



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Suru kokemusasiantuntijuuden perustana

Tutkielma Surevan kohtaaminen -hankkeen
kokemusasiantuntijoiden kokemuksista

Roosa Rokkonen
Krista Turunen

Opinnäytetyö, maaliskuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2022
Sosionomikoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Roosa Rokkonen
Krista Turunen

Nimeke
Suru kokemusasiantuntijuuden perustana – Tutkielma Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden kokemuksista

Toimeksiantaja Surevan kohtaaminen -hanke

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää toimeksiantajan eli Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijana toimimisesta, koulutuksesta ja tuesta. Tavoitteena oli tuottaa edellä mainituista teemoista tietoa toimeksiantajalle. Toimeksiantaja käyttää näitä tietoja hyödyksi raportoinnissa, jota tehdään rahoittajaa varten. Lisäksi tavoitteena oli opinnäytetyöllä lisätä tietoutta Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijatoiminnasta.

Opinnäytetyö toteutettiin monimenetelmätutkimuksen keinoin eli hyödyntämällä laadullista sekä määrällistä lähestymistapaa. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin 109 kokemusasiantuntijalle, ja heistä siihen vastasi 36. Määrällinen aineisto käsiteltiin Webropolin työkaluilla ja laadullinen aineisto koodattiin ja teemoiteltiin.

Keskeisimpinä tuloksina kokemusasiantuntijat kokivat kokemusasiantuntijatoiminnan tarpeelliseksi, arvostetuksi sekä merkitykselliseksi omassa elämässä ja surussa. Kokemusasiantuntijana toimimiseen koettiin liittyvän enemmän onnistumisen kokemuksia kuin haasteita. Kokemusasiantuntijat kokivat pystyneensä vaikuttamaan ammattilaisten taitoon kohdata surevia ja levittämään tietoa surusta. Jatkossa voisi selvittää, millaisia vaikutuksia Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden pitämillä kokemuspuheenvuoroilla on ollut kuulijoille.

Kieli
suomi

Sivuja 58
Liitteet 2
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
kokemusasiantuntijat, suru, kokemustieto



THESIS
March 2022
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Roosa Rokkonen
Krista Turunen

Title
Grief as the Basis of Experience Expertise – a Study of Experiences of Experts by Experience from the Project Surevan kohtaaminen

Commissioned by the project Surevan kohtaaminen

Abstract

The purpose of the thesis was to find out the experiences of experts by experience in the Surevan kohtaaminen -project working as an expert by experience, training and support. The aim was to produce information on the above themes for the project. It will use this information for the reporting to the financier. The aim was also to increase knowledge of experts by experience activities in the project.

The thesis was carried out by means of mixed methods research by using qualitative and quantitative approach. The research data was collected using an electronic Webropol survey. The survey was sent to 109 experts by experience and was answered by 36 of them. The quantitative material was processed using Webropol's tools. The qualitative data was analyzed using coding and thematic analysis.

As the main results, experts by experience felt that experience expert activities were necessary, valued and relevant in their own life and grief. Working as an expert by experience was perceived to involve more experiences of success than challenges. Experts by experience felt they were able to influence the skill of professionals in confronting the grieving and spreading information about grief. Potential further research topic could be researching the impact of the sessions given by the project Surevan kohtaaminen.

Language
Finnish

Pages 58
Appendices 2
Pages of Appendices 6

Keywords
experts by experience, grief, experiential knowledge

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Kokemusasiantuntijuus	6
2.1	Kokemustieto	6
2.2	Kokemusasiantuntijan määritelmä	7
2.3	Kokemusasiantuntijoiden tehtävät ja roolit	8
2.4	Kokemusasiantuntijana toimiminen	9
2.5	Kokemusasiantuntijoiden koulutus	11
2.6	Kokemusasiantuntijoiden tuki	12
3	Suru	13
3.1	Surukäsitysten historiaa	13
3.2	Nykypäivän surukäsitys	15
3.3	Suomalainen suru	16
3.4	Surun monimuotoisuus	17
3.5	Surevan kohtaaminen	18
4	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta	20
5	Toimeksiantaja	22
6	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	23
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	24
7.1	Monimenetelmällinen tutkimus	24
7.2	Sähköinen kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä	25
7.3	Kyselylomakkeen rakenne	27
7.4	Aineiston analyysi	27
8	Tulokset	31
8.1	Taustatiedot	31
8.2	Kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syitä	32
8.3	Kokemusasiantuntijoiden kokemukset koulutuksesta	33
8.4	Kokemukset kokemusasiantuntijana toimimisesta	35
8.5	Kokemukset Surevan kohtaaminen -hankkeen tarjoamasta tuesta ...	37
8.6	Onnistumiset ja haasteet kokemusasiantuntijana toimimisesta	38
9	Pohdinta	41
9.1	Johtopäätökset	41
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	44
9.3	Näkökulmia Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoista ja jatkokehitysideat	47
	Lähteet	50

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Kyselylomake

1 Johdanto

Läheisen menetys koskettaa monia suomalaisia päivittäin. Tilastokeskuksen (2021) mukaan esimerkiksi vuonna 2020 Suomessa kuoli 55 488 henkilöä. Kuolleita jää kuitenkin suremaan moninkertainen määrä ihmisiä, sillä menehtyneen henkilön yhteisössä kuolema koskettaa aina useita ihmisiä. Läheisen menetyksen taustalla voi olla monia erilaisia tilanteita. Tästä syystä menetyksen ja surun kohdatessa läheinen saattaa olla tekemisissä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa. Kohtaaminen surevan ja ammattilaisen välillä voi olla haastavaa niin surevalle kuin ammattilaiselle. Surevan kohtaamisessa neuvoja antavat Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijat, joilla on omakohtaista kokemusta läheisen menettämisestä.

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää toimeksiantajan eli Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijana toimimisesta, koulutuksesta ja tuesta. Tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle kyselyn avulla tietoa edellä mainituista teemoista. Toimeksiantaja käyttää näitä tietoja hyödyksi raportoinnissa, jota tehdään rahoittajaa varten. Lisäksi tavoitteena oli opinnäytetyöllä lisätä tietoutta Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijatoiminnasta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistelmänä. Tutkimusaineisto kerättiin hyödyntämällä Webropol-ohjelmalla luotua sähköistä kyselylomaketta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Surevan kohtaaminen -hanke, jota sosiaali- ja terveysministeriö rahoitti vuosina 2018–2021. Vuodesta 2022 toiminta jatkuu Ak-avustuksella. Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoilla on omakohtainen kokemus läheisensä äkillisestä menettämisestä sairauden, tapaturman, kohtukuoleman, henkirikoksen tai itsemurhan kautta. Kokemusasiantuntijat käyvät vierailuilla työpaikoilla ja oppilaitoksissa kertomassa oman kokemustarinansa ja jakavat tietoa surevan kohtaamisesta,

surusta, surujärjestöistä sekä tavoista, joilla tukea surevaa. (Surevan kohtaaminen 2022a.)

Kokemusasiantuntijatoiminta on lähtöisin kolmannelta sektorilta erilaisista potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöjen vertaistukitoiminnoista.

Kokemusasiantuntijatoiminnan perusta sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmässä juontaa juurensa sosiaali- ja terveysministeriön vuosien 2009–2015 Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan, jonka mukaan kokemusasiantuntijoita otetaan mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan mielenterveys- ja päihdepalveluita. (Hietala & Rissanen 2015, 11–12.) Yhteistyö kokemusasiantuntijoiden ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kesken on yleistynyt. Kokemusasiantuntijuuden käsite on laajentunut kattamaan monia erilaisia kokemuksia, esimerkiksi kokemukset mielenterveys- ja päihdeongelmista, sairauksista, pakolaisuudesta, köyhyydestä, työttömyydestä, asunnottomuudesta sekä palveluiden käytöstä ja niihin liittyvistä asiakkuuksista. (Hirschovits-Gerz, Karjalainen, Nurmela & Sihvo 2019, 11.)

2 Kokemusasiantuntijuus

2.1 Kokemustieto

Kokemustieto muodostuu yksilön omista kokemuksista omassa elämäntilanteessaan. Niemisen (2014, 19), mukaan ”kokemustieto on hyvin perusteltu tosi uskomus, johon sisältyy omakohtaista kokemusta niistä objektiivisista tiloista, joihin tieto kohdistuu”. Kokemustiedon oikeellisuuden tarkastelemiseksi tulee tietoa havainnollistaa ja kuvailla representaation tai esityksen keinoin. Representaation tai esityksen tarkoituksena on tehdä kokemustiedosta muille ymmärrettävää, esimerkiksi sanallisen kertomuksen avulla. (Nieminen 2014, 19–22.) Kokemustieto on subjektiivista. Jokainen kokee ja tulkitsee ympärillä olevat asiat omista lähtökohdistaan. Saman tapahtuman kokeneiden henkilöiden kokemukset tapahtuneesta voivat olla toisistaan

poikkeavia. Kokemus syntyy vuorovaikutussuhteessa ympäristöön ja sen muodostumiseen vaikuttaa aikaisemmat kokemukset, kokemus itsestä ja omasta kykeneväisyydestä, käsitys ympärillä olevasta todellisuudesta sekä henkilön suhteesta siihen. (Vahtivaara 2010, 21.)

Ihminen saa elämässään merkityksiä kaikenlaisten kokemusten avulla. Niin myös suru ja menetykset ovat kokemuksia ihmisen elämässä. Kokemus koskettaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämää: yksilön elämäntilannetta, kehoa, emotionaalista ulottuvuutta ja tajuntaa. Tällöin myös yksilön kokemus menetyksestä on yksilöllinen ja ainutlaatuinen, vailla teoriaa surun kaavamaisuudesta. Ajallisesti kokemukset kulkevat ihmisen matkassa läpi elämän. (Pulkinen 2017, 67–69.)

Kokemusasiantuntijoiden tarinoista välittyvä kokemustieto hyödyttää sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä. He saavat arkielämän tietoa sairastamisesta, kuntoutumisesta sekä kuntoutujien arjesta. Työntekijät voivat saada tietoa oman asiakasryhmänsä tarpeista, kuten vuorovaikutukseen tai palvelujärjestelmän toimivuuteen liittyvistä asioista. Kokemusten ja tarinoiden kuuleminen voi auttaa työntekijää hahmottamaan työnsä merkityksen asiakkaidensa elämässä. Kokemusten ja tiedon yhdistämisen myötä voi syntyä uutta tietoa sekä uusia näkökulmia, jotka voivat auttaa suunnittelemaan aiempaa parempia ja toimivampia palveluita. Parhaimmillaan kokemusasiantuntijoilta saatu kokemustieto täydentää sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmän ja ammattihenkilöiden osaamista. (Hietala & Rissanen 2015, 11,12.)

2.2 Kokemusasiantuntijan määritelmä

Kokemusasiantuntijaksi voi määritellä henkilön, jolla on omakohtaista kokemusta sairastamisesta, kriisistä tai tietyistä elämäntilanteesta ja on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Henkilö on voinut olla itse sairastaja, kuntoutuja, palvelun käyttäjä tai läheinen. Henkilöllä on tietoa siitä, mikä on auttanut häntä ja millä tekijöillä on ollut rooli toipumisprosessissa. Kokemusasiantuntija haluaa kokemuksensa perusteella auttaa muita tai olla

mukana kehittämässä palveluita. (Ahonen, Kostiainen, Rissanen, Rotko & Verho 2014, 6.)

Kokemusasiantuntijat voivat toimia niin järjestöissä kuin palvelujärjestelmissä. Kokemusasiantuntijoilla on monia erilaisia tehtäviä ja työnkuvat voivat vaihdella paljon riippuen siitä, missä paikassa ja roolissa toimii kokemusasiantuntijana. Näille rooleille on olemassa paljon erilaisia nimityksiä, joten siksi kokemusasiantuntija-käsite toimii kaikkien kokemusasiantuntijoiden tehtävien ja roolien katto-terminä. (Hietala & Rissanen 2015, 19.)

Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijat ovat nuorena leskeksi jääneitä, lapsensa menettäneitä vanhempia tai läheisensä itsemurhalle tai henkirikokselle menettäneitä läheisiä. Kokemusasiantuntijan kokemasta menetyksestä on kulunut vähintään vuosi. Kokemusasiantuntija on käynyt hankkeen järjestämän kokemusasiantuntijakoulutuksen, jonka kesto on 40.5 tuntia eli 1,5 opintopisteen laajuinen kokonaisuus. Kokemusasiantuntijat toimivat vapaaehtoisina, vierailien työpaikoilla ja oppilaitoksilla kertomassa kokemuksiaan läheisen menettämisestä, surusta, surevan kohtaamisesta sekä jakamassa tietoa surujärjestöistä sekä Surevan kohtaaminen -hankkeesta. Työpaikka tai oppilaitos voi tilata kokemusasiantuntijan vierailulle. Vierailun voi tilata myös etävierailuna. Etävierailussa puheenvuoron kuulijat saavat verkkolinkin, jonka kautta puheenvuoroa voi seurata esimerkiksi kotoa käsin. Kokemusasiantuntijat valitaan tilaisuuden mukaan. Esimerkiksi poliiseille valitaan puhumaan henkilö, jolla on kokemusta poliisien kanssa toimimisesta menetykseensä liittyen. Kokemusasiantuntijan vierailu on maksutonta. Vierailun tilaaja maksaa kokemusasiantuntijalle kohtuulliset matkakulut. (Surevan kohtaaminen 2022b.)

2.3 Kokemusasiantuntijoiden tehtävät ja roolit

Kokemusasiantuntijan tehtävät muodostuvat kokemusasiantuntijan omien kiinnostusten, taitojen, valmiuksien, pohjakoulutuksen ja kuntoutumisen mukaan. (Hietala & Rissanen 2015, 14.) Kokemusasiantuntijoilla voi olla hyvin

erilaisia rooleja ja tehtäviä. Kokemusasiantuntija voi toimia esimerkiksi vertaistoiminnan parissa vertais- tai ryhmänohjaajana, kokemuskouluttajana kertomassa kokemuksistaan oppilaitoksissa, koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa. Kokemusasiantuntijan toiminta voi liittyä myös tiedottajan, kehittäjän ja kokemusarvioijan tehtäviin. Palvelujärjestelmän kehittäminen eli palveluiden suunnittelu, arviointi ja toimeenpano kuuluvat myös kokemusasiantuntijatoimintaan keskeisesti. (Ahonen ym. 2014, 6.)

Kokemuskouluttajan tehtäviin kuuluu enimmäkseen oman tarinan kertominen ja luennoiminen erilaisille ryhmille, kuten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, eri alojen ammattilaisille sekä sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden työntekijöille. Kokemuskouluttajat auttavat ammattilaisia ja opiskelijoita esimerkiksi ymmärtämään, millaista on elää omassa elämäntilanteessa, millaista kohtaamista henkilö toivoo, sekä millaisia kokemuksia kokemusasiantuntijalla on saamistaan palveluista. Tiedottajan roolissa toimiva puolestaan levittää mahdollisimman paljon tietoa esimerkiksi omasta sairaudestaan haastattelujen, lehtikirjoitusten, ohjelmien ja sosiaalisen median avulla. (Hietala & Rissanen 2015, 20–22.)

Sosiaali- ja terveydenhuollossa kokemusasiantuntijat tuovat kokemuseräistä tietoa asiantuntijatiedon rinnalle kaikissa rooleissa ja tehtävissään. Jos tehtävä vaatii ammatillista koulutusta, kokemusasiantuntijat toimivat ammattilaisten työparina. Asiakkaiden kanssa työskennellessä kokemusasiantuntijat tuntevat roolinsa enemmänkin vertaisena, kun taas ammattilaisten parissa kokemuksellisuus korostuu. (Hietala & Rissanen 2015, 19–20.) Hietalan ja Rissanen (2015) nimeämistä rooleista kokemuskouluttajan ja tiedottajan roolit vastaavat eniten tutkimusjoukkomme työnkuvaa. Tässä opinnäytetyössä käytämme kuitenkin termiä kokemusasiantuntija.

2.4 Kokemusasiantuntijana toimiminen

Kokemusasiantuntijana toimiminen tekee mahdolliseksi omien elämäkokemusten uudelleen jäsentämisen ja tulkitsemisen. Omien vaikeiden

kokemusten muuttaminen vahvuudeksi on tärkeää kuntoutumisen ja toipumisen näkökulmasta. Kokemusasiantuntijatoiminnalla onkin kuntouttava voima. Kuntouttava vaikutus liittyy kokemuksen arvostamiseen, toiminnan merkityksellisyyteen, osallisuuteen sekä mahdollisuuteen hyödyntää omia haastavia kokemuksia. Toipumisen edistämässä myös vertaistuella on roolinsa. Vertaisuus ja kokemusten jakaminen toisille kuntoutujille luovat tunnetta molemminpuolisesta ymmärtämisestä, ymmärretyksi tulemisesta sekä toivosta kuntoutua. (Rissanen 2013, 19.)

Kokemusasiantuntijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen lisäksi vuorovaikutus ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä on synnyttänyt havaintoja siitä, että niin ammattilaisella kuin kokemusasiantuntijalla on yhteisiä tavoitteita ja ajatuksia asiakastyöstä ja byrokratiasta. Vuorovaikutuksen ansiosta kokemusasiantuntijat ovat saaneet ammattilaisista inhimillisemmän kuvan, kun kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen väliset erot ovat voineet poistua ja heidän erilaisen asemansa tuomat ennakkoluulot ja käsitykset muuttua kohtaamisten aikana. (Rissanen 2013, 19.)

Kokemusasiantuntijatoiminta voi myös toimia osallisuuden vahvistajana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kokemusasiantuntijana toimiminen voi antaa kokemusasiantuntijalle itsevarmuutta, uusia tietoja, taitoja ja valmiuksia, kasvattaa vertaisuuden kokemusta, avartaa yhteiskunnallista näkemystä sekä kartuttaa ihmissuhdetaitoja. Kokemusasiantuntijatoiminnalla voi olla myös rooli hyvinvoinnin eheyttämisessä ja toiminta voi tuoda sisältöä henkilön elämään ja mielekästä tekemistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Kokemusasiantuntijatoiminta pitkälti perustuu kokemusasiantuntijan itsensä henkilökohtaisiin ominaispiirteisiin, kykyihin, taitoihin ja valmiuksiin. Haasteena voi olla työtehtävien yksilöllinen mukauttaminen sekä työtehtävien löytyminen. Haasteeksi voidaan nähdä myös kokemusasiantuntijan jaksamisen arviointi: kuka sen voi tehdä ja tekee. On kuitenkin käytännössä huomattu, että kokemusasiantuntijat osaavat itse todella hyvin arvioida jaksamistaan ja tarpeen mukaan kieltäytyä tarjotuista työtehtävistä. Erityispiirre

kokemusasiantuntijatoiminnassa on ihmisen voinnin vaihtelevuus, mikä osaltaan vaikuttaa työskentelyyn. Kokemusasiantuntijana toimiminen voidaan käsittää osaksi kuntoutumisprosessia ja sen jatkumoksi.

Kokemusasiantuntijatoiminta voi toimia osana polkua kohti paluuta opintoihin tai työelämään, jolloin kokemusasiantuntijuus on osa tiettyä elämänvaihetta.

Kokemusasiantuntijatoimintaan liittyvässä keskustelussa on tuotu ilmi kysymys siitä, katoaako tai unohtuuko ihmisen kokemus. Moni kokemusasiantuntijoista kokee, että omat vaikeat kokemukset eivät unohdu tai katoa, vaikka aikaa kuluisi paljonkin. Kuitenkin moni kokemusasiantuntija väsyä tai kyllästyy oman tarinan jakamiseen, hän voi tavallaan haluta unohtaa menneisyytensä tai käyttää sitä uudella tavalla hyödyksi esimerkiksi työssä. (Rissanen 2013, 17–19.)

2.5 Kokemusasiantuntijoiden koulutus

Yksinään kokemustieto ei välttämättä riitä tekemään henkilöstä kokemusasiantuntijaa. Edellytys kokemusten hyödyntämiselle on koulutus, joka sisältää teoretietoä sekä tietoa erityyppisissä tehtävissä tarvittavista taidoista ja valmiuksista. Kokemusasiantuntijana ja kehittämistehtävissä toimiminen edellyttää lisäksi myös riittävän pitkälle edennyttä kuntoutumista, kykyä toimia yhteistyössä ammattilaisten kanssa sekä kykyä reflektoida omia kokemuksia. (Hietala & Rissanen 2015, 14.) Koulutuksen avulla kokemusasiantuntija pääsee jäsentämään ja työstämään omaa kokemustaan. Kokemusasiantuntijakoulutus ja kokemusasiantuntijuus muovaavat ihmisen suhdetta kokemuksiinsa: oma tarina kokemuksesta suhteutuu ympärillä olevaan todellisuuteen ja sekä muiden ihmisten kokemuksiin. Koulutuksen avulla kokemusasiantuntija jäsentää kokemustietoaan niin, että hän voi jakaa tietoa muille. (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 11–12.)

Kokemusasiantuntijoiden koulutus, sisältö ja kesto vaihtelevat hyvin paljon. Koulutus voi kestää muutamista päivistä kuukausia kestäviin jaksoihin. Koulutuksen sisältöön vaikuttaa se, millaisissa tehtävissä kokemusasiantuntija toimii. Kokemusasiantuntijan oma tarina toimii työvälineenä monissa tilanteissa,

ja oman elämäntarinan työstäminen ja sen esittämisen harjoittelu ovat oleellisia osia koulutuksessa. Lisäksi koulutus voi sisältää tietoteknisten taitojen opettelua, pedagogisia perusvalmiuksia, luentoja, ryhmätapaamisia sekä palveluiden arviointia. Koulutuksen tulee sisältää tehtäviin vaadittavia valmiuksia opettavien asioiden lisäksi teoreettista tietoa aiheeseen liittyen. (Hietala & Rissanen 2015, 29–31.)

Omaa elämäntarinaa työstäessä kokemusasiantuntijat voivat kokea itseään voimauttavia kokemuksia. Koulutuksesta sanotaankin, että se on kuntoutuksen ja koulutuksen yhdistelmä, kun menneitä asioita käydään läpi. Samalla voi kuulla muiden elämäntarinoita ja näin saada vertaistukea. Kokemusasiantuntijalta edellytetäänkin oman kuntoutuksen olevan riittävän pitkällä ja etäällä omista kokemuksista. (Hietala & Rissanen 2015, 30–32.)

Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden koulutus on hieman vaihdellut vapaaehtoisten tarpeiden mukaan. Vuosina 2019–2021 koulutukseen kuului itsenäisesti tehtävä ennakkotehtävä, joka koski oman tarinan rakentamista ja omaan taustajärjestöön perehtymistä. Lisäksi koulutukseen kuului muihin taustajärjestöihin tutustumista sekä koulutuksen lähiopetusviikonloppu, jossa järjestettiin esiintymiskoulutusta, oman puheenvuoron harjoittelua, sekä tutustumista muiden surujärjestöjen toimintaan. Vuonna 2021 koulutukseen lisättiin osiot etäpuheenvuoron pitämiseen ja vapaaehtoisroolissa jaksamiseen liittyen. (Tuunanen 2021.)

2.6 Kokemusasiantuntijoiden tuki

Työ kokemusasiantuntijana vaatii toimiakseen tuki- ja vertaistoimijoiden verkostoa. Kokemusasiantuntijalla tulee olla jokin työtehtävien välittäjä, esimerkiksi järjestö, sairaanhoitopiiri tai joku muu taho, joka mahdollistaa työn ja tuen tarjoamisen kokemusasiantuntijalle. Tarjottua tukea voi esimerkiksi olla työnohjaus, jatkokoulutus, koordinointi, työtehtävien välittäminen sekä vertaisvuorovaikutuksen mahdollistaminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Vapaaehtois pohjalta toimivilla kokemusasiantuntijoilla kuin myös muilla osatyöntekijöilläkin tulisi olla mahdollisuus täydennyskoulutukseen, työnohjaukseen sekä yhteydenpitoon toisiin kokemusasiantuntijoihin. Riittävä perehdytys, ohjaus ja tuki ylläpitävät kokemusasiantuntijan omaa jaksamista ja kuntoutumisen polkua. Säännöllisessä työnohjauksessa pystytään käymään läpi kokemusasiantuntijan jaksamisen ja toimintakyvyn tilaa ja mieltä painavia tai askarruttavia tilanteita työkeikoilta. (Hietala & Rissanen 2015, 49.)

Kokemusasiantuntijat saavat hankkeelta tukea kokemusasiantuntijana toimimisen aikana. Heille on järjestetty täydennyskoulutusviikonloppuja vuosittain. Vuonna 2021 kokemusasiantuntijoilla on ollut mahdollisuus osallistua noin kaksi kertaa kuukaudessa vapaamuotoisiin vertaistukitilaisuuksiin, jossa hankkeen työntekijät toimivat ohjaajina. Muita tuenmuotoja ovat esimerkiksi vuosittainen työnohjausmahdollisuus, oman järjestön ja surujärjestöjen yhteiset virkistystapahtumat, valmis esitysmateriaali sekä tuki esityksen suunnittelussa, muokkaamisessa sekä ohjaajan mukana olo ensimmäisessä puheenvuoron pidossa. (Tuunanen 2021.)

3 Suru

3.1 Surukäsitysten historiaa

Suraa on tutkittu surututkimuksen keinoin vuosisatojen ajan eri tieteenaloilla. Psykologisen surututkimuksen on katsottu alkaneen 1900-luvun taitteessa. 1900-luvulla surua käsitelleiden tutkijoiden teosten vaikutuksia on nähtävissä nykypäivänäkin. Vuonna 1914 Alexander Faulkner Shand jakoi surun neljään eri kategoriaan. Ensimmäisenä kategoriassa on aktiivinen ja aggressiivisesti ulkomaailmaan suuntautunut suru, toisena masentunut ja passiivinen suru, kolmantena surun tukahduttaminen sekä neljäntenä vimmaista ja hurjaa toimintaa sisältävä suru. Shand kuvasi myös sosiaalisen tuen merkitystä, ihmisen tarvetta jatkaa tunnesidettä menehtyneen kanssa sekä traumaa, joka

liittyy äkilliseen kuolemaan. Shandin kehittämä jaottelu ei ole kovin kaukana monista nykyisistä surukäsityksistä. (Itkonen 2020, 10.)

Vuonna 1917 Sigmund Freud kirjoitti 1900-luvun surututkimukselle merkityksellisen esseen *The Mourning and Melancholia* (suomennettu *Murhe ja Melankolia*, sittemmin *Suru ja Synkkämielisyys*). Freudin essee ei suoranaisesti käsitellyt surua, vaan viittasi sen olevan käytännöllinen, melankoliaan liittyvä esimerkki. Freud käsitti surun olevan terve reaktio rakkaan ihmisen menetykseen sekä hän korosti, että masennuksessa ja surussa on paljon samoja piirteitä. Esseen vaikutuksia on nykyisinkin nähtävissä surututkimuksen puheenvuoroissa. (Itkonen 2020, 10–11.)

Freud käytti myöhemmissä julkaisuissaan käsitettä surutyö. Käsitteellä hän tarkoitti prosessia, jossa surun kohteeseen liittyvää psyykkistä energiaa vapautetaan ja suunnataan kohti eläviä kohteita. Myöhemmistä tulkinnoista huolimatta Freud ei surutyön prosessista puhuessaan kuitenkaan tarkoittanut sitä, että surevan tulisi katkaista kiintymyssuhteensa vainajaan ja unohtaa tämä. Ensimmäisenä surun loppuun saattamisesta puhui Helen Deutsch vuonna 1937 julkaisemassaan teoksessa *The Absence of Grief*. Deutschin mukaan suru ei aina kulje normaalilla tavalla, se voi viivästyä tai olla luonteeltaan liian intensiivistä tai jopa aggressiivista. Deutsch esitti, että suru tulisi jollain tapaa saattaa loppuun, koska muutoin se voisi olla surijalle haitallista. (Itkonen 2020, 11–12.)

Surua on kuvattu myös erilaisin vaiheteorioin. Brittiläiset psykiatrit James Robertson sekä John Bowlby kehittivät suruun liittyvän neliosaisen vaiheteorian. Vaiheteoriaan kuuluu turtumus, kaipaus ja etsintä, epäjärjestys ja epätoivo sekä uudelleenorganisoituminen. Robertson ja Bowlby kehittivät vaiheteorian vuoden 1952 tutkimuksensa pohjalta, joka käsitteli pienten lasten reaktioita heidän joutuessaan eroon äideistään. Myös sveitsiläis-amerikkalainen Elisabeth Kübler-Ross kehitti suruvaiheteorian haastateltuaan noin kahtasataa kuolemansairasta potilasta. Kübler-Rossin teorian vaiheet koostuvat viidestä vaiheesta; kieltäminen, viha, kaupankäynti, masennus sekä hyväksyminen. Lisäksi rinnalla kulki toivo läpi prosessin. Kübler-Rossin malli levisi laajalti

ihmisten tietoisuuteen ja sen vaikutukset ovat nykyaikanakin nähtävissä. Molempia vaiheteorioita on myöhemmin kritisoitu; Kübler-Rossin vaiheteoria yhdistettynä käsitykseen surutyön suorittamisesta on kuvailtu yksipuoliseksi näkemykseksi surusta ja se on luonut ajatuksen siitä, että olisi vain yksi oikea tapa surra. Robertsonin ja Watsonin sekä Kübler-Rossin vaiheteorioita yhdistää se, että niiden tutkimusasetelma eroaa merkittävästi läheisen menettämisestä. Vaikka heidän tutkimuskohteidensa kokemukset aiheuttavat surua, ei niitä voi suoraan verrata läheisen kuolemasta johtuvaan suruun. (Itkonen 2020, 12–13.)

Surua on myös kuvattu ilmiönä normaalin ja patologisen surun käsitteiden avulla. Näiden eroa on luonnehdittu surun keston ja patologisina pidettyjen surun piirteiden mukaan. Normaalin surun on ajateltu olevan kestoaltaan lyhyempi kuin patologisen surun. Patologiseen surun käsitteeseen liitetään usein masennus, surun poikkeavuus kulttuurin odotuksista ja surun erilaiset piirteet, kuten Lazaren (1989) esittämät 13 kriteeriä patologisen surun tunnistamiseksi. Patologisen surun piirteitä ovat esimerkiksi olleet kykenemättömyys hävittää kuolleen omaisuutta, itsetuhoiset ajatukset, selittämätön surullisuus tiettyinä vuodenaikoina ja kykenemättömyys puhua kuolleesta ilman voimakasta surua. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 26–30.)

3.2 Nykypäivän surukäsitys

Nykyaikana surun vaiheteorioita ei pidetä erityisen hyödyllisinä, sillä niiden koetaan yksinkertaistavan liikaa surun kulkua, vievän merkitystä kokemusten yksilöllisyydestä sekä sekoittavan surun ja trauman käsitteitä keskenään. Vaiheteoriat myös antavat kuvaa surusta projektiluontoisena ja siitä, että surua tulisi aktiivisesti työstää. (Itkonen 2020, 14.) Vaiheteorioita on kritisoitu jo aiemminkin niiden luomasta kuvasta surusta surutyönä ja sen suoraviivaisuudesta ja rajautuneesta kestosta, jolloin suru loppuisi, kun on päästy suruteorian viimeiseen vaiheeseen. Kritiikkiä vaiheteorioissa aiheutti myös epänormaalin surun määritelmä, jos henkilö ei ollut edennyt suruprosessin päätökseen tiettyssä ajassa. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 23.)

Nykykäsityksen mukaan on hyödyllisempää vaiheiden sijaan puhua surusta lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Sureminen nähdään sisäisten tunne-energioiden läpikäymisenä sekä tapahtuneen merkityksen etsimisenä. Suruun katsotaan kuuluvan myös positiivisia kokemuksia raskaiden lisäksi, eikä enää ajatella, että kaikki surevat käyvät läpi kipeän suruprosessin. (Itkonen 2020, 14.)

Nykyaikainen surututkimus käsittää surun hyvin luonnollisena osana elämää, yksilöllisenä kokemuksena ja kokonaisvaltaisena prosessina, johon kietoutuu erilaisia tunteita sekä surevan identiteettiin, elämään ja tulevaisuuteen liittyvää uudelleenrakentamista. Surusta voidaan erottaa aikansa kestävä akuutti suru sekä sitä seuraava sopeutumisprosessi, joka usein kestää loppuelämän ajan. Kyseinen suruerottelu on koettu toimivaksi, vaikka tarkkaa rajaa vaiheiden välille ei voi vetää. Surua ei tulisi kiirehtiä vaan antaa sen edetä omalla painollaan kohti tilaa, jossa menetys sulautuu osaksi omaa elämäntarinaa. (Itkonen 2020, 17.)

3.3 Suomalainen suru

Kulttuuri ja siihen liittyvät uskomukset, arvot ja maailmankuva vaikuttavat siihen, miten kukin ihminen ilmaisee ja käsittelee surua omassa yhteisössään. Eri kulttuureille on yhteisiä piirteitä olemassa, esimerkiksi se, että kulttuureista riippumatta ihmiset ylipäätään surevat läheisen menettämistä. Kulttuuri enemmän määrittelee sitä, millainen tapa on sopiva surun ilmaisemiseen. Suomalaiseen surukulttuuriin liitetään usein hiljainen kärsimys, tunneilmaisujen rajoittaminen ja itsekontrolli, eristäytyminen ja luterilaisen uskonnon suruperinne. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 33–36.)

Surun moninaisuus on nykytutkimuksessa otettu aiempaa paremmin esille, mutta surun tarkastelu kategorisointien kautta on vähentänyt ymmärrystä surun todellisesta luonteesta. Pulkkisen mukaan suomalainen akateeminen kuva surusta ei edelleenkään vastaa todellisuutta surun erilaisten kokemusten todellisesta kirjavuudesta. Kuitenkin monipuolistuneet akateemiset tulkinnat

sekä yksityisten henkilöiden yhä enenevässä määrin julkituomat henkilökohtaiset menetykset ovat avanneet suomalaisten suhdetta suruun jonkin verran. (Pulkkinen 2017, 18–28.)

Sosiaalinen media on tuonut uudenlaisen tavan ilmaista surua. Erilaisissa sosiaalisen median kanavissa on kirjoituksia, kuvia, videoita ja kertomuksia, joissa kuolemaa, menetystä ja surua käsitellään eri tavoin. Median kautta surua voidaan tehdä näkyvämmäksi ja nykyisin myös tavallisten ihmisten menetykset voidaan huomioida mediassa esimerkiksi YouTubeen tehdyn muisteluvideon välityksellä. Menetyksiä voidaan myös surra erilaisissa blogeissa tai elämän hiipumista seurata Instagramiin tehdyltä tililtä. Näin suru koskettaa yhä suurempaa ihmisjoukkoa, ja tuntemattomatkin ihmiset voivat julkaista lohduttavia ja vertaistukea antavia kommentteja. (Sumiala 2020, 39–40.)

Pulkkisen mukaan ”suru on kuolemaa suurempi tabu”. Kuolemasta puhutaan ja on puhuttu aikojen saatossa enemmän kuin surusta ja suremisesta. Vaikka suremisesta sanomiselle olisi edellytyksiä, siitä on haluttu vaieta. (Pulkkinen 2017, 29–30.) Suomalaiset pohtivatkin tutkimusten mukaan sitä, miten kuuluisi surra ja miten omasta surusta tulisi ajatella. Läheisensä menettäneet voivat kokea suremisesta paineita; mikä mielletään ”oikeaksi” tavaksi surra. Paineita tuovat myös psykiatriassa ja psykologiassa määritelmät surusta sairautena: patologisesta eli monimutkaistuneesta surusta ja komplisoituneesta eli traumaattisesta surusta, joissa ne määritellään ylittävän ”normaalin surun” alueen. (Pulkkinen 2017, 60–61.)

3.4 Surun monimuotoisuus

Kielitoimiston sanakirjan mukaan suru määritellään seuraavasti: ”jonkin menetyksen tai muun ikävän tapahtuman tai jonkin epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkäkestoinen mielihahan tunne, murhe” (Kielitoimiston sanakirja 2021). Surun määrittelemine on kuitenkin ongelmallista, sillä suru ja sen tunnusmerkit ovat moniulotteisia ja surulla on monia rinnakkaiskäsitteitä (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 9).

Suru liitetään läheisen menettämiseen, mutta menetys voi aiheuttaa ihmisessä myös muita monenlaisia tunteita, ei pelkästään surua. Tavallista on tuntee olonsa tyhjäksi, kun läheinen konkreettisesti on poissa tai ei tiedä, mitä tuntee. Ihminen voi tuntee myös vihaa, syyllisyyttä tai katkeruutta. Esimerkiksi vihaa siitä, kenen vastuulla kuolema oli, katkeruutta ja vääryyttä liian nuorena menehtyneen henkilön puolesta, sekä syyllisyyttä siitä, ettei pitänyt tarpeeksi hyvää huolta menehtyneestä. Raskaiden tunteiden lisäksi kevyemmät tunteet voivat olla läsnä läheisen elämässä. Helpotus esimerkiksi kipujen kanssa taistelleen menehtymisestä, sekä kiitollisuus vietetystä ajasta ennen läheisen kuolemaa. Joskus positiivisten tunteiden tuntemisesta voidaan kokea syyllisyyttä, koska niitä ei hyväksytä menetykseen kuuluvaksi. Menetyskokemuksella ei kuitenkaan ole oikeita eikä vääriä tunneyhdistelmiä. (Pulkkinen 2017, 99–115.)

Suruun liitetään lähes poikkeuksetta aina itkeminen. Kyyneleet ja itkeminen ilmaisevat surun tunteita kehollisesti ja joillekin ne merkitsevät yritystä ymmärtää läheisen kuolema tajunnan tasolla. Vaikka suru on arkinen asia, monesti kyyneleet kätketään toisilta ihmisiltä sellaisiin tilanteisiin, missä ihminen saa surra yksin ja rauhassa. Toisaalta taas itkemättömyydestäkin koetaan paineita. Jos kuolleen läheinen ei itke, aletaan epäillä, eikö koe surua menetyksestä. (Pulkkinen 2017, 125–130.)

Suru voi ilmetä myös fyysisinä, kehollisina tuntemuksina. Aina keholliset tuntemukset eivät ole negatiivisia, vaan ennemminkin poikkeavia kehon normaalista toiminnasta. Tällainen tilanne on esimerkiksi silloin, jos sureva saa nukuttua paremmin tai ruoka maistuu enemmän kuin ennen surun aiheuttanutta tapahtumaa. Yleensä tuntemukset mielletään kuitenkin negatiivisiksi, koska keho toimii aiempaa huonommin, tällaisia tuntemuksia ovat esimerkiksi hengitysvaikeudet, kehon kiputilat, kuten rinta- ja selkävut, sekä syömis- ja nukkumisvaikeudet. (Pulkkinen 2017, 132–133.)

3.5 Surevan kohtaaminen

Surevan ihmisen tapaaminen koetaan joskus hankalaksi, koska ei tiedetä, mitä tulisi sanoa tai tehdä. Hirvosen (2020) mukaan surevan kohtaamisessa tärkeitä ovat rohkeus kohdata sureva ja suoraan kysyminen, miten häntä voisi auttaa tai miten häntä toivoisi kohdeltavan. Sureva tuntee oman surunsa parhaiten, jolloin hän itse tietää, mikä on hänelle itsellensä helpoin tapa. Joskus surevia ihmisiä saatetaan jopa vältellä, mikä voi tuntua surevasta loukkaavalta. (Hirvonen 2020, 56–57.)

Monet ammattilaiset kohtaavat surevia eri palveluissa: poliisit, pelastuslaitoksen työntekijät, hoitohenkilökunta, sosiaalityöntekijät ja kriisityöntekijät. Niin ammattilaisilla kuin läheisilläkin surevan kohtaamisessa tärkeintä on aito, kunnioittava ja myötätuntoinen kohtaaminen. Lisäksi kohtaamisessa tärkeää on kiireetön ja empaattinen kuunteleminen. Ammattilaisten pitää tietää eri avun kanavista, jotta he voivat ohjata surevia jatkoavun piiriin. (Hirvonen 2020, 121.) Joillakin ammattilaisilla saattaa kuitenkin olla vanhoja surukäsityksiä, jotka ohjaavat heidän toimintaansa pidemmällä aikavälillä omaksutulla tiedolla. Jos kauan sitten opinnoissa vastaan tulleita suruteorioita soveltaa yhä surevan kohtaamisessa, voi surevalle syntyä paine siitä, miten surun tulisi edetä. (Pulkkinen 2017, 60.)

Läheisensä äkillisesti menettäneen tukeminen on vaativa tehtävä auttajille, mistä johtuen tarkat suositukset ovat tarpeen. Hoitotyön tutkimussäätiö on julkaissut tutkimusnäytön ja asiantuntijatiedon pohjalta laaditun hoitosuosituksen äkillisesti läheisensä menettäneiden läheisten tukemiseksi. Suosituksessa kuvataan tukikeinoja, joilla voi edistää läheisensä menettäneen selviytymistä. Suositus on luotu valtakunnalliseksi ohjeistukseksi sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisille, vapaaehtoistoimijoille, psykososiaalista tukea antaville moniammatillisille ryhmille sekä muille ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat läheisensä äkillisesti menettäneitä ihmisiä. Suositusta voi käyttää myös esimerkiksi pitkäaikaissairauden myötä menehtyneen henkilön läheisten tukemisessa. Tavoitteena suosituksen avulla on lisätä informaatiota läheisten selviytymistä edistävästä tuesta sekä yhtenäistää tukikäytänteitä. (Aho & Terkamo-Moisio 2018, 2–3.)

Surevan näkökulmasta muiden ihmisten kohtaamisilla on usein suuri merkitys menetyskokemukseen, niin satuttava kuin lohduttava. Myönteisenä kohtaamisena surevat ovat kokeneet sellaiset tilanteet, jossa toinen on osannut toimia tai puhua surevan mielestä oikealla tavalla. Teko, ele tai puhe on voinut olla ohikiitävä pieni hetkikin. Haasteellisiksi kohtaamisiksi surevat ovat kertoneet olevan sanalliset kohtaamiset. Satuttavia sanoja ovat olleet esimerkiksi erilaiset neuvot ja ohjeet, joilla on hyvä tarkoitus, mutta loukkaavat surevia, surun tai menetyksen vähättely, surun pienemmäksi tekeminen tai kyvyttömyys eläytyä surevan tilanteeseen. Myös fyysisen etäisyyden ja välttelyn on koettu olevan satuttavia surevaa kohtaan. Monesti kuitenkin surevalle hautajaisten jälkeinen aika on haastavinta, kun kontaktit ja osanotot vähenevät ja sureva voi jäädä surunsa kanssa yksin. (Pulkkinen 2017, 231–237.)

4 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt vuonna 2019 selvityksen kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. Selvityksessä käy ilmi, että koulutuksen sisällöt ja laajuudet vaihtelevat paljon eri kouluttajien kesken. Yhtenä koulutusten keskiössä olevana aiheena on oman kokemustarinan työstäminen. Käytännöt ja tehtävät vapaaehtoisena toimivista kokemusasiantuntijoista vaihtelee ammattimaisiin palkallisiin kokemusasiantuntijatehtäviin. Tyypillisiä kokemusasiantuntijoiden tehtäviksi luetellaan esimerkiksi luennointi eri kohderyhmille, opetustehtävät sekä vertaisten ohjaaminen. Kyselyyn osallistui kokemusasiantuntijakouluttajia niin järjestöistä, oppilaitoksista ja sairaanhoitopiireistä. Selvityksen yhteenvedossa kerrotaan, että kokemusasiantuntijoiden tietoperusta on hyvin hajanainen, eikä yhteistä käsitteistöä juuri ole. Tulevaisuudessa tarvitaan yhtenäistä tietoperustaa, koulutuksen laajuutta ja osaamisalaa, toiminnan koordinoimista ja työnohjausta sekä toimijoiden verkottamista. (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 5.)

Kolehmainen (2015) laadullisessa pro gradu -tutkielmassaan haastatteli teemahaastattelun keinoin kolmea kokemusasiantuntijaa tavoitteenaan kartoittaa heidän kokemuksiaan kokemusasiantuntijatoiminnasta sekä omasta koetusta asiantuntijuudesta. Fenomenologisen analyysin keinoin tutkimuksessaan Kolehmainen havaitsi kokemusasiantuntijuudesta seitsemän keskeistä piirrettä: elämäntapahtumat, jotka ovat henkilön kokemusasiantuntijatoimintaan lähtemisen perustana, henkilön itselleen asettamat tavoitteet kokemusasiantuntijatoiminnassa, kokemusasiantuntijoiden ja ympärillä olevan maailman välinen vuorovaikutus, kokemusasiantuntijoiden sekä eri alan ammattilaisten väliset suhteet, kokemusasiantuntijoiden toiminta-alue, kokemusasiantuntijatoiminnan palkkiokäytännöt, kokemusasiantuntijatoimintaan liittyvä esiintyminen sekä kokemusasiantuntijakoulutuksen tärkeys. Kolehmaisen mukaan tutkimus vahvistaa aiemmissa tutkimuksissa todettua kokemusasiantuntijuuden positiivista vaikutusta yksilön elämään. (Kolehmainen 2015, 2, 108.)

Tutkimuksessa tuodaan ilmi yksilön kannalta tärkeiksi asioiksi mahdollisuus määritellä itsensä uudella tavalla, auttaa muita ihmisiä, jotka kokevat samoja ongelmia sekä suuntautua uudelleen työelämään kohti. Yksilön mahdollisuus määritellä itsensä kokemusasiantuntijaksi esimerkiksi mielenterveysongelmaisen sijaan voi olla merkityksellistä yksilön itsetunnolle. Lisäksi Kolehmainen toteaa tutkimuksensa perusteella tarpeelliseksi edelleen kehittää kokemusasiantuntijakoulutusta, luoda valtakunnalliset suositukset kokemusasiantuntijakoulutusten sisällöstä ja toteutuksesta sekä yhtenäistää kokemusasiantuntijoita koskevia palkkiokäytäntöjä. (Kolehmainen 2015, 2, 108.)

Tanja Vainion (2019) opinnäytetyössä selvitettiin kokemusasiantuntijatoiminnan haasteita ja mahdollisuuksia koulutetuilta kokemusasiantuntijoilta itseltään teemahaastattelun keinoin. Haastateltavana oli seitsemän mielenterveys- tai päihdesairaudesta omakohtaista kokemusta omaavaa kokemusasiantuntijaa. Vainio tarkasteli tuloksia opinnäytetyössään kokemusasiantuntijatoimintaa seitsemän teeman kautta; kokemusasiantuntijaksi kasvamisen prosessi, kokemusasiantuntijatoimintaan vaadittavat ominaisuudet, kokemusasiantuntijoiden roolit ja tehtävät, koulutussisältö ja palkkiokäytännöt,

kokemusasiantuntijatoiminnan hyödyt ja haasteet, asenteet ja arvostukset sekä näkemykset toiminnan tarpeesta, tunnettavuudesta sekä kehittämistarpeista. Opinnäytetyön yhteenvedossa Vainio tuo ilmi, että kokemusasiantuntijatoiminnalla on enimmäkseen myönteisiä merkityksiä, esimerkiksi kokemusasiantuntijat näkivät toiminnassa mahdollisuuden palveluiden kehittämiseen ja stigman vähentämiseen. (Vainio 2019, 2.)

5 Toimeksiantaja

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Surevan kohtaaminen -hankkeen kanssa. Hanke on aloittanut toimintansa vuonna 2018 tarkoituksenaan olla kolmivuotinen hanke. Hanke sai jatkorahoitusta vuoden 2021 loppuun saakka. Hanketta rahoitettiin sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön myöntämällä avustuksella. Vuoden 2022 alusta toiminta jatkuu Ak-avustuksen turvin. (Surevan kohtaaminen 2022a.) Vuonna 2019 hanke sai tunnustusta SOSTE-palkinnon myötä; hanke on onnistunut käynnistämään toimintaa, jolla on havaittu olevan selkeä yhteiskunnallinen tarve ja jota ei toistaiseksi ollut huomioitu palvelujärjestelmässä. (Surevan kohtaaminen 2019.)

Hankkeen takana on neljä surujärjestöä: Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry, Käpy Lapsikuolemaperheet ry, Nuoret lesket ry ja Surunauha ry – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Hankkeen tavoitteena on lisätä tietoa läheisensä menettäneiden surevien kohtaamisesta ja tukemisesta ammattilaisten keskuuteen. Hankkeen toimintaan kuuluvat tiedon kokoaminen ja jakaminen sekä kokemusasiantuntijatoiminta. Hanke on kouluttanut vapaaehtoisia kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntijat kertovat oman menetyksensä ohella tietoa surevan kohtaamisesta ja tukemisesta eri alan ammattilaisille, työyhteisöille ja opiskelijoille. (Surevan kohtaaminen 2022b.)

Surujärjestöistä Käpy Lapsikuolemaperheet ry hallinnoi Surevan kohtaaminen -hanketta. Käpy ry:n keskeisimpään toimintaan kuuluu vertaistuen järjestäminen valtakunnallisesti lapsensa menettäneille vanhemmille ja perheille. Yhdistys

tarjoaa tukea lapsensa raskauden myöhemmässä vaiheessa menettäneille, sekä vauvan, lapsen tai nuoren aikuisen menettäneille perheille ja vanhemmille. Lisäksi yhdistys tarjoaa tietoa ammattilaisille lapsensa menettäneiden tukemisesta. (Käpy Lapsikuolemaperheet ry 2021.)

Huoma – henkirikoksen uhrien läheiset ry on vertaistukijärjestö, joka tarjoaa vertaistukea kaikille henkirikoksen kautta menehtyneiden ihmisten läheisille. Toimintaan kuuluu myös henkirikoksien uhrien läheisten aseman parantaminen yhteiskunnassa erilaisten asiantuntija- ja vaikuttamistehtävien avulla. (Huoma ry 2021.)

Nuoret Lesket ry on surujärjestö, jossa työikäisille leskille ja leskiperheiden lapsille tarjotaan tukea, tietoa ja neuvontaa leskeyteen liittyvissä asioissa. Nuoret lesket ry:n toimintamuotoja ovat vertaistukiryhmät, vertaistukiviikonloput, erilaiset vertaistukitapahtumat, vertaistukipuhelin, verkkovertaistuki, lakineuvonta ja vaikuttamistoiminta. Lisäksi yhdistyksen sivuilla on kattava tietopankki leskeyteen liittyvistä asioista. (Nuoret Lesket ry 2021.)

Neljäs hankkeessa mukana oleva surujärjestö on Surunauha ry, joka järjestää vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille. Toimintaan kuuluu vertaistukiryhmät- ja viikonloput, tukihenkilötoiminta, sähköiset vertaistukialustat, kuten vertaispuhelin sekä keskustelualue ja sähköiset materiaalit erillisessä mobiilisovelluksessa. Järjestöllä on tarjolla erilaisia koulutuksia vapaaehtoisille ja lisäkoulutuksia vertaistukijoille. (Surunauha ry 2021.)

6 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijana toimimisesta, koulutuksesta sekä tuesta. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä Webropol-kyselylomaketta, jossa esitettiin 15 kysymystä koskien

kokemusasiantuntijana toimimista, koulutusta ja tukea. Tavoitteena oli tuottaa edellä mainituista teemoista tietoa toimeksiantajalle. Toimeksiantaja käyttää näitä tietoja hyödyksi raportoinnissa, jota tehdään rahoittajaa varten. Lisäksi tavoitteena oli opinnäytetyöllä lisätä tietoutta Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijatoiminnasta. Tutkimuksen kohteena olivat toimeksiantajan eli Surevan kohtaaminen -hankkeen kaikki 109 kokemusasiantuntijaa. Tutkimuskysymyksemme oli ”Millaisia kokemuksia Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoilla on kokemusasiantuntijana toimimisesta, koulutuksesta ja tuesta?”.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Monimenetelmällinen tutkimus

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen opinnäytetyö, jossa hyödynnämme laadullista ja määrällistä tutkimusmenetelmää toisiaan täydentäen saadaksemme mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä. Tätä menetelmää voidaan kutsua monimenetelmälliseksi tutkimukseksi eli mixed methods research. Monimenetelmällisyyden tärkeimpänä perusteena pidetään määrällisen ja laadullisen menetelmän yhdistämisestä saatavaa parempaa ymmärrystä kuin tutkimusmenetelmien käytöstä yksinään. (Seppänen-Järvelä, Åkerblad & Haapakoski 2019, 332). Yhdistämällä laadullisen ja määrällisen tutkimusmenetelmän uskomme saavamme monipuolisempia vastauksia tutkimuskysymykseemme.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus hyödyntää psykologian ja muiden käyttäytymistieteiden tietämystä ja auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistämiseen, vaan tutkittava asia pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. (Heikkilä 2014, 15.) Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemusten, ajatusten ja tunteiden avulla. Laadullisen tutkimuksen

ominaispiirteenä onkin ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkastelu. (Puusa & Juuti 2020, 9, 56.)

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää lukuihin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Asioita kuvataan numeroita käyttämällä ja saatuja tuloksia voidaan tuoda esille taulukkojen ja kuvioiden keinoin. Määrällisen tutkimuksen edellytyksenä on riittävän laaja ja edustava otanta. Yleensä aineistonkeruutapana käytetään vakioitua, valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä tutkimuslomaketta. Määrällisellä tutkimuksella voidaan yleensä kartoittaa tilannetta, mutta ei kuitenkaan voida selvittää syvällisesti asioiden syitä. Tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvaamaan numeerisen tiedon pohjalta. (Heikkilä 2014, 15.) Määrällistä tutkimusmenetelmää käytettäessä on tutkimusaineiston keräämisen keinoksi valittavissa kyselylomake, systemaattinen havainnointi tai valmiiden rekisterien ja tilastojen käyttö. Tutkimuskohteena voivat olla ihmiset ja ihmisten tuottamat kuva- ja tekstiaineistot. (Vilkkä 2015, 61.)

7.2 Sähköinen kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä

Kyselylomaketutkimuksesta voidaan käyttää nimeä survey-tutkimus, silloin kun kyseessä on standardoitu eli vakioitu kysely. Tällöin kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään samat kysymykset samalla tavalla. Kyselylomaketutkimus toteutuu niin, että vastaaja itse lukee kirjallisessa muodossa esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen kirjallisesti. Kyselylomaketutkimus soveltuu hyvin käytettäväksi, kun kohdejoukko on suuri ja hajallaan sekä silloin, kun tutkimus sisältää arkaluontoisia kysymyksiä. Kyselylomakkeen voi lähettää sähköpostitse. Etukäteen tulee selvittää, että perusjoukkoon kuuluvilla kaikilla resurssit internetin ja sähköpostin käyttöön. (Vilkkä 2015, 61–62.) Toteutimme opinnäytetyön aineistonkeruun käyttämällä sähköistä Webropol-kyselylomaketta. Tutkimuksemme kohdejoukko on melko suuri (n=109) ja sijainnin näkökulmasta hajallaan, joten sähköpostitse lähetettävän kyselylomakkeen käyttö on perusteltua. Toimeksiantaja jakoi verkkolinkin

kyselylomakkeeseen ja muistutusviestit kyselyyn vastaamisesta sähköpostitse kohderyhmälle.

Kyselytutkimuksissa käytetään jonkin verran avoimia kysymyksiä, joissa yleensä jollain tapaa vastaajan ajatusta pyritään rajaamaan. Avoimet kysymykset ovat asianmukaisia käytettäväksi silloin, kun vastausvaihtoehdot eivät ole tarkkaan etukäteen tiedossa. (Heikkilä 2014, 47.) Avoimet kysymykset mahdollistavat laajemman näkökulman saamisen tutkittavien kokemuksista kokemusasiantuntijuuteen liittyen, kun he saavat ilmaista vastaukset omin sanoin.

Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu ja osa on avoimessa muodossa. Yleensä avoimia vastausvaihtoehtoja on vain yksi. Avoin kysymys on syytä esittää "muu, mikä?" - muodossa silloin, kun kysymysten laatimisvaiheessa ei voida olla varmoja kaikista vastausvaihtoehdoista. (Heikkilä 2014, 50.)

Suljettuihin eli strukturoituihin kysymyksiin on ennalta määritetty vastausvaihtoehdot, joista valitaan sopiva tai sopivat vastausvaihtoehdot ympyröimällä tai raksittamalla. Suljetut kysymykset sopivat käytettäväksi silloin, kun vastausvaihtoehdot ovat tiedossa ja niitä on rajoitettu määrä. Ne tekevät vastausten käsittelystä yksinkertaisempaa, vastaaminen on nopeaa ja vaihtoehtojen antaminen helpottaa esimerkiksi kielivaikeuksia omaavan henkilön vastaamista. (Heikkilä 2014, 49.) Likert-asteikoilla voidaan kysyä väittämiä suljetun kysymyksen muodossa. Tavallisesti Likert-asteikko esitetään 4- tai 5- portaisena, jossa toisena ääripäänä on esimerkiksi "samaa mieltä" ja toisena "eri mieltä". Vastaajan tulee valita asteikolta omaa käsitystä parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Heikkilä 2014, 51.)

Kyselylomake tulee aina testata ennen vastaajakohderyhmälle jakamista. Testivastaajien tulisi pyrkiä selvittämään lomakkeen sisältämien ohjeiden ja kysymysten selkeyttä, vastausvaihtoehtojen toimivuutta, vastaamisen raskautta sekä aikaa, jonka vastaaminen vaatii. Heidän tulisi arvioida lisäksi sitä, onko jokin olennainen kysymys unohtunut tai onko joukossa epätarkoituksenmukaisia

kysymyksiä. Lomakkeen testaamisen jälkeen tulee tehdä tarvittavat muutokset. Korjaamisen jälkeen lomake olisi syytä antaa vielä kertaalleen ulkopuolisen luettavaksi. (Heikkilä 2014, 58.) Esitetasimme kyselylomakkeen kahdella toimeksiantajan edustajalla ja kolmella ulkopuolisella henkilöllä. Saimme heiltä palautetta, jonka pohjalta teimme muutoksia kyselylomakkeeseen. Ennen kyselylomakkeen virallista jakamista tarkistutimme kyselylomakkeen vielä kerran toimeksiantajan edustajilla.

7.3 Kyselylomakkeen rakenne

Kyselyn alussa oli saatekirje (liite 1). Kyselylomakkeessamme oli 15 kysymystä. Kysely sisälsi niin suljettuja, avoimia kuin sekamuotoisia kysymyksiä. Jaoimme kysymykset neljän osion alle: kokemusasiantuntijakoulutus, kokemusasiantuntijana toimiminen, Surevan kohtaaminen -hankkeen tarjoama tuki, henkilökohtaiset kokemukset kokemusasiantuntijatoiminnasta ja taustatiedot. (liite 2.) Kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät ovat muodostettu teorian ja toimeksiantajalta saatujen tietojen pohjalta.

Kyselyssä vastaajien taustatietoja kartoitimme suljetuilla kysymyksillä 1, 11, 12, 13 ja 14. Sekamuotoisessa kysymyksessä 2 kartoitimme kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syitä. Kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyviä asioita kysyimme kysymyksissä 3 ja 4. Kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviä asioita kysyimme strukturoidulla Likert-asteikolla kysymyksessä 5 ja avoimessa kysymyksessä 6. Hankkeen tarjoamaan tukeen liittyviä kysymyksiä olivat suljettu kysymys 7 ja sekamuotoinen kysymys 8. ”Henkilökohtaiset kokemukset kokemusasiantuntijatoiminnasta” -osiossa kysyimme vastaajilta kahdella avoimella kysymyksellä (kysymykset 9 ja 10) onnistumisista ja haasteista kokemusasiantuntijana toimimisen aikana. Kyselyn viimeisessä kysymyksessä 15 kysyttiin vastaajien halukkuutta jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista. (liite 2.)

7.4 Aineiston analyysi

Aineistomme koostui Webropol -kyselylomakkeella saaduista vastauksista. Surevan kohtaaminen –hankkeella oli kyselyn toteuttamisajankohtana 109 kokemusasiantuntijaa, joille kyselylomake lähetettiin. Heistä kyselyyn vastasi 36 henkilöä. Vastausprosentiksi tuli noin 33 %. Koska vastausjoukko on pieni, tämän opinnäytetyön tulokset eivät luo yleistettävää katsausta. Aloitimme määrällisen aineiston käsittelyllä, jonka jälkeen siirryimme laadullisen aineiston analyysiin eli koodaamisen kautta teemoitteluun. Laadullinen aineisto oli viisi sivua Word-tekstinkäsittelyohjelmaan vietäessä.

Määrällisen aineiston käsittelyllä tarkoitetaan lomakkeilla saatujen tietojen tarkistamista, tietojen syöttämistä ja tallentamista tietokoneelle niin, että niitä voidaan tutkia numeraalisesti tilasto-ohjelmaa apuna käyttäen. Aineistoa voidaan alkaa käsittelemään vasta aineiston keräämisen määrääjän umpeutumisen jälkeen. Lomakkeiden läpikäynnissä tulee poistaa puutteellisesti tai asiattomasti täytetyt lomakkeet. Käsittelyvaiheessa tulee myös arvioida tutkimuksen kato, eli puuttuvien tietojen määrä. (Vilkkä 2007, 106.) Vastausajan umpeuduttua aloitimme määrällisen aineiston käsittelyn tarkastelemalla vastauksien määrää ja vastauslomakkeita Webropol-ohjelmassa.

Tarkastelimme tässä vaiheessa myös sekamuotoisten kysymysten avoimia vastauksia. Suljetut valintakysymykset havainnollistimme kuvioiksi ja taulukoiksi Webropolin ominaisuuksien avulla. Teimme valintoja siitä, mitä kuvioita ja taulukkoja liitimme opinnäytetyöhön. Valikoimista teimme sen mukaan, mitkä vastauksista tarvitsivat taulukoin ja kuvioin havainnollistamista, jotta tulokset olisivat lukijalle helpommin ymmärrettävissä. Raportoimme vastaukset opinnäytetyön tulokset-osioon.

Laadullisen aineiston analysointiin käytimme koodausta ja teemoittelua. Koodaaminen on laadullisen tutkimuksen aineiston käsittelyn aloittamisen työvaihe, jossa aineistoa yksinkertaistetaan ja muutetaan hallittavaan muotoon. Siinä aineistoa järjestellään ja luokitellaan, erottelemalla ja yhdistelemällä aineiston osia jonkin ominaisuuden mukaan. Samantyyppisistä osista muodostetaan luokka, joka nimetään. Perinteisiin koodaustekniikkoihin kuuluu muun muassa "värikynät". Tekniikassa tutkija merkitsee tekstiin tai marginaaliin

värein samaan luokkaan kuuluvat osat tekstistä. On tärkeää, että koodaamista ohjaa tutkimusongelma ja -kysymykset, sillä kaikkea ei voi koodata. Koodaamisessa on myös kyse tutkijan tekemistä valinnoista, sillä laadullisen tutkimuksen rikkaista aineistoista koodattavaa löytyisi monista eri näkökannoista. Koodaamisen jälkeen voidaan siirtyä toteuttamaan varsinaista analyysia. (Juhila 2021.)

Laadullinen aineisto koostui avoimien kysymyksien vastauksista. Veimme laadullisen aineiston Webropolista Word-tiedostoihin käsittelyä ja analysointia varten. Avoimia kysymyksiä olimme esittäneet kolme, joista jokaisen vastaukset veimme omalle Word-tiedostolleen käsitellen ja analysoiden ne yksi kerrallaan. Työstimme analyysia kronologisessa järjestyksessä, eli aloitimme kysymyksestä, joka oli esitetty ensimmäisenä kyselylomakkeella. Ensimmäisenä oli kysymys ”Mitä kokemusasiantuntijana toimiminen merkitsee sinulle?” toisena ”Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana?” ja viimeisenä ”Millaisia haasteita olet kokenut toimiessasi kokemusasiantuntijana?”. Vastausten pituudet vaihtelivat yhden ja kuuden rivin välillä. Aloitimme lukemalla aineiston huolellisesti useamman kerran läpi. Tämän jälkeen otimme käyttöön koodauksen ”värikynät”-tekniikan eli käytimme Wordin tekstin korostusväri -ominaisuutta, jonka avulla merkitsimme aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset sitaatit. Esimerkiksi tarkasteltaessa vastauksia kysymyksestä ”Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana?” merkitsimme kaikki ne sitaatit, jotka kertoivat onnistumisen kokemuksista toimintaan liittyen. Jätimme huomioimatta eli koodaamatta aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset asiat. Ulkopuolelle jätimme esimerkiksi sellaisia vastauksia, joissa vastaajalla ei ollut vielä kokemusta kokemusasiantuntijana toimimisesta. Tämän jälkeen siirryimme varsinaiseen analyysiin eli teemoitteluun.

Teemoittelu on analyysimenetelmä, jossa keskitytään tarkastelemaan asioita, jotka ovat yhteisiä monille vastaajille. Yhdistelemällä aineistoa yritetään löytää erilaisten luokkien väliltä samankaltaisuuksia. Teemat voivat muodostua aineistonkeruun aikana määritetyistä teemoista tai aineistoista voi löytyä uusia

teemakokonaisuuksia. Tutkijan tehtävänä on käydä useasti läpi kiinnostavat teemat, mikä auttaa tutkijaa hahmottamaan teemojen sisäistä rakennetta sekä teemojen suhdetta toisiinsa. Kun aineistosta on tunnistettu tutkittavalle asialle olennaiset aiheet, ne erotetaan tekstistä ja samaa asiaa tarkoittavat tai samankaltaiset yhdistetään. Yhdistämisen jälkeen luokka nimetään. Tämän jälkeen samankaltaisia luokkia yhdistetään yläkategoriaksi, joka nimetään sen sisältöä kuvaavaksi. Analyysivaiheen lopussa yhdistetään kaikki yläkategoriat yhdeksi kategoriaksi, joka kuvaa niitä kaikkia. Jokainen näin muodostettu kategoria auttaa vastaamaan tutkimuskysymykseen. (Puusa 2020,147–149.)

Koska aineistomme ei ollut kovin laaja, yksinkertaistimme teemoittelua aineiston kannalta sopivammaksi. Teemoittelu ei ollut niin monivaiheinen kuin yllä olevassa teoriassa ja meillä koodaaminen ja teemoittelu limittyivät analyysissä. Koodaamisen avulla tunnistimme ja erotimme aineistosta tutkittavalle asialle olennaiset aiheet. Toimme koodatut sitaatit ranskalaisin viivoin allekkain taulukkoon, jota käytimme teemoittelussa apuna. Tarkastelimme sitaatteja, kirjoitimme ne yksinkertaisempaan muotoon ja siirsimme samaa tarkoittavat ja samankaltaiset yhteen luokkaan. Pidimme jatkuvasti silmällä sitä, ettei tekstien sisältö muutu niitä tiivistäessä. Luokkia syntyi useita. Tarkastelimme luokkien sisältöä ja pohdimme, mikä käsite kuvaisi parhaiten koko luokan sisältöä. Nimeämämme käsitteet muodostivat lopulliset teemat. Havainnollistamme teemoittelua seuraavassa taulukossa (taulukko 1).

Kysymys	Sitaatit	Luokka	Teema
Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana?	<p>-”Jokainen kerta on ainutlaatuinen, etukäteen ei voi tietää millaisia keskusteluja syntyy. ihmiset ovat halunneet avautua, jakaa omia kokemuksiaan, tunteet on voitu tuoda esiin”</p> <p>-” Tilaisuudet ovat usein olleet keskustelevia, ei minun pitämiä luentoja.”</p>	<p>Keskustelujen syntyminen, kokemusten ja tunteiden jakaminen</p> <p>Kokemuspuheenvuorot usein olleet vuorovaikutuksellisia</p>	Vuorovaikutus kuulijoiden kanssa
Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana?	<p>-”avannut silmiä kun ihmiset kertovat etteivät ole käsittäneetkään miten laajat vaikutukset esim. itsemurhalla on ja miten jäljelle jääviä voisi auttaa.”</p> <p>-”-- että puheenvuorot ovat olleet tarpeellisia ja että kuulijat ovat saaneet niistä paljon ajattelemisen aihetta ja eväitä surevien kohtaamiseen.”</p>	<p>Kuulijat kertoneet, etteivät ole käsittäneet ennen kokemuspuheenvuoroa itsemurhan vaikutuksen laajuutta ja miten auttaa itsemurhan tehneen läheisiä.</p> <p>Kokemuspuheenvuorot olleet tarpeellisia, kuulijat saaneet pohdinnan aiheita ja välineitä kohdata surevia.</p>	Onnistuminen tiedon välittämisessä

Taulukko 1. Teemoittelun kulku.

8 Tulokset

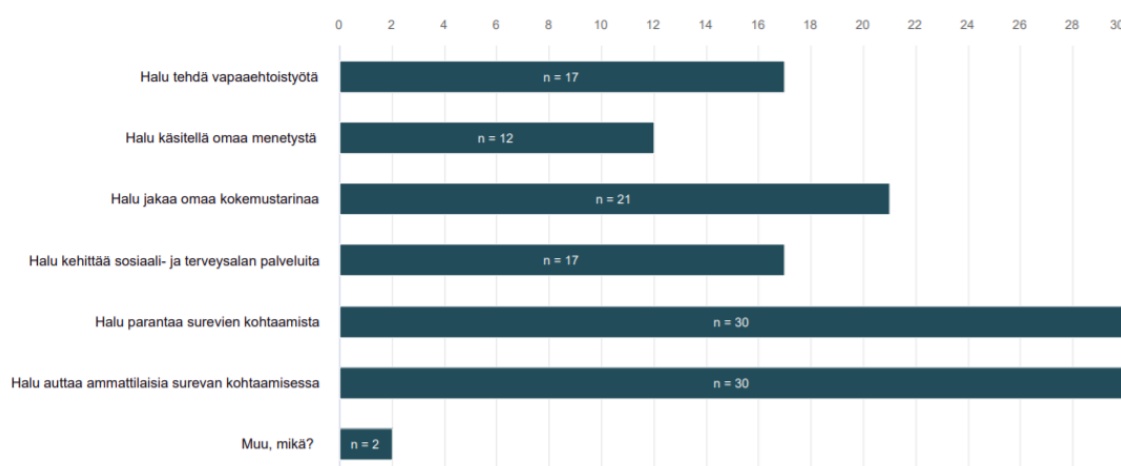
8.1 Taustatiedot

Kysyimme kyselylomakkeella taustatietoina sukupuolta, surujärjestöjen toimintaan osallistumista, menetyksestä kulunutta aikaa, kokemusasiantuntijana toimimisen kestoa sekä pidettyjen kokemusasiantuntijapuheenvuorojen määrää (liite 2). Kyselyyn vastanneista 4 oli miehiä ja 32 naisia. Heistä Käpy Lapsikuolemaperheet ry:n toimintaan oli osallistunut 11 vastaajaa, Surunauha ry:n toimintaan 11 vastaajaa, Nuoret Lesket ry:n toimintaan 9 vastaajaa ja Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry:n toimintaan 5 vastaajaa. Kaksi vastaajista ei ollut osallistunut minkään näiden järjestöjen toimintaan.

Kahdeksalla vastaajalla menetyksestä oli kulunut aikaa 2–5 vuotta. Noin puolella vastaajista (n=16) menetyksestä oli kulunut 5–10 vuotta ja 12 vastaajalla yli 10 vuotta. Alle vuoden kokemusasiantuntijana heistä oli toiminut 6 vastaajaa, 1–3 vuoden ajan 18 vastaajaa, 3–5 vuoden ajan 10 vastaajaa ja yli 5 vuotta kaksi vastaajaa. Kuusi vastaajaa ei ollut pitänyt yhtään kokemuspuheenvuoroa. Puolet vastaajista (n=18) oli pitänyt 1–5 kokemuspuheenvuoroa, vastaajista 10 oli pitänyt 6–10 kokemuspuheenvuoroa ja vastaajista kaksi oli pitänyt 11–15 kokemuspuheenvuoroa.

8.2 Kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syitä

Kysyimme kyselyn alussa vastaajilta mikä sai heidät hakeutumaan kokemusasiantuntijaksi menetyksensä jälkeen. Havainnollistamme näitä vastauksia kuviossa 1. Suurimmalla osalla vastaajista kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syinä olivat halu parantaa surevien kohtaamista (n=30) ja halu auttaa ammattilaisia surevan kohtaamisessa (n=30). Vastaajista yli puolet (n=21) vastasi syyksi halun jakaa omaa kokemustarinaa. ”Halu tehdä vapaaehtoistyötä” sekä ”Halu kehittää sosiaali- ja terveysalan palveluita” -vaihtoehdot saivat molemmat 17 vastaajaa. Vastausvaihtoehto ”Halu käsitellä omaa menetyksiä” keräsi 12 vastaajaa.



Kuvio 1. Kokemusasiantuntijoiden (n=36) vastaukset kysymykseen ”Mikä sai sinut hakeutumaan kokemusasiantuntijaksi menetyksesi jälkeen?”.

Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus valita vaihtoehto “Muu, mikä?”, johon sai kertoa omin sanoin muita kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syitä. “Muu, mikä?” -vaihtoehtoon vastauksia tuli kaksi: “Tarve kertoa ammattilaisille surevan kohtaamattomuuden traagisista seuraamuksista” ja “Halu olla avuksi vastaavan kokemuksen kohdanneille”.

8.3 Kokemusasiantuntijoiden kokemukset koulutuksesta

Kokemusasiantuntijakoulutus-osiossa pyysimme vastaajia vastaamaan Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijakoulutusta koskeviin väittämiin heidän kokemustaan vastaavalla tavalla. Esitimme 10 eri väittämää koulutukseen liittyen (taulukko 2).

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jokseenkin samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin eri mieltä	5 Täysin eri mieltä	Yhteensä
Sain hyvät valmiudet puheenvuorojen pitämiseen	17	17	0	2	0	36
Sain riittävästi palautetta	18	15	2	1	0	36
Sain riittävästi neuvoa esiintymiseen	12	17	3	4	0	36
Sain riittävästi tietoa omasta surujärjestöstä	26	7	2	0	1	36
Sain riittävästi tietoa muista surujärjestöistä	11	18	5	2	0	36
Sain riittävästi tietoa kokemusasiantuntijana toimimisesta	20	15	1	0	0	36
Sain välineitä vapaaehtoisroolissa jaksamisen tueksi	8	20	4	4	0	36
Koulutuksen myötä osaan sisällyttää puheenvuorooni tieteellistä surutietoa	11	11	7	6	1	36
Koulutuksen myötä osaan rajata millä laajuudella sisällytän henkilökohtaisia asioita puheenvuorooni	15	15	4	1	1	36
Koulutuksen sisältö oli kattava	18	15	1	2	0	36

Taulukko 2. Kokemusasiantuntijoiden (n=36) vastaukset kokemusasiantuntijakoulutusta koskeviin väittämiin.

Vastaajista yhteensä 34 olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat hyvät valmiudet puheenvuorojen pitämiseen. Kaksi vastaajista oli asiasta jokseenkin eri mieltä. Vastaajista yhteensä 33 olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat riittävästi palautetta. Kaksi vastaajista ei osannut sanoa ja yksi oli jokseenkin eri mieltä. Riittävästi neuvoa esiintymiseensä koki saaneensa 12 vastaajaa. Vastaajista 17 oli asiasta jokseenkin samaa mieltä,

kolme ei osannut sanoa ja neljä oli jokseenkin eri mieltä. Suurin osa vastaajista (n=26) koki saaneensa riittävästi tietoa omasta surujärjestöstä. Seitsemän vastaajaa oli väittämässä jokseenkin samaa mieltä, kaksi ei osannut sanoa ja yksi oli täysin eri mieltä. Muista surujärjestöistä taas koki saaneensa riittävästi tietoa vain 11 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä asiasta oli puolet vastaajista (n=18). Viisi vastaajista ei osannut sanoa ja kaksi oli jokseenkin eri mieltä.

Suurin osa vastaajista (n=35) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he saivat riittävästi tietoa kokemusasiantuntijana toimimisesta. Vain yksi vastaaja ei osannut sanoa. Välineitä vapaaehtoisroolissa jaksamisen tueksi koki vastaajista saaneensa kahdeksan, kun taas jokseenkin samaa mieltä oli yli puolet (n=20). Neljä vastaajaa oli asiasta eri mieltä ja neljä ei osannut sanoa. Yli puolet vastaajista (n=22) olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he osaavat sisällyttää koulutuksen myötä puheenvuoroonsa tieteellistä tietoa. Enemmistö vastaajista (n=30) oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että he osaavat koulutuksen myötä rajata, millä laajuudella sisällyttävät henkilökohtaisia asioita puheenvuoroon. Yhteensä kaksi vastaajista oli asiasta jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. Neljä ei osannut sanoa. Koulutuksen sisältö oli kattava 18 vastaajan mielestä. Asiasta jokseenkin samaa mieltä oli 15 vastaajaa. Kaksi vastaajaa oli asiasta jokseenkin eri mieltä ja yksi ei osannut sanoa.

Koulutusta koskevien väittämien jälkeen kysyimme lisätoiveita koskien koulutusta. Lähes puolet vastaajista (n=16) eivät osanneet sanoa, toivoisivatko he koulutukseen jotain lisää. Vastaajista 11 ei toivonut koulutukseen mitään lisää. Vastaajista yhdeksän vastasi vaihtoehtoon "Kyllä, mitä?", johon vastaajan tuli omin sanoin kirjoittaa lisätoiveita koulutuksen sisältöä koskien. Toiveista kävi ilmi kokemusasiantuntijoiden tarve vertaistuelle. Vastauksissa toivottiin keskinäiseen keskusteluun enemmän aikaa, pareittain toteutettavaa kokemuspuheenvuoroa, sekä uutta tapaamista samalla koulutusporukalla. Yksi vastaajista toivoi myös koulutuksen jakamista kolmelle tai neljälle päivälle, esimerkiksi kahdelle viikonlopulle. Koulutuksen sisällön toivottiin myös olevan monipuolisempi: enemmän esimerkkejä siitä, mitä kertoa erilaisille kuulijoille ja

mitä kertoa oman tarinan lisäksi sekä käytännön harjoituksia kokemuspuheenvuoron pitämiseen. Lisäksi toiveena oli saada heti koulutuksen alussa tietoa siitä, kuinka suojella itseään.

8.4 Kokemukset kokemusasiantuntijana toimimisesta

Kokemusasiantuntijana toimiminen -osiossa esitimme kahdeksan väittämää koskien kokemusasiantuntijana toimimista ja yhden avoimen kysymyksen, johon kokemusasiantuntijat saivat omin sanoin kertoa kokemusasiantuntijuuden merkityksestä heille itselleen.

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jokseenkin samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin eri mieltä	5 Täysin eri mieltä	Yhteensä
Toimintani kokemusasiantuntijana on tarpeellista.	32	3	0	0	1	36
Toimintaani kokemusasiantuntijana arvostetaan.	30	5	1	0	0	36
Kokemusasiantuntijapuheenvuorot olisivat hyödyllisiä myös muille ammattiryhmille kuin poliiseille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä pelastuslaitokselle.	30	6	0	0	0	36
Oman kokemukseni lisäksi välitän puheenvuorollani tietoa surusta ja surevan kohtaamisesta tieteelliseen tietoon perustuen.	15	11	6	3	1	36
Minusta on ollut tärkeää kertoa menetetyistä läheisistä	18	8	3	7	0	36
Minusta on ollut tärkeää välittää tietoa surusta	30	5	0	1	0	36
Minusta on ollut tärkeää keskustella ammattilaisten kanssa	25	8	2	0	1	36
Minusta on ollut tärkeää olla osa kokemusasiantuntijoiden yhteisöä	19	10	0	5	2	36

Taulukko 3. Kokemusasiantuntijoiden (n=36) vastaukset kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviin väittämiin.

Suurin osa vastaajista (n=32) koki toimintansa kokemusasiantuntijana tarpeelliseksi (taulukko 3). Kolme vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja vain yksi vastaajista oli täysin eri mieltä. Toimintansa arvostetuksi kokemusasiantuntijana koki myös enemmistö vastaajista (n=30), jokseenkin samaa mieltä oli viisi. Vastaajista yksi ei osannut sanoa. Kaikki vastaajat (n=36) olivat täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että kokemusasiantuntijapuheenvuorot olisivat hyödyllisiä myös muille ammattiryhmille kuin poliiseille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä pelastuslaitokselle. Vastaajista 15 koki, että he välittävät oman kokemuksensa lisäksi puheenvuoroillaan myös tieteelliseen tietoon perustuvaa tietoa surusta ja

surevan kohtaamisesta. Vastaajista 11 oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä asiasta oli yhteensä neljä vastaajaa, eikä kuusi osannut sanoa.

Vastaajista yhteensä yli puolet (n=26) olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että on ollut tärkeää kertoa menetetyistä läheisistä. Jokseenkin eri mieltä asiasta oli seitsemän vastaajaa ja kolme ei osannut sanoa. Lähes kaikki vastaajat (n=35) olivat täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että on ollut tärkeää välittää tietoa surusta. Yksi vastaaja oli asiasta jokseenkin eri mieltä. Ammattilaisten kanssa keskustelun vastaajista enemmistö (n=33) koki tärkeäksi tai jokseenkin tärkeäksi. Yksi vastaajista ei kokenut asiaa lainkaan tärkeäksi ja kaksi ei osannut sanoa. Enemmistö vastaajista (n=29) oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että on ollut tärkeää olla osa kokemusasiantuntijoiden yhteisöä. Vastaajista yhteensä seitsemän oli asiasta jokseenkin tai täysin eri mieltä.

Avoimen kysymyksen ”Mitä kokemusasiantuntijana toimiminen merkitsee sinulle?” vastauksista ilmeni se, että kokemusasiantuntijatoiminta koettiin merkitykselliseksi omassa elämässä ja surussa. Kokemusasiantuntijana toimimisella oli tärkeä rooli, koska omasta kokemuksesta voi antaa jotakin hyvää muille, mutta siitä voi saada myös itse paljon hyvää. Vastauksista muodostimme neljä teemaa: tiedon jakaminen, vertaistuki, oman surun käsittely ja oman läheisen tarinan jakaminen.

Tiedon jakamisen teema toistui vastauksissa eniten. Kokemusasiantuntijat kokivat tiedon jakamisen ja levittämisen merkityksellisenä kokemusasiantuntijatoiminnassa. Vastauksista korostui aidon kokemustiedon jakaminen ammattilaisille ja surevan kohtaamisen parantaminen oman kokemuksen myötä. Tiedon lisääminen traumaattisesta surusta, surun monimuotoisuudesta sekä surevan tuntemuksista kriisin ja surun keskellä koettiin myös merkitykselliseksi kokemusasiantuntijoiden keskuudessa.

”Saun jakaa oikeasti kohdattua surua ja sitä kuinka siitä voi selvitä. Näitä asioita kun ei voi kirjoista opiskella”

”On todella tärkeää, vapaaehtoistyön myötä suuresta surusta seuraa jotain hyvää.”

Kokemusasiantuntijat kokivat merkityksellisenä mahdollisuuden vaikuttaa palveluiden laadun paranemiseen ja ammattilaisten taitoon kohdata surevia eri aloilla. Kokemusasiantuntijoiden mukaan näihin asioihin vaikuttaminen voisi auttaa muita surevia ammattilaisia kohdatessa. Tiedon jakamisen oman kokemustarinan myötä toivottiin vaikuttavan suruun ja sureviin liittyvään stigman vähenemiseen ja kuolemaan suhtautumiseen yhteiskunnassa.

”Saada tietoa eteenpäin, miten surevaa tulisi kohdata. Erityisen tärkeää olisi saada tietoa jo kouluihin jokaiselle alalle.”

Vertaistuki koettiin merkitykselliseksi kokemusasiantuntijatoiminnassa.

Kokemusasiantuntijana pääsee auttamaan muita menetyksen kokeneita ja kohtaamaan samankaltaisessa tilanteessa eläviä henkilöitä.

Kokemusasiantuntijana kuuluu samalla yhteisöön, jossa surevat tulevat ymmärretyiksi. Kokemusasiantuntijatoiminta merkitsi kokemusasiantuntijoille myös oman surun käsittelemistä ja hyväksymistä, ja sillä nähtiin olevan myös rooli omassa toipumisprosessissa.

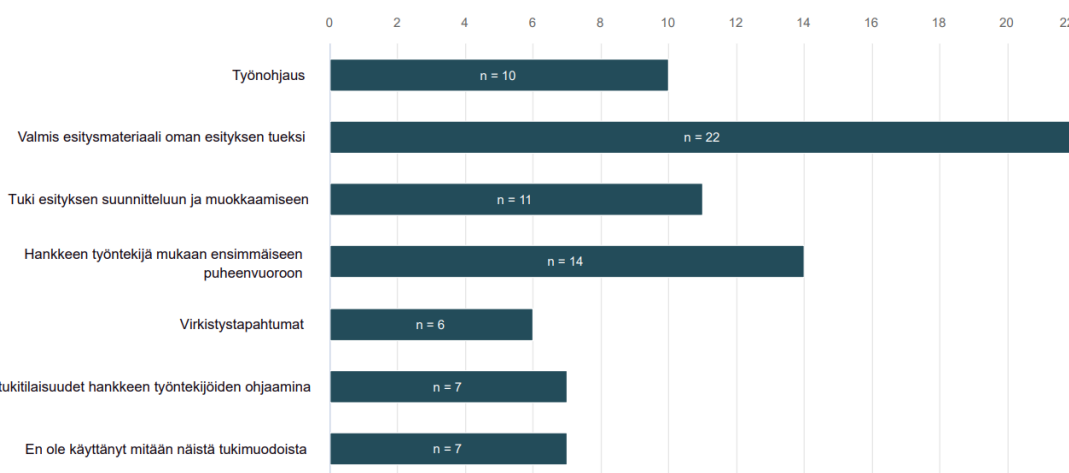
” – – oppii elämään surun kanssa josta tulee uusi elämäkumppani”

Merkityksellistä kokemusasiantuntijatoiminnassa oli myös saada kertoa oman menetetyt läheisen tarinaa ja viedä muistoa eteenpäin. Puheenvuoroihin valmistautuminen koettiin myös hetkenä, jolloin muistella menetettyä läheistä.

8.5 Kokemukset Surevan kohtaaminen -hankkeen tarjoamasta tuesta

”Surevan kohtaaminen -hankkeen tarjoama tuki” -osiossa kysyimme vastaajilta Surevan kohtaaminen -hankkeen tarjoamien tukimuotojen käytöstä (kuvio 2). Tämän jälkeen kartoitimme vastaajien halukkuutta saada muita kuin edellisessä kysymyksessä esitettyjä tukimuotoja.

Eniten käytetty tukimuoto oli valmiin esitysmateriaalin hyödyntäminen oman esityksen tukena (n=22). Vastaajista 14 oli pyytänyt hankkeen työntekijän tueksi mukaan ensimmäiseen puheenvuoroon. Tukea esityksen suunnitteluun ja muokkaamiseen oli hyödyntänyt vastaajista 11. Työnohjausta tukimuotona oli käyttänyt 10 vastaajaa. Toiseksi vähiten käytettyinä tukimuotoina olivat hankkeen työntekijöiden ohjaamat vertaistukitilaisuudet (n=7) ja virkistystapahtumat (n=6). Seitsemän vastaajaa ei ollut käyttänyt mitään näistä tukimuodoista.



Kuvio 2. Kokemusasiantuntijoiden (n=36) vastaukset kysymykseen ”Valitse näistä tukimuoto/tukimuodot, joita olet käyttänyt”.

Vastaajista yli puolet (n= 19) eivät kokeneet kaipaavansa muita kuin kuviossa 2 mainittuja tukimuotoja. Vastaajista hieman alle puolet (n=16) eivät osanneet sanoa. Yksi vastaajista vastasi kaipaavansa tukimuodoksi virkistystapahtumia, jotka olisivat lähempänä omaa asuinpaikkakuntaa, jotta niihin pääisisi osallistumaan.

8.6 Onnistumiset ja haasteet kokemusasiantuntijana toimimisesta

Kysymyksen ”Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana?” vastauksista muodostimme kolme teemaa: onnistuminen tiedon välittämisessä, myönteinen palaute ja vuorovaikutus kuulijoiden kanssa. Kaikilla kokemusasiantuntijoilla oli onnistumisen kokemuksia kokemusasiantuntijana toimimisesta. Suurimmaksi onnistumisen kokemukseksi kokemusasiantuntijat kertoivat onnistumisistaan tiedon välittämisessä kuulijoille. Kuulijat, esimerkiksi ammattilaiset ja opiskelijat, ovat kertoneet kokemuspuheenvuorojen jälkeen, että he ovat saaneet lisää tietoa, ajatuksia ja oivalluksia muun muassa siitä, kuinka kohdata surevaa paremmin. Kuulijat ovat sisäistäneet kokemusasiantuntijoiden kertomia asioita, mikä on ilmennyt kysymysten ja keskustelun muodossa. Kokemusasiantuntijat ovat kokeneet, että he ovat pystyneet oman puheenvuoronsa avulla muuttamaan ammattilaisten käsityksiä ja oletuksia surusta ja surevan kohtaamisesta. Kokemusasiantuntijoiden saaman palautteen mukaan kuulijat ovat kokeneet hyötynensä luennoista, ja keskustelu aiheesta on jatkunut luennon jälkeen työyhteisössä. Saadusta palautteesta on myös ilmennyt se, että kokemusasiantuntijan puheenvuoro on opettanut enemmän kuin ammattilaisten pitämät luennot.

”On ollut valaisevaa havaita, että ammattilaiset ovat kiinnostuneita kuulemaan kokemuksista ja selvästi haluavat oppia niistä. Tämä on avannut uuden näkökulman vaikuttaa yhteiskuntaamme.”

Kokemusasiantuntijat kokivat onnistumisen kokemuksia siitä, kun he ovat saaneet paljon positiivista palautetta kuulijoilta. Kuulijat ovat osoittaneet arvostusta kokemusasiantuntijoita kohtaan ja kiitollisuutta heidän henkilökohtaisten kokemustensa jakamisesta, mikä on tärkeää kokemusasiantuntijoille. Palautteen on myös koettu olevan voimauttavaa ja kannustavaa.

Onnistumiseksi koettiin myös vuorovaikutuksen syntyminen kuulijoiden kanssa. Kokemuspuheenvuorojen aikana ja niiden jälkeen on syntynyt pitkiä ja mielenkiintoisia keskusteluita yleisön kanssa, jotka ovat kokemusasiantuntijoiden mielestä onnistumisen kokemuksia. Osalla

kokemusasiantuntijoista puheenvuorojen pitäminen on ollut keskustelevaa, ei niinkään luennointia. Kuulijoiden pohdinnat ovat ilahduttaneet kokemusasiantuntijoita. Myös kuulijat ovat tuoneet tunteitaan ja omia kokemuksiaan esille, ja tämän ovat kokemusasiantuntijat kokeneet positiiviseksi.

Muita asioita, joita kokemusasiantuntijat toivat onnistumisena esille, olivat esimerkiksi uskallus puhua vaikeista asioista suurelle kuulijajoukolle sekä puheenvuoron esittämisen onnistuminen etäyhteyksin.

”Halu puhua surun käsittelystä on mennyt jopa järkyttävän esiintymispelkoni edelle.”

Kysymyksessä ”Millaisia haasteita olet kokenut toimiessasi kokemusasiantuntijana” lähes kolmasosa vastaajista (n=11) ei ollut kokenut minkäänlaisia haasteita toimiessaan kokemusasiantuntijana. Muista vastauksista muodostimme neljä teemaa, joita olivat vuorovaikutukseen, esitykseen ja esityksen sisältöön, henkiseen kuormittavuuteen ja tekniseen toteutukseen liittyvät haasteet.

Kokemusasiantuntijoiden kokemia haasteita oli vuorovaikutuksessa kuulijoihin etenkin etäpuheenvuoroihin liittyen. Kokemusasiantuntijat kokivat, että etäpuheenvuorossa kohtaaminen ja luonteva vuorovaikutus ovat haasteellisia muun muassa sen takia, ettei kuulijoiden kasvoja ja ilmeitä näe. Osa kokemusasiantuntijoista ei halua pitää kokemuspuheenvuoroja etänä, koska oma tarina on arkaluontoinen ja etäyhteydessä ei voi aina olla varma, kuka tarinaa on kuulemassa. Lisäksi haasteeksi koettiin kokemus siitä, ettei kontaktia saa luotua kuulijoihin sekä se, ettei osaa kuulijoista kiinnosta kokemusasiantuntijan pitämä puheenvuoro. Joskus ammattilaisilta ja kuulijoilta on tullut ikävältä tuntuvia kommentteja.

”Teamsin yms alustojen välityksillä jää kohtaaminen ja vuorovaikutus heikoksi.”

Esiintymiseen ja esityksen sisältöön koettiin myös liittyvän haasteita. Esityksen sisällössä olennaisten asioiden kertominen ja esityksen rajaaminen oli välillä haastavaa. Rajaamisessa haasteeksi koettiin sisällön rajaaminen niin, että se palvelee eri kohderyhmiä, kuitenkin niin, ettei jaa liian henkilökohtaisia asioita. Lisäksi kokemusasiantuntijana toimimisen aikana etäyhteyksin pidettävät puheenvuorot aiheuttivat haasteita teknisten ongelmien vuoksi.

Osa vastaajista koki henkisen kuormituksen haasteeksi kokemusasiantuntijana toimimisessa. Oman menetykokemuksen toistuva läpikäyminen koettiin toisinaan voimia vieväksi tai raskaaksi. Lisäksi kokemusasiantuntijana toimiminen päätyön ohella vaati oman jaksamisen tarkastelua.

”Aihe on raskas, joten pitää miettiä omaa jaksamista, kun kokemusasiantuntijatyö in työn ohella tehtävää toimintaa.”

Viimeisessä kysymyksessä kysyimme vastaajilta heidän halukkuuttaan jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista tähänastisen kokoemuksensa perusteella. Vastaajista yli puolet (n=24) halusi jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista. Kuusi vastaajaa ei osannut sanoa haluaako jatkaa toimintaa. Kuusi vastaajaa vastasi, että ei halua jatkaa. Kielteisen vastausvaihtoehdon valitessa vastaajien tuli kirjoittaa omin sanoin, miksei halua jatkaa toimintaa. Vastauksista kävi ilmi, että vastaajien menetyksestä oli jo kulunut niin paljon aikaa, ettei halua enää toimia kokemusasiantuntijana. Lisäksi koettiin, että elämässä on siirryttävä eteenpäin ja on ollut raskasta oman kokemustarinan jakamisen myötä palata menetykseen toistuvasti. Yksi vastaajista ei kokenut tarpeelliseksi tehdä enää ilmaista työtä.

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksemme oli ”Millaisia kokemuksia Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoilla on kokemusasiantuntijana toimimisesta, koulutuksesta ja tuesta?”. Tässä osiossa tarkastellaan tuloksista muodostettuja johtopäätöksiä suhteessa teoriaan. Vaikka vastaajat olivat taustatietojen perustella toimineet kokemusasiantuntijoina eri ajan ja pitäneet eri määriä puheenvuoroja, tämä ei kuitenkaan näy vastauksissa vaan vastaukset olivat kuitenkin pääasiassa samansuuntaisia.

Tulosten perusteella kokemusasiantuntijana toimiminen koettiin tarpeelliseksi ja arvostetuksi. Toiminta on myös koettu merkitykselliseksi omassa elämässä ja surussa. Tulosten perusteella voidaan myös todeta, että kokemusasiantuntijana toimiminen oli tuonut enemmän onnistumisen kokemuksia kuin haasteita. Myös Kolehmainen (2015, 2, 108) ja Vainion (2019, 2) tutkielmista kävi ilmi, että kokemusasiantuntijatoiminnalla on enimmäkseen myönteisiä vaikutuksia kokemusasiantuntijalle itselleen. Kokemusasiantuntijoilla oli kokemuksia siitä, että he ovat toiminnallaan pystyneet vaikuttamaan ammattilaisten taitoon kohdata surevia ja levittämään tietoutta surusta ja sen monimuotoisuudesta. Tätä johtopäätöstä tukee myös Hietalan ja Rissasen (2015, 11–12) teoria kokemustiedon merkityksestä ammattilaisille. Kahtena suurimpana kokemusasiantuntijaksi hakeutumisen syinä olivatkin halu parantaa surevan kohtaamista ja halu auttaa ammattilaisia surevan kohtaamisessa. Kokemusasiantuntijoiden mielestä olisi kuitenkin hyödyllistä, jos kokemusasiantuntijapuheenvuoroja pidettäisiin myös muille kuin poliiseille, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille sekä pelastuslaitokselle. Kokemusasiantuntijoilla oli myös kokemus siitä, että he ovat osaltaan mukana vaikuttamassa palveluiden kehittämiseen ja laajemminkin yhteiskunnassa. Ahosen ym. (2014, 6) mukaan kokemusasiantuntijatoiminnalla onkin keskeinen rooli palvelujärjestelmän kehittämisessä.

Tulosten perusteella vuorovaikutuksen syntyminen ja kohtaamiset kuulijoiden kanssa koettiin myös tärkeänä osana kokemusasiantuntijana toimimista. Kokemusasiantuntijoille vaikuttaa siis olevan tärkeää se, että kokempuheenvuoroilla syntyy keskustelua ja pohdintoja myös kuulijoiden omista kokemuksista. Myös Rissasen (2013,19) mukaan ammattilaisten ja

kokemusasiantuntijoiden välinen vuorovaikutus on merkityksellistä. Kohtaamisissa muodostuu yhteisiä näkemyksiä kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen välille, jonka myötä ammattilaisista ollut mahdollinen ennakkokäsitys hälvenee ja heidät nähdään inhimillisemmin. Suurimmalle osalle kokemusasiantuntijoista onkin ollut tärkeää keskustella ammattilaisten kanssa. Toisaalta vuorovaikutuksen syntyminen etäpuheenvuoroissa näyttäytyi toisinaan haasteellisena. Tuloksista voidaankin päätellä, että haasteet liittyvät enemmän etäyhteyksin toteutettaviin puheenvuoroihin kuin kokemusasiantuntijana toimimiseen ylipäätään.

Tuloksista voidaan päätellä, että vuorovaikutus myös toisten kokemusasiantuntijoiden kanssa on ollut merkityksellistä vertaistuen näkökulmasta. Suurin osa kokemusasiantuntijoista koki tärkeäksi kuulua kokemusasiantuntijoiden yhteisöön. Rissasen (2013, 19) tekstissä kerrotaan, että kokemusasiantuntijatoiminnassa vertaisuudella on edistävä rooli toipumisessa, kun kokemusasiantuntija tulee ymmärretyksi jakaessaan omia kokemuksia muille saman kokeneille. Tämä teoria tukee myös saatua tulosta siitä, että kokemusasiantuntijatoiminnalla on koettu olevan rooli oman surun käsittelyssä. Menetyksestä ja surusta tulee luonnollinen osa elämäntarinaa.

Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös siitä, että koulutukseen ja sen sisältöön on oltu pääosin tyytyväisiä. Lisätoiveet koulutuksesta koskivat lähinnä vertaistukea: esimerkiksi enemmän aikaa osallistujien väliselle keskustelulle sekä pareina toteutettavia kokempuheenvuoroja. Tässä voisikin olla toimeksiantajalle kehittämisideaa koulutukseen.

Vaikuttaa siltä, että Surevan kohtaaminen -hankkeen tukimuotojen tarjontaan oltiin pääosin tyytyväisiä tulosten perusteella. Tukimuotojen käyttö näyttää jakautuvan melko tasaisesti lukuun ottamatta valmiin materiaalin käyttöä oman esityksen tukena. Tätä tukimuotoa oli käytetty selvästi eniten. Kuitenkin yli puolet kokemusasiantuntijoista eivät kokeneet kaipaavansa muita tukimuotoja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan tuen tarjoaminen onkin kokemusasiantuntijana toimimisen edellytys. Tulosten perusteella näyttää siltä,

että Surevan kohtaaminen -hanke luo edellytyksiä kokemusasiantuntijoiden toiminnalle tarjoamalla riittävää tukea eri muodoissa.

Kokemusasiantuntijoista yli puolet olivat sitä mieltä, että haluavat jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista. Tämä siis kertonee siitä, että toiminnasta saa jotakin sellaista henkistä pääomaa, joka kannustaa jatkamaan. Tuloksista kuitenkin ilmenee se, että ne, joilla menetyksestä on kulunut jo kauan, haluavat siirtyä elämässä eteenpäin. Myös Rissanen (2013, 18) toteaa, että vaikka kokemusasiantuntija ei kokemusta unohdakaan, voi hän väsyä oman kokemustarinansa jakamiseen. Vaikuttaa siis siltä, että tämän tyyppisenä kokemusasiantuntijana toimimisella on aikansa ja paikkansa henkilön elämässä.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön on mukailtava hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimuksen kohderyhmän ja tieteellisen yhteisön loukkaamattomuus. Tässä tulee huomioida tutkimuksen kysymyksenasettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston säilytys. Lisäksi opinnäytetyössä on huomioitava voimassa oleva lainsäädäntö ja tekijänoikeuksia ja yksityisyyttä koskevat asiat. Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu muun muassa tutkittavien oikeus kieltäytyä tai vetäytyä tutkimuksesta, avoimuus tutkimustulosten julkaisussa, yleinen huolellinen tarkkuus raportoinnissa ja rehellisyys, sekä luottamuksellisen tiedon kerääminen ja käsittely. (Vilkkä 2007, 90–91.)

Tutkimuksen tekemiseen liittyy tutkijan tekemiä valintoja tutkimus- ja analyysimenetelmistä, kysymysten laatimisesta ja raportointityylistä. Tutkijan omat poliittiset ja moraaliset vakaumukset eivät saa olla vaikuttavana tekijänä tutkimusprosessissa. Tietojen hankkimisessa on tärkeää, että tutkimuksen tarkoitus ja tietojen käyttötapa tuodaan ilmi tutkittaville. Tutkimusraporttiin tulee laittaa kaikki merkitykselliset tulokset ja johtopäätökset, eikä pelkästään sellaisia, jotka ovat toimeksiantajan kannalta myönteisiä. Tulosten

raportoinnissa on tärkeää huolehtia, ettei yksityisyyttä tai liike- ja ammattisalaisuuksia tuoda julki tai vaaranneta. Yksittäistä vastaajaa ei saa tunnistaa tuloksista. Lähtökohtana tuloksia julkaistaessa toimii tietosuoja sekä periaate siitä, että tilastoyksikköä koskevaa tunnistettavissa olevaa informaatiota ei luovuteta tiedon käyttäjälle. (Heikkilä 2014, 28–29.)

Tyypillisiä virheitä määrällisessä tutkimuksessa ovat Vilkan mukaan tutkijan riittämätön tietämys tutkimuskohteesta, tutkijan epäselvyys tutkimusongelmasta ja tutkimuksen tavoitteesta, saadun tiedon suppeus sekä tutkijan huolimattomuus tutkimuksen tekemisessä. Tärkein vaihe Vilkan mukaan onkin tutkimuksen huolellinen suunnittelu, jotta virheiden mahdollisuus vähenisi. (Vilka 2007, 100–101.) Perehdyimme opinnäytetyön suunnitelman laatimisen aikana laajasti teoriaan kokemusasiantuntijuudesta ja surusta keskittyen pääosin tuoreisiin teoksiin. Teoriapohjassa käytämme usein lähteenä Päivi Rissanen tuotoksia kokemusasiantuntijuudesta. Rissanen on tehnyt keskeistä tutkimus- ja kirjoittamistyötä kokemusasiantuntijuuteen liittyen Suomessa ja siksi käytimme hänen teoksiaan paljon lähteenä. Opinnäytetyön prosessissa käytimme eniten aikaa suunnitteluvaiheeseen, koska se on kyselytutkimuksessa olennainen osa, jotta saadaan luotettavia tuloksia. Tuloksia tarkastellessa ja analysoidessa huomasimme kuitenkin, että olisimme voineet nimetä teemat kyselylomakkeeseen tarkemmin ja selkeämmin.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa otoksen koko ja laatu suhteessa perusjoukkoon sekä vastaajien vastausprosentti. Määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan kykyä olla antamatta sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen reliabiliteettia lisää se, että tutkimus on toistettavissa ja tulos on sama riippumatta tutkijasta. (Vilka 2007, 149–150.)

Opinnäytetyössämme tutkimusjoukkoon kuului kaikki hankkeen kokemusasiantuntijat (n=109) ja kyselyyn vastasi heistä 36 henkilöä. Vastausprosentiksi siis muodostui noin 33 %, mikä ei johda yleistettävyyteen. Vastaajien alhaiseen lukumäärään voi mahdollisesti olla syynä aineistonkeruu menetelmänä käytetty sähköinen kysely tai haluttomuus vastata kyselyyn. Koska opinnäytetyössämme tarkastelimme kokemusasiantuntijoiden

henkilökohtaisia kokemuksia, ei kyselyn tulokset voi olla täysin samoja eri tutkimusjoukolla toistettuna.

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen mittauskykyä mitata niitä asioita, joita oli tarkoituskin mitata ja saada selville. Validiteetti tulee huomioida jo tutkimuksen mittarin suunnittelussa, eli meidän opinnäytetyössämme kyselylomakkeen suunnittelussa. (Vilka 2007, 150–151.) Kyselylomaketta suunnitellessamme pyrimme operationalisoimaan teorian kokemusasiantuntijoista ja surusta linjaan tutkimuskysymyksemme kanssa, sekä muuttamaan ne kyselylomakkeelle ymmärrettävään muotoon. Tuloksia tarkastellessa ja analysoidessa huomasimme onnistuneemme operationalisoimisessa, koska vastaukset mukailivat löytämiämme teorioita aiheista. Operationalisoinnin onnistumisesta kertoo myös se, etteivät tutkittavat olleet vastanneet ”En osaa vastata” -vaihtoehtoon monia kertoja. Tutkimuksen tulokset olivat myös pääasiassa samansuuntaisia ja toisiaan tukevia.

Päädyimme tutkimuksessamme sähköiseen kyselylomakkeeseen aineistonkeruumenetelmänä, koska kysyimme melko sensitiivisiä asioita ja kyselylomakkeen avulla saimme vastauksia täysin anonymisti. Vastaajien anonymiteetin varmistimme siten, että emme saaneet tietoomme vastaajien sähköpostiosoitteita emmekä pyytäneet vastaajia kertomaan tarkkoja tietoja itsestään. Välitimme tutkimuspyynnön ja muistutukset tutkittaville toimeksiantajan kautta. Tutkittavat osallistuivat kyselyn tekemiseen vapaaehtoisesti, eli heillä oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta, sekä keskeyttää kyselyyn vastaaminen milloin tahansa. Kyselylomakkeeseen jokaiseen kysymykseen oli vastattava, jotta kyselylomakkeella pääsi etenemään ja että sen saisi onnistuneesti palautettua. Vastaamisen välttämättömyydestä jokaisen kysymyksen yhteydessä ilmaisi asteriski -merkki. Päätimme kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa yhdessä toimeksiantajan kanssa, että jokaiseen kysymykseen tulisi vastata, että kyselylomakkeen saisi palautettua. Perusteena tälle oli se, että näin toimiessa ajattelimme saavamme varmemmin vastauksia, etenkin avoimiin kysymyksiin. Vastaaja pystyi halutessaan kuitenkin vastaamaan avoimeen kysymykseen pelkästään yhdellä merkillä, esimerkiksi viivalla. Vastaajalla oli myös mahdollisuus keskeyttää vastaaminen missä

tahansa kyselyn vaiheessa. Kyseinen menettely on saattanut vaikuttaa negatiivisesti vastaajien määrään, mutta näin toimimalla emme saaneet vajaita tai keskeneräisiä vastauslomakkeita.

Vastaajille tuotiin ilmi Webropol-kyselyn saatekirjeessä kyselyn tarkoitus ja se, mihin vastauksia tullaan käyttämään. Saatekirje sisälsi lisäksi maininnan vapaaehtoisuudesta, anonyymina vastaamisesta, opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten sekä tiedon siitä, mistä opinnäyte työ on sen valmistuttua luettavissa.

9.3 Näkökulmia Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoista ja jatkokehitysideat

Kuten johdannossa jo toimme ilmi, Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 loi pohjaa kokemusasiantuntijatoiminnalle palvelujärjestelmässä (Hietala & Rissanen 2015, 11). Kokemusasiantuntijuus on ajankohtainen aihe nykypäivänkin yhteiskunnassa. Hirschovits-Gerzin ym. mukaan kokemusasiantuntijuuden käsite kattaa nykyisin laajemmin erilaisia kokemuksia, kuten kokemukset sairauksista, pakolaisuudesta, köyhyydestä, työttömyydestä ja palveluiden käytöstä ja niihin liittyvistä asiakkuuksista (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 11). Surevan kohtaaminen -hankkeen myötä läheisen menetys ja siitä aiheutuva suru ovat löytäneet tiensä kokemusasiantuntijatoiminnan pariin. Tämän tyyppisten kokemusasiantuntijoiden tarpeellisuudesta yhteiskunnassa viestii hankkeen saama SOSTE-palkinto ja pysyväisrahoitus, jonka turvin toiminta jatkuu surujärjestöissä.

Suomalaiseen surukulttuuriin on liitetty erityispiirteitä, esimerkiksi surusta yksin kärsiminen ja eristäytyminen (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 33–36). Myös nykyisin kritisoidut surukäsitykset voivat näkyä edelleen yhteiskunnassa. Surua yksinkertaistavat surukäsitykset, kuten erilaiset vaiheteoriat, voivat olla haitaksi surevalle (Pulkkinen 2017, 60). Opinnäytetyössämme kävi ilmi, että tiedon jakaminen surusta ja surevan kohtaamisesta on tärkeää

kokemusasiantuntijoille. Jakamalla kokemustarinaansa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, poliiseille ja pelastuslaitoksen ammattilaisille ja opiskelijoille he kokivat voivansa vaikuttaa käsityksiin surusta, parantaa surevien kohtaamista sekä kehittää palveluita. Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijat voivat olla vaikuttamassa suomalaisen surukulttuurin muotoutumiseen, surukäsitysten ja sureviin liittyvien stigmojen rikkomiseen tuomalla näkyviin yksilöllisiä kokemuksia surusta ja sen moninaisuudesta.

Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoilla näyttäisi siis olevan rooli myös rakenteellisen sosiaalityön tiedon tuottajina ja välittäjinä yhteiskunnassa. Rakenteellisella työllä tarkoitetaan muun muassa sosiaalista hyvinvointia ja sosiaalisia ongelmia koskevan tiedon välittämistä sekä sosiaalihuollon asiantuntemuksen hyödyntämistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 7 §). Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana käynnissä on Sosiaalihuollon kehittämisohjelma 2020–2022, jolla muun muassa vahvistetaan rakenteellista sosiaalityötä. Sosiaalihuollon kehittämisohjelmassa on tehty katsaus rakenteellisesta sosiaalityöstä, jossa kokemusasiantuntijoiden rooli rakenteellisen tiedon tuottajana tuodaan ilmi. Katsauksessa todetaan, että kokemusasiantuntijoiden kokemustietoa tulisi hyödyntää tasavertaisesti tilasto- ja rekisteritiedon ohella. (Kivipelto 2021, 1–3.) Surevan kohtaaminen -hankkeen kokemusasiantuntijoiden tuottama ja jakama rakenteellinen tieto voi olla kokempuhevorojen kautta välittyvää tietoa aidoista surevan ja ammattilaisten välisistä kohtaamisista, palvelujen käytöstä sekä niihin liittyvistä mahdollisista epäkohdista, surun monimuotoisuudesta ja surujärjestöistä.

Käsityksemme mukaan opinnäytetyömme tutkimuksen kohteena olevista kokemusasiantuntijoista ei ole tehty aiempia opinnäytetöitä tai tutkimuksia. Koemme, että tämän kannalta opinnäytetyöllämme on uutuusarvoa myös toimeksiantajan lisäksi yleisemmin. Toimeksiantajan tavoitteena on levittää tietoa surevan kohtaamisesta ja heidän kokemusasiantuntijansa ovat siinä avainasemassa. Toivomme, että opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi hankkeen taustalla olevien järjestöjen kehittämistyössä.

Kokemusasiantuntijoilla oli kokemuksia siitä, että he ovat toiminnallaan pystyneet vaikuttamaan ammattilaisten taitoon kohdata surevia ja levittämään tietoutta surusta ja sen monimuotoisuudesta. Jatkokehitysideana voisikin selvittää ammattilaisilta, onko kokemusasiantuntijapuheenvuoro vaikuttanut heidän toimintaansa, käsityksiinsä tai esimerkiksi halukkuuteen hankkia lisäkoulutusta surevien kohtaamiseen liittyen.

Lähteet

- Aho, A. & Terkamo-Moisio, A. 2018. Äkillisesti läheisensä menettäneen läheisten tukeminen. Hoitosuositus. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/akillisestikuollut-hs-lyh.pdf>. 16.2.2022.
- Ahonen, S., Kostianen, E., Rissanen, P., Rotko, T. & Verho, T. 2014. Kokemukset käyttöön. Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125488/URN_ISBN_978-952-302-373-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 15.3.2021.
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. 2004. Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto. <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/kokemusasiantuntija-opas.pdf>. 15.4.2021.
- Hirschovits-Gerz, T., Karjalainen, J., Nurmela, A. & Sihvo, S. 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa – Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 3.8.2021.
- Hirvonen, M. 2020. Surevan kohtaaminen. Teoksessa Lahti, T. (toim.). Suru. Helsinki: Duodecim, 56–61.
- Huoma ry. 2021. Huoma ry. <https://www.huoma.fi/huoma/>. 16.4.2021.
- Itkonen, J. 2020. Surua on tutkittu jo vuosisatojen ajan. Teoksessa Lahti, T. (toim.). Suru. Helsinki: Duodecim, 9–17.
- Juhila, K. 2021. Koodaaminen. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavanan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>. 14.1. 2022.
- Kielitoimiston sanakirja. 2021. Suru. Kotimaisten kielten keskus. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/suru?searchMode=all>. 16.2.2022.
- Kivipelto, M. 2021. Rakenteellisen sosiaalityön katsaus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142735/URN_ISBN_978-952-343-685-5.pdf?sequence=1. 26.1.2022.
- Kolehmainen, A-R. 2015. Kahden maailman välillä tulkkina. Kokemusasiantuntijuus kokemuksena. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen yksikkö. Pro gradu – tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97650/GRADU-1435659440.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 18.4.2021.
- Käpy Lapsikuolemaperheet ry. 2021. Yhdistystietoa. <https://kapy.fi/yhdistystietoa/>. 15.4.2021.
- Nieminen, A. 2014. Kokemustiedon määritelmä ja muodot – kohti uutta kokemuksen politiikkaa? Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (Toim.). Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus.

- Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy, 14–30.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>. 30.6.2021.
- Nuoret Lesket ry. 2021. Yhdistys vertaistukitoimintaa ja neuvontaa.
<https://nuoretlesket.fi/yhdistys/>. 16.4.2021.
- Pulkkinen, M. 2017. Surun sylissä: suomalaisten kokemuksia menetyksestä.
 Helsinki: S & S.
- Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Ellibs Library, 141–152. 17.1.2022.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Ellibs Library, 9–20. 17.1.2022.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen lähestymistavat. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Ellibs Library, 55–57. 17.1.2022.
- Rissanen, P. 2013. Kokemusasiantuntijat ja palvelujärjestelmä. Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. (toim.). Kuntoutujasta toimijaksi. Kokemus asiantuntijuudeksi. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 17–19.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.2.2022.
- Seppänen-Järvelä, R., Åkerblad, L. & Haapakoski, K. 2019. Monimenetelmällisen tutkimuksen integroivat strategiat. Yhteiskuntapolitiikka 84 (3), 332–339.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138276/YP1903_Seppanen-Jarvelaym.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Sumiala, J. 2020. Mediasuru – kenen elämällä on väliä? Teoksessa Lahti, T. (toim.). Suru. Helsinki: Duodecim, 34–44.
- Surevan kohtaaminen. 2019. Surevan kohtaaminen -hanke sai vuoden 2019 Soste-palkinnon! <https://www.surevankohtaaminen.fi/surevan-kohtaaminen-hanke-sai-vuoden-2019-soste-palkinnon/>. 12.8.2021.
- Surevan kohtaaminen. 2022a. Tukea ja tietoa ammattilaiselle.
<https://www.surevankohtaaminen.fi/>. 29.1.2022.
- Surevan kohtaaminen. 2022b. Pyydä kokemusasiantuntija vierailulle.
<https://www.surevankohtaaminen.fi/pyyda-kokemusasiantuntijan-vierailua/>. 17.2.2022.
- Surunauha ry. 2021. Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille.
<https://surunauha.net/>. 16.4.2021.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kokemusosaaminen.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/osallisuutta-edistava-hallintomalli-tukee-osallisuustyon-johtamista/kokemusosaaminen>. 29.1.2022.
- Tilastokeskus. 2021. Kuolleet 2020.
https://www.stat.fi/til/kuol/2020/kuol_2020_2021-04-23_fi.pdf. 21.1.2022.
- Tuunanen, U. 2021. Opinnäytetyön kuulumiset.
 Roosa.Rokkonen@edu.karelia.fi. 2.8.2021.

- Vahtivaara, J-M. 2010. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen. Teoksessa Laatikainen, T. (Toim.). Vertaistoiminta kannattaa. Tuusula: Solver palvelut Oy, 21–23. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf. 30.6.2021.
- Vainio, T. 2019. Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden näkemyksiä roolistaan kokemusasiantuntijana. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/228163/Tanja%20Vainio.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 12.8.2021.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.2.2022.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saatekirje

Arvoisa kokemusasiantuntija!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta Joensuusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Surevan kohtaaminen -hankkeen kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää surujärjestöjen kokemusasiantuntijoiden kokemuksia kokemusasiantuntijatoiminnasta, koulutuksesta ja tuesta sekä näin tuottaa hankkeelle tietoa raportointia varten. Lisäksi tavoitteenamme on lisätä yleisesti tietoutta surujärjestöjen kokemusasiantuntijatoiminnasta.

Kutsumme teidät vastaamaan tähän kyselyyn, joka sisältää erilaisia kysymyksiä liittyen kokemusasiantuntijana toimiseen, Surevan kohtaaminen –hankkeen tarjoamaan kokemusasiantuntijakoulutukseen ja tukeen sekä omiin kokemuksiisi aiheesta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se tapahtuu anonymisti. Vastaajien henkilöllisyyksiä ei voida päätellä vastauksista. Vastaukset ovat ainoastaan opinnäytetyötä varten ja niitä käsitellään luottamuksellisesti vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. Kyselyyn saadut vastaukset tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Vastaaminen kyselyyn vie noin 10-15 minuuttia. Kyselyyn voi vastata 5.10-19.10 välisenä aikana.

Kyselyn tulokset käsitellään loppuvuoden 2021 aikana ja opinnäytetyömme on myöhemmin luettavissa www.theseus.fi sivustolta. Jos teillä on jotakin kysyttävää opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme kysymyksiin alla oleviin sähköposteihin. Toivomme, että vastaisitte, sillä vastauksenne on arvokas.

Ystävällisin terveisin

Opinnäytetyöntekijät

Roosa Rokkonen (roosa.rokkonen@edu.karelia.fi)

Krista Turunen (krista.turunen@edu.karelia.fi)

Kyselylomake

1. Minkä surujärjestön toimintaan olet osallistunut?

Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Käpy Lapsikuolemaperheet ry
- Huoma – Henkirikoksen uhrien läheiset ry
- Nuoret Lesket ry
- Surunauha ry
- En mihinkään näistä

2. Mikä sai sinut hakeutumaan kokemusasiantuntijaksi menetyskokemuksesi jälkeen? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Halu tehdä vapaaehtoistyötä
- Halu käsitellä omaa menetystä
- Halu jakaa omaa kokemustarinaa
- Halu kehittää sosiaali- ja terveysalan palveluita
- Halu parantaa surevien kohtaamista
- Halu auttaa ammattilaisia surevan kohtaamisessa
- Muu, mikä?

KOKEMUSASIAINTUNTIJAKOULUTUS

3. Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kokemusasiantuntijakoulutukseen liittyviin väittämiin kokemustasi vastaavalla tavalla. *

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jokseenkin samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin eri mieltä	5 Täysin eri mieltä
Sain hyvät valmiudet puheenvuorojen pitämiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi neuvoa esiintymiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi tietoa omasta surujärjestöstä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi tietoa muista surujärjestöistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain riittävästi tietoa kokemusasiantuntijana toimimisesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain välineitä vapaaehtoisroolissa jaksamisen tueksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen myötä osaan sisällyttää puheenvuorooni tieteellistä surutietoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen myötä osaan rajata millä laajuudella sisällytän henkilökohtaisia asioita puheenvuorooni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutuksen sisältö oli kattava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Toivoisitko koulutukseen jotakin lisää? *

Kyllä, mitä?

En

En osaa sanoa

KOKEMUSASIAANTUNTIJANA TOIMIMINEN

5. Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviin väittämiin kokemustasi vastaavalla tavalla. *

	1 Täysin samaa mieltä	2 Jokseenkin samaa mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin eri mieltä	5 Täysin eri mieltä
Toimintani kokemusasiantuntijana on tarpeellista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaani kokemusasiantuntijana arvostetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokemusasiantuntijapuheenvuorot olisivat hyödyllisiä myös muille ammattiryhmille kuin poliiseille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä pelastuslaitokselle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman kokemuksen lisäksi välitän puheenvuorollani tietoa surusta ja surevan kohtaamisesta tieteelliseen tietoon perustuen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on ollut tärkeää kertoa menetetyistä läheisistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on ollut tärkeää välittää tietoa surusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on ollut tärkeää keskustella ammattilaisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta on ollut tärkeää olla osa kokemusasiantuntijoiden yhteisöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Mitä kokemusasiantuntijana toimiminen merkitsee sinulle? *

500 merkkiä jäljellä

SUREVAN KOHTAAMINEN -HANKKEEN TARJOAMA TUKI

7. Valitse näistä tukimuoto/muodot, joita olet käyttänyt *

- Työnohjaus
- Valmis esitysmateriaali oman esityksen tueksi
- Tuki esityksen suunnitteluun ja muokkaamiseen
- Hankkeen työntekijä mukaan ensimmäiseen puheenvuoroon
- Virkistystapahtumat
- Vertaistukitilaisuudet hankkeen työntekijöiden ohjaamina
- En ole käyttänyt mitään näistä tukimuodoista

8. Kaipaisitko jotain muuta tukea, kuin yllä olevat tukimuodot? *

Kyllä, millaista tukea?

En

En osaa sanoa

HENKILÖKOHTAISET KOKEMUKSET KOKEMUSASIAANTUNTIJATOIMINNASTA

9. Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut toimiessasi kokemusasiantuntijana? *

500 merkkiä jäljellä

10. Millaisia haasteita olet kokenut toimiessasi kokemusasiantuntijana? *

500 merkkiä jäljellä

TAUSTATIEDOT

11. Sukupuoli *

Nainen

Mies

Muu

En halua kertoa

12. Kuinka kauan menetyksestäsi on aikaa? *

Alle 2 vuotta

2-5 vuotta

5-10 vuotta

Yli 10 vuotta

13. Kuinka kauan olet toiminut kokemusasiantuntijana? *

- Alle vuosi
- 1-3 vuotta
- 3-5 vuotta
- Yli 5 vuotta

14. Kuinka monta kertaa olet pitänyt kokemusasiantuntijapuheenvuoron? *

- En ole pitänyt yhtään puheenvuoroa
- 1-5 kertaa
- 6-10 kertaa
- 11-15 kertaa
- Enemmän kuin 15 puheenvuoroa

15. Tähänastisen kokemuksesi perusteella, haluaisitko jatkaa kokemusasiantuntijana toimimista hankkeen päättymisen jälkeen? *

- Kyllä
- En, miksi?
- En osaa sanoa