

OPINNÄYTETYÖ

Navigointia kohti valoa

Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen tukeminen mielenterveys-
työssä

Minna Tikka-Lapveteläinen

Yhteisöpedagogi, Työyhteisönkehittäjä
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
4/2023

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK) Työyhteisön kehittäjä

Tekijä: Minna Tikka-Lapveteläinen
Opinnäytetyön nimi: Navigointia kohti valoa. Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen tukeminen mielenterveystyössä
Sivumäärä: 44 ja 6 liitesivua
Työn ohjaajat: Laura Castren ja Sikke Leinikki
Työn tilaaja: Niemikotisäätiö

Opinnäytetyössäni kartoitin Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen ja sen ympärille muodostuneen toiminnan vahvuuksia ja kehittämiskohteita koulutuksen käyneiden kokemusasiantuntijoiden kuvailemina.

Tutkimuksen viitekehyksenä on toipumisorientaatio, jolla tarkoitetaan ajattelun ja toiminnan näkökulmaa, missä painottuvat toipujan voimavarat. Näitä voimavaroja ovat osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Opinnäytetyössäni aineistosta löydettyjä teemoja peilataan toipumisorientaation viitekehykseen.

Kerätystä aineistosta löysin kokemusasiantuntijaidentiteetin muodostumiselle kaksi merkittävää kokonaisuutta: Toipumista tukevat tekijät ja kokemusten hyödyntäminen muiden avuksi. Toipumista tukevat tekijät ovat auttaneet asiantuntijuuden syntymiselle tarvittavien ominaisuuksien tunnistamista koulutukseen osallistuneilla. Aineistosta nousi tärkeänä teemana esiin myös yhteys muihin, joka koulutukseen osallistujilla sisälsi kaksi ulottuvuutta: henkinen yhteys ja käytännön yhteys. Koulutus on tuonut myös osallistujien omaan elämään lisää elämänhallintaa.

Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat olivat aktiivisia toimijoita omassa elämässään. Työllä on heidän elämässään iso merkitys.

Kokemusasiantuntijat kohtaavat vielä paljon haasteita yrittäessään yhdistää vielä verrattain vähän olevia kokemusasiantuntijan töitä yhteen mahdollisten tukien kanssa. Tämän vuoksi myös viranomaiset tarvitsevat enemmän tietoa kokemusasiantuntijuudesta. Muutokseen työelämässä tarvitaan kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten lisäksi myös järjestelmiemme joustavuutta. Järjestelmien takana on kuitenkin aina ihmisiä.

Koulutetut kokemusasiantuntijat ovat kollegojamme työyhteisöissä. Työelämän monimuotoistumisen näkökulmasta on hyvä ymmärtää mistä kokemusasiantuntijuus koostuu.

Kokemusasiantuntijaidentiteetin syntymistä edistävien tekijöiden tunnistaminen auttaa kehittämään kokemusasiantuntijakoulutusta oikeaan suuntaan tämän tutkimuksen kontekstissa Niemikotisäätiöllä.

Asiasanat: kokemusasiantuntijat, toimijuus, kokemustieto, toipuminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: The developer of the work community

Author: Minna Tikka-Lapveteläinen

Title: Navigating towards the light. Supporting the development of expert by experience in mental health work

Number of Pages: 45 and 6 attachment pages

Supervisors: Laura Castren and Sikke Leinikki

Commissioned by: Niemikoti Foundation

In my thesis I surveyed the experts by experience training of Niemikotisäätiö and the strengths and subjects of development of the operation which has formed to be described around it by the experts by experience who have gone the education. I experience to collect and to study those factors with which the experts by experience rephrase the significance of the education in their life as important and necessary. The frame of reference of the study is a recovery orientation which refers to the point of view of thinking and operation where resources are emphasised peer. Some of these resources are the part, the hope, the significance and a positive mental health.

From the collected material I encoded themes with a content analysis using two significant wholenesses for the forming of the experts by experience identity: The recovery is supported to be help of the others by the factors and utilising of experiences. The factors which support the recovery have helped the identification of the properties needed for the materialising of the expertise on the ones which had participated in the education.

The identification of these factors helps to develop education to the right direction. The experts by experience who have participated in the study are active actors in their own life. The work has big meaning in their life.

The experts by experiences still meet many challenges when trying to connect the experts by experience work which are still found relatively little available and which often consist together of irregular charges tasks with possible supports. Also the authorities need more information about the experts by experience. In addition to the experts by experience and professionals, the flexibility of our systems also is needed for the change in the working life. However, there are always people behind the systems.

Based on the material collected by me I have drawn up the recommendations on the measures to develop the experts by experiencetraining and operation to Niemikotisäätiö.

Keywords: expert by experience, recovery, experience knowledge

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	8
	2.1 Niemikotisäätiö	8
	2.2 Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta Niemikotisäätiöllä.....	8
3	KOKEMUKSEN KAUTTA SYNTYVÄ ASIANTUNTIJUUS, TYÖELÄMÄ JA HYVINVOINTI	11
	3.1 Kokemusasiantuntija.....	11
	3.2 Koulutettu kokemusasiantuntija	12
	3.3 Kokemusasiantuntijat, osallistumispolitiikka ja työelämän kehittäminen.....	13
	3.4 Mielenterveyden vaikutukset hyvinvointiin	13
	3.5 Negatiivinen mielenterveys	15
	3.6 Resilienssi	16
4	TOIPUMISORIENTAATIO	17
	4.1 Hyvän elämän rakentamista sairaudesta huolimatta	17
	4.2 Myönteiset muutokset yksilön elämässä.....	17
	4.3 Oman elämän haltuun otto	18
	4.4 Toipumisorientaatio ja kokemusasiantuntijakoulutus	19
	4.5 Kansainvälinen yhteistyö	20
	4.6 Kouluttautumisen merkitys.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
	5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät	23

5.2 Tutkimuksen kulku	23
5.3 Kysymykset	24
5.4 Vastaukset	26
5.5 Löydetyt teemat	27
6 KESKEISET TULOKSET	31
6.1 Kokemusasiantuntijan identiteetin muodostuminen	31
6.2 Mielenterveysasiantuntijuus	31
6.3 Asiantuntijuuden kehittymisen tukeminen	32
6.4 Millaista toimintaa kokemusasiantuntijat toivovat kokemusasiantuntijuuden ympärille 33	
6.5 Havaintoja	33
6.6 Toipumisorientaation painopisteiden toteutuminen kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan kautta	34
7 TUNNISTETTAVAT KEHITTÄMISKOHTEET	36
7.1 Kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan kehittämiskohteet	36
7.2 Suositukset toimijuuden tukemiseen kokemusasiantuntijakoulutuksen käymisen jälkeen Niemikotisäätiöllä	36
8 TUTKIMUKSEN PÄÄTELMÄT	38
8.1 Navigointia kohti valoa	38
8.2 Työn luotettavuuden arviointi	40
8.3 Tutkimuksen merkitys työnantajalle	40
8.4 Tutkimuksen merkitys ammattikunnalle	41
9 TUTKIMUKSEN ETIIKKA	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Vuonna 2022 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi 17900 henkilöä. Heistä 32 prosenttia jäi työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyden häiriöiden vuoksi. Työeläkelain mukaista työkyvyttömyyseläkettä sai vuoden 2022 lopussa ennakkotietojen mukaan mielenterveyden häiriöiden vuoksi 120 000 henkilöä (Eläketurvakeskus 2023).

Olen työskennellyt lähes kolmenkymmenenvuoden ajan mielenterveystyössä. Viimeiset kuusi vuotta työnantajani on ollut sosiaalipsykiatrista kuntoutustyötä ja ehkäisevän mielenterveystyön palveluita helsinkiläisille avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille tarjoava Niemikotisäätiö. Työssäni olen päässyt näkemään koulutuksen ja työn merkityksellisyyden mielenterveyskuntoutujille. Moni heistä haluaa tehdä töitä sairastumisesta huolimatta jaksamisensa mukaan. Kokemusasiantuntijuus ja kokemusasiantuntijakoulutus ovat nousseet ilmiöksi, joka parhaimmillaan tuottaa merkityksellisyyden kokemuksia ja uuden, mielenterveyden asiantuntijuuden hyväksymisen ilmapiiriä. Kokemusasiantuntijuus nähdään myös väylänä työllistyä.

Aloitin syksyllä 2021 yhteisöpedagogi, työyhteisönkehittäjän opinnot Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Opintojeni edetessä päätin, että tutkin opinnäytetyössäni, miten Niemikotisäätiön järjestämä kokemusasiantuntijakoulutus on vaikuttanut koulutukseen osallistuvien kokemusasiantuntijan identiteetin muodostumiseen ja mielenterveysasiantuntijuuden käsitteeseen. Halusin tutkia ja ymmärtää lisää niitä vaikutuksia, joita koulutuksen käymisellä on ollut koulutuksen käyneiden elämään. Koulutuksen ympärille on muodostunut erilaista toimintaa, jota kokemusasiantuntijat itse suunnittelevat ja järjestävät. Tässä tutkimuksessa on tärkeää, että asiat kuvataan ihmisten omakohtaisesti sanottamina niin että heidän äänensä tulee kuuluviin.

Näkisin kokemusasiantuntijuuden ja kokemusasiantuntijoiden osallistumisen palveluiden kehittämiseen yhdessä ammattilaisten kanssa vahvistuvan tulevaisuudessa vielä lisää. Kokemusasiantuntijuus on henkilökohtainen prosessi, jossa kokemusasiantuntijoiden asema on vielä osin ristiriitainen ja muuttuva (Palukka, Tiilikka & Auvinen 2019, 33). Tämä ristiriita ilmenee mielestäni siinä, ettei kokemusasiantuntijuus ole virallinen ammatti eikä koulutus ole tutkinto. Vaikka kokemusasiantuntijoita hyödynnetään palvelujärjestelmässä jo paljon, on eri toimijoilla toisistaan poikkeavia palkkiojärjestelmiä. Myös ammattilaisten ja koko toimintakentän suhtautuminen kokemusasiantuntijoiden kokemukselliseen tietoon vaihtelee. Käsittelen aihetta luvussa 3.3. *Kokemusasiantuntijat, osallistumispolitiikka ja työelämän kehittäminen*.

Mielenterveysoikeuksiin on kirjattu oikeus vaikuttamiseen ja päätöksentekoon vertaistoimijana ja kokemusasiantuntijana (Mielenterveysstrategia 2020–2030). Kokemusasiantuntijat toimivat palvelujärjestelmän tilauksesta, joten toiminnan kehittämiseen tarvitaan yhteistyötä (Hovi, Eija 2017, 66). Yhteistyötä on alkanut syntyä erilaisten hankkeiden muodossa, joissa esimerkiksi pyritään luomaan kokemusasiantuntijakoulutuksille yhteiset laatuksiteerit.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten kokemusasiantuntijakoulutuksen käyminen on vaikuttanut kokemusasiantuntijan identiteetin muodostumiseen ja mielenterveysasiantuntijuuden käsitteeseen?
2. Millaiselle toiminnalle koulutuksen jälkeen on tarvetta ja miten työyhteisö voi vahvistaa koulutuksen käyneiden asiantuntijuuden kehittymistä?

Pyrkimykseni oli havainnoida ja ymmärtää kerätyn aineiston perusteella, miten kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta tukevat toipumisorientaation implementointia Niemikotisäätiöllä ja miten ne tukevat kuntoutujien toimijuutta sekä valmiuksia hyödyntää kokemuksiaan.

Luvussa 2. esittelen tämän tutkimuksen kontekstin Niemikotisäätiön. Luvussa 3. kerron kokemusasiantuntijuuden käsitteestä, mielenterveydestä ja siitä miten ne liittyvät toisiinsa. Luvussa 4. esittelen tutkimukseni viitekehyksen *Toipumisorientaation*. Luvussa 5. kuvailen tutkimuksen toteuttamista. Luvussa 6. käyn läpi tutkimuksen keskeiset tulokset ja sen jälkeen luvussa 7. esittelen *Tunnistettavat kehittämiskohteet*. Luvussa 8. käyn läpi tutkimuksen päätelmiä ja sen merkitystä työnantajalleni sekä työyhteisön kehittämisen kannalta. Viimeisessä luvussa 9. *Tutkimuksen etiikka* pohdin tutkimukseni etiikkaa. Kerron luvussa myös koulutetuille kokemusasiantuntijoille suunnatusta etätapahtumasta, jossa he saivat antaa palautetta tutkimuksen toteutuksesta ja tuloksista.

2 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

2.1 Niemikotisäätiö

Niemikotisäätiö perustettiin vuonna 1983 toteuttamaan sosiaalipsykiatrista kuntoutustyötä ja ehkäisevää mielenterveystyötä helsinkiläisille avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille. Niemikotisäätiön toiminnassa on alusta alkaen ollut mukana ajatus yhdessä tekemisestä, tasa-vertaisina toimijoina palveluiden käyttäjien kanssa. Toiminnan viitekehyksenä on toipumisorientaatio, josta kerron luvussa 4.

Toimintafilosofian mukaan palveluidenkäyttäjien itsenäinen päätöksenteko, oma kokemus, omat tavoitteet ja toiveet ovat keskeisellä sijalla toipumisessa. Niemikotisäätiö toimii yleishyödyllisiä periaatteita noudattaen eikä toiminnan tarkoituksena ole tuottaa voittoa. Niemikotisäätiö pyrkii toiminnallaan ehkäisemään syrjäytymistä ja eriarvoisuutta. (Niemikotisäätiö 2023)

Niemikotisäätiö on vuodesta 2011 lähtien ollut Helsingin kaupungin tytäryhteisö, osa kaupunkikonsernia. Asumispalvelut ovat iso osa toimintaa, mutta niiden lisäksi on erilaisia mahdollisuuksia osallistua yhteisölliseen toimintaan. Tätä yhteisöllistä toimintaa kutsutaan toiminnalliseksi kuntoutukseksi ja se sisältää päivätoimintaa sekä valmennus- ja työtoimintaa. Niihin osallistuminen ei edellytä Niemikotisäätiön asumispalveluissa asumista. Oma motivaatio ja kiinnostus toimintaan riittää.

Niemikotisäätiön henkilökunnan työsuhteiden keskimääräinen pituus on tällä hetkellä 11,7 vuotta. Tehtyjen työvirekyselyiden mukaan henkilökunta kokee työnsä erittäin merkitykselliseksi. Henkilökuntaa on tällä hetkellä noin 108 ammattilaista. Myös kokemusasiantuntijoita on osa-aikaisissa työsuhteissa (Niemikotisäätiö 2023).

2.2 Kokemusasiantuntijakoulutus ja -toiminta Niemikotisäätiöllä

Suoritin työvalmennuksen erikoisammattitutkinnon työn ohessa vuosina 2015–2016. Työnantajani toiveesta opintoihini kuuluvan kehittämishankkeen kohteeksi tuli luoda Niemikotisäätiölle oma kokemusasiantuntijakoulutusmalli. Niin alkoi rakentua malli, jota on kehitetty yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Näkemykseni mukaan kokemusasiantuntijakoulutus sisältää useita mielenterveyskuntoutujien työllistymistä tukevia elementtejä, joten aihe sopi mielestäni hyvin kehittämishankkeeksi työvalmentajalle. Havaintoni kokemusasiantuntijuudesta ovat laajentuneet matkan varrella ja nykyään näen koulutuksen myös mahdollistavan osallisuutta sekä löytää ihmisiä, joiden kanssa voi tuntea yhteenkuuluvuutta. Koulutukseen ja toimintaan osallistuminen ehkäisee syrjään jäämistä.

Kokemusasiantuntijakoulutusta ja -toimintaa järjestämään ei ole palkattu kokopäiväisesti kehtään. Se on luonnollisesti vaikuttanut myös siihen, millainen koulutusmallista rakentui.

Sähköinen hakulomake koulutukseen avautuu Niemikotisäätiön kotisivuille syksyisin ja hakea voivat mielenterveyskuntoutajat, jotka pystyvät sitoutumaan lähiovetuspäiviin ja ovat kuntoutumisessaan mielestään riittävän pitkällä. Haku on avoin ja hakea voivat myös muut kuin helsinkiläiset tai ennestään Niemikotisäätiön palveluiden piirissä olevat. Kaikki hakijat haastatellaan.

Koulutusmalliin on sisäänrakennettu ajatus sen jatkuvasta kehittämisestä koulutukseen osallistuneiden palautteiden pohjalta. Koulutuksen tuntimäärää on myös kasvatettu vastaamaan tarpeita. Toiminnan alussa tuntimäärä oli 48 tuntia, sitten 50 ja tällä hetkellä 54. Koulutuksen kesto on tammikuusta lokakuuhun. Koulutus on rakennettu väljäksi palautteen pohjalta, mutta myös käytännön syistä, joita ovat muun muassa edellä mainitut henkilökuntaresurssit koulutuksen ja toiminnan tapahtuessa muun ohjaajana toimimisen ohessa.

Koulutusmalli sisältää lähiovetuspäivien lisäksi kokemusasiantuntijaleirin, jonka kesto on kolme vuorokautta. Leiri toimii kokemusasiantuntijoiden omana seminaarina joka syksy. Leirille kutsutaan kaikki koulutuksen käyneet kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset. Leirin merkitys on koulutuksessa, verkostoitumisessa ja virkistäytymisessä. Opetukselliseksi tuntimääräksi leiripäiville on laskettu kuusi tuntia/vuorokausi.

Koulutus on maksutonta, se on rakennettu väljästi eikä estä näin ollen muuta osallistujan toimintaa kuin nuo kuusi koulutuspäivää kevätlukukauden aikana ja kolmipäiväinen leiri syksyllä. Osallistujat saavat osallistumistodistuksen, jossa kerrotaan, kuinka monta tuntia koulutus on kestänyt ja mitä asioita koulutuksessa on käsitelty. Osallistumistodistuksella voi kokemusasiantuntijatyötehtävien lisäksi hakea suoraan Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinnon osan ”Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen” näyttöön. Kokemusasiantuntijoille tarjotaan myös säännöllistä ryhmätyönohjausta.



HAKU KOULUTUKSEEN

- Www-sivujen hakulomake koulutukseen syksyllä



VALINTAPROSESSI

- Kaikki hakijat haastatellaan. Koulutustyöryhmä* valitsee 10 vertaista.
- Koulutukseen valittu on riittävän pitkällä toipumisessaan ja hän kokee, että sairaudenkin kanssa pystyy elämään.

* Koulutustyöryhmä koostuu kahdesta kokemusasiantuntija-ammattilainen työparista



ILMOITUKSET KAIKILLE HAKIJOILLE



KOULUTUS

- Kesto 54 tuntia jaksotetusti tammikuusta lokakuuhun
- Koulutuspäivät 2+2+1+1 + kokemusasiantuntijaleiri
- Kokekahvilat
- Oma tarina
- Palautteiden kerääminen ja koulutuksen kehittäminen



TYÖTEHTÄVÄT NIEMIKOTISÄÄTIÖLLÄ

- Kokemuskouluttaja, ammattilaisen työpari
- Työryhmien jäsenyys
- Kokemusasiantuntijan vastaanotto
- Koordinointi
- Bloggaaja



TUKI

- Säännöllinen työnohjaus
- Henkilökunnan jatkuva tuki
- Kokemusasiantuntijaleiri toimii jatkuvana täydennyskoulutuksena ja seminaaripäivänä vuosittain

Kuva 1: Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan prosessikuvaus.

3 KOKEMUKSEN KAUTTA SYNTYVÄ ASIANTUNTIJUUS, TYÖELÄMÄ JA HYVINVOINTI

3.1 Kokemusasiantuntija

Kokemusasiantuntijaksi kutsutaan henkilöä, joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen ja toimii tietyssä työtehtävässä tai roolissa hyödyntäen omaa kokemustaan. Vertaisen ja kokemusasiantuntijan ero on viiteryhmissä: sinä missä vertaiset useimmiten toimivat oman viiteryhmänsä sisällä ohjaten esimerkiksi erilaisia harrastusryhmiä, osallistuvat kokemusasiantuntijat myös palveluiden kehittämiseen yhdessä ammattilaisten kanssa. Kokemusasiantuntija ei ole vapaaehtoinen eikä vertainen, vaan hänelle maksetaan tehdystä työstä asiantuntijapalkkio (Hietala & Rissanen 2015, 14). Asiantuntija tietää aiheestaan syvemmin ja hän osaa myös muuntaa tietonsa muotoon, jossa se on muiden saavutettavissa. Asiantuntijuuden syntymistä edellyttää myös se, että on olemassa taho, joka sitä arvostaa. (Hovi 2017, 28)

Tässä opinnäytetyössä kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista ja niistä toipumisesta. Hän on myös käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen, joka on auttanut häntä jäsentämään toipumisprosessinsa niin, että hän pystyy hyödyntämään kokemuksiaan muiden avuksi. (Rissanen & Puumalainen 2016, 55). Kokemusasiantuntija tietää mikä häntä on toipumisessa tukenut ja mitkä tekijät ovat omassa tai läheisen toipumisessa auttaneet. Kokemusasiantuntijalla on myös kyky sopeutua elämänmuutokseen. (Hietala ym. 2015, 14).

Psyykkisillä sairauksilla on taipumuksena, että on oireettomia ja oireellisia jaksoja. (Lönnqvist & Lehtonen 2017,16) Pitkiä oireettomia jaksoja voi seurata voinnin huononeminen, mutta kokemusasiantuntija tietää jo kokemuksesta, että toipuminen on mahdollista, koska hän on selviytynyt aikaisemminkin. Hän on oppinut elämään sairautensa kanssa. Selviytyminen on käsitteenä sikäli haastava, että se merkitsee eri ihmisille eri asioita ja myös kokemus selviytymisestä on jokaiselle erilainen. Käsittelen selviytymiseen olennaisesti liittyvää resilienssin määritelmää alaluvussa 3.6.

Kokemusasiantuntijuuden käsite on laajentunut kattamaan monenlaisia kokemuksia. Mielenterveys- ja päihdeongelmien lisäksi kokemusasiantuntijalla voi olla kokemuksia somaattisista sairauksista, pakolaisuudesta, köyhyydestä, syrjinnästä, työttömyydestä, asunnottomuudesta,

vankilassa olosta ja palveluiden käytöstä, kuten sosiaalihuollon tai työllisyyspalveluiden asiakkuudesta (Hirschowitz-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019, 11).

3.2 Koulutettu kokemusasiantuntija

Koulutus auttaa jäsentämään oman historian ja löytämään sieltä ne asiat, joiden jakaminen voi auttaa heitä, joilla toipuminen ei ole vielä käynnistynyt. Kokemusasiantuntija on hyväksynyt sairastumisensa ja tietää, että sairastumisesta huolimatta voi elää merkityksellistä elämää. Nykyään tiedetään, että myös toipuminen mielenterveyden häiriöistä on mahdollista (Nordling 2018, 1476–1483).

Koulutuksen avulla kokemus jalostuu asiantuntijuudeksi. Se nähdään henkilökohtaisena, suhteellisen pitkänä prosessina (Kurki, Hurri, Kokkonen & Rätty 2017). Kokemusasiantuntijan työtehtävät saattavat olla keskenään hyvinkin erilaisia. Tehtävistä osa on vaativia mielenterveys-työn kentällä suoritettavia tehtäviä, joissa kokemusasiantuntija voi omien kokemuksiansa kautta tuoda uusia näkökulmia ja kokemuspohjaisen, asiakkaan näkökulmaa avaavan ulottuvuuden asiakkaiden kohtaamiseen. Suositellaankin kokemusasiantuntija-ammattilainen työparityöskentelyn käytäntöä (Martin, Laitila, Kivistö, Soronen & Hautala 2021, 322).

Juuri työtehtävien vaativuuden vuoksi KoKoa -Koulutetut kokemusasiantuntijat ry on tehnyt suositukset sekä kokemusasiantuntijakoulutuksille että työtehtäväpalkkioille. Koulutussuositukset pitävät sisällään suositukset koulutuksen sisällöstä ja kestosta sekä eri haku prosessien vaiheista. Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksessa on huomioitu nämä suositukset.

On pystytty tunnistamaan se tunneprosessien hetki, jolloin toipujalla voi herätä kiinnostus kokemusasiantuntijuuteen. Hän saattaa tuolloin etsiä tietoa koulutuksista ja mahdollisesti hakeutua sellaiseen. Soronen (2020, 70) nimittää tätä *tunteiden jakamiseksi*. Näistä kokemusasiantuntijuuden kehittymisen vaiheista kerron lisää luvussa 4.6 *Kouluttautumisen merkitys*.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen hakuprosessi on vaativa sekä hakijoille että kouluttajille. Niemikotisäätiöllä hakija lähettää sähköisen hakulomakkeen, kouluttajat käyvät hakemukset läpi ja hakijat kutsutaan haastatteluun. Hakijoiden määrän mukaan haastattelut ovat joko yksilö – tai ryhmähaastatteluja. Sekä hakijoiden että kouluttajien on pyrittävä arvioimaan, onko hakija toipumisessaan kyllin pitkällä. Sorosen kokemusasiantuntijuuden kehittymisen vaiheiden tunneprosessien tunnistaminen saattaisi auttaa valintaprosessissa. Sillä voisi olla vaikutusta keskeyttäneiden määrään. Keskeyttäneitä on vuosina 2016–2022 ollut Niemikotisäätiöllä kuusi henkilöä. Hakijan toipumisen edistyminen ja sen arvioiminen, onko hän etäännytynyt riittävästi

sairastumisensa herättämästä tunnekuohusta, on haastattelutilanteessa haastavaa kaikille osapuolille. Haastattelut perustuvat luottamukseen, hakijan itsearviointiin ja kouluttajien havaintoihin haastatteluissa. Koulutukseen hakijoilta kysytään muun muassa hänen odotuksiaan koulutukselta, miksi hän haluaa kokemusasiantuntijaksi ja pystyykö hän sitoutumaan koulutukseen. Päihdetoipujilta edellytetään vähintään vuoden päihteettömyyttä. Lisäksi ryhmähaastatteluissa havainnoimme ryhmässä toimimista.

3.3 Kokemusasiantuntijat, osallistumispolitiikka ja työelämän kehittäminen

Osallisuuden vahvistaminen on myös keskeinen lakisääteinen tehtävä, josta säädetään sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Taina Meriluoto nostaa esiin kokemusasiantuntijuuden emansipoivan luonteen. Kun ihminen tulee tietoiseksi omista oikeuksistaan sekä vaikuttamisen mahdollisuuksista ja kanavista, kasvaa hänen potentiaalisuutensa vaikuttaa oman elämän valintoihin ja sitä kautta rakentaa mielekästä, itsensä näköistä elämää (Meriluoto 2016, 2–25).

Kari Soronen on tutkinut kokemusasiantuntijoiden työelämäasemien rakentumista päihde- ja mielenterveystyössä. Hän osoittaa kokemusasiantuntijoiden työelämäasemien olevan vahvistumassa päihde- ja mielenterveystyössä, ja yhteisillä neuvotteluilla on tässä Sorosen mukaan keskeinen merkitys. Sorosen tutkimusaineisto on koottu kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten yhteisistä fokushaastatteluista. Haastatteluihin osallistui kymmenen kokemusasiantuntijaa ja kymmenen ammattilaista. Tutkimustuloksina Soronen esittelee kolme keskusteluissa rakentuvaa työelämäasemaa. Nämä asemat hän on nimennyt heiluriasemiksi, hierarkkisiksi asemiksi ja ravisteleviksi asemiksi. Heiluriaseman ollessa hieman tunnusteleva, epäröivä ja häilyvä jää hierarkkisessa asemassa kokemusasiantuntijan rooli helposti pelkästään kokemustarinan kertojaksi. Ravistelevien asemien keskusteluissa painopiste oli sekä työyhteisöjen kehittämisen että ammattilaisten asenteiden muuttumisen tasoilla. (Soronon 2021, 241.)

3.4 Mielenterveyden vaikutukset hyvinvointiin

Terveystä puhuttaessa ei voi ohittaa mielenterveyttä sillä mielenterveys on erottamaton osa kansanterveyttä (Mielenterveys Euroopassa 2004:17). Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan ihmisten vahvuuksien ja mielekkään elämän merkityksen ymmärtämistä. Ihminen ilman diagnoosiakin voi kohdata elämässään haastavia ajanjaksoja mielen hyvinvoinnin kannalta ja

mielenterveyden häiriön diagnoosin saanut voi diagnoosistaan huolimatta voida myös hyvin. Mielenterveys on yksi hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja positiivinen mielenterveys on sitä edistävä voimavara. Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää synonyyminä hyvälle mielenterveydelle. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759.)

Hyvä mielenterveys on yksilöille keskeinen voimavara. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos kuvaa Mielenterveysstrategiassa mielenterveyden psyykkisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen elää tasapainoista elämää, selviää elämän paineista, pystyy työskentelemään tuotteliaasti ja toimimaan osana erilaisia yhteisöjä. Mielenterveys koostuu monista eri osatekijöistä, jotka tukevat tai heikentävät ihmisen mielenterveyttä.

Hyvää mielenterveyttä tukevia asioita ovat esimerkiksi perusturvallisuus, mielekäs tekeminen, mahdollisuus viettää myös vapaa-aikaa, riittävä itsetunto, kyky ja halu oppia sekä mahdollisuus kasvaa ja kehittyä. Lisäksi tarvitsemme hyväksyvää palautetta (Salonen 1992, 99). Lisäisin listaan myös humanin lempeyden ja pohdinnan siitä, kuinka paljon niin sanotusta ”keskiverto-käyttäytymisestä” saa poiketa ilman että menettää yhteisön hyväksynnän.

Mielenterveys on yläkäsite, jonka alle mahtuu niitä ulottuvuuksia, jotka tekevät ihmisen elämästä mielekästä ja saavat hänet tuntemaan iloa ja tyytyväisyyttä. Asia ei siis ole yksiselitteinen ja ulottuvuudet ovat erilaisia kuten yksilötkin. Myös yhteisöillä on iso rooli mielenterveyden luomisessa ja yhteiskunnalliset ratkaisut vaikuttavat kansalaisten mielenterveyteen sitä nostavasti tai laskevasti. Työttömyyden tiedetään lisäävään riskiä mielenterveyden häiriöihin sekä lisäävän myös kuolleisuutta (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Vakonen & Solantaus 2017, 985).

Julkishallinto on yrittänyt vaikuttaa työttömyyslukuihin erilaisilla työttömiin kohdistuvilla toimenpiteillä, kuten niin sanotulla aktiivimallilla vuosina 2018–2020. Mallin käyttöönottoa perusteltiin työllisyyden lisäämisellä ja työttömyysajan vähenemisellä, jotka tarkasteltuna suhteessa tiedettyihin työttömyyden riskitekijöihin vaikuttaa teoriassa toimivalta ratkaisulta. Pidän tärkeänä ja perusteltuna nostaa aktiivimalli tässä yhteydessä kuitenkin esille ratkaisuna, joka on mahdollisesti vaikuttanut laskevasti kansalaisten mielenterveyteen, sillä tosiasiallinen tasa-arvo ei aktiivimallissa toteutunut. Sen kokenut saattoi tuntea kohtelun epäoikeudenmukaisena.

Mallissa ei huomioitu ihmisten lähtökohtaisesti erilaisia taustoja tai edellytyksiä työllistyä. Kaikki työttömät tulivat kohdelluiksi samoin, oli hän sitten mielenterveys- tai päihdeongelmai-

nen, muita terveydellisiä haasteita omaava, kehitysvammainen, kouluttautumaton, työkokemusta omaamaton, nuori tai vanha tai erilaisen etnisen taustan omaava. Mallissa edellytettiin, että työttömän tulee kolmen kuukauden aikana täyttää niin sanottu aktiivisuusedellytys, muuten työttömyysetuus pienenee seuraavalle ajan jaksolle. Aktiivisuusedellytyksellä tarkoitettiin, että työttömän oli tehtävä 18 tuntia palkkatyötä jakson aikana tai ansaittava yritystoiminnassa vähintään 23 % yrittäjän työssäoloehtoon vaaditusta kuukausiansiosta (ansio oli 214 euroa vuonna 2018) tai oltava viisi päivää TE-toimiston työllistymistä edistävissä palveluissa. Aktiivimallissa ei keskitytty työttömyyden syihin, vaikka syitä oli monia. Myöskään alueellisuuteen liittyvää eroa ihmisten välillä ei aktiivimallissa otettu huomioon. Ihmiset eivät välttämättä voineet itse muuttaa niitä seikkoja, joiden vuoksi he olivat työttöminä, mutta silti heidän työttömyysetuutensa pieneni, jos he eivät olleet mallin mukaisesti aktiivisia. Kokemus epäoikeudenmukaisuudesta voi johtaa ulkopuolisuuden tunteeseen. (Saikkonen, Hämeenaho, Kannasoja, Kekäläinen, Mikkola, Niemi, Nousiainen, Turunen & Väkeväinen 2021, 103–104).

Pyrkimys on voinut olla hyvä, mutta se kertoo mielestäni myös siitä, miten vaikea on tuntee empatiaa sekä humaania lempeyttä tai olla muodostamatta stereotyyppisiä käsityksiä työttömyyden syistä tai työttöminä olevista ihmisistä. Toimijuus ei ehkä kaikissa tilanteissa ole mahdollista voimavarojen tai tuen puutteen vuoksi tai toimijuus ja oma aktiivisuus ei tuota tulosta, koska kukaan ei vain halua palkata sinua.

3.5 Negatiivinen mielenterveys

Negatiivisesta mielenterveydestä puhutaan silloin, kun kyse on psyykkisistä oireista, ongelmista ja häiriöistä. Negatiiviseen mielenterveyteen liittyy toimintakyvyn menetys, elämänlaadun heikkeneminen ja ihmiselle siitä koitua kärsimys (Lönnqvist & Lehtonen 2014, 13–18).

Mielenterveyden häiriöitä luonnehtivat kliinisesti merkittävät psyykkiset oireet, jotka yhdessä muodostavat erilaisia oireyhtymiä. Häiriöille on annettu tautiluokituksessa nimi eli diagnoosi sekä diagnoosinumero. Tautiluokituksessa häiriöt kuvataan niille ominaisilla kriteereillä, jotka ilmaisevat keskeisiä oireita, kestoja, häiriön kulkua ja sen aiheuttamaa haittaa. Tavanomaiset arkeen liittyvät psyykkiset tunnetilat tai reaktiot eivät ole mielenterveyden häiriöitä. Esimerkiksi suru, kiista tai riita yksilöiden välillä ei ole mielenterveyden häiriö. (Lönnqvist ym. 2014, 13–18).

Andersenin, Caputin ja Oadesin (2006, 972–980) mukaan toipuminen vakavista mielensairauksistakin kuitenkin mahdollistuu, kun kuntoutujaa tuetaan ja uskotaan aktiiviseen toimijuuteen sekä luodaan optimistista ajattelua tulevaisuuteen (Vilppola 2021, 115).

Negatiivinen mielenterveys tarkoittaa kiteytettynä mielensairastumista ja tautiluokituksen mukaisia diagnooseja ja positiivinen mielenterveys taas niitä voimavaroja, joita ihmiset omaavat. Nämä eivät sulje toisiaan pois, mutta niiden määrä suhteessa toisiinsa vaihtelee. Funktionaalisen mielenterveyden mallissa mielenterveys ymmärretään toisaalta prosessina, toisaalta jatkumona. Joitakin positiivisen mielenterveyden aspekteja on olemassa myös mielen sairauden tilassa (Sohlman, Immonen & Kiikkala 2005, 212).

3.6 Resilienssi

Resilienssissä on kyse myönteisestä pärjäämisestä vastoinkäymisistä huolimatta (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2519). Jokaisella yksilöllä on erilainen kyky ja mahdollisuudet käsitellä ja selviytyä asioista. Resilienssi mahdollistaa nopean palautumisen vastoinkäymisistä tai sopeutumisen haastavaan tilanteeseen. Kyseessä on eräänlainen psyykinen kimmoisuus, mielen joustavuus.

Esimerkki löytyy aivan läheltä koronapandemiasta. Poikkeustilanteesta selviytymisen kokemukset ovat erilaisia ja siihen yhtenä tekijänä on näkemykseni mukaan vaikuttanut yksilön kyky psyykkiseen joustavuuteen. Koronapandemian vaikutuksista tiedetään, että eniten se heikensi jo valmiiksi heikommassa sosiaalisessa tilanteessa olevien päihde- ja mielenterveyskuntoutujien selviytymistä (Martin, Laitila, Kivistö, Soronen & Hautala 2021).

Kyvyn kehittymiseen vaikuttavat muun muassa kasvuympäristö ja varhaiset vuorovaikutussuhteet. Turvallisen kasvuympäristön ja ainakin yhden läheisen, turvallisen ihmissuhteen tiedetään tukevan psyykkisen joustavuuden kehittymistä. Sisäinen resilienssi muodostuu yksilön psykologisista ominaisuuksista, ulkoinen taas ympäristöstä. Ihmisen kyky tunnistaa omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan tai saada tukea ympäristöltään tukee vastoinkäymisistä selviytymistä. (Grenman, Uusitalo & Unkila 2022, 106.)

Resilienssin määrä yksilöllä riippuu hänen iästään, elämäntilanteestaan ja siitä millaisia tapoja käsitellä vaikeita asioita hän on oppinut. Tapaa käsitellä ja suhtautua asioihin voi kokemukseni mukaan onneksi joiltakin osin suotuisissa olosuhteissa harjoitella ja oppia.

4 TOIPUMISORIENTAATIO

4.1 Hyvän elämän rakentamista sairaudesta huolimatta

Toipumisorientaatio on monitieteellinen ajattelun ja toiminnan viitekehys, jonka taustalla vaikuttavat psykologiset ja sosiaalitieteelliset teoriat (Nordling 2018, 1476–1483). Kuten funktionaalisessa mielenterveyden mallissa, nähdään myös toipumisorientaation filosofiassa ihmisellä voivan olla sekä mielen terveyttä että mielen sairautta samaan aikaan, toisin sanoen hänellä on oireettomia ja oireellisia ajanjaksoja elämässään. (Raivio, M & Raivio, J 2020, 24).

Erona perinteiseen hoitofilosofiaan, missä toipuminen nähdään sairauden poistumisena, ajatellaan toipumisorientaatiossa toipumisen olevan hyvän elämän rakentamista sairaudesta huolimatta (Raivio, M ym. 2020, 24). Toipumisorientaatiosta puhuttaessa puhutaan myös positiivisen mielenterveyden käsitteestä, sillä toipumisorientaation viitekehyksessä keskitytään voimavaroihin, osallisuuteen ja merkityksellisyyteen. Pelkistettynä kyseessä on siis ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa pyritään vahvistamaan toipujan voimavaroja, mahdollistamaan hänen osallisuuttaan, tukea löytämään ja näkemään toivoa, kokemaan merkityksellisyyttä ja positiivisen mielenterveyden vahvistumista. Toipuminen ilmenee myönteisinä muutoksina yksilön kokemuksissa (Nordling 2018, 1476–1483).

4.2 Myönteiset muutokset yksilön elämässä

Toipumisorientaation syntysijoilla Englannissa on kehitetty myös CHIME-malli, jonka avulla voi hahmottaa ja tukea henkilökohtaisen toipumisen kokonaisuutta. Mallissa on kuvattu toipumisen ulottuvuudet, joita ovat Yhteys muihin (connectedness), Toivo ja positiivisuus suhteessa tulevaisuuteen (Hope and optimism about the future), Identiteetti (Identity), Elämän merkityksellisyys (Meaning in life) sekä Valtaistuminen (Empowerment). Näiden teemojen koostelyhenteeksi muodostuu CHIME. (Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011, 455–452).

Muutokset voivat näkyä esimerkiksi uuden identiteetin löytymisenä, kuten erään kokemusasiantuntijakoulutukseen osallistuneen palautteessa koulutuksen jälkeen todettiin: ”Sain elämäni takaisin” (Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen palautekysely 2019).

Osallisuus voi toteutua erilaisten vaikuttamisen mahdollisuuksien kautta ja kokemuksesta yhteisöön kuulumisesta (Martin 2021, 10).

Merkityksellisyys voi toteutua sairastumisen näkemisenä uudessa valossa ja elämänculun uudelleen määrittelynä. Merkityksellisyttä voidaan kokea vaihtelevasti yksilön mukaan esimerkiksi koulutuksen ja työelämän kautta, muun itsensä toteuttamisen tai uuden identiteetin löytymisen kautta (Martin 2021, 10).

Toivon kokemukset voivat ilmetä myönteisinä muutoksina, jotka ilmenevät uskona oman toipumisen mahdollisuuteen, vertaistukeen, myönteiseen ajatteluun ja kykyyn unelmoida (Martin 2021, 10).

4.3 Oman elämän haltuun otto

Toipumisorientaatiosta puhuttaessa mainitaan usein sen englanninkielinen termi *recovery*, joka tarkoittaa toipumista, palautumista. Se mainitaan näkemykseni mukaan usein sen vuoksi, että sen suomennokseen ei olla täysin tyytyväisiä. Viitekehyksen näkökulmasta sillä tarkoitetaan muuttuneen tilanteen hyväksymistä, sillä harvoin ihminen palautuu enää täysin samaksi kuin mitä on ollut ennen sairastumista. Jotain on väistämättä muuttunut, mutta sairastumisesta huolimatta yksilön elämä voi olla tyydyttävää, jopa hyvääkin. Toipumisorientaatio on käännetty myös ”oman elämän haltuun otoksi”, sillä viitekehyyksessä tuetaan toipujan omaa toimijuutta (Salo 2019, 231.)

Toipumisorientaatioon perustuvissa palveluissa painottuvat asiakaslähtöisyys, yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, ratkaisukeskeisyys, yksilön voimaantumispöyrkimysten tukeminen ja toimijuuden vahvistaminen (Kankaanpää & Kurki 2013,10). Työntekijän tehtävänä on mahdollistaa toipujien aktiivisuus ja toimijuus. Tämä haastaa myös toimintaan osallistujien osallisuuden (Martin 2021, 22). Näkemykseni mukaan toipuja tarvitsee tukea oppiakseen pois mahdollisesti omaksumastaan potilaan roolista. Myös hoitohenkilökunnan täytyy oppia luovuttamaan valtaa toipujalle itselleen. Se ei kuitenkaan tarkoita hoidon laiminlyöntiä, mikäli toipuja ei ole motivoitunut huolehtimaan itsestään, vaan niiden keinojen yhdessä etsimistä, joilla voimaantumista tapahtuisi. Seurauksena voi syntyä halu muutokseen, koska toipuja näkee itsensä myönteisessä valossa ja arvokkaana. Parhaimmillaan tieto ja kokemukset kohtaavat mahdollistaen kasvualustan jollekin uudelle.

Toipumisorientaatioon liittyvät haastavat tekijät kytkeytyvät viitekehyksen monitulkintaisuuteen. Käsitteiden osittainen epäselvyys, epätietoisuus sekä skeptinen asenne vaikeuttavat osal-

taan toipumisorientaation juurtumista. Ajattelu- ja toimintamalli edellyttää asiantuntijuuden uudelleenmäärittelyä. Tämä toisaalta haastaa ammattilaisia ja toisaalta tarjoaa mahdollisuuden tehdä työtään eettisemmin (Vihervuori 2021, 22).

4.4 Toipumisorientaatio ja kokemusasiantuntijakoulutus

Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen palautekyselyssä palautteen antaja mainitsi, että hänestä tuntui koulutuksen aikana, että ammattilaiset uskalsivat tulla samalle tasolle vertaisten kanssa ja palautteen antaja oli tuntenut itsensä ”normaaliksi”. Hän kuvaili tunnetta ihanaaksi. (Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen palautteet 2017). Kuka tahansa meistä voi sairastua, joten ei ehkä ole tarvetta kovin hierarkkiseen jaotteluun kokemusasiantuntijat/ammattilaiset. Kokemusasiantuntija ja ammattilainen voivat sitä paitsi olla sama henkilö. Kuka tahansa voi sairastua mutta myös toipuminen on mahdollista. Ammattilainen voi myös hyödyntää omia raskaita elämäkokemuksiaan työskennellessään yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Harva meistä on elänyt täysin säröttömän elämän ja sillä voi olla suuri kuntoutumista tukeva merkitys toipujille. Toipumisorientaation viitekehyksen mukaisesti olemme kaikki kokevia tuntevia ihmisiä. Siinä ehkä kokemusasiantuntijuuden ydin.

Koulutus voidaan nähdä kuntoutuksen ja koulutuksen yhdistelmänä, jossa osallistujan omavastuu, kuntoutumisvalmius ja vapaaehtoinen kiinnostus yhdistyvät ammatillisesti suunniteltuun ja ohjattuun prosessiin (Hietala, Rissanen 2015, 30). Kokemusasiantuntijaksi haluavalta vaaditaan siis alusta asti omaa toimijuutta. Koulutuksen tavoitteena on antaa valmiuksia toimia erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä, jotka voivat olla hyvinkin moninaisia yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta ammattilaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön.

Koulutuksen aikana kurssilaiset työstävät myös oman tarinansa, sillä se on tärkeä työväline kokemusasiantuntijalle, vaikka emme heitä pelkiksi tarinankertojiksi haluaisi typistääkään. Oman tarinan työstäminen auttaa toisaalta menneiden asioiden läpikäymisessä ja toisaalta niiden etäännyttämisessä (Hietala, Rissanen 2015, 30). Koulutuksessa oma tarina kerrotaan kurssin lopussa omalle ryhmälle, jolloin se toimii osana kuntoutumista tuoden toivoa ja yhteisöllisyyden kokemuksen. Kokemusten jakamisen, toivon näkökulman ja vertaistuen merkitystä osana kuntoutumisen polkua ei voi sivuuttaa.

4.5 Kansainvälinen yhteistyö

Moninäkökulmaisuuden lisäämiseksi koen tärkeänä mainita tässä opinnäytetyössä myös kokemusasiantuntijoiden ja vertaisten kouluttautumiseen liittyvä Erasmus + hanke. Hankkeessa kootaan kansainvälinen kokemusasiantuntijoiden, vertaisten, tutkijoiden, mielenterveystyön ammattilaisten ja omaisten/läheisten verkosto, missä jaetaan hyviä käytäntöjä ja toimivia malleja. Kootusta aineistosta tullaan kokoamaan ”pankki”, jossa ne ovat kaikkien kiinnostuneiden hyödynnettävissä. Mukana olevat maat ovat Suomi, Irlanti, Ranska ja Englanti.

Suomessa Erasmus +-hankkeen työpajojen kohderyhmänä olivat Niemikotisäätiön koulutetut kokemusasiantuntijat. Hankkeessa luodaan kussakin osallistujamaassa koulutusmalli, jossa mielenterveys- ja päihdetoipujat tuottavat koulutuksellista sisältöä ja kouluttavat toisia toipujia suunnittelemissaan työpajoissa. Hankkeessa mitataan ja tutkitaan osallistavaa ja emansipatorista vaikuttavuutta. Käytössä on luvussa 2.7 mainittu CHIME-malli, jonka avulla osallistujat voivat hahmottaa henkilökohtaista toipumistaan. Ensimmäisessä vaiheessa järjestettiin kuusi kolmen tunnin työpajaa Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoille. Kokemusasiantuntijoita osallistui näihin työpajoihin 20.

Kurssin aikana valittiin myös neljä eri teemaa hankkeen seuraavaa vaihetta varten. Valituille neljälle teemalle, jotka ovat järjestötoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen, argumentointi ja terminologia suomeksi ja englanniksi, voima, valta, vastuu ja voimaantuminen ja voimavarojen tunnistaminen, suunniteltiin sisältöä ja etsittiin lisää tietoa tulevia työpajoja varten.

Erasmus +-hankkeen koulutuksen ensimmäisen vaiheen palautteista päällimmäiseksi nousi yhteistyön merkitys. Mahdollisuudesta olla osana kansainvälistä verkostoa koettiin innostusta ja ylpeyttä. Se sai osallistujissa aikaan toiveen ja halun oppia englanninkielisiä termejä toipumiseen liittyen. Kun mielenterveys- ja päihdetoipujat ryhtyvät itse tuottamaan entistä enemmän sisältöä koulutuksiin niistä aiheista, joita itse pitävät tärkeinä, ollaan uusien näkökulmien äärellä.

4.6 Kouluttautumisen merkitys

Mielenterveyskuntoutujille suunnattu koulutusinterventio edistävää heidän kuntoutumistaan ja sosiaalista integraatiotaan. Koulutuksen on osoitettu olevan hyödyllinen osa mielenterveyskuntoutusta. Joustavat koulutusmahdollisuudet ja opinnoista selviämistä tukevat toimenpiteet edistävät kuntoutujien opintojen loppuun saattamista (Nieminen 2017, 80).

Minna Laitila (2019) kuvaa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kokemusasiantuntijakoulutusta koulutukseen osallistuneiden arvioimana. Kouluttajiin kohdistuvista odotuksista löytyy yhteneväisyyttä omien havaintojeni ja koulutuksista keräämieni palautteiden kanssa, kuten ryhmässä olevien puheliaampien ihmisten rajaaminen napakammin. Koulutukset olivat auttaneet osallistujia voimaantumaan, mikä näkyi negatiivisten tunteiden kuten häpeän vähentymisenä ja positiivisten tunteiden kuten arvostuksen ja kokemuksen selviytymisestä lisääntymisenä. Ver-
taistuki mainittiin yhdeksi koulutuksien tärkeimmäksi anniksi. (Laitila 2019, 18–28)

Soronen (2020, 60–76) esittelee kuusi vaihetta kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. Vaiheet ovat tunteiden kaaos, erittely, hyväksyminen, jakaminen, luottamuksen vahvistuminen sekä jatkaminen ja luopuminen. Soronen lähestyy näitä tunnekokemuksia prosessina, jonka läpikäyminen on merkityksellistä kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa. Tunnekokemukset eivät kuitenkaan seuraa kaavamaisesti toisiaan vaan niitä koetaan limittäin ja vaihtelevassa järjestyksessä.

Kaaosvaiheessa ihminen joutuu pysähtymään sen asian äärelle, että hän on sairastunut. Se herättää hämmennystä ja pelkoa, mutta siihen liittyy myös tilanteen myöntämisestä johtuva helpottuneisuuden tunne. Kaaosvaiheen tunnekokemukset käynnistävät kokemusasiantuntijuuden kehittymisen ja vaihe toimii perustavanlaatuisena lähtökohtana kokemusasiantuntijuuden kehittymiselle. (Soronen 2020, 67)

Erittelyvaiheessa alun hämmennys muuttuu tarpeeksi ymmärtää tapahtunut. Yksilötasolla tunteiden kirjo on erilainen, mutta monella nousevat esimerkiksi moraalitunteet pintaan ja muodostavat halun vaikuttaa kielteisiin asenteisiin. Edellytyksenä on, että ihminen pystyy kohtaamaan ja kyseenalaistamaan oman syyllisyyden ja häpeän tunteensa oikeudenmukaisuuden. (Soronen 2020, 68)

Tunteiden hyväksyminen edellyttää ajan kulumista ja välimatkaa tapahtuneisiin. Tämä mahdollistaa oman tilanteen näkemisen uudesta näkökulmasta. Tunteiden jakaminen vie kokemusasiantuntijuutta kohti kypsempää kokemusasiantuntijuutta. Tunteiden jakamisen pohjalta voi syntyä myös kokemusasiantuntijuuden kehittymistä tukeva tiedonjano kokemusasiantuntijuuden ilmiötä kohtaan. (Soronen 2020, 70)

Luottamuksen vahvistuminen tapahtuu sen hyväksynnän kautta, jota kokemusasiantuntijat saavat tunnetaidostaan muilta ihmisiltä. Kun he uskaltavat ja saavat tuoda tunteitaan esille se parhaimmillaan tuo merkityksellisyyden kokemuksen ja lisää voimavaroja. Kokemusasiantuntijuudesta voi muodostua keskeinen osa omaa elämää ja identiteettiä. (Soronen 2020, 71)

Jatkamisen ja luopumisen pohdinnat liittyvät syvälliseen arviointiin kokemusasiantuntijana toimimisen merkityksellisyydestä. Se on luonnollinen jatkumo kehitykselle, johon vaikuttaa toimintaympäristö, omat tunteet ja kokemukset. Jatkamisen ja luopumisen pohdinnat liittyvät kaikkiin edellä kuvattuihin tunnekokemuksiin kehittyvässä kokemusasiantuntijuudessa. (Soronen 2020, 72)

Omat havaintoni vuosien varrelta tukevat tapahtuneiden asioiden ymmärtämisen merkitystä. Kokemusasiantuntijakoulutuksiin hakeutuvilla ihmisillä on usein syvä tarve löytää sairastumiselleen merkitys. Kokemusasiantuntijuuden kautta oman elämän tapahtumat saattavat saada sen merkityksen, jonka avulla ihminen saa toivoa ja uusia näkökulmia elämäänsä. Kokemusasiantuntijuus voi olla myös välietappi matkalla kohti jotakin uutta ja vielä tuntematonta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmät

Tutkimuskysymykseni olivat:

1. Miten kokemusasiantuntijakoulutuksen käyminen on vaikuttanut kokemusasiantuntijan identiteetin muodostumiseen ja mielenterveysasiantuntijuuden käsitteeseen?
2. Millaiselle toiminnalle koulutuksen jälkeen on tarvetta ja miten työyhteisö voi vahvistaa koulutuksen käyneiden asiantuntijuuden kehittymistä?

Keräsin tutkimuksen aineiston kyselyllä ja haastatteluilla. Kyselyn valitseminen menetelmäksi oli ensimmäinen valinta, jolla jo pyrin saamaan tutkimuksen kannalta merkityksellistä tietoa. Kyselyyn vastaaminen edellyttäisi tutkimukseen osallistujalta omaa toimijuutta ja tutkittavan asian merkitykselliseksi kokemista, mikä oli yksi kiinnostukseni kohteista. Kyselylle oli olemassa jo valmis foorumi, Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiden suljettu Facebook-ryhmä. Kerron kyselyn kysymyksistä lisää luvussa 5.3 *Kysymykset*.

Menetelmien yhdistämisen on havaittu tuottavan monipuolisempia näkökulmia tutkittaessa ihmisten tai ihmisryhmien toimintaa sekä niihin liittyviä ilmiöitä (Sormunen, Saaranen, Tossavainen & Turunen 2013, 312–321). Työkokemuksen kautta minulla on jo olemassa paljon esiyymmärrystä tutkittavasta aiheesta, jota olen pystynyt tutkimuksessani hyödyntämään. Olen kuitenkin pitänyt mieleni avoimena ja kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, että esiyymmärrykseni ei pääse vaikuttamaan tai värittämään aineistoa niin, että se ei enää olisikaan tutkimukseen osallistuneiden ääni.

Tutkimukseni aineisto on analysoitu käyttäen sisällönanalyysiä. Tavoitteenani oli luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineistoa analysoitaessa järjestin sen selkeään ja tiiviiseen muotoon tavalla, missä en kadottanut sen tarjoamaa informaatiota (Tuomi, Sarajärvi 2018, 117–122).

5.2 Tutkimuksen kulku

Tiedotin tutkimuksesta lähettämällä ensin Niemikotisäätiön koulutetuille kokemusasiantuntijoille tiedotteen (Liite 2) sähköpostitse. Sen jälkeen soitin muutamalle kokemusasiantuntijakoulutuksemme käyneelle henkilölle ja kysyin alustavasti kiinnostusta osallistua tutkimukseen.

Nämä olivat niin sanottuja ”motivaatiosoittoja”, joissa myös kuulostelin millaisen vastaanoton tutkimukseni saa. Tutkimusta ei tyrmätty puheluisa, joten kerroin sen etenevän niin, että Niemikotisäätiön koulutettujen kokemusasiantuntijoiden suljettuun Facebook -ryhmään tulee linkki kyselyyn. Puhelimessa sovin neljän Facebookiin kuulumattoman kokemusasiantuntijan kanssa haastatteluista.

Toteutin kyselyn marraskuussa 2022 laittamalla Niemikotisäätiön koulutettujen kokemusasiantuntijoiden suljettuun Facebook -ryhmään viestin (Liite 1). Kyselyni avoin linkki oli Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiden suljetussa Facebook-ryhmässä 9.11.-28.11.2022. Aluksi vastausaika oli 24.11.2022 asti, mutta pidensin aikaa neljällä päivällä.

Avoimen linkin kautta osallistujien oli mahdollista vastata kyselyyn anonyymius säilyttäen. Linkin kautta kyselyyn vastasi 21 kokemusasiantuntijaa. Joidenkin vastaajien avoimiin kenttiin kirjoittamissa vastauksissa oli näkyvissä seikkoja, joista heidät voisi tunnistaa, mutta nämä tiedot olen häivyttänyt vastauksista. Anonyymiuden säilymisen varmistamiseksi en ole tässä opinnäytetyössä käytettyihin sitaatteihin merkinnyt, onko sitaatti peräisin kyselyn avoimesta kentästä vai haastattelusta. Sitaaateissa osallistujiin viitataan vain lyhenteellä V (vastaaja) ja numerokoodilla.

Haastatteluissa esittämäni kysymykset olivat samat kuin kyselyn, mutta haastattelutilanteessa haastateltava saattoi puhua asioista laajemmin. Haastattelut toteutettiin 21.11.2022/22.11.2022/14.12.2022 ja 15.12.2022. Haastateltavat allekirjoittivat tutkimukseen suostumislomakkeen (Liite 4) ja saivat tiedotteen tutkimuksesta omakseen (Liite 2). Litteroin eli muutin äänitallenteet tekstiksi kuuntelemalla ne useaan kertaan. Litteroinneista hävitin tunnistetiedot. Kaikille myös kerrottiin mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta pois niin halutessaan.

5.3 Kysymykset

Kyselylomake sisälsi monivalintakysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai omin sanoin vastata kysytystä aiheesta. Kohderyhmän haavoittuvuuden vuoksi otin kyselyä laatiessani huomioon sen, että he täyttävät kyselyn itsenäisesti, joten kysymysten täytyi olla selkeitä eikä vastaaminen saanut viedä kohtuuttomasti vastaajan voimavaroja. Avoimiin vastauslaatikoihin oli kuitenkin mahdollista vastata myös pitkiä vastauksia.

En ollut varma, miten runsassanaisesti vastaajat olisivat valmiita avoimiin kysymyksiin vastaamaan, joten yhdistämällä monivalinta- ja avoimet kysymykset pyrin varmistamaan, että saan

riittävästi aineistoa. Avoimen kentän kysymyksiin vastattiin kuitenkin ilahduttavan monipuolisesti. Avoimista vastauksista ja haastatteluista olen tehnyt sisällönanalyysin teemoittelemalla. Aineisto on järjestetty ja siitä on etsitty usein toistuvia sanoja, lauseita tai ilmaisuja, joilla on sama merkitys.

Kysymyksillä pyrin selvittämään, miten tyytyväisiä osallistujat olivat koulutuksiin ja niiden sisältöön, kokivatko he identiteettinsä muuttuneen koulutuksen käymisen myötä ja miten aktiivisia toimijoita he ovat omassa elämässään. Kehittämisen tarvetta kartoitin kysymällä toiveita toiminnasta. Kysymykset rakentuivat niiden havaintojen pohjalta, joita olen tehnyt kahdeksan kokemusasiantuntijakoulutuksen parissa työskentelemäni vuoden aikana.

Pyrim tutkimuksen avulla myös selvittämään, auttavatko koulutukset ja toiminta toipumisorientaation painopisteiden löytämistä/lisääntymistä osallistujien elämässä.

Keskustelin kysymyksistä ennalta tutun kokemusasiantuntijan ja kollegan kanssa. Kun kysymysrunko vaikutti toimivalta, otin sen käyttöön.

Kyselyssä perustietojen kuten sukupuolen ja ikäjakauman lisäksi kysyin, kuinka kauan koulutuksen käymisestä on kulunut, onko vastaaja pystynyt käyttämään kokemuksiaan muiden avuksi ja mikäli ei ole, niin avoimeen kenttään sai omin sanoin kuvailla niitä esteitä, joita on ollut sille, ettei ole pystynyt käyttämään kokemuksiaan muiden avuksi.

Kysyin myös, saiko vastaaja koulutuksessa tietoa, josta on ollut hyötyä ja tukea, nettosuositusindexiä sekä muuttuiko käsitys itsestä koulutuksen käymisen myötä. Tässä kohtaa kyselyssä oli avoin kenttä, johon sai kuvailla miten tai mikä muuttui, mikäli oli vastannut kyllä kysymykseen käsityksen itsestä muuttumisesta.

Lisäksi kysyin, millaiseen toimintaan vastaaja on osallistunut koulutuksen jälkeen ja millaista toimintaa hän toivoisi kokemusasiantuntijuuden ympärille. Neljälle haastateltavalle esitin samat kysymykset kuin kyselyssä, mutta haastattelun lopuksi kysyin lisäksi, mikä haastateltavan mielestä on juuri nyt ajankohtaista kokemusasiantuntijuudessa ja onko jotain, mitä en ole hoksannut kysyä. Nauhoitin haastattelut työpuhelimellani ja litteroin haastattelut helmi- ja maaliskuun aikana.

Tutkimukseen osallistui 25 kokemusasiantuntijaa Niemikotisäätiön 58 koulutetusta kokemusasiantuntijasta. Tutkimuksessa oli mukana 8 miestä ja 17 naista. Ikäjakauma: 30–49-vuotiaita oli 13 henkilöä ja 50–70-vuotiaita 12 henkilöä. Koulutuksen käymisestä oli kulunut viidellä henkilöllä 5–7 vuotta, kuudella henkilöllä 3–4 vuotta ja neljällätoista 1–2 vuotta.

Aktiivisimpia osallistujia tutkimukseen olivat tuoreimmat koulutukseen osallistujat, mikä oli ehkä ennalta-arvattavissakin, mutta ilahduttavaa oli se, että vastaajia kuitenkin oli joka vuosikurssilta.

5.4 Vastaukset

Kokemuksiaan muiden avuksi oli mielestään pystynyt käyttämään 21 tutkimukseen osallistunutta. Kolme ei ollut samaa eikä eri mieltä ja yksi oli eri mieltä. Eri mieltä oleva vastaaja ei kuitenkaan vastannut jatkokysymykseen, missä pyydettiin kuvailemaan omin sanoin niitä esteitä, joita on ollut kokemusten hyödyntämiseksi muiden avuksi.

Kokemusasiantuntijakoulutuksesta koki saaneensa tietoa, josta on ollut hyötyä ja tukea 24 vastaajaa, yksi ei ollut samaa eikä eri mieltä. Vastausvaihtoehdot olivat tässä kohtaa eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä ja samaa mieltä.

Nettosuositusindexi eli NPS jakautui niin, että 1 ei suositellut, passiivisia oli 6 ja suosittelijoita 18. Kysymyksessä muuttuiko käsitys itsestäsi koulutuksen käymisen myötä, oli hajontaa: 2 vastasi paljon, 4 melko paljon, 14 jonkin verran, 4 vähän ja 1 ei lainkaan. Tämän jälkeen kyselyssä oli avoimen kentän kysymyksiä, joiden vastauksiin sekä haastatteluihin teema-analyysini perustuu. Esittelen ne luvussa 4.5 *Löydetyt teemat*.

Koska tein tutkimuksen ja haastattelut jo marraskuussa, olin ehtinyt perehtyä aineistoon jo ennen aineiston varsinaiseen järjestämiseen ryhtymistä maaliskuussa. Joitakin alustavia teemoja oli jo hahmottunut. Käytin teemojen ja merkityksellisten asioiden tunnistamisen apuna koodausta. Ryhdyin etsimään olennaisia asioita tekemällä käsitekartan teemoista kynällä ja paperilla. Vein sitaatteja kyselyn avoimen kentän vastauksista sekä haastatteluista käsitekartan teemojen alle. Sitten tarkastelin sitaatteja etsien niistä usein toistuvia teemoja.

Teemoittelu auttoi minua tunnistamaan tutkimuskysymysten kannalta merkitykselliset asiat, koodaus taas nostamaan esiin muita aineistossa usein toistuvia asioita. Tämän jälkeen tarkistin vielä ensimmäisen ja toisen etsintävaiheen teemat. Täsmensin ja nimesin löytämäni teemat. Seuraavassa luvussa esittelen löytämäni teemat, joista toipumisorientaation painopisteiden mukaiset olen *kursivoinut*.

5.5 Löydetyt teemat

Alustavat teemat olivat *toivo*, empatia, itseluottamus, itsetuntemus, työelämä, kohtaaminen, uteliaisuus, yhteys, vahvuudet, asenne, selviytyminen ja taidot. Käsittekartan teemat saivat al- leen sitaatteja, joissa esiintyivät koodit itsensä kehittäminen, kokemusasiantuntijatyö, miten kohdata toinen, varmistaminen että muilla on asiat hyvin, eteenpäin meneminen, opiskelu, kou- luttautuminen, kehittäminen, itsestä huolehtiminen, *osallisuus*, verkostoituminen, asiantunti- juus, selviytymiskeinot, oman tarinan kertominen ja läsnäolo. Sitaatteja tarkastellessani huo- masin usein toistuvia teemoja olevan selviytyminen ja selviytymiskeinot, eteenpäin menemi- nen, itseluottamus, itsetuntemus, työelämä, yhteys muiden kanssa ja henkinen yhteys, suhtau- tuminen muihin ja miten kohdata toinen ihminen.

Vertailtuani alustavia teemoja, käsittekartan teemoja ja usein toistuvia teemoja täsmensin ja ni- mesin löytämäni teemat seuraavalla tavalla:

Taulukko 1. Aineistosta löydetyt teemat

Pääteema	-toivo, toipuminen, uudet näkökulmat
Kokemusasiantuntijan identiteetin muo- dostuminen	-itsetuntemus -itseluottamus
Alateemat:	Kokemusten hyödyntäminen muiden avuksi
Toipumista tukevat tekijät	
-vahvuudet	-taidot
-usko omaan kykyihin	-kokemusasiantuntijatyö
-merkityksellisyys	-oman elämän hallinta
-selviytyminen	-selviytymiskeinot
-kokemus selviytymisestä ja toipumisesta	-olla vaikuttaja
-yhteys muihin	

Toipumista tukevien tekijöiden alla olevia sitaatteja aineistosta:

V8. Vahvistanut vahvuuksiani (Miten käsitys itsestä muuttui koulutuksen käymisen myötä)

V2. Olen huomannut että olen pystynyt kertomaan omasta selviytymisestääni. Se on vahvistanut.

V11. Aloin tuntemaan itseni kohtalaisen hyväksi työssäni.

V13. Sain uskallusta kertoa itsestäni.

V3. Opin että se mitä teen on merkitystä.

V 19. Oman tarinan prosessi joka koulutuksessa lähti ja joka jatkuu oikeastaan vieläkin ja sen merkitys omalle elämälle sillä kun asiat hyväksyy niin on valmis menemään elämässä eteenpäin.

V21. Kokemusasiantuntija puheenvuorot ovat tehneet vaikutuksen, se mistä kaikesta voi selvittää.

V1. Sain toivoa toipumiseen, en olekaan mahdoton tapaus

V7. Olen tullut tietoisemmaksi omista puolista, joita en ole arvostanut, mutta jotka saattavat yhdistää muihin.

V18. Ensiksi tuntui että olen yksin mutta sain koulutuksessa vertaistukea. Tulin tietoiseksi siitä, että myös muilla voi olla samankaltaisia ongelmia. Oma olo helpottui kun tulini konkreettisesti tietoisemmaksi että myös muilla on ongelmia.

V19. Toisten kohtaaminen ja ajatusten vaihto toisten kanssa on tosi hedelmällistä. Säännöllistä yhteydenpitoa kaipaamaan jonkin verran. Leiri on tosi hieno, on hienoa että se järjestetään kerran vuodessa. Ne ovat aina ainutkertaisia sillä toista samanlaista ei enää koskaan tule.

V20. Jos on tullut vastaan ihmisiä joilla on ollut samantyyppisiä diagnooseja kuin minulla, on ollut yhteinen kieli helppo löytää. Puhumme niin kuin samaa kieltä.

V2. Pystyn eläytymään toisen tilanteeseen paremmin.

V.19. Olen terveellä tavalla utelias uusia asioita kohtaan. Olen tullut sinummaksi oman tarinani kanssa. Se ei enää synnytä voimakkaita tunteita tai esimerkiksi häpeää.

V18. Tilasin sairaalasta omat paperini. Silloin näin että se oli totta mitä minulle oli tapahtunut.

V19. En ollut koskaan esittänyt omaa tarinaani muille mutta kun sen sai ensimmäisen kerran esittää turvallisissa puitteissa se oli tärkeää. Olen tullut sallivammaksi itseäni kohtaan. Itsemyötätunto on lisääntynyt. Maailmani ei enää kaadu pienestä mokasta.

Kokemusten hyödyntäminen muiden avuksi -alla olevia sitaatteja:

V17. Omia vahvuuksia tuli tutkailtua koulutuksessa sekä sain hyvät taidot toimia kokemusasiantuntijana sekä myös arvokasta tietoa itselleni!

V4. No aika monikin asia tietty asiaan vaikuttaa myös että olen samaan aikaan ollut paljon muussakin mukana kuten Kokemus-asiantuntija koulutuksen ja näiden koketyökeikkojen sekä projektien kautta itseluottamukseni sekä itsetuntoni on lisääntynyt sekä selkeä tahto ja usko omiin kykyihin sekä selkiytynyt "mikä minusta voisi tulla isona" myös luottamus siihen että näin sairaseläkeläisenä (vakavan mielenterveys syiden takia eläkkeellä) minustakin voisi vielä olla työelämään ei nyt tietty koko päivätöihin mutta puolipäivä töihin ainakin

V14. Tuntuu että kerrankin on jotain hyötyä siitä että olen mielenterveyskuntoutuja ja pitkäaikainen psykopolin asiakas. Se kaikki on ikäänkuin koulutusta kokemusasiantuntijan työhön.

V 20. Kokemusasiantuntijan työ on esillä olemista. Se voi kuormittaa. Omien rajojen tunnistaminen on tärkeää, se onko voimavaroja, Mielestäni nykyaikana ei enää ole stigmaa koska mielenterveysongelmia on paljon. On tärkeää että pystyy elämään oman näköistä elämää.

V19. Kokemusasiantuntijat ovat nyt enemmän esillä. Tietoisuus on lisääntynyt ja se poistaa hyvällä tavalla stigmaa. Häpeästä pois oppiminen on oma prosessinsa ja joka kerta kun avaan kokemusasiantuntijana suuni, opin pois häpeästä.

V20. Itse kun aikoinaan voin huonosti olisin toivonut että joku olisi hakenut minut ulos tai antanut asiointiapua. Tähän toivoisin tukea, että ei vain käytäisi katsomassa että onko kotona siistiä vaan autettaisiin ihan kädestä pitäen. Tykkään että keskusteltaisiin tasavertaisesti, siksi kokemusasiantuntijat sopisivat tähän tehtävään. että ei puhuttaisi vain lääkkeistä ja että se on vain että päivää ja näkemiin. Koulutus oli tärkeä, se antoi opetusta ja ymmärrystä siitä miten kohdata toinen ihminen. Koulutuksessa huomasin että on muitakin samassa asemassa. Toivon että olisi oikeita kohtaamisia. Taito olla läsnä. Toivon että ne henkilöt jotka nyt koulutautuvat saisivat taidon olla läsnä. Kokemusasiantuntijoista löytyy varmasti ihmisiä jotka osaavat asettua toisen ihmisen asemaan eivätkä vain ihmettele.

V18. Olen pystynyt käyttämään kokemuksiani muiden avuksi antamalla informaatiota, varmistamalla että muilla on asiat hyvin kun olen ollut apuohjaajana...

V20. Sain hyvät välineet toimia sekä vertaisohjaajana että kokemusasiantuntijana. Olen pystynyt auttamaan muita. Suosittelisin koulutusta jos haluaa tehdä kokemusasiantuntijana töitä. Saat silloin vähän niin kuin etulyöntiaseman.

V12. Kiinnostuin kehittämään itseäni ja aloin nähdä itseni vaikuttajana. Kokemus oman elämän hallinnasta vahvistui.

V6. Tajusin että olen menneisyyteni, mutta voin päästä siitä eteenpäin. Myös olen elänyt viisammin koska olen kokemusasiantuntija.

V10. Osaan rajata mitä haluan tehdä ja mitä en.

V16. Minulla on paljon selviytymiskeinoja mitä jakaa muillekin, jos muillekin olisi niistä hyötyä. Tulin enemmän sinuiksi elämäkokemuksieni kanssa. Näin paremmin vahvuuksiani. Pystyinkin enempään kuin luulin, esim. jännittämisen takia.

6 KESKEISET TULOKSET

6.1 Kokemusasiantuntijan identiteetin muodostuminen

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni etsi vastausta siihen, miten järjestämämme kokemusasiantuntijakoulutuksen käyminen on vaikuttanut kokemusasiantuntijan identiteetin muodostumiseen ja mielenterveysasiantuntijuuden käsitteeseen koulutukseen osallistuneilla. Aineiston pohjalta tekemäni sisällönanalyysin avulla löysin toipumista tukevia tekijöitä, jotka ovat auttaneet kokemusasiantuntijaidentiteetin muodostumista. Toipumista tukeva tekijä on ollut omien vahvuuksien tunnistaminen koulutuksen aikana. Näitä vahvuuksia koulutukseen osallistuneilla ovat usko omaan kykyihin, itseluottamus, itsetuntemus ja kokemus selviytymisestä ja toipumisesta.

Vahvuuksien tunnistaminen on havaintojeni mukaan tuottanut *merkityksellisyyden* kokemuksen. Soronen (2020,70) kuvaa tätä vaihetta luottamuksen vahvistumisena. Näkemykseni mukaan koulutukseen osallistujien oma selviytyminen menneisyyden kokemuksista konkretisoi- tuu koulutuksessa. Yhteys muihin kurssilaisiin sisältää havaintojeni mukaan kaksi ulottuvuutta: 1. Henkinen yhteys 2. Käytännön yhteys, kuten verkostoituminen, jota tapahtuu kokemusasiantuntijaleireille ja kokemusasiantuntijana työryhmiin osallistumalla. Koulutus on tuonut myös uusia näkökulmia omaan sairastumiseen. Uudet näkökulmat ovat luoneet *toivoa* ja kokemuksen toipumisen mahdollisuudesta.

6.2 Mielenterveysasiantuntijuus

Mielenterveysasiantuntijuuden käsite muodostuu koulutuksen avulla löydetyistä taidoista ja niiden keinojen selkiytymisestä, miten omat kokemuksensa voisi hyödyntää muiden avuksi. Koulutus on auttanut tunnistamaan selviytymiskeinoja, sanottamaan niitä ja tuottamaan ne oman tarinan muotoon. Tämä voidaan ajatella myös niin päin, että oman tarinan tuottaminen on auttanut selviytymiskeinojen tunnistamisessa, niiden jäsentelyssä ja sanottamisessa.

Oman tarinan rakentaminen on kokemusasiantuntijakoulutuksessa tämän vuoksi tärkeässä roolissa. Sen lisäksi, että ihmisellä on kokemus selviytymisestä, on tärkeää tunnistaa ne selviytymiskeinot, joita hänellä on ollut ja jotka ovat auttaneet selviytymisessä. Työnantajani edustajana vastasin muutama vuosi sitten kyselyyn, jossa kerättiin kokemusasiantuntijakoulutuksia järjestävien tahojen koulutusten sisältöjä. Kyseessä oli Kokemusasiantuntijuus Suomessa -tutkimus, jossa todettiin kokemustarinan työstämisen olevan koulutusten keskiössä (Hirschovits-

Gertz 2019, 38). Näkisin tämän painotuksen olevan perusteltua mielenterveysasiantuntijuuden käsitteen syntyminen mahdollistajana sekä niiden työkalujen löytämisen tueksi, joilla omaa kokemusta voidaan hyödyntää muiden auttamiseksi. Kokemusasiantuntijuus on toki paljon muuta kuin oma kokemustarina, mutta sen avulla koulutukseen osallistuja tunnistaa ja löytää auttamisen apuvälineitä. Se on ikään kuin kivijalka, jonka päälle kokemusasiantuntijuus rakentuu.

Teema selviytyminen on toipumista tukevien tekijöiden alla, koska sillä kuvataan siinä nimenomaan kokemusta selviytymisestä, kun taas selviytymiskeinot ovat kokemusten hyödyntäminen muiden avuksi -teeman alla, sillä tässä vaiheessa ne on jo tunnistettu ja niistä on tullut asiantuntijan työvälineitä. Aineiston perusteella koulutuksen myötä myös oman elämän hallintaan on tullut lisää työkaluja. Koulutus nähdään myös väylänä vaikuttamiseen. Kokemusasiantuntijan statuksen kautta saatua mahdollisuutta hakea kokemusasiantuntijana työtehtäviä pidetään tärkeänä asiana.

6.3 Asiantuntijuuden kehittymisen tukeminen

Toinen tutkimuskysymykseni kartoittaa, millaiselle toiminnalle koulutuksen jälkeen on tarvetta ja miten työyhteisö voi vahvistaa koulutuksen käyneiden asiantuntijuuden kehittymistä. Tarpeen määrittämiseksi perehdyin aineistoon, jossa tutkimukseen osallistujat kertoivat millaiseen toimintaan ovat koulutuksen jälkeen osallistuneet ja millaista toimintaa he toivoisivat kokemusasiantuntijuuden ympärille koulutuksen jälkeen. Kysymys toimintaan osallistumisesta on tärkeä, että voidaan hahmottaa Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneiden omaa aktiivisuutta koulutuksen käymisen jälkeen sekä miten koulutuksen käyminen ja työ profiloituvat heidän elämäänsä.

19 tutkimukseen osallistunutta oli tehnyt kokemusasiantuntijana töitä. Vakituksia kokemusasiantuntijan työtehtäviä on vielä verrattain vähän olemassa. Kokemusasiantuntijan työtehtävät koostuvatkin usein monessa eri toiminnassa mukana olemisesta. Kouluttamamme kokemusasiantuntijat tekevät palkkiollisia työtehtäviä myös muille toimijoille. Leipä on niin sanotusti ”pieninä palasina maailmalla”.

Työtehtävät ilman muuta tukevat kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuutta. Myös Niemikotisäätiöllä kokemusasiantuntijoiden työtehtäviä on lisätty.

Toinen tutkimuskysymykseni oli, miten voisimme työyhteisönä Niemikotisäätiöllä tukea kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuutta koulutuksen käymisen jälkeen. Lähestyn aihetta kartoittamalla ensin, millaista toimintaa kokemusasiantuntijat itse toivovat kokemusasiantuntijuuden ympärille.

6.4 Millaista toimintaa kokemusasiantuntijat toivovat kokemusasiantuntijuuden ympärille

Vastauksissa korostuu työmahdollisuuksien ja yhteisöllisyyden toive. Työyhteisö voi tukea kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuutta koulutuksen käymisen jälkeen kartoittamalla työtehtäviä, joissa kokemusasiantuntijoita voidaan hyödyntää ja ottamalla niitä käytäntöön. Miten saisi esimerkiksi yksinäiset mielenterveyskuntoutujat ja kokemusasiantuntijat, joilla on halu auttaa ja tukea muita, kohtaamaan?

Toive yhteisöllisyydestä pitää sisällään varmasti enemmän kuin mitä leirit ja kokemusasiantuntijoiden kahvilatapaamiset voivat tarjota. Toimijuus tarvitsee rinnalleen tukea. Kaikki ammattilaiset työyhteisössä voivat tarjota tukea keskusteluina ja mukaan ottamisena, mielipiteen ja näkemysten kysymisenä, kun keskustellaan Niemikotisäätiön toiminnasta ja palveluista. Vaikka koulutus ei kaikille työpaikkaa tuokaan, niin yhteistyö ja keskustelut ammattilaisten kanssa tukevat kokemusasiantuntijoiden asiantuntijuuden ylläpitämisessä ja kokemuksen siitä, että heidän mielenterveyden asiantuntijuuttaan arvostetaan.

Mielestäni kyseessä on myös yhteiskunnallinen asia. Kokemusasiantuntijakoulutuksen käyminen on luonut toipujalle yhteyden muihin ja voimakkaan osallisuuden kokemuksen. Kokemuksen seurauksena halu pysyä osallisena ja käyttää koulutuksen aikana löytämiään kykyjään tarvitsee rinnalleen työyhteisöjen lisäksi koko yhteiskunnan kyvyn ja tahdon ottaa vastaan mielenterveyden kokemusasiantuntijat.

6.5 Havaintoja

Tutkimuksen kyselyn ja haastatteluiden vastausten erot tulevat näkyviin stigman käsitteessä. Ikäryhmässä 50–70 vuotta koettiin vielä mielenterveysongelmien ja psyykkisen sairastumisen aiheuttavan stigmaa, kun taas nuoremman sukupolven edustajat, 30–49 vuotta, kokivat että mielenterveysongelmat ovat nykypäivänä jo niin yleisiä, että niihin ei enää liity stigmaa. Vanhemmilla kokemusasiantuntijoilla ehkä kysymys onkin enemmän häpeästä pois oppimisesta,

kuten yksi heistä sitaatissaan toteaakin. Kun on kasvanut häpeän ilmapiirissä ei siitä vapautuminen käy käden käänteessä. Kokemusasiantuntajakoulutuksen käyminen on kuitenkin jonkinlainen alku tälle prosessille.

Eroa oli myös kokemuksissa siitä, onko toimintaa tällä hetkellä riittävästi. Ihmiset ovat erilaisia yksilöllisine tarpeineen; jonkun tuen tarvetta saattaa olla haastava täyttää, kun taas toisella oma toimijuus on vahvasti läsnä eikä hän koe juurikaan tarvitsevansa esimerkiksi ammattilaisen tukea tai säännöllisiä keskusteluita.

Yhteistä vastauksissa on se, että on opittu kohtaamaan muita ihmisiä. Myös mielenterveyskuntoutujalla voi olla ennakkoluuloja toista kuntoutujaa tai ammattilaista tai tiettyä ammattiryhmää kohtaan. Koulutuksen myötä osallistujat ovat tulleet tietoisemmaksi siitä, että muut ovat samanlaisia kokevia ja tuntevia ihmisiä kuin mitä itsekin on. Muihin tutustuminen, muiden kokemusten kuuleminen on yhdistänyt tai auttanut ymmärtämään eroavaisuuksia.

Kysyin haastateltavilta myös, mikä heidän mielestään on tällä hetkellä ajankohtaista kokemusasiantuntijuudessa. Sain vastaukseksi kansainvälisen yhteistyön ja verkostoitumisen. Erasmus+ -hankkeessa mukana oleminen varmasti vaikutti vastaukseen, vaikka haastateltava ei itse hankkeessa mukana ollutkaan. Erasmus+ -hanke on kuitenkin ollut näkyvillä, kun olen rekrytoinut siihen koulutettuja kokemusasiantuntijoitamme. Se on ollut myös puheenaiheena kokemusasiantuntijoiden keskuudessa, koska hankkeen ensimmäisessä vaiheessa oli mukana 20 koulutettua kokemusasiantuntijaa Niemikotisäätiöltä. Hanke herätti kiinnostuksen siihen, miten mielenterveysasioita hoidetaan muissa maissa.

6.6 Toipumisorientaation painopisteiden toteutuminen kokemusasiantuntajakoulutuksen ja -toiminnan kautta

Toivon herääminen näkyy sen ymmärtämisenä konkreettisesti, että ei ole sairastumisensa ja sen herättämien tunteiden ja kokemusten kanssa yksin. Vertaistuki, kokemusten ja ajatusten jakaminen luovat toivoa. Kokemus siitä, että ollaan yhteisen, tärkeänä pidetyn asian äärellä ja tunne siitä, että voi olla mahdollista vaikuttaa siihen, miten mielenterveysasioita tulevaisuudessa maassamme hoidetaan ja miten niihin suhtaudutaan, luo toivoa.

Osallisuus toteutuu kuulluksi tulemisen kokemuksen kautta ja siitä, että koulutuksissa niin koulutettavat kuin kouluttajat ovat tasavertaisia. Yhdistävä tekijä on ihmisyyys. Osallisuuden kokemuksen kautta on helpompi löytää omia vahvuuksia ja tunnistaa voimavarojaan.

Merkityksellisyyden kokemukset syntyvät oman eletyn elämän saamista uusista merkityksistä. Tulevaisuus nähdään sen myötä uudessa valossa. Oli kokemusasiantuntijuus sitten välietappi tai jotakin pysyvämpää osallistujan elämässä, on koulutus toiminut suunnannäyttäjänä, kompassina.

7 TUNNISTETTAVAT KEHITTÄMISKOHTEET

7.1 Kokemusasiiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan kehittämiskohteet

Havaitsin kolme kehittämiskohdetta. Näitä ovat työelämätietous, yhteistyö eri toimijoiden välillä ja koulutuksessa opittujen asioiden käytäntöön vieminen. Tutkimuksen aineistossa työ nousee merkittävään osaan. Kokemusasiiantuntijakoulutukseen Niemikotisäätiöllä tulee lisätä työelämätietoutta ja koulutuksen käymisen jälkeen kokemusasiiantuntijat tarvitsevat tukea työn teon mahdollisuuksien kartoittamisessa.

Koulutetut kokemusasiiantuntijamme ovat kertoneet joutuneensa ongelmiin esimerkiksi Kelan kanssa, koska ovat tehneet kokemusasiiantuntijana töitä. Joskus joku on katsottu jopa yrittäjäksi, kun hän on kertonut viranomaiselle olevansa koulutettu kokemusasiiantuntija. Tämä on saattanut johtaa tukien takaisinperintään tai tukien katkaisuun siksi aikaa, kun asiaa selvitetään.

Viranomaiset tarvitsevat lisää osaamista ja tietoutta sen suhteen, mitä tarkoitetaan mielenterveyden asiantuntijuudella. Miten voitaisiin välttyä erilaisilta tulkinnoilta ja kohtuuttomalta byrokratialta silloin kun kyseessä on esimerkiksi kokemusasiiantuntijan työkeikoista eri toimijoille koostuvista työtuloista ja asumistuesta? Voisimme pyrkiä organisaationa vaikuttamaan viranomaisten käsityksiin kokemusasiiantuntijuudesta yhteistyöllä ja tiedon välittämisellä.

Kokemusasiiantuntijakoulutusta tulee kehittää käytännönläheisemmäksi ja kiinnittää entistä enemmän huomiota siihen, miten koulutettavat pystyvät siirtämään koulutuksessaan oppimia asioita arkeen ja osaksi tosielämää koulutuksen jälkeen. Tutkimusaineistossa mainittiin esimerkiksi oman tarinan muokattavuus eri kohderyhmille, jota toki koulutuksessa käsitellään, mutta sen käytäntöön viemiseen toivottiin lisää tukea. Koulutuksen sisältöön tarvitaan enemmän käytännön esimerkkejä ja asioiden linkittymistä oikeaan elämään.

7.2 Suositukset toimijuuden tukemiseen kokemusasiiantuntijakoulutuksen käymisen jälkeen Niemikotisäätiöllä

1. Kokemusasiiantuntijoiden työmahdollisuuksien kartoittamiseen ja yhteisöllisyyttä ylläpitävään toimintaan tulisi palkata kokopäiväinen työntekijä. Tällä hetkellä koulutusta ja toimintaa järjestetään kahden ammattilaisen ja kahden kokemusasiiantuntijan toimesta. Ammattilaisista molemmat organisoivat koulutusta ja toimintaa muun ohjaajan työnsä ohessa. Myös kokemusasiiantuntijat ovat mukana monessa eri toiminnassa. Toimintaa

ja tukea toivotaan enemmän kuin nyt on tarjolla. Lisäresurssit mahdollistaisivat myös koulutuksen tuntimäärän kasvattamisen 54 tunnista lähemmäksi 80 tuntia. Tämä taas mahdollistaisi niiden teemojen painottumisen koulutuksessa, joihin havaittiin tarvittavan lisää tietoutta.

2. Niiden kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen, jotka haluavat toimia Niemikotisäätiön yksinäisten kuntoutujien tukena. Kokemusasiantuntijat ideoivat eräällä kokemusasiantuntijaleirillä ”Kokejeesi” -nimisen palvelun, joka toimisi niin, että kokemusasiantuntijan voisi tilata yksinäisen, tukea tarvitsevan kuntoutujan avuksi ja seuraksi. Tällaisen kaikkia osapuolia hyödyttävän toiminnan käytäntöön ottaminen tukisi myös koulutettujen kokemusasiantuntijoiden toimijuutta koulutuksen jälkeen, kun he ovat innostuneita ja innokkaita käyttämään kokemuksiaan muiden avuksi. Kokejeesi -idea on esitetty Niemikotisäätiön hallinnolle kirjallisena.

8 TUTKIMUKSEN PÄÄTELMÄT

8.1 Navigointia kohti valoa

Tutkimukseni vahvistaa aikaisempien tutkimusten, kuten Emilia -tutkimusprojektin (Nieminen 2017) ja Toimijat, taistelijat, tipahtaneet -väitöskirjan havaintoja siitä, että koulutus koetaan työllistymismahdollisuutena. Omat havaintoni ovat tukeneet tätä näkökulmaa, vaikka olinkin jo oman työvalmentajan näkökulmani jälkeen laajentanut näkemyksiäni koulutuksesta työllistymisen apuvälineestä emansipaatioon, osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Nämä eivät tietenkään sulje toisiaan pois.

Tutkimukseen osallistuneet ovat olleet aktiivisia toimijoita omassa elämässään. Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneitä on tällä hetkellä 58 henkilöä. Heistä 25 osallistui tähän tutkimukseen. Samat henkilöt, jotka aktivoituivat tutkimuksen suhteen, ovat ilmeisen aktiivisia myös osallistumisen, muun toiminnan ja kokemusasiantuntijatyötehtävien etsimisen suhteen.

Kokemusasiantuntijakoulutukseen hakeutumisen syitä on hakemusten perusteella ollut halu auttaa muita, yhteiskunnallisen vaikuttamisen halu ja palveluiden kehittäminen, työllistyminen ja halu saada itselleen työkaluja kuntoutumiseen. Tämä on se vaihe, jota Soronen (2020,71) on kuvannut tunteiden hyväksymisenä ja niiden etäännyttämisestä sairastumisesta. Hyväksyntä synnyttää kiinnostuksen kokemusasiantuntijuuteen. Osa koulutuksen käyneistä on avoimesti kertonut koulutuksen aikana käyvänsä koulutuksen itsensä vuoksi, joten koulutus nähdään ainakin jossakin määrin myös osana omaa kuntoutumista.

Osan toiveena taas on ollut työllistyminen. Kokemusasiantuntijakoulutus sisältää paljon työllistymistä tukevia elementtejä, mikä oli syy siihen, että tartuin juuri tähän kehittämishankkeeseen opiskellessani työvalmentajaksi. Matkan varrella omat näkemykseni ovat laajentuneet näkemään kokemusasiantuntijakoulutuksen osallistumista ja toimijuutta tukevana toimintana, joka toipumisorientaation viitekehyksen mukaisesti tukee ihmisiä oman elämän haltuun otossa. Jossakin mielessä ympyrä sulkeutuu ja tämän tutkimuksen tulosten perusteella palaamme jälleen kokemusasiantuntijakoulutukseen työllistymisen apuvälineenä.

Tutkimukseni osoittaa, että meidän on kiinnitettävä työelämätaitoihin ja -tietoihin sekä koulutuksen jälkeiseen työllistymismahdollisuuksien kartoittamiseen ja tukeen enemmän huomiota kuin tähän asti. Vaikka kerromme koulutukseen hakeville ja vielä koulutuksen aikanakin, että

koulutuksen käyminen ei takaa työllistymistä, on se aina pettymys, kun työtilaisuuksia ei tarjoudukaan tai niistä harvoista kokemusasiantuntijan tehtävistä on kova kilpailu. En kuitenkaan koe kokemusasiantuntijakoulutuksen järjestämistä epäeettisenä, sillä sen merkitys on monella tapaa hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa.

Koulutus on osallistujille maksutonta, samoin kokemusasiantuntijaleirit. Näen koulutuksessa monia ulottuvuuksia ja tasoja. Se ei ole terapiaa mutta siinä on kuntouttavia elementtejä. Se ei ole työllistymiskanava, mutta se antaa työelämässä tarvittavia taitoja ja verkostoitumisen mahdollisuuden.

Koulutukseen osallistujat joskus yllättyvät siitä henkisestä yhteydestä, jonka he löytävät koulutuksen aikana muiden kurssilaisten kanssa. Vaikka he ovat tienneet, etteivät ole ainoita sairautensa kanssa, asia jotenkin konkretisoituu koulutuksessa. Mielestäni tämä tulee selkeästi esiin aineistossa. Koulutuksissa tapahtuu paljon virallisen opetuksen ulkopuolista oppimista kurssilaisten keskenään käymien keskusteluiden kautta. Siksi yksikään koulutus ei ole täysin samanlainen, sillä jokainen osallistuja tuo koulutukseen jotain omaa, joka kuitenkin myös yhdistää muihin.

Tutkimukseni on auttanut jäsentämään koulutuksemme vahvuudet ja kehitettävät kohteet sekä sen, mistä kokemusasiantuntijaidentiteetti syntyy. Tietoiseksi tulemisen avulla olemme saaneet kulkusuunnan sille, miten voimme kehittää koulutustamme tulevaisuudessa vastaamaan olennaisiksi havaittuihin tarpeisiin ja kehittää myös koulutuksen jälkeistä toimintaa systemaattisesti tukemaan asiantuntijuuden kehittymistä koulutuksen jälkeen konkreettisemmin erilaisina tuki-toimina.

Koulutuksien jälkeen kerätyillä palautteilla en olisi saanut samanlaista tietoa kuin nyt, kun tutkimukseen osallistujista yhdellätoista koulutuksen käymisestä on kulunut jo yli kolme vuotta (5–7 vuotta on kulunut viidellä, 3–4 vuotta kuudella). Ehkä näistä kerätyistä tiedoista ja tästä tutkimuksesta on hyötyä myös jollekin toiselle toimijalle, joka suunnittelee kokemusasiantuntijakoulutuksen järjestämistä. Aineiston ja siitä johdettujen päätelmien kautta oma ymmärrykseni osallistujien kokemuksista koulutuksesta ja sen vaikutuksista on lisääntynyt.

8.2 Työn luotettavuuden arviointi

Perusjoukon otos oli 25/58. Kyseessä on pieni määrä ihmisiä, mutta tutkittavan aiheen kannalta jo vastaajien määrä oli ensimmäinen merkityksellinen tieto. Kyselyyn vastaaminen kertoo vastaajan aktiivisuudesta, aiheen pitämistä merkityksellisenä ja halusta vaikuttaa asioihin.

Vastaajat ovat saattaneet arvioida asteikolla jonkin asian eri tavalla kuin millaisen viestin hän avoimen kentän vastauksessaan antaa. Se saattaa tuottaa ristiriitaisia tuloksia. Ihmiset myös ilmaisevat itseään eri tavalla puhuen ja kirjoittaen, joten se kerättiinkö aineisto kyselyllä vai haastattelulla vaikuttaa aineistoon.

Kyselyyn vastaaminen on vaatinut myös sen, että osallistujalla on tietokone tai älypuhelin käytössään ja hän on Facebookissa. Kaikille Niemikotisäätiön koulutetuille kokemusasiantuntijoille lähti tutkimustiedote myös sähköpostitse. Tiedotteessa oli yhteystietoni ja neljän Facebookiin kuulumattoman kanssa sovinkin haastattelusta. Kuitenkin jo se, että ihmisellä on käytössään tietotekniikkaa ja hän hallitsee niiden käytön, rajaa väistämättä osan yksilöistä pois. Kaikki eivät välttämättä esimerkiksi lue sähköpostejään. Osoite on voitu luoda joskus, koska nykymaailma edellyttää sitä lähes kaikkialla, mutta salasana ja tunnukset ovat saattaneet unohtua, mikäli ne eivät ole olleet aktiivisessa käytössä. Tutkimuksen avulla kuitenkin saatiin työnantajalleni oleellista tietoa palveluidenkäyttäjien kokemuksista toiminnan kehittämiseksi.

8.3 Tutkimuksen merkitys työnantajalle

”Minna Tikka-Lapveteläisen opinnäytetyö on aiheeltaan ajankohtainen, merkityksellinen ja toiminnan kehittämisen kannalta oleellinen. Hallitsevan viitekehyksen, toipumisorientaation näkökulmasta kokemusasiantuntijatoiminta on aivan keskiössä. Sen merkitys kasvaa koko ajan. Mielenterveystyön ja monen muun sosiaali- ja terveysalan työn ydintä on osallisuuden, toimijuuden, yhteiskehittämisen ja erityisesti yhteisesti jaettujen merkitysten, ymmärrysten ja todellisuuksien luominen. Ilman näitä emme puhu samaa kieltä. Ennen kaikkea näiden avulla murennamme vallan läsnäoloa. Tikka-Lapveteläinen nostaa opinnäytetyönsä pohjalta kolme kehittämiskohdetta esille: työelämä tietous, yhteistyö eri toimijoiden välillä ja koulutuksessa opittujen asioiden käytäntöön vieminen. Näiden kehittämiskohteiden pohjalta Niemikotisäätiö jalostaa kokemusasiantuntijatoimintaa edelleen kokonaisvaltaisemmaksi, pohtii resursseja ja mahdollisia uusia avauksia toipujien aseman, toimijuuden, valtaistumisen ja osallisuuden lisäämiseksi” (Kuusela 2023)

8.4 Tutkimuksen merkitys ammattikunnalle

Työyhteisön kehittäjän näkökulmasta aihe on ajankohtainen. Työyhteisöt tulevat olemaan yhä monimuotoisempia. Kokemusasiantuntijoiden kuuluminen työyhteisöön edellyttää yhteisön jäseniltä ymmärrystä sairauden vaikutuksista yksilön jaksamiseen ja voimavarojen löytämisen tukemiseen. Tärkeässä osassa on myös kokemusasiantuntijan oma tietoisuus siitä, miten mielenterveyden kokemusasiantuntijan identiteetti kypsyy ja kasvaa.

Työhyvinvoinnin merkitys korostuu tulevaisuudessa entisestään. Humaani lempeys ja ymmärryksen lisääntyminen toisiamme kohtaan työelämässä eivät ole tehokkuuden vastakohtia, vaan ne antavat arvopohjan tulevaisuuden eettiselle työskentelylle.

9 TUTKIMUKSEN ETIIKKA

Tutkittavat saivat tietoa tutkimuksen aiheesta puhelinkeskusteluiden ja laatimani tiedotteen (Liite 2.) avulla. Tiedotteen lähetin sähköpostitse Niemikotisäätiön koulutuksen käyneille kokemusasiantuntijoille. Kerroin tutkimuksen tarkoituksen olevan Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen kehittäminen osallistujien kokemusten pohjalta. Tutkittaville kerrottiin myös mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta pois niin halutessaan ilmoittamalla siitä minulle. Kukaan ei käyttänyt tätä mahdollisuutta.

Haastateltaville kerroin, että litteroituani haastattelut poistan haastatteluäänitykset työpuhelimistani. Näin myös tapahtui. Litteroinneista on poistettu tunnistetiedot. Litteroinnit myös tuhoaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Sitaatteihin en ole erotellut mitkä sitaateista ovat peräisin haastattelusta ja mitkä kyselyn avoimesta kentästä, ettei tutkimukseen osallistujaa pystyisi sen perusteella tunnistamaan. Ymmärrän aineiston keräämisen menetelmien vaikuttavan saamaani aineistoon, sillä ihmiset ilmaisevat itseään eri tavalla puhuen kuin kirjoittaen. Vastauksia on saattanut tuottaa vastaajan mukaan niukempaa tai runsaampaa aineistoa.

Suhtaudun tutkimuksen kohderyhmään arvostavasti ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Heillä on ajatuksia ja näkemyksiä, joilla on oikeus tulla näkyväksi ja joita tarvitaan, jotta voisimme kehittää palveluitamme ja olla näin mukana parantamassa hyvinvointia. Olen tutkimuksen edetessä pohtinut ja arvioinut tutkimuksen etiikkaa useassa kohdassa.

Kohtelen tutkimuksen kohderyhmää aikuisina ihmisinä, jotka sairastumisestaan huolimatta pystyvät arvioimaan ja päättämään asioita saatuaan taustatiedot tutkimuksesta sekä mahdollisuuden lisäkysymysten tekoon. Kerroin osallistumisen tapahtuvan anonymisti, mutta kuitenkin heidän omakohtaisesti sanottaminaan, jotta heidän äänensä kuuluisi tutkimuksessa. He ovat tienneet osallistumisen olevan vapaaehtoista.

Mikäli joku osallistuneista oli maininnut jonkin tietyn paikan/toiminnan jätin maininnan sitaattista pois. Niemikotisäätiön koulutuksiin hakeutuu myös ihmisiä, jotka eivät ole muiden Niemikotisäätiön palveluiden piirissä, joten sitaattien perusteella tunnistamista ei pysty tekemään, koska ihmisten vaikuttamisen alueet ovat niin laajat. Kaikki koulutuksen käyneet eivät ole hel sinkiläisiä. Koulutuksen käyneet eivät kaikki tunne toisiaan, mikäli ovat olleet eri vuosikurssilla eivätkä ole osuneet samoihin tapahtumiin.

Esitin tutkimustulokset koulutetuille kokemusasiantuntijoille suunnatussa etätapahtumassa, jonka linkki oli heidän suljetussa Facebook-ryhmässään. Koska en tiennyt osallistujia, toivotin

tapahtumalinkin sivuille viemisen yhteydessä infotekstissä kaikki kiinnostuneet tervetulleiksi kuuntelemaan ja kommentoimaan. Facebook-ryhmään kuulumattomille tarjosin mahdollisuutta saada linkki sähköpostitse. Etätapahtuma oli 13.4.2023.

Halusin kuulla kokemusasiantuntijoiden ajatuksia tutkimuksen toteutuksesta ja tuloksista ennen kuin lähetän opinnäytetyöni esitarkastukseen. Etätapahtumaan osallistui kaksi henkilöä. Kolme ilmoitti olevansa estyneitä osallistumaan. Pidin kuitenkin tärkeänä tarjota mahdollisuutta tulla kuuntelemaan ja keskustelemaan tuloksista.

Etätapahtumassa saamassani palautteessa todettiin, että olen tehnyt ”tarkkaa työtä”. Lisäksi sain vielä yhden konkreettisen neuvon/toiveen tuleville kokemusasiantuntijaleireille: Leireille toivottiin pienryhmätyöskentelyä.

Tapahtumaan osallistuneiden määrää saattoi rajoittaa se, että tapahtuma järjestettiin Teamsin välityksellä ja edellytti ohjelman latauksen, mikäli se ei ennestään ollut käytössä. Monella toipujalla Teams on jo käytössä, koska koronapandemian aikana toiminnat siirrettiin etäyhteyksin tapahtuviksi.

LÄHTEET

- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkäri-lehti 24/2016 vsk 71. 1759. Viitattu 23.3.2023 [SLL242016_1759.pdf \(helsinki.fi\)](#)
- Eläketurvakeskus 2023. Kokonaiseläkemenot. Uutinen: Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet nousevat uusien työkyvyttömyyseläkkeiden yleisimmäksi syyksi. Viitattu 21.3.2023 [Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet nousevat uusien työkyvyttömyyseläkkeiden yleisimmäksi syyksi - Eläketurvakeskus \(etk.fi\)](#)
- Grenman, Miia & Uusitalo, Outi & Unkila, Milla 2022. Positiivinen psykologia viestinnän voimavarana. Jyväskylän yliopiston julkaisuja. Viitattu 14.4.2023 [Grenman Uusitalo Unkila_2022.pdf \(jyu.fi\)](#)
- Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto.
- Hirschovits-Gerz, Tanja & Sihvo, Sinikka & Karjalainen, Jarno & Nurmela, Anna 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Työpäperi 17/2019. [Kokemusasiantuntijuus Suomessa \(julkari.fi\)](#)
- Hovi, Eija 2017. Koulutetut kokemusasiantuntijat. Kokemuksia toiminnasta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.4.2023 [Hovi sosiaalityo.pdf \(helsinki.fi\)](#)
- Joutsenniemi, Kaisla & Lipponen, Krisse 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen Lääkärilehti 39/2015. Tieteessä-katsaus 2519, 2519. Viitattu 14.4.2023 [SLL392015_2519.pdf \(lti.fi\)](#)
- Kankaanpää, Sini & Kurki, Marjo 2013. Recovery-ajattelu. Kuntoutujasta toimijaksi – Kokemusasiantuntijuudeksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 39/2013, 10–11. [Microsoft Word - THL_TP39_2013.doc \(julkari.fi\)](#)
- Kuusela, Ari 2023. Vs: Opinnäytetyön merkitys työnantajalle. Email minna.tikka-lapvetelainen@niemikoti.fi 20.4.2023
- Kurki, Marjo & Hurri, Hanna-Leena & Kokkonen, Maaret & Rätty, Sari 2017. Kokemusasiantuntijakoulutuksen suositukset ja palkkiosuositukset Viitattu 20.4.2023 [Koulutussuositukset.pdf \(kokemustalo.fi\)](#)
- Laitila, Minna 2019. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kokemusasiantuntijakoulutus osallistujien arvioimana. Kuntoutus-lehti 42.3.2019, 18–28. Viitattu 20.1.2023 [Kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitys koulutukseen osallistuneiden arvioimana - pdf \(journal.fi\)](#)
- Lavikainen, Juha & Lahtinen, Eero & Lehtinen, Ville 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Viitattu 24.2.2023 [MielentervRap04_v03.indd \(valtioneuvosto.fi\)](#)
- Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452. doi:10.1192/bjp.bp.110.083733

- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes 2017. Psykiatria ja mielenterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Martin, Marjatta 2021. Johdatus toipumisorientaation toimintamalleihin ja niiden implementaatioon mielenterveystyössä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Työpaperi 21/2021
- Martin, Marjatta & Laitila, Minna & Kivistö, Mari & Soronen, Kari & Hautala, Hanna 2021, 321–322. Covid-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilanteen merkitys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2021:58. Viitattu 20.2.2023 <https://doi.org/10.23990/sa.103228>
- Meriluoto, Taina 2016. Mitä kokemusasiantuntijat edustavat? Analyysi edustamisen poliitikasta osallistamishankkeissa. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.2.2023 [Meriluoto - Poliitiikka 2-2016 - Final draft - Mitä kokemusasiantuntijat edustavat -libre.pdf \(dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net\)](#)
- niemikoti.fi. Viitattu 3.3.2023 [Mielenterveyskuntoutujan paras paikka toipua - Niemikotisäätiö](#)
- Nieminen, Irja 2017. Koulutusinterventio osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Käytännön teoria. Tampereen yliopisto 2017. Viitattu 3.3.2023 [978-952-03-0316-7.pdf \(tuni.fi\)](#)
- Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Duodecim 134 (15), 1476–1483. Viitattu 30.3.2023 [duo14435.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)
- Palukka, Hannele & Tiilikka, Tiina & Auvinen, Petra 2019. Kokemusasiantuntija mielenterveys – ja päihdepalveluissa -osallisuuden mahdollistaja vai osallistumispolitiikan väline? Janus. Sosiaalipolitiikan tutkimuksen aikakauslehti. 27 (1). 33. Viitattu 4.4.2023 [Pallukka Tiilikka Auvinen Kokemusasiantuntija mielenterveys ja päihdepalveluissa.pdf \(theseus.fi\)](#)
- Raivio, Markus & Raivio, Jouko 2020. Toipuva mieli -Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Rissanen, Päivi & Puumalainen, Jouni. Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus 2016. Kuntoutus 39.1 (2016) 55
- Saikkonen, Paula & Hämeenaho, Pilvi & Kannasoja, Sirpa & Kekäläinen, Tiia & Mikkola, Leena & Niemi, Petteri & Nousiainen, Marko & Turunen, Elina & Väkeväinen, Nina 2021. Relationalinen hyvinvointi kunnan toiminnan perustaksi? Focus Localis. Vol 49 Nro 3 (2021) Hyvinvoinnin teemanumero. 103–104. Viitattu 5.4.2023 [7929-1376-PB.pdf \(jyu.fi\)](#)
- Salo, Markku 2019. Hullut mielenterveysmarkkinat. Kuinka korjata kurjistuneet mielenterveyspalvelut? Tampere: Vastapaino
- Salonen, Kristina 1992. Mielenterveys aikuiskasvatuksen tavoitteena. Aikuiskasvatus 2/1992. 99. Viitattu 14.4.2023. <https://doi.org/10.33336/aik.96807>
- Sohlman Britta & Immonen, Tuula & Kiiikkala Irma 2005. Ongelmallinen mielenterveys. Yhteiskuntapolitiikka 70 (2005):2. 212. Viitattu 24.2.2023. [052sohlman.pdf \(julkari.fi\)](#)
- Sormunen, Marjorita & Saaranen, Terhi & Tossavainen, Kerttu, & Turunen, Hannele. Monimenetelmätutkimus terveystieteissä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2013:50. 312–321.
- Soronen, Kari 2020. Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. 60–76. Viitattu 30.3.2023 [Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä - pdf \(journal.fi\)](#)

- Soronen, Kari 2021. Kokemusasiantuntijoiden työelämäasemien rakentuminen päihde- ja mielenterveystyössä. *Työelämän tutkimus* 19 (2) 2021, 224–225.
- Sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Viitattu 9.1.2023. [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#)
- Sosiaali- ja terveys ministeriö. Mielenterveysstrategia 2020–2030. Viitattu 15.4.2023 [Mielenterveyslinjausten valmistelu - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#)
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vihervuori, Sari 2021. Toipumisorientaatio mielenterveyssozialityössä. Mahdollisuudet ja haasteet. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kandidaatin tutkielma.
- Vilppola, Johanna 2021. Toimijat, taistelijat, tipahtaneet. Koulutus- ja työtoimijuus mielenterveyskuntoutujien elämäkerrannoissa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Turun yliopiston julkaisu. Turku: Painosalama. Väitöskirja.
- Wahlbeck, Kristian & Hannukkala, Marjo & Parkkoken, Johannes & Valkonen, Jukka & Solantaus Tytti. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim* 2017;133. 985–992. Viitattu 30.3.2023 [duo13731.pdf \(duodecimlehti.fi\)](#)

LIITTEET

Liite 1. Ilmoitus kokemusasiantuntijoiden suljetulla Facebook-sivulla:

”Hei kokemusasiantuntijat! Teen opinnäytetyötäni Humanistiseen ammattikorkeakouluun. Haluaisin kerätä teiltä, Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneiltä, kokemuksia koulutukseen liittyen sekä kokemusasiantuntijuuden (mahdollisista) vaikutuksista elämäänne. Kerättyä tietoa hyödynnetään Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksen kehittämässä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyminä eli henkilötietonne eivät tule ilmi. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Linkki kyselyyn on tässä alla kahden viikon ajan eli 9.11.-24.11.22. Kiitos jo etukäteen!”

Liite 2:

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Navigointia kohti valoa. Kokemuksia Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja kokemusasiantuntijatoiminnasta.

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Niemikotisäätiöllä tapahtuvaa kokemusasiantuntijakoulutusta ja -toimintaa. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska olette käyneet Niemikotisäätiön järjestämän kokemusasiantuntijakoulutuksen. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijana. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerätyt tiedot ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Niemikotisäätiöllä tapahtuvan kokemusasiantuntijakoulutuksen tämänhetkistä tilaa ja suuntautua tulevaisuuteen keräämällä tietoa koulutukseen osallistumisen vaikutuksista koulutettavan elämään.

Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimuksen toteuttaja on Niemikotisäätiö. Tutkijana Niemikotisäätiössä työskentelevä Minna Tikka-Lapveteläinen, joka tekee aiheesta opinnäytetyönsä Humanistiselle ammattikorkeakoululle.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkittava vastaa kyselyyn/haastatteluun marraskuun 2022 aikana.

Tutkimus toteutetaan siten, että tutkija luo Webropol-kyselyn suljettuun NKSKoket facebookryhmään. Tällöin kyselyyn pystyy vastaamaan anonyymisti.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksista järjestetään tiedotustilaisuus Teamsissä. Kokemusasiantuntijoille lähetetään kutsu ja linkki tilaisuuteen. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkimuksen suorittajalle tai opinnäytetyön ohjaajalle.

Yhteystiedot

Tutkimuksen suorittaja (opinnäytetyön tekijä)
Nimi: Minna Tikka-Lapveteläinen
Puh. 050 564 1727
Sähköposti: minna.tikka-lapvetelainen@humak.fi

Opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: lehtori
Nimi: Laura Castren
Humanistinen ammattikorkeakoulu
Puh.
Sähköposti: laura.castren@humak.fi

Liite 3:

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 679/2016 ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö).

Tutkimuksessa / opinnäytetyössä ei tarvita tietosuojaselostetta, mikäli tiedonkeruu suoritetaan täysin anonymisti:

Anonymisointi tarkoittaa henkilötietojen käsittelyä niin, että henkilöä ei enää voida tunnistaa niistä. Tiedot voidaan esimerkiksi karkeistaa yleiselle tasolle (aggregoida) tai muuttaa tilastolliseen muotoon siten, etteivät yksittäistä henkilöä koskevat tiedot ole enää tunnistettavassa muodossa. Tunnistamisen täytyy estyä peruuttamattomasti ja siten, että rekisterinpitäjä tai muu ulkopuolinen taho ei voi enää hallussaan olevilla tiedoilla muuttaa tietoja takaisin tunnistettaviksi.

Anonymisoinnissa on otettava huomioon kaikki kohtuudella toteutettavissa olevat keinot, joiden avulla tiedot voitaisiin muuttaa takaisin tunnistettaviksi. Rekisterinpitäjän on varauduttava myös siihen, että kerran tehty anonymisointi voi heiketä ajan ja teknisen kehityksen myötä.

Anonymisoinnin yhteydessä on huomioitava, että henkilö voi olla tunnistettavissa muutoinkin kuin nimen perusteella. Kerättävä aineisto voi sisältää henkilöstä yksityiskohtaista tietoa (esim. harvinainen sairaus) siten, että hän välillisesti tunnistettavissa.

Anonymisoituja tietoja ei enää katsota henkilötiedoiksi eikä niihin näin sovelleta tietosuojasääntöksiä.

Liite 4:

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Navigointia kohti valoa. Kokemuksia Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja kokemusasiantuntijatoiminnasta.

Tutkimuksen toteuttaja: Humanistinen ammattikorkeakoulu, Minna Tikka-Lapveteläinen, 050 564 1727, minna.tikka-lapvetelainen@humak.fi. Opinnäytetyön ohjaaja Laura Castren. laura.castren@humak.fi

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kerätä kokemuksia Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja -toiminnasta saadaksemme selville sen koettuja vaikutuksia. Tietoa tarvitaan toiminnan kehittämistä varten.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Liite 5:

Kokemusasiantuntijat/Kyselyn kysymykset

1. Mikä on sukupuolesi?
2. Mihin ikäryhmään kuulut?
3. Kuinka pitkä aika on kulunut siitä, kun kävit kokemusasiantuntijakoulutuksen?
4. Olen pystynyt käyttämään kokemuksiani muiden avuksi.

Eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Samaa mieltä

5. Jos vastasit yllä olevaan kysymykseen "eri mieltä", kuvaile omin sanoin niitä esteitä, joita sinulla on ollut kokemuksiesi hyödyntämiseen muiden avuksi.

6. Sain kokemusasiantuntijakoulutuksessa tietoa, josta on ollut hyötyä ja tukea minulle.

Eri mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Samaa mieltä

7. Kuinka todennäköisesti suosittelisit saamaasi koulutusta ystävällesi, jos hän olisi siinä tilanteessa että miettii koulutukseen hakua?

0	1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	

En lainkaan todennäköisesti

Erittäin todennäköisesti

8. Onko käsitys itsestäsi muuttunut kokemusasiantuntijakoulutuksen käymisen myötä?
9. Jos käsityksesi itsestäsi muuttui kokemusasiantuntijakoulutuksen myötä, niin miten tai mikä muuttui?
10. Millaiseen toimintaan olet osallistunut koulutuksen jälkeen?

11. Millaista toimintaa toivoisit kokemusasiantuntijuuden ympärille?

Haastattelut toteutettiin:

Maanantai 21.11.2022

Tiistai 22.11.2022

Keskiviikko 14.12.2022

Torstai 15.2.2022

Facebookiin kokemusasiantuntijoiden suljettuun Facebook-ryhmään jaetun Teams-linkin yhteydessä ollut teksti:

Tervetuloa kuuntelemaan kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja -toiminnasta tekemäni tutkimuksen tuloksia torstaina 13.4.2023 klo 14–15 Teamsiin alla olevasta linkistä. Kaikki ovat tervetulleita, huolimatta siitä onko osallistunut tähän tutkimukseen vai ei. Kyseessä on keskustelutilaisuus. Toivon saavani kommentteja ja huomioita tuloksista.



Liite 6.