ollut hänelle merkityksellistä. (Rissanen 2007, 9, 10, 172–174.)

Opinnäytetöissä on tutkittu aika paljon vertais- ja oma-apuryhmien merkitystä mielenterveyskuntoutujille. Esimerkiksi Aholan ja Laineen opinnäytetyössä Ihmisenä ihmiselle: vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle, kuvataan, että tuen saamista toisilta vertaisilta oli kuulluksi tuleminen ja oppiminen. Aholan ja Laineen tekemästä tutkimuksesta ilmenee, että mielenterveyskuntoutujien mielestä merkittävää tuen saamista oli mahdollisuus ongelmista puhumiseen ja arkojen asioiden käsittelyyn toisten vertaisten kanssa. Vertaistuki tarkoitti vastanneille mielenterveyskuntoutujille myös ystävien tapaamista ja yhdessäoloa. Keskeinen asia, jonka vertaistuki toi vastaajille, oli tunne siitä, ettei ole yksin. Psykkisen tuen saaminen vertaistuesta merkitsi vastaajille ymmärrystä ja välittämistä. Lisäksi psyykkiseen tukeen sisältyi ajatusten ja kokemusten jakamista. Mielenterveyskuntoutujien mielestä vertaiset ymmärsivät heitä paremmin kuin muut ihmiset, koska he olivat olleet samassa elämäntilanteessa. (Ahola & Laine 2009, 45–46.)

#### **4 VERTAISTUKITOIMINTA ITÄINEN TIIMI RY:SSÄ**

Itäinen tiimi ry perustettiin huhtikuussa 2001. Tiimin rekisteröityminen oli looginen jatke Itä-Suomen aluetiimille, joka oli toiminut rekisteröimättömänä vuodesta 1996. Yhdistys rekisteröitiin marraskuussa 2001 ja sen varsinaisia jäseniä ovat Pohjois-Karjalan maakunnassa ja sen reuna-alueilla toimivat mielenterveysyhdistykset. Itäinen tiimi ry:n tarkoituksena on auttaa psykiatrisessa avohoidossa olevia ja sairaalasta palaavia yhteiskuntaan sijoittumisessa ja kuntoutumisessa sekä edistää yleistä mielenterveyttä ja ehkäisevää mielenterveystyötä toiminta-alueellaan maakunnassa. (Itäinen tiimi ry 2010, 3.)

Itäinen tiimi ry:n toiminnan pääpaino on vapaaehtoisen mielenterveystyön tukemisessa sekä vertaistuen että yhteistoiminnan avulla. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat muun muassa potilasneuvosto, edunvalvontatyö sekä meneillään oleva VERKKARI-projekti, johon kuuluu vertaistukihenkilöiden kouluttaminen sekä mielenterveyskuntoutujille erilaisten toimintamuotojen järjestäminen. Potilasneuvoston tehtävänä on kiinnittää huomiota mielenterveyspalveluiden tasoon

ja laatuun mielenterveyskuntoutujien kokemusten kautta ja välittää tätä mielenterveyskentältä tullutta palautetta eteenpäin sekä palvelujen tuottajille että terveysviranomaisille. Itäinen tiimi ry on lisäksi mukana sen toimialueen terveys- ja messutapahtumissa, järjestää jäsenyhdistysten aloitteesta erilaisia teema- ja tapahtumapäiviä sekä työmahdollisuuksia. (Itäinen tiimi ry 2010, 3.)

Itäinen tiimi ry järjestää opinto- ja kurssitoimintaa jäsenilleen, harjoittaa valistus- ja neuvontatyötä sekä tiedotustoimintaa. Yhdistys järjestää virkistys-, retki- ja liikuntatoimintaa ja on yhdistävänä elimenä mielenterveyskuntoutujien kesken selvittämällä heidän tarpeitaan ja informoimalla tapahtumista. Yhdistys pyrkii vaikuttamaan yleiseen mielipiteeseen suhtautumisessa psykiatriseen sairaanhoitoon ja hoidossa oleviin tiedottamalla ja tekemällä esityksiä ja aloitteita. Yhdistys järjestää yleisötilaisuuksia mielenterveysaiheista, sekä toimii yhteistyössä muiden vastaavien yhdistysten ja yhteiskunnallisten laitosten kanssa. Itäinen tiimi kehittää kuntoutujien oikeuksien- ja edunvalvontatoimintaa vaikuttamalla potilasneuvoston kautta. (Itäinen tiimi ry 2012.)

Itäinen tiimi ry:n ensisijaisia yhteistyökumppaneita ovat sen jäsenyhdistykset ja muut mielenterveysyhdistykset ympäri Suomea sekä Mielenterveyden keskusliitto ry. Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistyksiä on tällä hetkellä 20, kannustusjäseniä kuusi ja henkilömäärällisesti jäsenyhdistyksissä toimii noin 2500 henkilöjäsentä. Itäinen tiimi ry on Mielenterveyden keskusliitto ry:n jäsenyhdistys, jonka yhteistyössä pyritään edistämään vapaaehtoista vaikuttamis-, opastus- sekä edunvalvontatoimintaa Itäisen tiimin jäsenyhdistysten kesken. (Itäinen tiimi ry 2012.)

Itäinen tiimi ry:ssä työskentelee yhdistyksen toiminnanjohtaja, joka toimii yhdistyksen ainoana kokopäiväisenä palkattuna työntekijänä. Toiminnanjohtajan toimenkuvaan kuuluvat kurssi-, koulutus- ja työtoiminnan organisointi sekä erilaisien teema- ja tapahtumapäivien suunnittelu ja järjestäminen yhdessä Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistysten kanssa. Lisäksi Itäinen tiimi ry:ssä toimii palkkatuki-työllä ATK-tukihenkilö ja edunvalvonnan toimintaan liittyvän tutkimuksen tekijä sekä yksi työtoiminnassa mukana oleva sekä yksi henkilö kunnan kanssa tehdyllä työtoimintasopimuksella.

#### **4.1 Verkkari-projekti**

Itäinen tiimi ry:ssä käynnistyi RAY:n rahoittamana keväällä huhtikuussa 2008 uusi projekti – Vertainen vastassa - eli Verkkari-projekti, joka on luonteeltaan kehitysprojekti ja toteutetaan tiimin toiminta-alueella Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla. Sitä toteutetaan vuosina 2008–2012. Projektin perimmäinen tarkoitus on vähentää niiden mielenterveyspotilaiden määrää, joiden sairaus uusiutuu lyhyin aikavälein ja katkaista pyörövi-ilmiö sekä vaikuttaa jopa alueen itsemurhatilastoihin vähentävästi. Samalla saadaan aikaan merkittäviä säästöjä yhteiskunnan terveysmenoissa. Projektin avulla hoidosta uloskirjoitettuja autetaan ja tuetaan löytämään itselleen uusia toimintatapoja ja sosiaalisia suhteita, joiden avulla he voivat kuntoutua selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arkielämässään. (Itäinen tiimi ry 2011.)

Verkkari-projektin tarkoituksena on kouluttaa yhdistyksissä toimivia työntekijöitä ja toimijoita vertaistuen alueella sekä kouluttaa vertaistukihenkilöitä tukemaan sairaalasta palaavia kuntoutujia. Vertaistukihenkilökoulutuksen järjestäminen aloitettiin pilottina syksyllä 2009. Verkkari-projektissa on tarkoituksena kehittää uutta Vertainen vastassa -mallia aikaisemmin Nyytti-projektissa kehitettyyn Itäisen alueen mielenterveysyhdistysten yhteistoimintamalliin. Päämääränä on myös kehittää ja parantaa mielenterveyskuntoutujien edunvalvontaa edunvalvontatyön kehittämisosaprojektin avulla projektin kestoaikana. (Itäinen tiimi ry 2011.)

#### **4.2 Vertaistukihenkilökoulutuksen sisältö**

Itäinen tiimi ry järjestää vertaistukihenkilökoulutusta Pohjois-Karjalassa ja sen reuna-alueilla. Koulutus kestää yhteensä kolme päivää. Ensimmäisen koulutuspäivän aiheita ovat Verkkari-projektin tausta, tavoitteet ja päämäärät sekä vertaistukitoiminnan merkitys. Toisen koulutuspäivän teemoja ovat mielenterveyskuntoutujan tukeminen, tukihenkilönä toimiminen, tukisuhteen aloittaminen sekä pelisäännöt. Kolmantena koulutuspäivänä käsitellään mielenterveyden häiriöitä,

tukisuhteen ongelmia ja niiden ratkaisuja, omaa jaksamista, voimavaroja sekä tukijan mahdollisuuksia saada tukea.

Edellä mainittuja teemoja käsitellään koulutuksessa kouluttajien ohjaamana ja erilaisten tehtävien sekä keskustelujen avulla. Koulutukseen sisältyy paljon pari- ja ryhmätyöskentelyä. Näin ollen koulutettavat pääsevät itse osallistumaan ja tuottamaan tietoa, joka jaetaan kaikkien osallistujien kesken. Koulutuksen jälkeen osallistujat saavat todistuksen ja projektin aikana kehitetyn Verkkarioppaan, joka sisältää ohjeita vertaistukihenkilöille, koulutuksessa käydyn sisällön ja ohjeita.

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitystä mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Tutkimusta ei ole rajattu pelkästään järjestettyyn koulutukseen, koska oletusarvona on, että kohdejoukolla on kokemustensa perusteella paljon sanottavaa vertaistuesta myös yleisellä tasolla. Tarkoituksena oli nostaa esiin asioita, joita vertaistukihenkilökoulutuksen järjestäjät voisivat jatkossa kehittää ja ottaa huomioon. Opinnäytetyön lähtökohtana on se, että mielenterveyskuntoutujien omat mielipiteet ja ääni saadaan kuuluviin.

Opinnäytetyö toteutettiin Itäinen tiimi ry:ltä saatuna toimeksiantona. Itäinen tiimi ry:n toiminnan pääpaino on vapaaehtoisen mielenterveystyön tukemisessa sekä vertaistuen että yhteistoiminnan avulla. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat muun muassa potilasneuvosto, edunvalvontatyö sekä meneillään oleva Verkkari-projekti. Verkkari-projektin tarkoituksena on kouluttaa yhdistyksissä toimivia työntekijöitä ja toimijoita vertaistuen alueella sekä kouluttaa vertaistukihenkilöitä tukemaan sairaalasta palaavia kuntoutujia. Vertaistukihenkilökoulutuksen järjestäminen aloitettiin pilottina syksyllä 2009.



Opinnäytetyön tutkimustehtävä on selvittää mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitystä sekä kehittämistarpeita. Tarkennetut tutkimuskysymykseni ovat seuraavat: 1) Millainen merkitys vertaistuella ja vertaistukihenkilökoulutuksella on ollut mielenterveyskuntoutujille? 2) Miten vertaistukihenkilökoulutusta voitaisiin kehittää?

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

### **6.1 Laadullinen tutkimus**

Toteutin opinnäytetyön laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se ei pyri yleistämään asioita, vaan tavoitteena on ymmärtää tiettyä toimintaa ja kuvata jotain ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen kannalta on tärkeää, että tutkimuksen kohdejoukolla on asiasta tietämystä mahdollisemman paljon teorian tai kokemusten kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään metodeja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille. Tutkittava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Tässä opinnäytetyössä on perusteltua suorittaa tutkimus laadullisena, koska pyrkimys on selvittää kohdejoukon subjektiivisia näkökulmia tutkittavasta aiheesta.

Opinnäytetyössäni pyrin siihen, että haastateltavien omat mielipiteet ja kokemukset pääsevät esille. Näin ollen tutkimuksen toteuttaminen laadullisena oli luonnollinen valinta. Tutkimuksessani ei pyritä yleistämään asioita. Oletuksena on se, että tutkittavilla on jokaisella oma henkilökohtainen kokemus, jota tässä tutkimuksessa halutaan nostaa esille.

## 6.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Aineistonhankinta menetelmänä käytin teemahaastattelua. Haastattelin kuutta eri henkilöä, jotka olivat osallistuneet Itäinen tiimi ry:n Verkkariprojektin puitteis-  
sa järjestettyyn vertaistukihenkilökoulutukseen. Teemahaastattelut nauhoitettiin  
ja litteroitiin. Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska arvelin  
sen olevan paras tapa saada tietoa tässä tutkimuksessa.

Teemahaastattelussa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Koska tee-  
mojen puhumisjärjestys on vapaa, ei kaikkien haastateltavien kanssa välttämät-  
tä puhuta kaikista asioista samassa laajuudessa. Teemahaastattelu edellyttää  
tarkkaa aihepiiriin perehtymistä ja haastateltavien tilanteen tuntemista. Näin  
ollen haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. Käsiteltävät tee-  
mat valitaan tutkittavaan aiheeseen perehtymisen pohjalta. Teemahaastattelus-  
sa tutkittaviksi tulee valita sellaisia ihmisiä, joilta arvellaan parhaiten saatavan  
aineistoa kiinnostuksen kohteena olevista asioista. (Saaranen-Kauppinen &  
Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on tutkimusmenetelmä, jossa  
edetään tiettyjen ennalta valittujen teemojen mukaan. Teemat pohjautuvat tut-  
kimuksen teoriapohjaan. Teemoja täydennetään tarkentavilla kysymyksillä, joita  
voidaan tilanteen mukaan esittää eri järjestyksessä ja muodossa. Teemahaas-  
tattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista. Vaikka teemahaastattelu vai-  
kuttaa melko vapaamuotoiselta, sen pyrkimyksenä on kuitenkin saada sellaista  
tietoa, joka antaa vastauksia tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen tarkoitukseen.  
(Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska minulla oli selkeästi  
tiedossa teemoja, joihin halusin vastauksia. Teemat nousivat esille vertaistuki-  
henkilökoulutuksen sisällöstä ja myös osittain teoretiedosta. Ennen haastattelu-  
rungon tekemistä pyrin tutustumaan vertaistukeen liittyvään teoretietoon mah-

dollisemman hyvin. Osallistuin myös itse vertaistukihenkilökoulutukseen ja se helpotti teemahaastattelujen valmistelua.

### 6.3 Haastattelujen toteuttaminen

Opinnäytetyön tutkimuslupa allekirjoitettiin kesäkuussa 2012, jonka jälkeen kävimme yhdessä Itäinen tiimi ry:n toiminnanjohtajan kanssa suunnittelemaan haastattelujen toteutusta. Ennen varsinaisia haastatteluja suoritin yhden testihaastattelun Itäisen tiimin työharjoittelijalle, joka oli osallistunut aikaisemmin vertaistukihenkilökoulutukseen. Testihaastattelussa kokeiltiin kysymysten sopivuutta ja nauhurin käyttöä. Haastattelukäytännöt kannattaa testata ja hioa etukäteen. Esihaastattelujen tekeminen on suotavaa ja niissä kannattaa mahdollisuuksien mukaan käyttää muitakin kuin ystäviään, koska tuttujen kesken juttu yleensä sujuu outoja paremmin. Esihaastatteluissa on hyvä tilaisuus myös testata nauhurinkäyttötaito. (Eskola & Suoranta 1998,89–90.)

Tämän opinnäytetyön aineistona toimivat haastattelut tehtiin kahtena eri päivänä kahdessa eri paikassa. Ensimmäiset kaksi haastattelua toteutettiin Savonlinnassa kesäkuussa 2012 Savolaiset selviytyjät ry:n toimitiloissa. Loput haastattelut tehtiin Joensuussa elokuussa 2012 Itäinen tiimi ry:n toimitiloissa. Itäinen tiimi ry:n toiminnanjohtaja otti yhteyttä haastateltaviin noin viikko ennen haastattelujen toteuttamista ja kertoi heille, mistä on kyse.

Haastateltavina oli yhteensä kuusi henkilöä, joista puolet oli miehiä ja naisia. Haastateltavat olivat ikäjakaumaltaan 47 – 63 vuotiaita. Haastatteluihin osallistuneet ovat kaikki osallistuneet aikaisemmin Itäinen tiimi ry:n järjestämään vertaistukihenkilökoulutukseen, jota on järjestetty useassa Itäisen tiimi ry:n jäsenyhdistyksessä. Haastateltavat ovat kaikki jollain tavalla aktiivisia toimijoita siinä mielensterveysyhdistyksessä, johon kuuluvat. Haastateltavat valittiin harkintaa käyttäen. Heidät pyrittiin valitsemaan sillä perusteella, että heillä olisi mahdollisemman paljon sanottavaa tutkimuksen aiheesta.

Haastattelujen alussa varmistin haastateltavilta, että he olivat varmasti tietoisia siitä, minkä vuoksi haastatteluja tehdään. Korostin myös sitä, että heidän nimiä tai muita henkilökohtaisia tietoja, joista heidät voi tunnistaa, ei käytetä opinnäytetyössäni. Haastattelut olivat kestoiltaan 15 – 40 minuutin pituisia. Haastattelujen kestojen vaihtelevuus johtuu pääasiassa siitä, että jotkut haastateltavat kertoivat enemmän omista taustoistaan kuin muut.

#### **6.4 Aineiston käsittely ja analysointi**

Aloitin haastattelujen käsittelyn kirjoittamalla kaikki nauhoitetut haastattelut puhtaaksi tietokoneella. Jätin litteroimatta asiat, joiden huomasin olevan sellaisia, mitkä eivät olleet oleellisia asioita tutkimuksessani. Litteroitua aineistoa kertyi kaikkiaan 38 tietokoneella kirjoitettua A4-sivua. Litteroinnin jälkeen luin aineiston useaan kertaan läpi saadakseni jonkinlaisen kokonaiskuvan aineistosta. Haastattelujen jälkeen ensimmäinen vaihe on litterointi eli haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen. Litterointi on työläs vaihe, sillä haastattelut puretaan sellaiseen tiedostoon. Aineisto kannattaa purkaa suoraan tietokoneelle jolloin jatkokäsittely helpottuu. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 139–140.)

Opinnäytetyöni aineiston analysointi perustuu sisällönanalyysin perusajatuksen. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat tavalla tai toisella sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudelleenlaisiksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105 - 106.)

Litteroinnin jälkeen etsin aineistosta mielenkiintoisemmat ja tutkimuksen kannalta tärkeimmät kohdat ja alleviivasin ne. Samalla etsin myös haastateltavien kertomuksista yhteneväisyyksiä, jotka merkitsin samoilla väreillä. Aineistosta nousi selvästi esille erilaisia teemoja. Jäsentelin haastateltavien samaan aihepiiriin liittyvät alkuperäiset ilmaukset erilliseen tiedostaan kunkin nousseen teeman alle. Tämän jälkeen muutin ja tiivistin suoria lainauksia enemmän ymmärrettävään muotoon poistaen murre sanat ja lauseiden ylimääräiset täytesanat. Tein sen kuitenkin niin, että lausumien sisällöt eivät muuttuneet.

Aineistosta ensiksi nousseet teemat ovat analyysipolussa (liite 4) alateemoja, jotka tiivistämällä pääsin pääteemoihin. Alateemoja muodostui kaikkiaan kaksitoista, jotka tiivistyivät kolmeen pääteemaan. Teemoittelu löytyy liitteestä 5. Teemoittelu on laadullisen aineiston ryhmittelyä eri aiheiden mukaan, jolloin voidaan verrata tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Tarkoituksena on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Teemoja eli keskeisiä aiheita muodostetaan useimmiten aineistolähtöisesti etsimällä tekstistä sen eri yhdistäviä tai erottavia seikkoja. Myös teorialähtöinen tietyn viitekehyksen tai teorian mukaisesti ohjautuva teemoittelu on mahdollista. Teemoittelu on luonteva etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysoimisessa. Aineisto voidaan litteroinnin jälkeen järjestellä teemoittain. Joskus teemat voivat muistuttaa aineistonkeruussa käytettyä teemahaastattelurunkoa. Joskus aineistosta löytyy uusia teemoja, eivätkä ihmisten käsittelemät aiheet välttämättä noudata tutkijan tekemää järjestystä ja jäsenystä. Kun aineistoa järjestellään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kootaan esimerkiksi kustakin haastattelusta ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

## 7 TULOKSET

### 7.1 Lähtökohdat tulosten tarkasteluun

Tutkimuskysymykseni olivat: 1) Millainen merkitys vertaistuella ja vertaistukihenkilökoulutuksella on ollut mielenterveyskuntoutujille? 2) Miten vertaistukihenkilökoulutusta voitaisiin kehittää? Analyysin perusteella ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastauksia antavat seuraavat alateemat: kokemustenjakaminen, yhteinen kieli ja sosiaalinen kanssakäyminen, yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, oma hyvinvointi, tiedon lisääntyminen, voimaantumisen ja itseilmaisuus sekä oman jaksamisen ja toivon lisääntyminen. Toiseen tutkimuskysymykseen liittyviä alateemoja ovat koulutustapa, aktivointi ja mielipiteiden huomiointi, tiedottaminen sekä yleinen palaute.

Nämä alateemat eivät vielä sellaisenaan välttämättä kerro paljokaan tai voivat tarkoittaa erilaisia asioita. Olen tiivistänyt alateemat kolmeen pääteemaan. Seuraavissa kolmessa alaluvussa kerron kunkin pääteeman kohdalla, mitä haastateltavat ovat analyysistä nousseista teemoista kertoneet. Tehostekeinona käytän suoria lainauksia haastatteluista.

### 7.2 Vertaistuki ja sen merkitys

Haastateltavien ajatukset vertaistuesta olivat suurelta osin samanlaisia. Muutama haastateltava toi esiin sellaisia asioita, joita muut eivät sanoneet. Tutkimustulosten perusteella vertaistuki tarkoittaa haastateltaville kokemusten jakamista, yhteistä kieltä ja sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Vertaistuella on ollut merkitystä haastateltavien omaan hyvinvointiinsa. Haastateltavat tarkoittivat kokemusten jakamisella sitä, että vertaiselle pysyy paremmin kertomaan asioita sekä antamaan tukea, jos on elämässään kokenut samanlaisia vaikeuksia tai asioita.

*”No ehkä siinä on niinku sillee, että voi antaa toiselle ihmiselle tukea, jos on samantyyppisiä kokemuksia. Se on semmosta toisen ihmisen*

*niiku auttamista. Mie yleensä omien kokemusten kautta voin antaa toisille sitten apua”*

Osa haastateltavista kertoi myös siitä, kuinka vertaisilla on yleensä samanlainen ja yhteinen kieli. Tässä yhteydessä puhuttiin siitä, kuinka erilaista on jutella esimerkiksi hoitohenkilökunnan kanssa kuin vertaisen kanssa. Kuntoutujilla on samanlaisia kokemuksia ja he ymmärtävät toisiaan paremmin. Haastateltavat kokivat vertaisten kanssa puhumisen olevan vapauttavaa, koska silloin tietää varmasti, että toinen ymmärtää. Myös hoitajien ajanpuute nousi esiin. Tieto vertaisten olemassa olosta koettiin tärkeäksi ja välttämättömäksi.

*”Se että puhutaan samaa kieltä, et jos on kuntoutuja ja hoitaja siinä monta kertaa tulee ongelmaa kun puhutaan eri asioista eri tavalla vaikka puhutaankin samasta asiasta. Hoitajalla on ammattikieli ja kuntoutujalla kuntoutujan kieli. Vertaiselle ei tarvii välttämättä edes sanoo mitään kun se ymmärtää. Vertaisella on useimmiten aikaa ja se on aina läsnä.”*

Tärkeänä vertaistuessa pidettiin sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Vertaistuen kautta haastateltavat ovat löytäneet paljon ystäviä, joiden kanssa pidetään säännöllisesti yhteyttä. Tärkeimpänä asiana pidettiin tunnetta, että tietää ettei ole yksin, vaan aina on joku henkilö johon voi tukeutua. Myös yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen olivat selkeästi asioita, joita mainittiin useaan otteeseen. Vertaistuki voi esimerkiksi liittyä yhdessä tehtyihin retkiin, kulttuurikokemuksiin tai vapaaseen yhdessä oloon. Tiettyyn ryhmään kuuluminen oli haastateltaville tärkeää. Joillekin haastateltaville vertaistuen kuvaaminen ja merkitys oli vaikeaa, koska he kokivat vertaistuen sulautuneen niin vahvasti heidän normaaliin arkeensa.

*”Kokemus että ollaan samalla kartalla ja kuulun johonkin tiettyyn ryhmään on tosi tärkeää ollut minulle.”*

Haastateltavat kokivat, että vertaistuella on ollut suuri merkitys heidän omaan hyvinvointiinsa. Vertaistuen antamisesta ja saamisesta tulee hyvä mieli. Toisen ihmisen kuunteleminen ja auttaminen tuntuu hyvältä ja siitä tulee itselle tarpeellinen olo. Vastavuoroisesti omaa oloa helpottaa, kun toinen kuuntelee, neuvoo ja tukee arjessa sekä vaikeissa asioissa.

*”Toisten auttaminen lisää omaa onnellisuutta ja itselle tulee parempi mieli”*

*”Siitä tulee tunne, että hyvä minä, nyt olen osannut tukea oikealla hetkellä.”*

Haastateltavat eivät osanneet suuremmin kuvailla, miksi toisen auttamisesta tulee itselle niin hyvä olo. He kuitenkin korostivat, että vertaistuellalla on ollut merkitystä heidän omaan hyvinvointiinsa ja sitä kautta koko elämään. Vertaistuki on antanut haastateltavien elämään sisältöä ja auttanut normaalin arjen ylläpitämistä.

### **7.3 Merkitykselliset asiat vertaistukihenkilökoulutuksessa**

Haastateltavien mielestä vertaistukihenkilökoulutuksesta on ollut heille hyötyä monella erilaisella tavalla. Koulutus on antanut lisää toivoa kuntoutumisen mahdollisuuksista sekä tietoa vertaistuesta ja tukihenkilötoiminnasta. Lisäksi haastateltavat kertoivat, että he ovat saaneet rohkaisua itseilmaisuun ja kokeneet voimaantumista. Koulutuksen myötä myös haastateltavien valmiudet toimia vertaistukihenkilönä ovat lisääntyneet. Kaikkein eniten pinnalle nousi se, että koulutuksesta on saatu vinkkejä omaan jaksamiseen.

Toivon lisääntymistä haastateltavat kuvasivat esimerkiksi siten, että he ovat oppineet ajattelemaan enemmän positiivisesti. Muiden ihmisten kiinnostus vertaistuesta on myös lisännyt toivoa. Uskoa selviytymiseen tuo se, kun kuulee toisten selviytymistarinoita. Haastateltavat kertoivat saaneensa koulutuksesta paljon tietoa. He arvioivat, että tietoa tuli tarpeeksi suhteessa koulutukseen käytettyyn aikaan. Tieto auttaa tukihenkilönä toimimisessa.

*”Vaikutti sillä tavalla kun näki kuinka innostuneita muut ihmiset olivat. Antoi uskoa parempaan huomiseen, kiva nähdä että muutkin ovat kiinnostuneita vertaistuesta.”*

*”Kyllä se on ollut vapauttavaa, kun tietää, että on ihmisiä jotka ymmärtävät minua. Vertaistuen myötä on tullut tunne, että ei tarvitse olla mitään muuta kun oma itsensä.”*

*”Ainakin siitä tukihenkilönä olemisesta sai paljon tietoa.”*



Koulutuksen myötä on myös saatu rohkaisua omaan toimintaan. Omia mielipiteitä uskalletaan tuoda enemmän julki. Joidenkin haastateltavien osalta mainittiin myös itsetunnon parantuminen. Lisäksi omien voimavarojen huomioon ottaminen nousi esille haastatteluissa.

*”Kai olen vähän rohkeampi ottamaan asioita esille, jos huomaa jollakin jotakin. Rohkaisua omaan toimintaan sain.”*

*”Semmosta vähän itsevarmuutta on lisännyt, itsetunto parempi.”*

Oman jaksamisen parantuminen oli asia, johon kaikki haastateltavat olivat kiinnittäneet jollakin tavalla huomiota. Henkiseen jaksamiseen on saatu lisää voimavaroja ja se edesauttaa sitä, ettei itse pala loppuun. Jos oma jaksaminen on koetuksella, rohkaistutaan helpommin pyytämään apua ja tukea muilta. Haastateltavien mukaan lisääntynyt tieto ja selvien sääntöjen korostaminen tukihenkilötoiminnassa auttaa siinä, että itse jaksaa paremmin.

*”Vahvistui omat ajatukset, antoi uskoa että vertaistuki auttaa ihmisiä.”*

*”Vaikutti sillä tavalla kun näki kuinka innostuneita muut ihmiset olivat. Antoi uskoa parempaan huomiseen, kiva nähdä että muutkin ovat kiinnostuneita vertaistuesta.”*

*”Olen saanut uusia näkökulmia ja sitten niinku se ajattelutapa on muuttunu, että ei ota sellasia jokapäiväisiä asioita niin kauhean vakavasti. Että osaa ottaa päivän kerrallaan.”*

*”Siitä sai niinkun uusia ideoita miten käyttäytyy jonkun tietyn asian kanssa henkisesti että ei ite pala loppuun.”*

Myös tieto siitä, että on olemassa ihmisiä ja tahoja, jotka ovat kiinnostuneet vertaistuesta, auttaa jaksamaan arjessa. Koulutus vahvisti haastateltavien aikaisempia ajatuksia vertaistuesta ja antoi myös uusia näkökulmia.

#### 7.4 Näkökulmia vertaistukihenkilökoulutuksesta ja sen kehittämisestä

Haastateltavat arvioivat koulutuksen toteutuksen onnistumista ja toivat esille omia näkökulmia vertaistukihenkilökoulutuksen kehittämisestä. He nostivat haastatteluissa esille myös vertaistukitoimintaan yleisellä tasolla liittyviä asioita sekä antoivat palautetta Itäinen tiimi ry:lle heidän toiminnastaan.

Koulutustapana pari- ja ryhmätyöskentely todettiin päällisin puolin hyväksi ja mieluisaksi. Ryhmätyöskentelyssä oppii jakamaan mielipiteitä ja ottamaan toisia huomioon. Toisaalta jotkut haastateltavat toivat selvästi esille, että parityöskentelyssä saa mahdollisuuden puhua paremmin. He eivät kuitenkaan pitäneet ryhmätyöskentelyä huonona asiana.

*”Se on ihan hyvä että ryhmässä tehtiin, siinä kuuli sitten toistenkin mielipiteitä ja sai kuitenkin sanoa oman mielipiteen myös.”*

*Ryhmässä on erilaisia rooleja ja jotkut ovat pääsmäreitä ja hiljaisemmat ei isossa ryhmässä saa välttämättä suunvuoroa. Parityöskentelyssä on mahdollisuus puhua paremmin.”*

Usea haastateltava toivoi, että koulutus olisi ollut pidempi. Heidän mukaansa koulutus jouduttiin aika ajoin viemään kiireellä läpi, että kaikki koulutukseen kuuluvat asiat ehdittiin käsitellä. Haastateltavat toivoivat tästä syystä jatkokoulutusta ja toivat esiin asioita, joita siellä voisi käsitellä. Näitä asioita olivat ihmisen kohtaaminen, vertaistukijan voimavarat, tukisuhteen säännöt sekä oman jaksamisen käsittely. Lisäksi ehdotettiin, että pidettäisiin teemapäiviä, jossa yhtä aihetta käsiteltäisiin kokonainen päivä. Muutenkin toivottiin enemmän tapaamisia.

*”Voisi mennä syvemmälle asioissa. Voisi järjestää vaikka teemapäiviä, missä yhtä teemaa käsiteltäisiin koko päivä.”*

*”Olisi se koulutus voinut periaatteessa olla vähän syvempi ja pitempi.”*

*”Ainahan tietoa voitaisiin päivittää ja useammin tapaamisia järjestää. Halukkuutta olisi osallistua.”*

Kaikkien haastateltavien mukaan vertaistuen piiriin saataisiin lisää ihmisiä tehostamalla vieläkin enemmän tiedottamista. Toisaalta pohdittiin sitä, että tiedottamisen pitäisi olla jollakin tavalla mielenkiintoisempaa, koska pelkkä tieto toi-

minnasta ei aina herätä ihmisten mielenkiintoa. Yhdeksi asiaksi nousi se, että ihmiset toisivat enemmän julki omia tarinoitaan ja kokemuksiaan siitä, kuinka vertaistuki on heitä auttanut. Lisäksi muutama haastateltava painotti haastattelussa, että hoitokotien kanssa pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä. Myös asenteet ja ilmapiiri yhteiskunnassa pitäisi saada muuttumaan siihen suuntaan, että toisten huolehtimista pidetään arvossa.

*”Ihmiset voisivat enemmän kertoa omia tarinoita ja kokemuksia ja kuinka vertaistuki on heitä auttanut. Pelkkä kuiva tieto vertaistuesta ei tehoa ihmisiin vaan pitäisi olla jotain muutakin”*

*”Jos yhteiskunta muuttuisi enemmän siihen suuntaan että pidetään toisista huolta, ilmapiirin muuttamista tarvittaisiin.”*

*”Sairaalan kanssa enemmän yhteistyötä niin, että suhteet hoitohenkilöstöön olisi hyvät. Jos hoitajat ei puhu sairaalassa vertaistuesta, siviilin mennessä suurella todennäköisyydellä tulee pyörövi-ilmio. Virikkeitä pitäis olla vieläkin enemmän kuntoutujille ettei joutus takasin sairaalaan. Pitäisi olla kaikille sellaisia paikkoja, johon voi mennä, ettei tarvitse yksin olla.”*

Useamman haastateltavan mielestä mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä voisi tuoda esille tekemällä erilaisia kyselyitä. Myös kokemusasiantuntijuus nousi esille haastatteluissa. Haastateltavat toivoivat, että vertaistoiminnassa pitkään mukana olleet pääsisivät enemmän kertomaan kokemuksistaan ja sitä kautta tuomaan toimintaa paremmin näkyville. Heille myös toivottiin koulutusta.

*”Jonkun kyselyn voisi tehdä, missä voi ihmiset voisi sanoa mielipiteitä ja mitä asioita käsiteltäisiin.”*

*”Semmoinen aktivointi, että jo toiminnassa olemassa olevien henkilöiden pitäisi mahdollisemman paljon pyytää ihmisiä toimintaan mukaan.”*

*”Konkareille pitäisi järjestää koulutusta siitä miten arat ja pelokkaat saataisiin houkuteltua mukaan. Monesti kuntoutuja on kuntoutujalla paras ystävä.”*

Haastateltavilla ei ollut juurikaan näkemyksiä vertaistukihenkilökoulutuksen sisällön kehittämistä. He pitivät koulutuksen sisältöä hyvänä ja tarpeellisena. Muutamista koulutuksessa käsitellyistä asioista kaivattiin lisätietoa. Näin ollen haastateltavat toivoivat jatkokoulutusta. Koulutuksen suurin kehittämistarve on

se, että aikaa olisi enemmän. Koulutuksen järjestäjille annettiin ainoastaan positiivista palautetta.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tutkimustehtävänä oli selvittää mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitystä sekä kehittämistarpeita. Tutkimuksen tuloksissa toin esille mielenterveyskuntoutujien näkökulmia ja kokemuksia näistä asioista. Tutkimuksen tuloksissa on paljon yhteneväisyyksiä aikaisempiin tutkimuksiin ja tämän opinnäytetyön viitekehyksessä kuvattuun teorian tietoon. Tutkimustulosten perusteella vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitys mielenterveyskuntoutujille on ollut monipuolinen. Vertaistukitoiminnan kehittämiseen liittyvät tulokset kertovat siitä, kuinka mielenterveyskuntoutajat haluavat osallistua, saada mielipiteensä esille ja kertoa tarpeistaan heille tuotettujen palvelujen suunnittelussa ja järjestelyssä.

Aholan ja Laineen opinnäytetyössä vertaistuki tarkoitti vastanneille mielenterveyskuntoutujille ystävien tapaamista ja yhdessäoloa. Keskeinen asia vertaistues-  
sa vastaajille oli tunne siitä, ettei ole yksin. Psykkisen tuen saaminen vertaistuesta merkitsi vastaajille ymmärrystä ja välittämistä. Lisäksi psyykkiseen tukeen sisältyi ajatusten ja kokemusten jakamista. Mielenterveyskuntoutujien mielestä vertaiset ymmärsivät heitä paremmin kuin muut ihmiset, koska he olivat olleet samassa elämäntilanteessa. (Ahola & Laine 2009, 45–46.)

Tekemässäni tutkimuksessa vertaistuessa pidettiin tärkeänä sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Vertaistuen kautta haastateltavat ovat löytäneet paljon ystäviä, joiden kanssa pidetään säännöllisesti yhteyttä. Tärkeimpänä asiana pidettiin tunnetta, että tietää ettei ole yksin, vaan aina on joku henkilö, johon voi tukeutua. Myös yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen oli asia, joka nousi tutkimuksessani esiin. Vertaistuki voi esimerkiksi liittyä yhdessä tehtyihin

retkiin, kulttuuri-kokemuksiin tai vapaaseen yhdessä oloon. Tiettyyn ryhmään kuuluminen oli haastateltaville tärkeää.

Tutkimukseni tulosten perusteella haastateltavat ovat saaneet vertaistuesta apua sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siihen, että he ovat tunteneet itsensä tarpeellisiksi. Voidaan siis todeta, että tutkimukseen osallistuneet ovat vertaistuen avulla saaneet apua ja tukea ongelmallisiin elämäntilanteisiin. Pöyhösen mukaan mielenterveyskuntoutajat ovat sairautensa vuoksi usein tilanteessa, jossa elämän peruspilarit, kuten toimeentulo, sosiaaliset verkostot ja mielekäs tekeminen murtuvat tai katoavat kokonaan. He kokevat yksinäisyyttä ja tarpeettomuuden tunnetta ja voivat syrjäytyä yhteiskunnasta sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti. (Pöyhönen 2003, 9.)

Huuskosen (2010) mukaan vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet henkilöt tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa tietoa ja kokemuksia. Tutkimukseni tuloksissa haastateltavat tarkoittivat kokemusten jakamisella sitä, että vertaiselle pystyy paremmin kertomaan asioita sekä antamaan tukea, jos on elämässään kokenut samanlaisia vaikeuksia tai asioita.

Myllymaan (2010, 90) mukaan on tärkeää, että vertaiset oppivat vertaiskoulutuksen kautta kiinnittämään huomiota omaan jaksamiseensa ja sitä edesauttaaviin seikkoihin. Tutkimukseni tulosten perusteella vertaistukihenkilökoulutuksesta henkiseen jaksamiseen on saatu lisää voimavaroja. Jos oma jaksaminen on koetuksella, rohkaistutaan helpommin pyytämään apua ja tukea muilta. Tulosten mukaan lisääntynyt tieto ja selvien sääntöjen korostaminen tukihenkilötoiminnassa auttaa siinä, että itse jaksaa paremmin. Voidaan siis todeta, että vertaistukihenkilökoulutuksen järjestäjä on onnistunut painottamaan oikeita asioita koulutuksessa.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistukihenkilökoulutuksella on ollut merkitystä mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Koskisuun mukaan kuntoutuksen näkökulmasta elämänhallin-

ta tarkoittaa suoriutumista arjesta ja ihmisen eri rooleihin liittyvistä välittömistä tehtävistä. Kokemus elämänhallinnasta liittyy myös omatoimisuuden ja itsenäisyyden käsitteisiin, joihin kuuluvat oleellisesti kuntoutujan itselleen asettamat kysymykset siitä, miten hän haluaa elää ja mitä hän haluaa tehdä. Elämänhallinnan kokemus pohjautuu myös ihmisen sisäisiin mielikuviin eikä pelkästään toimintakykyyn ja tekemiseen. (Koskisuus 2004, 13–14.)

Vertaistukeen liitetään voimaantumisen näkökulma. Vertaistuen avulla henkilö voi saada positiivista energiaa elämänsä hallintaan ja sitä kautta voimaantua. Vertainen koetaan helpommin lähestyttäväksi ja vertaisille syntyy helposti yhteinen kieli samankaltaisten kokemusten kautta. (Konttinen 2010, 61–62.) Tutkimuksen tulosten perusteella koulutuksen myötä on myös saatu rohkaisua omaan toimintaan. Omia mielipiteitä uskalletaan tuoda enemmän julki. Joidenkin haastateltavien osalta mainittiin myös itsetunnon parantuminen. Lisäksi omien voimavarojen huomioon ottaminen nousi esille haastatteluissa. Osa haastateltavista kertoi myös siitä, kuinka vertaisilla on yleensä samanlainen ja yhteinen kieli. Kuntoutujilla on samanlaisia kokemuksia ja he ymmärtävät toisiinsa paremmin.

Tutkimukseni tuloksissa tuli siis esille haastateltavien voimaantuminen, johon voidaan liittää itseilmaisun ja itsetunnon parantuminen. Rissasen tutkimuksen mukaan kuntoutujan itseluottamus voi parantua, kun hän huomaa, että häntä kuunnellaan, arvostetaan ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon. Vertaisuuden merkitys Rissasen omassa kuntoutumisessaan on ollut oman itsensä ja kuntoutumisen peilaaminen suhteessa muihin kuntoutujiin. Vertaistukiryhmissä tämä näkyi kommunikaationa ja vuorovaikutuksena. Hänelle oli tärkeää kuulla muiden tarinoita ja saada kertoa oma tarinansa toisille. Kuntoutumisen kannalta tällainen ymmärretyksi tuleminen on ollut hänelle merkityksellistä. (Rissanen 2007, 9, 10, 172–174.)

Tutkimukseni tuloksissa ilmeni, että kuntoutujat toivovat kokeneiden kuntoutujien tuovan esille omia selviytymistarinoitaan enemmän. Omakohtaiset elämäntarinat voivat antaa toivoa ja tukea, auttaa ymmärretyksi tulemista sekä lisätä myönteistä asennoitumista mielenterveyden häiriöihin. Kokemusasiantuntijuus-

den avulla voidaan myös vaikuttaa mielenterveyspotilaita koskeviin ennakkoluuloihin, pelkoihin ja asenteisiin. Valtakunnallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat tulisi ottaa mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Mielenterveyden keskusliitto 2012.)

Tutkimustulosten perusteella vertaistukihenkilökoulutuksen sisältöön ei löytynyt kehittämistarpeita. Voidaan siis sanoa, että koulutuksen sisältö on onnistunut. Haastateltavien toivomus pitemmistä koulutuksista herättää kysymyksen siitä, pitäisikö koulutuksessa jatkossa keskittyä enemmän joihinkin tiettyihin asioihin ja jotain karsia pois. Myllymaan mukaan perusvalmennus voi sisältää aiheita, joita voivat esimerkiksi olla mitä vertaistoiminta on ja missä sitä käytetään, vertaistoinnin muodot, vertaistoinnin merkitys, eettiset periaatteet ja pelisäännöt, omat lähtökohdat vertaistoimintaan, ryhmän erityispiirteet ja sen ohjaaminen sekä kahdenkeskiset tukisuhteet. Koulutuksissa on syytä perehdyttää myös järjestön tai muun taustayhteisön toimintaan. (Myllymaa 2010, 90–91.)

## **8.2 Toteutuksen ja menetelmän tarkastelu**

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää vertaistuen ja vertaistukihenkilökoulutuksen merkitystä mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, millaisia mielipiteitä mielenterveyskuntoutujilla on vertaistukihenkilökoulutuksen kehittämisestä. Tuomen ja Sarajärven mukaan laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se ei pyri yleistämään asioita, vaan tavoitteena on ymmärtää tiettyä toimintaa ja kuvata jotain ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen kannalta on tärkeää, että tutkimuksen kohdejoukolla on asiasta tietämystä mahdollisemman paljon teorian tai kokemusten kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Näin ollen tutkimuksen toteuttaminen laadullisena oli luonnollinen ja oikea valinta.

Mielestäni teemahaastattelut toimivat hyvin aineiston keruumenetelmänä. En usko, että olisin millään muulla tavalla saanut mielipiteitä ja näkemyksiä paremmin esiin. En havainnut haastattelutilanteissa minkäänlaista jännitystä. Itse asiassa haastattelijana sanoin aina alussa, että ei tarvitse jännittää. Lisäksi

varmistin haastateltavilta, että he olivat varmasti tietoisia siitä, minkä vuoksi haastatteluja tehdään. Korostin myös sitä, että heidän nimiään tai muita henkilökohtaisia tietoja, joista heidät voi tunnistaa, ei käytetä opinnäytetyössäni. Mielestäni nämä asiat ovat tärkeitä mainita ja uskon, että se edes auttoi haastattelujen onnistumista.

Onnistuin saavuttamaan opinnäytetyölle asettamani tavoitteet ja sain myös vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tavoitteiden saavuttamista helpotti se, että ne oli asetettu realistisiksi ja melko yksinkertaisiksi. Tietysti näkökulmia olisi voinut nousta esille enemmänkin, jos olisin haastattelijana osannut toimia paremmin. Koen kuitenkin, että haastattelutilanteissa tein kaiken voitavan. Ennen haastatteluja olin itse osallistunut vertaistukihenkilökoulutukseen ja uskon, että se auttoi minua kysymysten asettelussa.

### **8.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

On olemassa seikkoja, jotka tulee toteutua, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Tutkimusraporttiin tulee sisällyttää, mitä on tutkittu ja miksi. Aineiston keruun kaikki vaiheet, kuten menetelmä, tekniikka ja mahdolliset ongelmat, tulee olla helposti löydettävissä. Tärkeää on myös perustella, miksi kyseiset haastateltavat on valittu ja miten suhde heihin on toiminut. Lisäksi tärkeää on kertoa tarkasti, miten aineisto on analysoitu ja miten on päästy lopputuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–144.)

Ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa keskeistä on ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Ihminen voi siis itse valita, haluaako osallistua tutkimukseen. Tutkittaville täytyy kertoa perustiedot tutkimuksesta, sen toteuttajista sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. (Kuula 2006, 60.) Ennen haastattelujen toteuttamista kerroin haastateltaville, miksi ja mitä varten haastatteluja tehdään. Lisäksi kerroin, että heidän nimiä tai muita henkilökohtaisia tietoja ei käytetä opinnäytetyön raportoinnissa. Kysyin myös jokaiselta erikseen lupaa haastattelujen nauhoittamiseen ja kerroin, että nauhoitettu materiaali poistetaan sen jälkeen, kun sitä ei enää tarvita. Haastatteluihin osallistuminen oli myös vapaaehtoista.



Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että haastateltavan kokemus ja mielipiteet tuodaan esiin puolueettomasti. Esimerkiksi omat näkemykset, sukupuoli, ikä tai uskonto ei saisi vaikuttaa havainnointiin eikä ohjailla sitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136.) Pysin tuomaan haastateltavien kokemukset ja mielipiteet esille sellaisinaan kun ne haastatteluissa sanottiin. Vaikka olen itse osallistunut vertaistukihenkilökoulutukseen ja sitä kautta omaan näkemyksen koulutuksesta, en kokenut tarvetta ohjailla haastateltavia vastaamaan omien näkemykseni mukaisesti.

Uskon, että haastattelujen nauhoittaminen lisää tämän tutkimuksen luotettavuutta. Nauhoituksen avulla kaikki sanottu saatiin talteen ja itse haastattelijana pystyin paremmin keskittymään, koska mitään ei tarvinnut sillä hetkellä kirjata ylös. Tässä tutkimusraportissa olen pyrkinyt tuomaan mahdollisemman hyvin esille ne asiat, jotka vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen.

Laadullisessa tutkimuksessa voi olla vaikea ratkaista sitä, milloin suora aineistositaatti on sellainen, että siitä ei varmasti voida tunnistaa sen alkuperää. Pieniä erityisryhmiä tutkittaessa aineistositaatti voi mahdollistaa tunnistamisen tutkittavien tuntevien osalta. (Kuula 2006, 205.) Käytin tutkimusraportissa suoria lainauksia, mutta ne ovat sellaisia, että niistä ei voi tunnistaa ketään henkilöä.

Ennen haastatteluja tein tietoisin päätöksen siitä, että annan haastateltavien kertoa omista taustoistaan sen verran, kun he itse haluavat. En siis käynyt utelimaan arkoja ja henkilökohtaisia sairauskertomuksia sen enempää vaan keskityin kysymyksissä tutkittaviin aihealueisiin. Muutaman haastateltavan kohdalla puhetta omista taustoista tuli aika paljon. Näin ollen päädyin siihen ratkaisuun, että aineiston käsittelyssä jätän tietyt asiat litteroimatta.

Tätä tutkimusta tehdessä olen joutunut miettimään, ketä varten opinnäytetyötä tehdään. Tiedossani oli, että opinnäytetyön toimeksiantaja voi käyttää tutkimusta hyväkseen raportoinnissa projektinsa rahoittajalle. Näin ollen oletusarvona oli se, että tutkimuksen tuloksien pitäisi näyttää hyvältä toimeksiantajan näkökulmasta. Loppujen lopuksi tästä ei kuitenkaan syntynyt minkäänlaista eettistä on-

gelmaa, koska tuloksissa ei ilmennyt mitään sellaista, mikä asettaisi toimeksiantajan toiminnan kyseenalaiseksi.

#### **8.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Mielestäni mielenterveyskuntoutujien omia mielipiteitä ja näkemyksiä tulee ottaa enemmän huomioon, kun heille tuotetaan palveluja. He ovat kuntoutumisen asiantuntijoita ja näin ollen he voivat tuoda uusia näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen. Tutkimuksille mielenterveyskuntoutujien mielipiteistä ja toiveista on varmasti tarvetta jatkossa. Tämän opinnäytetyön haastatteluiden tuloksista voisi jatkossa kehittää strukturoidun kyselylomakkeen, jolla voisi kerralla ja vaivattomammin tavoittaa suuremman kohdejoukon.

Jatkotutkimuksien pitäisi kuitenkin olla tarkoituksenmukaisia. Täytyy tarkkaan miettiä, käytetäänkö olemassa olevia resursseja tutkimuksiin vai johonkin muuhun tarpeelliseen asiaan. Tutkimuksille täytyy olla aito tarve ja ne täytyy suunnitella huolellisesti. Erilaisten projektien ja hankkeiden rahoitusta silmällä pitäen, olisi tärkeää tutkia vertaistuen vaikutusta sosiaali- ja terveyspalvelujen käytön vähenemiseen. Mikäli tutkimuksilla pystyttäisiin todentamaan vertaistukitoiminnan suora vaikutus yhteiskunnan varojen säästämiseen, voisi vertaistukitoiminnan arvostus olla vieläkin parempi ja sitä otettaisiin enemmän mukaan palvelujärjestelmään.

#### **8.5 Omia ajatuksia opinnäytetyön prosessista**

Tämän opinnäytetyön prosessin aikana olen oppinut erilaisia asioita. Olen saanut paljon tietoa mielenterveyskuntoutuksesta ja vertaistuesta. Myös tutkimusmenetelmiin liittyvä tieto on tullut tutuksi. Loppuvaiheessa huomasin, että ymmärsin paremmin lukemaani teoritietoa. Alussa teoritietoon tutustuminen oli enemmän sellaista ”keräilyä”. Olen myös ajatellut paljon asioita ja luulen, että näkökulmani tiettyihin asioihin on muuttunut jonkin verran.

Olen miettinyt vertaistukea ja sen tärkeyttä. Ajoittain minulla on tapana ratkaista ongelmalliset tilanteet yksin omassa mielessäni. Jossain vaiheessa opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että minun täytyy jutella opinnäytetyön tekemisen tuskasta muiden ihmisten kanssa. Huomasin, että kokemusten jakaminen auttaa. On hieman ironista, että tein opinnäytetyötä vertaistuen merkityksestä ja samalla huomaan, että en ollut kunnolla tajunnut vertaistuen merkitystä itselleni.

Olen myös oppinut huomioimaan omia voimavaroja paremmin tämän opinnäytetyön prosessin aikana. Tämä sisältää ajatuksen siitä, että teen sen, minkä pystyn, ja sen on riitettävä. Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa sairastuin enterorokkoon ja se vei paljon voimavaroja. Tällöinkin sain eräänlaista vertaistukea lukemalla nettifoorumeilta muiden kokemuksia. Jouduin myös miettimään, mikä elämässä on tärkeää ja opin arvostamaan terveyttä enemmän.

Mielestäni haastattelujen toteuttaminen oli mielenkiintoista. Yksinkertaisuudessaan haastattelussa toinen kysyy ja toinen vastaa. Haastattelutilanteet eivät kuitenkaan olleet niin yksinkertaisia. Välillä tuki hiljaisia hetkiä, kun haastateltava mietti jotakin asiaa pidempään tai ei muuten saanut sanaa suustaan. Tällöin yritin motivoida haastateltavaa sanomalla itse jotakin. Uskon, että kehityin jonkin verran haastattelijana. Yritin ottaa opiksi jokaisesta haastattelusta.

Tärkeimpänä asiana pidän kuitenkin sitä, että olen tutustunut erilaisiin ihmisiin tämän opinnäytetyön tekemisen aikana. Osallistuin keväällä 2012 Itäinen tiimi ry:n järjestämään vertaistukihenkilökoulutukseen. Siellä tutustuin käytännössä siihen, minkälainen koulutus on. Minuun teki vaikutuksen koulutuksen lämmin ilmapiiri. Jokainen sai jakaa kokemuksiaan toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä. Siellä olevista ihmisistä jotenkin huokui suuri lähimmäisen auttamisen halu ja arjen pienten asioiden arvostus. Nämä asiat ovat mielestäni sellaisia, joita me nyky-yhteiskunnan ihmiset elämässä tarvitaan.

## LÄHTEET

- Ahola, T. ja Laine, S. 2009. Ihmisenä ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Lahden ammattikorkeakoulu.  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3089/Ahola\\_Tanja.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3089/Ahola_Tanja.pdf?sequence=1). 24.5.2012.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. ja Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hulmi, H. 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistuki-”en olekaan ainut”. Sosiaaliportti.  
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujenkasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/> 17.1.2011.
- Itäinen tiimi ry. 2010. Toimintakertomus.
- Itäinen tiimi ry. 2010. Verkkari-opas. Ohjeita vertaistukihenkilölle.
- Itäinen tiimi ry. 2011. Tiimin riimit. Itäinen tiimi ry:n tiedotelehti nro 1/2011.
- Itäinen tiimi ry, 2012. Yhdistys. <http://www.itainentiimi.fi/yhdistys.php> 21.12.2012.
- Järvikoski, A. ja Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri T. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Wsoypro Oy.
- Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa Pöyhönen, E. (toim.). Mielenterveyskuntoutujien klubitalo: yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy. 56-58.
- Konttinen, R. 2010. Vapaaehtoisuus ja vertaisuus erityispiirteenä. Teoksessa: Kari, A., Liimatainen, H., Pieviläinen, H., Puumalainen, H. & Sulku, S. (toim.) Tukea ja ohjausta. Sosiaali- ja terveysjärjestöt neuvontatyössä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki: Edita.
- Kukkurainen, M-L. 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Terveyskirjasto. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=reu00322](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322) 30.9.2012.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtinen, I.2010. Vertaisen työ-vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Solverpalvelut Oy, 61–69.
- Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta - kasvava voimavara? Näkö-kulmia ammattityöhön. Tampere: Mainosmakasiini.
- Mielenterveyden keskusliitto.2012. Kokemusasiantuntijat. [http://www.mtkl.fi/liiton\\_toiminta/vertaistuki/kasitteita/kokemusasiantuntijat/](http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/kasitteita/kokemusasiantuntijat/) 25.5.2012.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 173. <http://www.uku.fi/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1232-8.pdf>. 24.5.2012.
- Myllymaa, T.2010. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki. Teoksessa: Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Solverpalvelut Oy, 87–93.
- Nylund, M.2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.
- Pöyhönen, E. 2003. Johdatus kirjaan. Pöyhönen E. (toim.) Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.9-13.
- Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Pori: Kehitys Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_4.html).10.10.2012.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Itäinen tiimi ry
Toimeksiantajan edustaja:	Anne Ilmakari-Hämäläinen
Osoite:	Rantakatu 26 b, 5krs, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	posti@itainentiimi.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0601872 Rami-Matti Rinkinen
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	rami-matti.rinkinen@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset	
Itäinen tiimi ry voi halutessaan käyttää opinnäytetyötä hyväkseen toiminnan kehittämisessä. Itäinen tiimi ry korvaa haastatteluista aiheutuvat matkakulut.	

Opiskelijan sitoumukset	
Rami-Matti Rinkinen sitoutuu tekemään opinnäytetyön ja voi halutessaan käyttää sitä hyväkseen niin kuin haluaa. Rami-Matti huolehtii, että tutkimukseen osallistuvat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyössä.	

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t): Outi Arffman	Marjut Arola

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 29.5.2012	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Rami-Matti Rinkinen</i> Rami-Matti Rinkinen
Päiväys 29.5.2012	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Anne Ilmakari-Hämäläinen</i> Anne Ilmakari-Hämäläinen



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

**Opinnäytetyön aihe:** vertaistukihenkilökoulutuksen  
merkitys mielenterveyskuntoutujille

**Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:**

Itäinen tiimi ry:n jäsenyhdistykset

**Tutkimuksen:**

a) kohde/kohdejoukko:

Itäinen tiimi ry:n vertaistukihenkilökoulutukseen  
osallistuneet

b) aineiston keruumenetelmä:

teemahaastattelu

c) aineiston keruun ajankohta:

kesäkuun 2012

**Opinnäytetyön ohjaaja/t:**

Outi Arffman

Marjut Arola

**Työelämäohjaaja:**

Anne Hakola-Hämäläinen  
Anne Ilmakari-Hämäläinen  
toiminnanjohtaja, Itäinen tiimi ry

13 / 6 2012

Rami-Matti Rinne

Rami-Matti Rinne

**LIITTEET:**

- tutkimussuunnitelma
- toimeksiantosopimus

## Teemahaastattelu runko

### Taustatiedot

- Sukupuoli ja ikä
- Kerro itsestäsi mielenterveyskuntoutujana
- Kuvaile millaisessa toiminnassa olet ollut mukana

### Vertaistuki

- Miten kuvailisit vertaistukea?
- Millainen vaikutus vertaistuella on ollut elämässäsi?
- Miltä vertaistuen antaminen tuntuu?
- Miltä vertaistuen saaminen tuntuu?

### Vertaistukihenkilökoulutus

- Milloin kävit koulutuksen?
- Mikä sai sinut osallistumaan koulutukseen?
- Minkälaisia valmiuksia sait koulutuksesta?
- Minkälaisena kokemuksena pidit koulutusta?
- Minkälainen merkitys koulutuksella on ollut omaan jaksamiseesi?

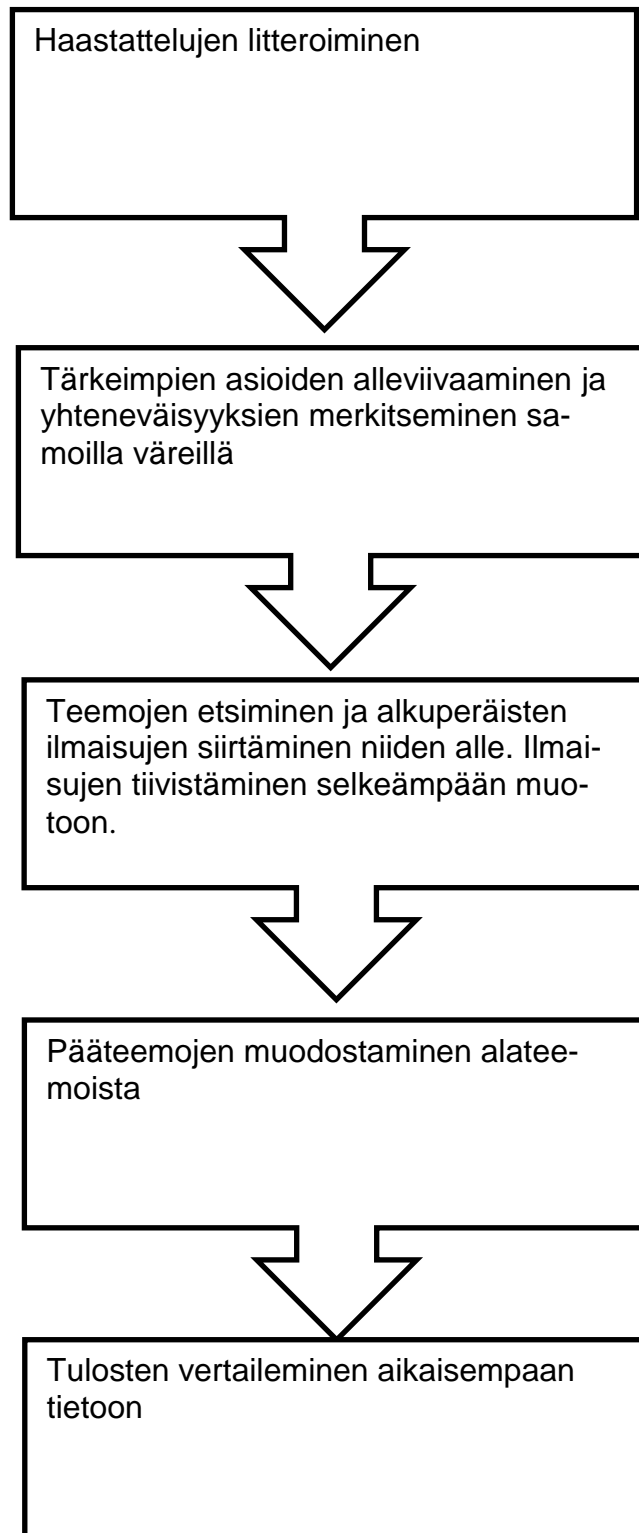
### Koulutuksen jälkeen

- Oletko toiminut vertaistukihenkilönä?
- Aiotko toimia jatkossa?
- Onko arjessasi muuttunut jokin vertaistuen myötä?
- Minkälaisia asioita on tuonut tullessaan?
- Millaisia muutoksia olet huomannut itsessäsi vertaistukikoulutuksen myötä?
- Millaista hyötyä koulutuksesta oli sinulle?



Vertaistukihenkilökoulutuksen kehittäminen

- Miten vertaistuen piiriin saataisiin lisää ihmisiä?
- Koitko saavasi tarpeeksi tietoa vertaistukitoiminnasta?
- Mitä mieltä olet koulutustavasta?
- Mistä saat mielestäsi parhaiten vertaistukea?
- Minkälaisia asioita toivoisit toiminnassa jatkossa tehtävän toisin?
- Minkälaisia asioita toivoisit otettavan huomioon, kun suunnitellaan vertaistukihenkilötoiminnan jatkokoulutusta?
- Mitä mieltä olet Itäisen tiimin toiminnasta?

**Analyysipolku**

## Teemoittelu

Tiivistetty ilmaisu	Alateema
<p>Antaa toiselle ihmiselle tukea jos on samantyyppisiä kokemuksia Toisen ihmisen auttamista omien kokemusten kautta Omien ja toisten kokemusten jakamista ja kuuntelemista Vertaistuki on kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Siinä annetaan ja saadaan. Vertaistuessa kyse on vuorovaikutuksesta ja kaksisuuntaisuudesta</p>	<p><b>Kokemusten jakaminen</b></p>
<p>Puhutaan samaa kieltä Vertaiselle ei tarvitse välttämättä edes sanoa mitään, kun se ymmärtää Se että kieli on sama Vertaisten kanssa voi olla oma itsensä ja vertaiset useimmiten ymmärtävät. Vertaisella on useimmiten aikaa ja se on aina läsnä. Ystäviä on saanut ja niiden kanssa pidetään paljon yhteyttä. Monesti sairaalasta on saanut ystäviä. Vertaistuesta saa kunnollisia ystäviä. Vertaistuella on sellainen merkitys että huomaa ettei ei ole yksin. Kokemus että ollaan samalla kartalla ja kuulun johonkin tiettyyn ryhmään on tosi tärkeää ollut minulle.</p>	<p><b>Yhteinen kieli ja sosiaalinen kanssakäyminen</b></p>
<p>Yhteisöllisyyttä ja jakamista ja elämänoppia Esimerkkinä olemista siitä, että vertaistukihenkilökin on selviytynyt. Vapaata yhdessä oloa ja retkiä ja teatterissa käyntiä ja erilaisiin ryhmiin osallistumista Vertaistuki on tavallaan normaalia kanssakäymistä. Ei sitä edes huomaa, että tämä on vertaistukea, kun sitä keskustelelee vertaisen kanssa. Se on sitä,että jutellaan kavereitten kanssa eikä pelkästään hoitohenkilökunnan kanssa</p>	<p><b>Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen</b></p>
<p>Auttaa hyvinä kuin pahoinakin päivinä itseä ja läheisiä jotka on mielenterveysongelmaisia Hyvältähän se tuntuu jos pystyy auttamaan ja kuuntelemaan toista ihmistä Siitä tulee ihan hyvä mieli Vertaistuki antaa itselle paljon. Toisten auttaminen lisää omaa onnellisuutta ja itselle tulee parempi mieli On siitä itse saanut paljon. Apua ja hyötyä siitä on ollut varmasti monelle ihmiselle ja itselle myös. Se on ollut hyvin antoisaa. Hyvän mielen siitä saa, kun voi olla jollekin avuksi. Siitä tulee tunne, että hyvä minä, nyt olen osannut tukea oikealla hetkellä.</p>	<p><b>Oma hyvinvointi</b></p>
<p>Tukihenkilönä olemisesta sai paljon tietoa. Sai tietoa siitä miten pitää toimia tukihenkilönä. Kaikenlaisia hyviä ohjeita. Ymmärsin, että vertaistuki on parhaimmillaan silloin, kun tehdään tuettavan kanssa yhteinen suunnitelma ja asetetaan tavoitteet siitä, kuinka toimitaan Kyllä sitä tietoa paljon tuli. Kyllä minä ainakin koin että kaikki oleellinen tieto tuli. Kyllä minä uskon, että sitä tietoa tuli niin paljon kun sillä hetkellä tarvitsi. Se vihkonen, mikä saatiin, on tosi hyvä. Sitä tulee aina välillä luettua. Kyllä tuli tietoa ihan riittävästi. Oli niin tiivis oli koulutus, ettei paljon enempää voisi tietoa saada siinä ajassa.</p>	<p><b>Tiedon lisääntyminen</b></p>

<b>Tiivistetty ilmaisu</b>	<b>Alateema</b>
<p>Vertaistukikoulutus on auttanut siinä, että pystyy puhumaan paremmin ihmisten kanssa. Alussahan se oli vaikeampaa mutta ajan mittaan sitä oppii puhumaankin. Olen vähän rohkeampi ottamaan asioita esille jos huomaa jollakin jotakin ongelmia. Rohkaisua omaan toimintaan sain.</p> <p>Semmoista vähän itsevarmuutta on lisännyt, ehkä itsetunto parempi. Se oli sen harjoittelua, että oppisi antamaan omia mielipiteitä toisille. Harjoittelua itsensä ilmaisemiseen.</p> <p>Omien voimavarojen huomioiminen.</p>	<p><b>Voimaantumisen ja itseilmaisu</b></p>
<p>Joka päivä olen oppinut ajattelemaan jonkun positiivisen ajatuksen Jos jotain negatiivista tapahtuu, koitan aina löytää siitä sen positiivisen puolen. Vertaistuki auttaa jaksamaan.</p> <p>Parhaimmillaan se on sitä, että se virittää ihmisessä sen toivon Antaa uskoa muillekin selviytymisestä.</p> <p>Antoi uskoa parempaan huomiseen. Oli kiva nähdä, että muutkin ovat kiinnostuneita vertaistuesta.</p> <p>Kyllähän sitä aina paremmin jaksaa kun saa uutta tietoa.</p> <p>Vaikutti jaksamiseen sillä tavalla kun näki kuinka innostuneita muut ihmiset olivat. Kyllä se on ollut vapauttavaa, kun tietää, että on ihmisiä, jotka ymmärtävät minua. Vertaistuen myötä on tullut tunne, että ei tarvitse olla mitään muuta kun oma itsensä.</p> <p>Omat ajatukset vahvistuivat entisestään.</p> <p>Antoi uskoa siihen, että vertaistuki auttaa ihmisiä.</p> <p>Ennen kaikkea koulutus auttoi henkistä puolta. Nyt osaa sisäistää asioita paremmin henkisesti.</p> <p>Ihan hyvä ja siitä sai uusia ideoita, miten käyttäytyy jonkun tietyn asian kanssa henkisesti, että ei itse pala loppuun.</p> <p>Sitä on rohkaistunut itsekin pyytämään tukea tarpeen vaatiessa.</p> <p>Olen saanut uusia näkökulmia ja oma ajattelutapa on muuttunut niin, että ei ota sellaisia jokapäiväisiä asioita niin kauhean vakavasti.</p> <p>Oppinut osaamaan ottaa päivän kerrallaan. Olo parantuu, kun käsittelee yhdessä asioita ja tekee ryhmätöitä.</p> <p>Kyllä se koulutus positiivista oli, se antoi voimia, eikä ollut rasitukseksi.</p> <p>Ainakaan aika ei ole käynyt pitkäksi, kun vapaaehtoistyötä tekee</p> <p>Jäi mieleen että pitää tarkat säännöt tehdä, ettei itse rasitu liikaa</p>	<p><b>Oman jaksamisen ja toivon lisääntyminen</b></p>
<p>Se on ihan hyvä että ryhmässä tehtiin. Siinä kuuli sitten toistenkin mielipiteitä ja sai kuitenkin sanoa oman mielipiteen myös.</p> <p>Oli ihan hyvä että oli erilaisia työmenetelmiä</p> <p>Kaikki ei uskalla esimerkiksi isossa ryhmässä puhua, tuli jotenkin paremmin eripuolilta asioita käsiteltyä kun oli välillä pienempää ryhmätyöskentelyä.</p> <p>Ryhmässä on erilaisia rooleja ja jotkut ovat päsmäreitä ja hiljaisemmat ei isossa ryhmässä saa välttämättä suunvuoroa.</p> <p>Parityöskentelyssä on mahdollisuus puhua paremmin.</p> <p>Se on ihan hyvä että oli niitä ryhmätöitä niin oppii siinä ottamaan enemmän toisia huomioon ja vaihtamaan ajatuksia toisten kanssa.</p> <p>Se oli hyvä ja tuttu koulutustapa, koska samanlaista pari ja ryhmätyöskentelyä kuntoutuskursseillakin käytetään</p> <p>Oli mukava kun se oli semmoinen vapaamuotoinen ja siellä ei tarvinnut pingottaa.</p> <p>Se oli hyvin järjestetty koulutus. Sehän oli sellaista ryhmässä oloa ja työskentelyä</p>	<p><b>Koulutustapa</b></p>

<b>Tiivistetty ilmaisu</b>	<b>Alateema</b>
<p>Jonkun kyselyn voisi tehdä, missä voi ihmiset voisi sanoa mielipiteitä ja mitä asioita käsiteltäisiin. Ja se että hoitolaitoksiin tiedotettaisiin vertaistoiminnasta vieläkin enemmän jotta tavoitettaisiin enemmän ihmisiä, jotka kaipaavat vertaistukea</p> <p>Semmoinen aktivointi, että jo toiminnassa olemassa olevien henkilöiden pitäisi mahdollisemman paljon pyytää ihmisiä toimintaan mukaan.</p> <p>Konkareille pitäisi järjestää koulutusta siitä miten arat ja pelokkaat saataisiin houkuttua mukaan. Monesti kuntoutuja on kuntoutujalla paras ystävä.</p> <p>Sairaalan kanssa enemmän yhteistyötä niin, että suhteet hoitohenkilöstöön olisivat hyvät. Jos hoitajat eivät puhu sairaalassa vertaistuesta, siviilin mennessä suurella todennäköisyydellä tulee pyöröovi-ilmio.</p>	<p><b>Aktivointi ja mielipiteiden huomioiminen</b></p>
<p>On aika vaikeaa on saada uusia mukaan. Kotiovelle on paha mennä soittamaan ovikelloa ja sanoa että nyt lähdetään. Tiedottaminen on tietysti tärkeitä Usein saattaa olla vaikeata lähteä mukaan mutta ensimmäisen kerran jälkeen helpompaa</p> <p>Pitäisi vaan jonkun houkutella.</p> <p>Tiedottaminen on varmaan yksi osa ja sitten se, että järjestetään sellaista toimintaa, mikä herättää ihmisten mielenkiinnon.</p> <p>Jos yhteiskunta muuttuisi enemmän siihen suuntaan, että pidetään toisista huolta, voisi vertaistuki olla paremmassa asemassa. Ilmapiirin muuttamista tarvittaisiin.</p> <p>Harmillista on se että tiedottamisen pitäisi olla jollain tavalla jäsityttävää, jotta media huomioisi asian.</p> <p>Ihmiset voisivat enemmän kertoa omia tarinoita ja kokemuksia siitä, kuinka vertaistuki on heitä auttanut.</p> <p>Pelkkä kuiva tieto vertaistuesta ei tehoa ihmisiin vaan pitäisi olla jotain muutakin. Sitä pitää vaan ihmisiä kysyä, kun tiedetään, että toimintaa on tiedossa.</p> <p>Tiedottamista ja ihmisten kannustamista.</p> <p>Keskustella tuolla noissa kokouksissa siitä, että hoitokoteihin voisi mennä vertaistukikoulutusta pitämään suoraan.</p> <p>Hoitokodeissa kävijöille voisi käydä puhumassa. Sieltä myös voisi löytyä uusia ideoita.</p> <p>Tiedottamalla vertaistoiminnasta, koska asiasta eivät läheskään kaikki tiedä. Mahdollisemman paljon asiasta pitää puhua</p>	<p><b>Tiedottaminen</b></p>
<p>Kaikin puolin tosi antoisa ja hauska</p> <p>Ei moittimista, hyvä että toimintaa joku järjestää.</p> <p>Hyvin on kaikki toiminut ja kuuntelee meitä tarvittaessa.</p> <p>Ruusuja ihan, hyvin ovat hoitaneet hommansa.</p> <p>Tiimin alue on hirveen laaja ja toivoisin että siellä olisi enemmän resursseja käytävissä.</p>	<p><b>Yleinen palaute</b></p>

<b>Alateema</b>	<b>Pääteema</b>
Kokemusten jakaminen Yhteinen kieli ja sosiaalinen kanssakäyminen Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen Oma hyvinvointi	<b>Vertaistuki ja sen merkitys</b>
Tiedon lisääntyminen Voimaantuminen ja itseilmaisu Oman jaksamisen ja toivon lisääntyminen	<b>Merkitykselliset asiat vertaistukihenkilökoulutuksessa</b>
Koulutustapa Koulutuksen toteutuksen onnistuminen Tiedottaminen Aktivointi ja mielipiteiden huomioiminen Yleinen palaute	<b>Näkökulmia vertaistukihenkilökoulutuksesta ja sen kehittämisestä</b>