



Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle

Marjatta Martin & Kari Soronen
1.9.2023

Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle

Marjatta Martin & Kari Soronen

Tiivistelmä

English summary

Lähtökohdat: Mielenterveysongelmista tai riippuvuussairauksista toipuminen on yksilöllinen ja eri elämänaalueilla tapahtuvia muutoksia sisältävä prosessi. Toipumiseen vaikuttavat vuorovaikutteisesti erilaiset sisäiset ja ulkoiset tekijät. Tutkimuksessa tarkastellaan mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimivien henkilöiden toiminnalle antamia merkityksiä heidän oman toipumisensa näkökulmasta.

Aineisto ja menetelmät: Tutkimuksen kontekstina oli yhden sairaanhoitopiirin mielenterveys- ja päihdetyöhön liittyvä kokemusasiantuntijatoiminta. Aineisto muodostui kahdesta fokusryhmähaastattelusta, joihin osallistui 13 kokemusasiantuntijaa. Haastatteluaineisto analysoitiin teoriaohjautuvasti temaattista analyysimetodia hyödyntäen.

Tulokset: Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat pitivät kokemusasiantuntijatoimintaa merkityksellisenä omalle toipumiselleen. Kokemusasiantuntijana toimiminen koettiin merkityksellisenä sosiaalisten suhteiden, toiveikkuuden ja tulevaisuusoptimismin, identiteetin, elämän merkityksellisyyden ja voimaantumisen kannalta. Merkitys painottui kuitenkin toipumisen eri osa-alueilla yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Päätelmät: Kokemusasiantuntijatehtävissä toimivien toipumisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota toipumista tukeviin tekijöihin, kuten myönteiseen toipumiskulttuuriin sekä arvostavaan ja tasavertaiseen kohteluun työyhteisössä. Yksilöllisiä vahvuuksia tukevien ja monipuolisten tehtävien mahdollistaminen edisti myös kokemusasiantuntijoiden toipumista.

Avainsanat: Mielenterveys- ja päihdetyö, kokemusasiantuntijat, toipuminen.

Ydinviestit

Tämä tiedettiin

- Kokemusasiantuntijoiden rooli on tunnistettu tärkeäksi osallisuutta, vertaisuutta ja asiakaslähtöisyyttä vahvistavien palvelujen kehittämisessä.
- Kokemusasiantuntijatoiminta on havaittu hyödylliseksi asiakkaiden ja palvelujen laadun kannalta.
- Kokemusasiantuntijana toimimisen merkitystä toimijoiden oman toipumisen ja sen osa-alueiden näkökulmasta on tutkittu vähän.

Tämä tutkimus opetti

- Kokemusasiantuntijatoiminta on merkityksellistä toimijoiden omalle toipumiselle.
- Kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys toipumisen osa-alueilla painottuu eri tavoin yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- Tuloksia voidaan hyödyntää kokemusasiantuntijoiden toipumista tukevien tekijöiden vahvistamisessa ja kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämisessä.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1-27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>

Johdanto

Asiakkaan aseman vahvistaminen, mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen, ongelmien ennalta ehkäiseminen ja hoito sekä eri ikäryhmien palvelujen järjestäminen perus- ja avohoitopainotteisesti ovat olleet keskeisiä painopistealueita suomalaisessa mielenterveys- ja päihdetyössä 2000-luvulla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 13). Mielenterveys- ja päihdepalvelujen uudistamisessa on korostettu osallisuutta ja vertaisuutta edistävien toimintamallien luomia mahdollisuuksia sekä monitoimijaisia matalankynnyksen palveluja (Wahlbeck ym. 2018; myös Sosiaali- ja terveysministeriö 2009). Kokemusasiantuntijoiden roolia on pidetty tärkeänä palvelujen uudistamisessa asiakaslähtöisten toimintamallien kehittämiseksi (ks. Kivistö ym. 2021; Martin ym. 2021).

Mielenterveys- ja päihdetyössä toimivat kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä ja/tai riippuvuussairauksista, niistä toipumisesta sekä mielenterveys- ja päihdepalveluista ja niiden saatavuudesta (esim. Curran ym. 2015, 625; Rissanen 2015b, 125). Useimmilla kokemusasiantuntijoilla ei ole mielenterveys- ja päihdetyön tehtävissä edellytettävää ammatillista koulutuspohjaa. Sen sijaan kokemusasiantuntijoilla on omiin asiakaskokemuksiin ja -rooliin perustuvaa kokemustietoa. Lisäksi asiantuntijuus rakentuu käydyn kokemusasiantuntijakoulutuksen pohjalle. Käytämme tässä tutkimuksessa käsitettä kokemusasiantuntija henkilöistä, jotka ovat osallistuneet laajasisältöiseen ja pitkäkestoiseen kokemusasiantuntijakoulutukseen ja toimivat työssä palkkioperusteisesti tai palkkasuhteessa. Tehtäviin voivat kuulua muun muassa osallistuminen ryhmänohjaukseen, asiakasvastaanottoihin, kotikäynteihin ja palvelujärjestelmän kehittämiseen.

Kokemusasiantuntijuuteen liittyvä käsitteistö on kuitenkin monimuotoinen. Suomessa käsitteen kokemusasiantuntija rinnalla käytetään muun muassa toiminnan sisältöihin tarkemmin viittaavia nimityksiä vertaistukityöntekijä, kehittäjäasiakas, kokemuskouluttaja ja kokemustutkija (esim. Järvikoski ym. 2017; Jones 2018; Pohjola ym. 2018). Kansainvälisesti kokemusasiantuntijuudesta käytetyissä käsitteissä (esim. context vs. content expertise, experiential expertise, lay expertise) korostuu ammatillisen ja kokemusasiantuntijuuden laadullinen ja sisällöllinen ero (esim. Attygalle 2017, 3; Springett ym. 2007; Williams 2014).

Suomessa aiemman tutkimuksen kohteena ovat olleet muun muassa kokemusasiantuntijoiden ja ammatillisten asiantuntijoiden välinen yhteistyö (Soronen 2021a) ja sen merkitys palvelujen kehittämisessä (Hipp ym. 2016), kokemusasiantuntijoiden asema työelämässä (Soronen 2021b) ja palkkioiden merkitys (Ilomäki 2019) sekä kokemusasiantuntijuus osallisuuden mahdollistajana ja toisaalta osallistamispolitiikan välineenä (Palukka ym. 2019). Kansainvälisesti kokemusasiantuntijuutta on tutkittu esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden ja ammatillisten asiantuntijoiden toimintarooleja ja asiantuntijuuden rajoja määritellen (esim. Russo & Beresford 2015) sekä pohtien mahdollisuuksia ja haasteita integroida kokemusasiantuntijatoimintaa ammatillisen työn rinnalle (esim. Otte ym. 2020; Nossek ym. 2021; Kivistö ym. 2022b).

Tutkimuksellinen mielenkiinto on kohdistunut huomattavasti vähäisemmässä määrin kokemusasiantuntijana toimimisen merkityksiin toimijalle itselleen (ks. kuitenkin Rissanen & Jurvansuu 2019) tai hänen toipumiselleen ja niiden yhteyteen toiminnan hyödyllisyydelle. Tarkastelemme artikkelissamme mielenterveys- ja päihdetyössä toimivien kokemusasiantuntijoiden toiminnalleen antamia merkityksiä heidän oman toipumisensa näkökulmasta. Tutkimustieto on tärkeää kokemusasiantuntijoiden toipumista tukevien tekijöiden vahvistamisen ja kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämisen kannalta.

Kokemusasiantuntijuus mielenterveys- ja päihdetyön toimintaympäristössä

Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitystä ja hyödyllisyyttä on tarkasteltu aiemmassa kansallisessa ja kansainvälisessä tutkimuksessa erityisesti toisten kuntoutujien ja asiakkaiden, ammattilaisten sekä sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmän kannalta. Kokemusasiantuntijatoiminta on nähty yhtenä keinona vaikuttaa kansalaisten pahoinvointiin, yhteiskunnan ja organisaatioiden legitimizeerivajeeseen sekä hyvinvointipalvelujen ongelmiin, kuten kalliisiin, pirstaleisiin ja tehottomiin palveluihin (ks. Meriluoto 2016, 77). Tutkimukset ovat osoittaneet, että kokemusasiantuntijatoiminnalla on myönteisiä vaikutuksia kuntoutujien ja asiakkaiden elämänhallintaan, hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen (Cook ym. 2010; Davidson ym. 2012) ja elämänlaatuun (Shalaby & Agyapong 2020). Kokemusasiantuntijatoiminta on todettu merkitykselliseksi asiakkaille myös itseluottamuksen ja pystyvyyden kohentumisen, toivon ylläpitämisen sekä muutoksen mahdollisuuden korostamisen näkökulmista (esim. Järvikoski ym. 2017; Mahlke ym. 2017; Shalaby & Agyapong 2020; Boichichio ym. 2021; Kivistö ym. 2022b). Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden antamalla henkilökohtaisella tuella on todettu olevan psykososiaalisia vaikutuksia, jotka ilmenevät asiakkaiden voimaantumisenä ja toipumisen kokemuksina, palvelunkäyttäjien ja mielenterveystyön ammattilaisten yhteistyössä sekä sosiaalisen verkoston antamassa tuessa (White ym. 2020). Kivistö kumppaneineen (2021) ovat kiteyttäneet kokemusasiantuntijatoiminnan yksilöllisen merkityksen asiakkaille saatuna tunnetukena, sanoittavana tukena ja toimijuuden tukena. Ammattilaisten näkökulmasta sekä sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden kannalta kokemusasiantuntijatoiminta on todettu hyödylliseksi muun muassa asiakaslähtöisyyden toteutumisen sekä palvelujen laadun, monipuolisuuden ja tehokkuuden lisääntymisen vuoksi. Kokemusasiantuntijatoiminta on nähty myös lisäresurssina ja tukena hoitotyölle. (Kivistö ym. 2021; myös Martin ym. 2021.)

Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitystä kokemusasiantuntijoille itselleen on korostettu mahdollisuutena muuttaa sairaus ja vaikeat kokemukset sekä haastavat elämäntilanteet voimavaraksi. Kokemusasiantuntijakoulutusta ja kokemusasiantuntijatehtäviä on pidetty tärkeänä vaiheena kuntoutumisessa ja elämän uudelleen suuntaamisessa sekä itsensä hyödylliseksi kokemisessä. (Hietala & Rissanen 2015; Rissanen 2015a; 2015b.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että kokemusasiantuntijakoulutukseen osallistuneiden tiedot, taidot ja valmiudet lisääntyivät koulutuksen aikana. Myös heidän itsearvostuksensa ja kokemus merkityksellisyydestä lisääntyivät sekä psyykkinen hyvinvointi parani. (Esim. Laitila 2019) Kokemusasiantuntijat ovat todenneet voimaantuneensa sekä koulutuksen että kokemusasiantuntijatoiminnan aikana (Laitila 2019; Meriluoto 2016).

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1-27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



Lisäksi he ovat kokeneet toimintaan sisältyvät terapeuttiset keinot hyödyllisinä ja toiminnan haastavan perinteistä vallanjakoa sekä tuottavan aitoa vallan uusjakoa (Meriluoto 2016, 90), mikä lisää samalla heidän vaikutusmahdollisuuksiaan.

Aiemmassa tutkimuksessa kokemusasiantuntijoiden omien toipumisprosessien mahdollisen keskeneräisyyden huomioiminen toiminnan lähtökohtana on kuitenkin jäänyt vähemmälle. Kokemusasiantuntijatoimintaa tai sen merkitystä toimijoille itselleen on myös tutkittu vähemmän toipumisorientaation viitekehyksessä tai monitieteisen toipumisen käsitteen näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa pyritään vastaamaan olemassa olevaan tiedontarpeeseen tuottamalla tietoa kokemusasiantuntijana toimimisen merkityksistä yksilön toipumiselle ja suhteessa sen osaprosesseihin. Tutkimuksessa etsitään vastausta kysymykseen: Minkälaisia merkityksiä kokemusasiantuntijat antavat toiminnalleen oman toipumisensa näkökulmasta?

Toipumista edistäviksi koetut tekijät ovat omakohtaisia ja muuttuvia sekä sidoksissa toimintaympäristöön (esim. Raskin & Debany 2018, 345; myös Salonen 2006). Tarkasteltaessa mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitystä omalle toipumiselle on huomioitava yksilöllisten tekijöiden ohessa alueellinen konteksti, jossa toiminta toteutuu. Sairaanhoidopiirissä, jossa aineisto on kerätty, kokemusasiantuntijakoulutusta ja kokemusasiantuntijatoimintaa on toteutettu useiden vuosien ajan. Kokemusasiantuntijatoiminta on organisaatiossa vakiintunut toimintamuoto psykiatrian toimialueella ammatillisen työn rinnalla. Kokemusasiantuntijat toimivat organisaatiossa monenlaisissa eri tehtävissä.

Kokemusasiantuntijana toimimisen suhde toipumiseen

Toipumista on määritelty useasta eri näkökulmasta ja monitieteisesti (esim. Bonney & Stickley 2008; Pulkkinen 2019), kuten kliinisenä toipumisena, palvelujärjestelmän ja sitä edustavien organisaatioiden näkökulmasta sekä henkilökohtaisena toipumisena (ks. Le Boutieller ym. 2015; Nordling 2018; Nordling & Rissanen 2020). Tarkasteltaessa toipumista terveystieteen näkökulmasta ja kliinisen työn tavoitteiden mukaisesti korostuvat esimerkiksi psyykkisestä sairaudesta yksilölle aiheutuvien oireiden lievittäminen sekä hänen psyykkisen tilansa vakauttaminen lääkityksellä ja riskienhallinnan keinoin. Palvelujärjestelmän ja palveluja tuottavien organisaatioiden näkökulmassa painottuvat palveluprosessit sekä palveluihin liittyvät kriteerit ja kustannusvaikutukset. Kun toipuminen jäsennetään henkilökohtaisena prosessina, korostetaan yksilön subjektiivista kokemusta toipumisesta. (Nordling 2018, 1477; Nordling & Rissanen 2020, 9.) Toipumisen määrittelyssä on kiinnitetty huomiota myös sen sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin, jotka ovat vuorovaikutteisia (Jacobson & Greenley 2001; myös Kivistö ym. 2021). Toipumisen sisäiset tekijät on liitetty yksilöiden henkilökohtaisiin toipumisprosesseihin (esim. toivon, paranemisen ja voimaantumisen sekä vuorovaikutussuhteiden myönteisten muutosten kokemuksiin) ja ulkoiset tekijät toipumista mahdollistaviin seikkoihin, kuten ihmisoikeuksien toteutumiseen, myönteiseen toipumiskulttuuriin, toipumisorientoituneisiin palveluihin ja toimintakäytäntöihin (ks. Jacobson & Greenlay 2001). Tässä artikkelissa fokus on henkilökohtaisessa, subjektiivisessa toipumisessa ja sen sisäisissä tekijöissä unohtamatta ulkoisten tekijöiden vuorovaikutteisuuutta.

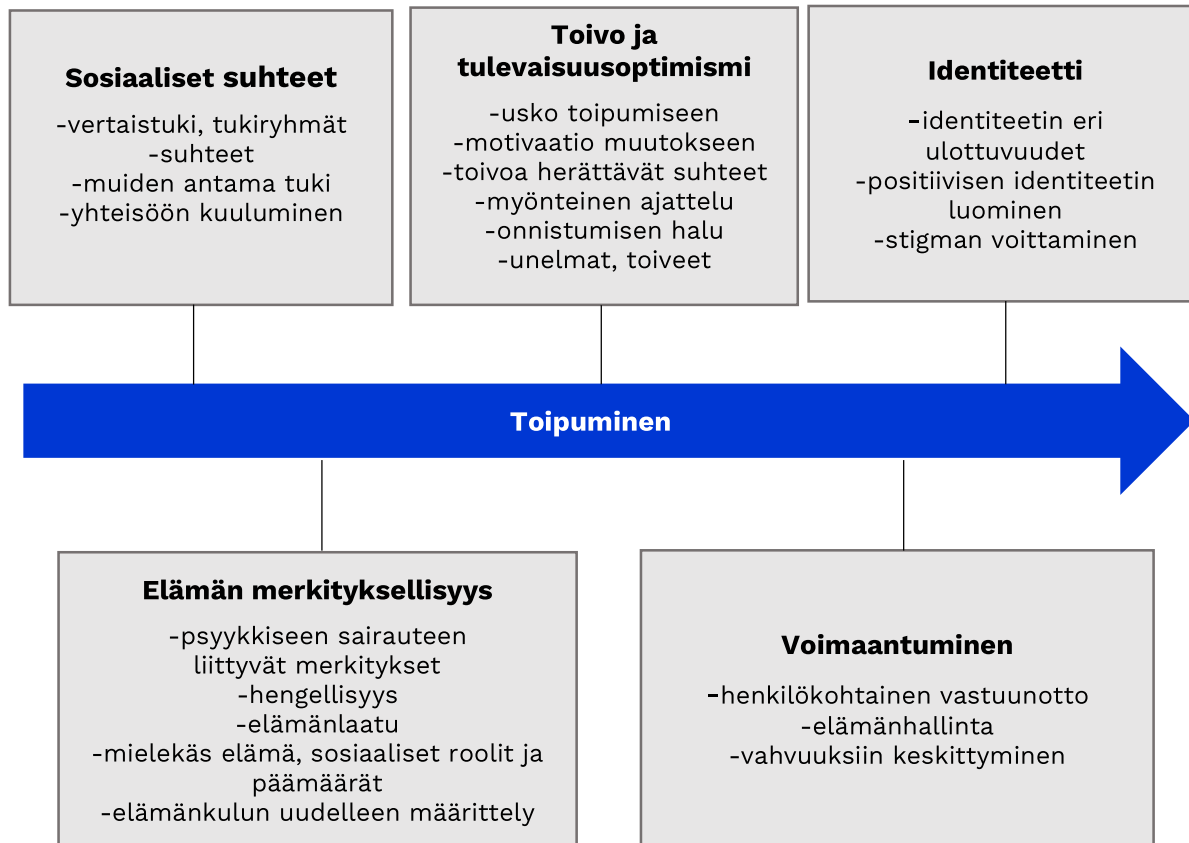
Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1-27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>



Henkilökohtainen toipuminen on ymmärrettävissä yksilön omakohtaiseksi ja laaja-alaiseksi prosessiksi, johon sisältyy eri elämäalueilla tapahtuvia muutoksia. Anthony (1993) on kuvannut toipumista ainutlaatuisena prosessina, johon liittyy muutoksia yksilön arvoissa, asenteissa, taidoissa, tunteissa ja sosiaalisissa rooleissa. Henkilökohtaisessa toipumisessa olennaisia ovat yksilön subjektiiviset kokemukset myönteisistä muutoksista eri elämäalueilla (ks. Nordling 2018, 1478), eikä niiden arvottaminen ulkopuolelta muiden toimesta ole mahdollista (ks. Kankaanpää & Kurki 2013, 10). Toipuminen yksilöllisenä, aktiivisena ja monimuotoisena prosessina ei välttämättä etene lineaarisesti, vaan siihen sisältyy erilaisia vaiheita, haasteita ja niiden ylittämistä, yrittämistä ja erehtymistä sekä omien tavoitteiden mukaista onnistumista (Leamy ym. 2011, 448; van Weeghel ym. 2019, 117).

Henkilökohtaista toipumista on jäsennetty sen osaprosessien muodostamana kokonaisuutena (kuviot 1). Leamy kumppaneineen (2011, 448–449) ovat tarkastelleet toipumista CHIME-mallinnuksen perusteella. He ovat todenneet tekemänsä kirjallisuuskatsauksen perusteella, että toipuminen koostuu viidestä eri osaprosessista: connectedness, hope and optimism about the future, identity, meaning in life and empowerment, joista kirjainlyhenne CHIME muodostuu. Sosiaalisten suhteiden osaprosessi koostuu vertaistuesta ja muilta ihmisiltä sosiaalisissa suhteissa saadusta tuesta sekä yhteisöllisyyden kokemuksesta. Toivon ja tulevaisuusoptimismin osa-alueeseen sisältyvät yksilön usko ja motivaatio toipumiseen ja muutokseen, toivoa herättävät ja ylläpitävät suhteet, myönteinen ajattelu sekä unelmat ja toiveet. Identiteetti toipumisen osa-alueena sisältää identiteetin eri ulottuvuudet, myönteisen identiteetin luomisen ja vahvistamisen sekä stigman voittamisen. Elämän merkityksellisyys muodostuu psyykkiseen sairauteen liittyvistä kokemuksista ja niihin liitettyistä merkityksistä, hengellisyydestä, elämänlaadusta, mielekkääksi koetusta elämästä, sosiaalisista rooleista ja päämääristä sekä elämänkulun uudelleen määrittelystä. Voimaantuminen toipumisen osaprosessina kattaa henkilökohtaisen vastuunottamisen, elämänhallinnan sekä keskittymisen vahvuuksiin.

Kuvio 1. Henkilökohtaisen toipumisen osaprosessit (Leamy ym. 2011, 448–449; Nordling 2018, 1478).



Toipuminen sosiaalisten suhteiden alueella voi ilmetä koettuina myönteisinä muutoksina sosiaalisen tuen saatavuudessa ja vuorovaikutuksessa erilaisten verkostojen kanssa tai kokemuksena yhteisöllisyyden vahvistumisesta. Kokemukset myönteisistä muutoksista toivon ja tulevaisuusoptimismin alueella voivat liittyä vahvistuneeseen näkemykseen toipumisen, muutoksen ja toiveiden toteutumisen mahdollisuudesta sekä positiivisen ajattelun lisääntymiseen. Toipuminen identiteetin osa-alueella voi merkitä aiempaa myönteisempää minäkäsitystä ja minuudesta tehtyjä positiivisempia tulkintoja sekä sairauteen liittyvän stigman kokemuksen vähenemistä. Koetut muutokset elämän merkityksellisyydessä voivat liittyä esimerkiksi elämänlaadun paranemiseen, elämäntulon uudelleen suuntaamiseen omien tavoitteiden mukaisesti ja niiden saavuttamiseen. Voimaantumisen kokemus voi olla yhteydessä henkilökohtaisen vastuunottamisen lisääntymiseen, hallinnan tunteen vahvistumiseen sekä omien vahvuuksien hyödyntämiseen ja niiden vahvistamiseen. (Leamy ym. 2011, 448; myös Martin 2021, 9–10.) Toipumisen osaprosessien merkitys kokonaisuuden kannalta ja niiden painoarvo vaihtelee yksilöllisten tarpeiden mukaan (Nordling & Rissanen 2020, 9).

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



Leamyn ja kumppaneiden (2011) jäsentämän CHIME-mallin soveltuvuutta henkilökohtaisen toipumisen kuvaamiseen on testattu yhdessä palvelunkäyttäjien kanssa (Bird ym. 2014). Malli on todettu muissakin tutkimuksissa asianmukaiseksi, kun huomioidaan kulttuurinen konteksti ja väestöominaisuudet (esim. van Weeghel ym. 2019).

Tarkastelemme mielenterveys- ja päihdetyön kontekstissa kokemusasiantuntijatoimintaan liitettyjä merkityksenantoja suhteessa toimijoiden oman toipumisen osaprosesseihin ja niiden etenemiseen. Tarkastelu fokusoituu yksilöllisiin ja yhteisesti jaettuihin merkityksiin, joita kokemusasiantuntijatoimintaan liitetään suhteessa toipumisen osa-alueisiin: sosiaalisiin suhteisiin, toivoon ja tulevaisuusoptimismiin, identiteettiin, elämän merkityksellisyyteen ja voimaantumiseen.

Tutkimuksen toteutus, aineisto ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin osana laajempaa kokemusasiantuntijatoimintaa ja sen merkityksiä eri näkökulmista tarkastelevaa tutkimusta. Tutkimuksen toteutuksen eri vaiheissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimuseettisistä ennakoarvioinnista (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 14–21) vastasi tutkimusorganisaation tutkimuksia käsittelevä ihmistieteellinen tutkimuseettinen toimikunta. Tutkimuslupa haettiin sairaanhoitopiiristä, jonka psykiatrian toimialueella kokemusasiantuntijat toimivat. Tutkimukseen osallistuminen oli kokemusasiantuntijoille vapaaehtoista, ja se pohjautui tietoon perustuvaan kirjalliseen suostumukseen (ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Rekrytoitaessa kokemusasiantuntijoita tutkimukseen heille kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä haastattelujen sisällöstä ja niiden käytöstä tutkimustarkoituksessa. Lisäksi tutkimukseen osallistuville lähetettiin tietosuojaseloste, joka sisälsi kuvauksen tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelystä. Tutkimusaineiston säilytyksessä ja käytössä kiinnitettiin huomiota aineiston käsittelyn virheettömyyteen ja tutkittavien anonymiteetin suojaamiseen. Tutkimuksen tulosten raportoinnissa huomioitiin keskeisinä eettisinä periaatteina luottamuksellisuus, yksityisyydensuoja ja loukkaamattomuus (esim. Kuula 2006, 62–65; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8, 12–13).

Tutkimuksen aineiston muodostivat yhdessä sairaanhoitopiirissä vuonna 2020 toteutetut kaksi kokemusasiantuntijoiden fokusryhmähaastattelua, joihin osallistumiskriteerinä oli toimiminen kokemusasiantuntijatehtävissä edeltävien kuuden kuukauden aikana.

Aineistonkeruumenetelmän valinnassa päädyttiin fokusryhmähaastatteluun ensinnäkin sen vuoksi, että menetelmä mahdollistaa yksilöllisten kokemuksiin liitettyjen merkitysten sekä ryhmässä muodostettujen merkityksenantojen tarkastelun (esim. Mäntyranta & Kaila 2008; Pietilä 2010; Krueger & Casey 2014). Toisaalta fokusryhmähaastattelu oli vallinneen koronapandemian ja sen mukaisten rajoitustoimenpiteiden puitteissa mahdollinen ja tutkimusresurssien kannalta tehokas aineistonkeruumenetelmä. Haastatteluihin osallistui yhteensä 13 kokemusasiantuntijaa, jotka olivat toimineet sairaanhoitopiirin psykiatrian toimialueella erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä useampana vuonna. Heillä oli kokemusta tukihenkilötoiminnasta, erilaisten ryhmien ohjauksesta, osastolla työskentelystä,



ammattilaisen työparina toimimisesta, asiakasvastaanotoista ja yksilökäynneistä, luennoinnista ja erilaisista palvelujen kehittämiseen liittyvistä tehtävistä.

Kokemusasiantuntijoiden taustat vaihtelivat siten, että heillä oli kokemukseen perustuvaa tietoa mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista ja niihin tarjolla olevista palveluista sekä niiden kehittämisestä. Yhteistä heille oli osallistuminen laaja-alaiseen ja pitkäkestoiseen sairaanhoitopiirin järjestämään kokemusasiantuntijakoulutukseen sekä aktiivinen toimiminen kokemusasiantuntijana.

Haastattelut kestivät 1½–2 tuntia. Niiden keskeisinä sisällöllisinä teemoina olivat 1) kokemukset kokemusasiantuntijatoiminnasta ja sen eri muodoista, 2) kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle, 3) kokemusasiantuntijatoiminnan merkitys ammatillisen avun rinnalla ja 4) kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämistarpeet. Tässä artikkelissa keskitytään toiseen teemaan eli kokemusasiantuntijana toimimisen merkitykseen omalle toipumiselle. Tallennettu haastatteluaineisto litteroitiin ja anonymisoitiin. Sitä kertyi yhteensä 94 sivua.

Haastatteluaineisto analysoitiin hyödyntämällä ja soveltamalla teoriaohjaavaa temaattista analyysiä (ks. Braun & Clarke 2006; 2022). Toipumista ja sen osaprosesseja koskeva aiempi teoreettinen tieto (esim. Leamy ym. 2011, 448–449; Shanks ym. 2013, 974, 977; Nordling 2018, 1478) ohjasi analyysiyksiköiden muodostamista. Analyysi ei kuitenkaan perustunut täysin teoriaan, vaan siinä huomioitiin aineiston erityisyys. Päättelyssä ja johtopäätösten teossa vaihtelivat teorian ja empirian näkökulmat. Temaattisessa analyysissä edettiin vaiheittain: tutustuen aineistoon eri lukukerroin, kartoittaen ja luokitellen tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä asiasisältöjä, muodostaen potentiaalisia teemoja ja siirtäen aineisto-otteita niiden yhteyteen, tarkastellen muodostettuja teemoja suhteessa aineisto-otteisiin ja koko aineistoon sekä määrittäen alateemat ja yläteemat ja valiten niihin kuvaavat aineisto-otteet. Valitut aineisto-otteet identifioitiin yksilö- ja ryhmätasolla (KA 1–KA 5, ryhmä 1 ja KA 1–KA 8, ryhmä 2). Analyysin lopuksi arvioitiin jäsennettyjä teemoja ja niiden mukaisia aineisto-otteita suhteessa tutkimuskysymykseen, aiempaan toipumista koskevaan teoreettiseen tarkasteluun sekä muuhun tutkimukseen. Muodostetut yläteemat ja niiden alateemat liittyvät kiinteästi toipumisen osaprosesseihin ja niiden sisältöihin.

Tulokset

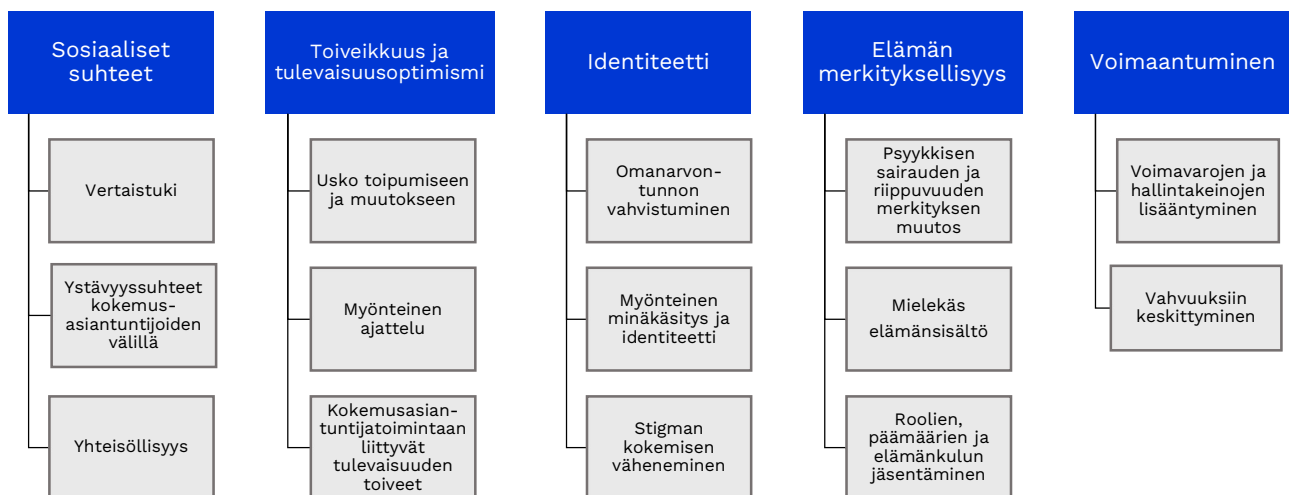
Kokemusasiantuntijana toimiminen koettiin merkityksellisenä oman toipumisen kannalta erityisesti sosiaalisten suhteiden, toiveikkuuden ja tulevaisuusoptimismin, identiteetin sekä elämän merkityksellisyyden osa-alueilla (kuvio 2). Kokemusasiantuntijana toimimisella oli merkitystä myös voimaantumisen kokemusten kannalta, mikä edesauttoi myös toipumista muilla osa-alueilla.

Koettuina myönteisinä muutoksina sosiaalisissa suhteissa korostuivat vertaisilta saatu tuki ja ystävyyssuhteet heidän välillään sekä yhteisöllisyyden vahvistuminen. Koettuja muutoksia toivon ja tulevaisuusoptimismin alueella olivat usko toipumiseen ja muutokseen, myönteisen ajattelun lisääntyminen ja kokemusasiantuntijatoimintaan liittyvät tulevaisuuden toiveet.

Kokemusasiantuntijatoiminta tuki omanarvontunnon vahvistumista, myönteisen minäkäsityksen ja identiteetin muodostamista sekä liittyi stigman kokemuksen vähentymiseen.

Kokemusasiantuntijatoiminnan koettiin muuttaneen myös suhtautumista psyykkisiin sairauksiin ja riippuvuuksiin, tuoneen mielekästä sisältöä elämään sekä lisänneen omien roolien, päämäärien ja elämänkulun jäsentämistä. Se mahdollisti voimaantumista yksilöllisenä kasvuprosessina, mikä lisäsi voimavaroja ja hallintakeinoja sekä omiin vahvuuksiin keskittymistä. Kokemusasiantuntijatoiminnan merkityksessä toipumiselle ja sen osa-alueille oli vaihtelua yksilöllisten tarpeiden mukaan. Toimintaan saattoi liittyä myös haasteita suhteessa omaan toipumiseen, esimerkiksi työtehtävien paljous saattoi osoittautua haasteeksi omille voimavaroille.

Kuvio 2. Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitys toipumisen osa-alueilla.



Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisten suhteiden ja niissä tapahtuvan vuorovaikutuksen näkökulmasta kokemusasiantuntijatoiminta mahdollisti toisilta kokemusasiantuntijoilta saatavan vertaistuen ja heidän väliset ystävyyssuhteet sekä yhteisöllisyyden kokemuksen. Näillä puolestaan oli laajempaa merkitystä muille sosiaalisille suhteille ja niissä tapahtuvalle vuorovaikutukselle.

Tutkimuksemme perusteella kokemusasiantuntijoiden keskinäinen vertaistuki toi vuorovaikutukseen inhimillistä läsnäoloa, empaattisuutta, avoimuutta ja omien kokemusten kyseenalaistamattomuutta. Vertaisen kohtaaminen tuotti ymmärrystä ja omana itsenään hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, joiden tavoittaminen muissa vuorovaikutussuhteissa on haastavaa (ks. myös Kivistö ym. 2022a, 9–10). Vertaistuen keskeinen piirre onkin toimijoiden keskinäinen luottamus (Rissanen 2015b, 113). Vertaisten kohdatessa voidaan tavoittaa jaettuihin kokemuksiin perustuva ainutlaatuisen syvä yhteys.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



"Vaikkei toinen sano mitään, niin silti aistii sen, et tuo tietää, mistä puhun. Semmosta ei voi missään muualla semmosta yhteenkuuluvuuden tunnetta omassa elämässäni pysty kokemaan." (KA 1, ryhmä 2)

"- - huomaa, että ei oo yksin näitten asioitten kanssa ja avataan kaikki haavat toisten ihmisten eessä, niin kyllähän se yhdistää totta kai." (KA 7, ryhmä 2)

Vertaisten kohtaaminen ja keskinäinen tuki tuotti tutkimukseen osallistuneille kokemusasiantuntijoille tunteen normaaliudesta. Oman tilanteen peilaaminen toisten vastaavia haasteita tai vaikeuksia kokeneiden kanssa lisäsi oman reaali maailman ymmärrystä. Myös muissa tutkimuksissa on havaittu, että vertaisten vuorovaikutus voi konkretisoida käsitystä omasta tilanteesta ja muuttaa sitä myönteisempään suuntaan (esim. Davidson ym. 2021).

"- - aikasemmin ajattelin, et mä oon kummajainen, et ei kukaan muu koe tai ajattele, toimi näin, että tää on jotakin aivan käsittämätöntä ja sitten kun menee kokemusasiantuntijapiireihin, että jaa näitä on aika paljon muitakin." (KA 1, ryhmä 2)

"- - mulle se on tosi tärkeä vertaistuki - - on kiva keskustella tai aina muistaa omat realiteetit." (KA 3, ryhmä 2)

Mielenterveyden haasteiden ja päihdeongelmien on todettu vaikuttavan ihmissuhteisiin. Sairastumista edeltäneiden ihmissuhteiden ylläpidossa voi olla vaikeuksia ja aiemmin läheisiksikin koetuissa ihmissuhteissa saattaa ilmetä jännitteitä ja niistä voidaan etäännyä. (Esim. Mattila-Aalto 2018.) Tutkimuksessamme vertaisten ainutlaatuisen yhteyden merkitys korostui siinä, että osa tutkimukseen osallistuneista kertoi aiempien sosiaalisten suhteiden menettäneen merkitystään. Näissä tilanteissa aiempien ihmissuhteiden sijasta korostuivat uudet ystävyysuhteet toisten kokemusasiantuntijoiden kanssa ja heiltä saatu tuki.

"- - tää kokemusasiantuntijaporukka, niin tavallaan puhutaan samaa kieltä. Et jos meet tuolla, mitä mun entisiä kavereita, kun ne puhuu, että joo nyt lähetään Lappiin lomalle ja Thaimaassakin pitäis käydä ja talokin pitäis ostaa, mut me ollaan ihan eri planeetalla niitten ihmisten kanssa." (KA 4, ryhmä 2)

"- - mä oon saanu uusia ystäviä kokemusasiantuntijoista - - Aina tietää, että joku on saatavilla, että jollain on jo kokemusta siitä, tästä ja tuosta, niin mietit sitten, että no mä soitan tolle. Voi sitä hyödyntää silleenkin - -." (KA 4, ryhmä 1)

Osa kokemusasiantuntijoista puolestaan koki, että kokemusasiantuntijatoiminnalla ei ollut suurta merkitystä heidän sosiaalisille suhteilleen, vaikka he olivat saaneet sitä kautta uusia ystäviä. Tämä kuvastaa yksilöllisten tarpeiden mukaista vaihtelua toipumisen osa-alueiden merkityksessä kokonaisuuden kannalta ja niiden painoarvoa (ks. Nordling & Rissanen 2020, 9).

"Mä en koe, että olis ollu hirveen isoa merkitystä mun sosiaaliselle elämälle, mutta vähän jonkun verran on tullut toki uusia ystäviä sitä kautta." (KA 2, ryhmä 1)



Mielenterveys- tai päihdeongelmien ilmaantuessa sosiaalisia suhteita voi koetella vaikeus avautua läheisillekään ihmisille omasta tilanteesta. Tutkimuksemme mukaan kokemusasiantuntijoiden ryhmä tarjosi turvalliset puitteet harjoitella omasta tilanteesta, kokemuksista ja haasteista kertomista. Yhteys muiden kokemusasiantuntijoiden kanssa oli tärkeä, koska se auttoi puhumaan läheisten ja laajemminkin esimerkiksi ystävien tai sukulaisten kanssa.

”- - kokemusasiantuntijoiden kanssa päästään aina semmoseen syvälliseen keskusteluun mihinkä ei kaikkien kans kyllä pääse. Että kyllä mä koen, että se on sitten omassa arjessa, niin kun kotonakin perheenkin piirissä, niin se on jotenkin helpottanu sitä puhumista sitten perheenkin kans niistä asioista. - - Kyllä sillä on ollu valtava merkitys.” (KA 4, ryhmä 1)

Kokemusasiantuntijana toimiminen mahdollisti yhteisöön liittymisen. Toiminta koettiin merkityksellisenä ja siihen liitettiin halu kiinnittyä kokemusasiantuntijoiden sosiaaliseen verkostoon. Kokemusasiantuntijana toimiminen ja ryhmään kuuluminen edistivät ensinnäkin sosiaalista koheesiota lähiyhteisössä ja toisaalta erilaisten kokemusasiantuntijatehtävien kautta mahdollistui myös kiinnittyminen laajempaan työyhteisöön. Muiden työyhteisön jäsenten myönteinen suhtautuminen kokemusasiantuntijoihin tuki yhteisöllisyyden kokemuksia ja toimi toipumista edistävänä ulkoisena tekijänä.

”Se on justiin tuo yhteenkuuluvuuden tunne. Ite aina oon tuntenu, että ei kuulu mihinkään, päämäärättömästi palloilee ja on vaan musta lammas kaikkialla. Mut sitten kat- [kokemusasiantuntija] koulutuksessakin, kun tuntu yhtäkkiä, että hetkonen, että nyt tuntuu, et kuulun johonkin.” (KA 6, ryhmä 2)

”- - ne [ammattilaiset] arvostaa hirveesti tätä kokemusasiantuntijuutta ja sitä mitä me ollaan käyty läpi siellä omassa elämässä, niin se tuntuu niin kun jotenkin yllättävältäkin ja hämmäntävältä. Ja sitten se mitä otetaan siihen työyhteisöön mukaan, niin meitä käsitellään samanvertaisina.” (KA 5, ryhmä 1)

Toivo ja tulevaisuusoptimismi

Usko toipumisen mahdollisuuteen on oman toipumisprosessin kantava voima. Toivoon sisältyy näkemys siitä, että asioiden ja tilanteiden on mahdollista muuttua ja niiden muuttumiseen paremmiksi voidaan vaikuttaa. (Ks. Nordling 2018.) Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat korostivat, että usko toipumiseen ja toivon ylläpitäminen ovat tärkeitä myös tilanteissa, joissa yksilöllinen toipuminen on hitaampaa tai toipumisprosessin käynnistyttyä tulee taantumia tai stabiileja vaihteita.

”- - mäkin oon ollu tossa pisteessä joskus, että siitä voi toipua, toisella se menee nopeemmin ja toisella hitaammin - -.” (KA 3, ryhmä 2)

”- - kun tulee se pohjanotko, niin tiedetään, että jaaha ei siinä mitään vaarallista, kyllä sä nouset sieltä.” (KA 4, ryhmä 2)



Osana kokemusasiantuntijatoimintaa toteutuva avoin keskustelu vertaisten kanssa erilaisista elämäntilanteista, omien tarinoiden kertominen ja niiden vertailu tekivät näkyväksi ja ymmärrettäväksi omaa tilannetta ja toipumisprosessia. Sillä oli puolestaan merkitystä muutokseen motivoitumisen ja muutosta tukevan käyttäytymisen kannalta. Muutosmotivaatio ja sen mukainen käyttäytyminen edistivät tavoitteissa onnistumista, joka antoi toivoa mahdollisissa myöhemmissä toipumisen taantumavaiheissa tai haasteellisissa elämäntilanteissa ja lisäsi myönteistä ajattelua.

”Siinä tulee sitä omaa elämää pohdittua oikeastaan päivittäin, että jotenkin pysyy siinä. Muistaa paremmin et millasta se oli ja millasta on nytten, et miks niin kun kannattaa harjoitella tunteensäätelytaitoja ja pitää raittiutta yllä ja muuta.” (KA 3, ryhmä 1)

”Että kyllä tämä tästä vielä iloksi muuttuu. Ja ehkä sekin kokemus, et sitten kun takapakki tulee, niin ei oo koskaan enää niin pohjalla, kun mitä edelliskerralla - -.” (KA 1, ryhmä 2)

Kokemusasiantuntijatoiminnassa saadut onnistumisen kokemukset tukivat toimijoiden myönteistä ajattelua. Erilaiset kokemusasiantuntijatehtävät avasivat myös näkökulmien moninaisuutta ja lisäsivät tietoisuutta asioiden ja tilanteiden vaihtoehtoisista ratkaisumahdollisuuksista. Tietoisuus erilaisista toimintavaihtoehdoista on yksi tärkeä tekijä toivon ylläpitämisen ja tulevaisuusoptimismin kannalta.

”- - et tulee tää onnistuminen. Niitä tulee aika paljon sitten niitä, että vitsi, että mä onnistuinkin tossa hommassa ja mua arvostetaan - - et se on niin kun hieno tunne. - - koulutuksen aikana ja sen jälkeen mitä on tehnyt työtehtäviä, niin se on vaan laajentunu se, että miten monesta eri vinkkelistä voidaan asiaa kattoo. Et se on mun mielestä ollu se hieno oivallus, minkä oon siinä ite tehnyt, että ei kaikki mee samaan muottiin ja se on yksilöllistä se hoito. - - Mä aina vaan niin kun löydän sitä uutta. Mitä enemmän tulee työtehtäviä ja sitten oot jossain työtehtävässä, niin sieltä tulee aina joku semmonen oivallus, että joo tän voi tehdä tälleenkin.” (KA 4, ryhmä 1)

Kokemusasiantuntijoiden eri tehtävissä kokema onnistuminen ja sitä kautta saatu arvostus pohjustivat heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan ja toiveitaan. Monet kokemusasiantuntijoista korostivat kokemusasiantuntijatoiminnan vakiintumista, mielekkäiden työtehtävien laaja-alaisuutta ja työn kokoaikaisuutta omina toiveinaan. Työelämässä mukana olo koettiin merkitykselliseksi ja tavoiteltavaksi.

”- - sehän ois melkonen siunaus varmaan kenelle tahansa kokemusasiantuntijalle, et sais säännöllisen - -.” (KA 2, ryhmä 2)

”Mä varmaan tekisin enemmänkin näitä hommia, jos olis sellasia ittelle mielekkäitä työtehtäviä paljon tarjolla.” (KA 5, ryhmä 1)

Identiteetti

Aiemmissa tutkimuksissa kokemusasiantuntijatoiminnan on todettu kohentavan toimijoiden itseluottamusta ja lisäävän heidän pystyvyyden kokemuksiin (Järvikoski ym. 2017; Boichichio ym. 2021). Tähän tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat korostivat kokemusasiantuntijatoiminnan myönteistä merkitystä omanarvontuntoon ja minäkäsitykseen. Kokemusasiantuntijakoulutuksen koettiin jo tuoneen varmuutta siitä, että haasteista on mahdollista selviytyä ja mahdolliset taantumet toipumisessa ovat väliaikaisia ja ne voi selättää. Pyynnöt erilaisiin kokemusasiantuntijatehtäviin koettiin merkittävinä, koska itsellä koettiin olevan niihin annettavaa ja niissä tarvittavaa kokemuspohjaista asiantuntijuutta.

”- - kokemusasiantuntijakoulutuksen jälkeen tuli se ajatus siitä, että vaikka tulee takapakki, niin silti tuli se kokemus vahvasti siitä, että kyllä täältä aina nousee, tää on vaan väliaikasta.” (KA 1, ryhmä 2)

”Ja munikin kohdallani se on nostanut hirveesti itsetuntoa ja tavallaan se homma paisuu niinku pullataikina - - et jos on jotakin mielenterveyskeskusliitostakin jotakin juttua, niin sitä tulee otettua, joo mähän voisin tulla sinne ja mul ois annettavaa.” (KA 4, ryhmä 2)

Osa kokemusasiantuntijoista toi esiin oman toipumisprosessin keskeneräisyyden identiteetin osa-alueella. He pohtivat osana kokemusasiantuntijatoimintaa kerrottujen omien tarinoiden merkitystä toipumiselle. Oman sairauden ja itseä koskevien käsitysten sanoittaminen koettiin antoisana ja toipumista edistävänä, mutta myös haasteellisena tilanteissa, joissa minäkuva ei ollut vielä vahvistunut.

”- - sen oman sairauden sanottaminen ja sellanen, niin se on sekä antoisaa että haasteellista. Että kun niitä omia piirteitään ja omaa itseään ei oo ihan kaikin puolin ittekään kohdattu, niin joskus sen sanottaminen, niin auttaa kyllä itteä eteenpäin, mut sitten on myöskin toisaalta haasteellista - - .” (KA 2, ryhmä 1)

Kokemusasiantuntijat korostivat, että myönteinen minäkäsitys ja siitä tehtävät tulkinnot vahvistuivat, kun he rohkaistuivat erilaisiin kokemusasiantuntijatehtäviin ja onnistuivat niissä. Kokemusasiantuntijatoiminta kokonaisuudessaan oli myös yhteydessä käsityksiin siitä, millaisina ihmisinä toimijat itsensä ja toisensa näkivät ja miten he identiteettiään jäsensivät.

”- - kun muistaa sen ensimmäisen kerran, kun meni puhumaan ja sitten se tunne, mikä siitä tuli, voittajafiilis, että mä uskalsin ja että mulla oli se haave aikoinaan, että jos joskus voisin seisoa tuolla ja kertoa oman tarinani, niin se ois huippua.” (KA 6, ryhmä 2)

”Koen ainakin itse, että se on hirvittävän rohkeaa ja arvostettavaa tämmönen kokemusasiantuntijatyö omalta kohdalta, mutta voiko sanoa, että arvostan teitä joka ikistäkin, että ootte kyllä mahtavan rohkeita ja kun laitatte itteenne peliin.” (KA 5, ryhmä 1)



Mielenterveys- ja päihdeongelmien ilmenemiseen liittyy usein kokemuksia henkilökohtaisesta epäonnistumisesta. Epäonnistumisen kokemuksia vahvistaa se, että yhteiskunnassa on edelleen ennakkoluuloja mielenterveysongelmia ja riippuvuutta kokeneita kohtaan. Tutkimuksemme perusteella kokemusasiantuntijat ovat kokeneet sairastuessaan ja toipumisprosessin alkuvaiheessa häpeää ja syyllisyyttä. Nämä kokemukset on sisäistetty, jolloin yksilö uskoo olevansa muita huonompi (ks. Salonen 2006). Kokemus saattaa johtaa myös ihmissuhteista vetäytymiseen ja aiemmista suunnitelmista ja tavoitteista luopumiseen. Kokemusasiantuntijana toimiminen on tärkeä vastapaino. Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat kertoivat toiminnan auttaneen huonommuuden ja häpeän tunteiden käsittelyssä ja eteenpäin toipumisen prosessissa.

"Sillä on oikeasti hirvittävän suuri merkitys itselle ja myös sille toipumisen polulle, mitä itte menee eteenpäin. Että kun on niitä asioita ajatellu, että no näin on ittelte käyny ja se ei oo ollu kivaa, niin se on ollu sillä lailla häpeä ja syyllisyys ja kaikennäköset negatiiviset tunteet on ollu sitä kautta sekä myös itte sieltä kokemusasiantuntijana niitten esilletuominen, mutta tänä päivänä se on tosiaan sitä, että niitä oikeesti arvostaa niitä asioita ja sitä, että näistä saa käydä puhumassa." (KA 5, ryhmä 1)

Elämän merkityksellisyys

Psykykkisen sairauden tai riippuvuuden on todettu vaikuttavan yksilön elämään monin eri tavoin (esim. Romakkaniemi 2011, 95–105; Rissanen 2015b, 65–81). Yksilön sairastuminen voi tuoda elämään erilaisia haasteita ja aiheuttaa muutoksia hänen elämänsä kulkuaan. Sairastuminen horjuttaa usein eletyn elämän jatkuvuutta, aiempia käyttäytymismalleja, sosiaalisia rooleja ja identiteettiä. (Martin 2016, 105.) Sairaudesta voi tulla yksilön eri elämäntilanteita ja elämän merkityksellisyyttä määrittävä tekijä. Siitä toipumiseen sisältyy usein sairastumiseen liittyvien merkitysten, mielekkään elämän sisältöjen, sosiaalisten roolien ja elämäntavoitteiden sekä elämänsä kulkua uudelleen muotoilua ja jäsentämistä.

Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat kertoivat psyykkiseen sairauteen tai riippuvuuteen liittyvien merkitysten muuttuneen kokemusasiantuntijatoiminnan aikana. Kokemusasiantuntijana toimiminen on saanut ymmärtämään, että kuka tahansa voi sairastua, mikä on tehnyt sairastumisen ja oireilun hyväksyttävämmäksi. Sairauden ei koettu määrittävän ihmistä kokonaisuudessaan, vaan sitä pidettiin yhtenä monista yksilön piirteistä tai ominaisuuksista (ks. myös Martin 2016, 139–141).

"- se on antanu ittele sieltä sitä perspektiiviä, että en minäkään oo sitä sairastumista valinnu. Vaikka sitä aluksi tuntui siltä, että tää on se mun osa ja ehkä tämmönen huono ja heikko sairastuu, mutta se voi käydä kenelle tahansa. Se on kokemusasiantuntijatyön kautta tullut sillä lailla hyväksyttävämmäksi se sairastuminen taikka se, että sä et jaks. - - Koska se mitä aikasemmin on sitä omaa elämää rakentanu, niin se on ollu ihan toisenlainen ja nyt sitten sairastumisen ja kaiken taustojen jälkeen, niin sitä pystyy itseään näkemään paremmin semmosena kokonaisuutena mitä sitä on ja se on juurikin täältä kokemusasiantuntijuuden puolelta

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toimimiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1-27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>

pystyy itseänsä näkemään kokonaisena, taikka kokonaisempina mitä on ehkä nähnytään.” (KA 5, ryhmä 1)

Tutkimuksemme perusteella kokemusasiantuntijana toimiminen koettiin merkityksellisenä tekijänä mielekkään elämän kannalta. Kokemusasiantuntijat kuvasivat elämäänsä tulleita sisällöllisiä muutoksia ja kokemusasiantuntijatoiminnan kautta sisäistyneitä arvostuksen ja arvokkuuden kokemuksia. Ihmisen elämänlaatua ja mielekästä elämää lisäävät tekijät ovat aina yksilöllisiä (ks. Salonen 2006). Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat korostivat kokemusasiantuntijatoiminnan mahdollistamaa mielekästä tekemistä arkielämässä, uusia ystävyyssuhteita ja itsensä kehittämistä. Osalle kokemusasiantuntijatoiminta oli haastattelujen toteuttamisen aikaan elämän arvostetuin asia.

”Mun elämä on muuttunu todella paljon. Se, että siinä on tullu sitä sisältöä ja sit sellasta järkevää sisältöä ja sitten mä oon saanu uusia ystäviä kokemusasiantuntijoista ja kokenu, että se täyttää niin paljon kuitenkin sitä arkea siinä varsinkin viikolla.” (KA 4, ryhmä 1)

”- - koko ajan ihmisenä kehittyä työn myötä ja työ kasvattaa koko ajan enemmän ja enemmän - -.” (KA 1, ryhmä 2)

”- - tää on tällä hetkellä mun elämän tärkein asia ylivoimaisesti.” (KA 2, ryhmä 2)

Erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä työskentely herätti tutkimukseen osallistuneet pohtimaan omia sosiaalisia roolejaan ja päämääriään. Osa koki kokemusasiantuntijuuden itsessään merkityksellisenä roolina, jota haluttiin ylläpitää ja joka mahdollisti myös lisäänsioita. Toisille kokemusasiantuntijuus oli omassa toipumisprosessissa tilapäinen vaihe, josta suuntauduttiin kohti uusia rooleja ja elämänvaihetta (ks. myös Rissanen 2015b, 123). Osalle kokemusasiantuntijoista oma rooli oli moniulotteinen. Vaikka päämääränä oli avoimille työmarkkinoille työllistyminen, nähtiin kokemusasiantuntijana toimiminen työn ohessa mahdollisena vaihtoehtona.

”- - mähän oon eläkkeellä ja mulla on ajatus sillä lailla pysyäkin, että mä en halua täyspäiväseen työelämään takasin, koska ei mulla välttämättä oo siihen voimavaroja, mutta se että tää kokemusasiantuntijuus on antanu sellasta vipuvartta, että tällä vois tehdä vähän jotain eläkkeen päällekin, ihan vaan sellasta itseluottamusta siihen että pystyy tekemään vähän jotakin.” (KA 2, ryhmä 1)

”Mä ainakin voisin laittaa eläkkeen jo pois ja mennä [yksikön nimi] töihin. Ihan sama vaikka petaisin sänkyä loppuelämäni, ei oo väliä, kunhan pääsisin töihin.” (KA 4, ryhmä 2)

Kokemusasiantuntijana toimiminen voi johtaa laajempaan elämänkulun jäsentämiseen ja uudelleen suuntaamiseen. Osalla tutkimukseen osallistuneista uudelleen määrittelyn keskiössä olivat kouluttautumisen ja sen myötä työllistymisen kysymykset.



Visio elämänculun uudelleen suuntaamisesta ja omasta toimijuudesta elämänculun rakentumisen ohjailijana saattoi olla vahva tai vasta muutoutumassa, mikä kuvaa myös toipumisprosessin yksilöllisyyttä ja toipumisen osa-alueiden erilaista painotusta.

"- nyt ois tarkoitus syksyllä alottaa oppisopimuksella. Mulla jäi joskus [koulutusala] opinnot kesken, niin se et päihde- ja mielenterveyspuolelle saisi paperit, niin siinä ois puolentoista-kahden vuoden oppisopimus alkamassa. Se on nyt ainakin ensimmäisenä ja sit en tiedä, mutta tarkoitus on totta kai edelleen pitää sitten myös kokemusasiantuntijuus aina mukana jollakin tapaa. Vähän pienemmässä roolissa, mut ehkä." (KA 1, ryhmä 1)

"- haluaisin yliopistoon lukemaan [koulutusala] ja aattelin, että ehkä voisin jotenkin hyödyntää kokemusasiantuntijuuttakin siinä. Ei oo mikään selkeä visio mistään, mutta kyllä tää on itelle niin tärkeä juttu, että sitä haluaa jotenkin tuoda ilmi." (KA 8, ryhmä 2)

Voimaantuminen

Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat kuvasivat voimaantumista henkilökohtaisena kasvuprosessina, jonka aikana he löysivät omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Samalla he oppivat enemmän myös itsestään ja hahmottivat asioita uusista näkökulmista. Erilaiset kokemusasiantuntijatehtävät koettiin ylipäättään voimaannuttavina ja sosiaalisen tuen antamista toisille haastavissa tilanteissa oleville korostettiin omiakin voimavaroja lisäävänä yksittäisenä toimintamuotona. Mahdollisuus valita työtehtäviä loi puitteet uusien näkökulmien muodostamiselle.

"No työtehtäviä on aika laajasti. - - kaikki ne on ollu itellensä erittäin voimaannuttavia - -." (KA 1, ryhmä 1)

"- kaikki työtehtävät on erilaisia, niin parhaassa tapauksessa pystyy myös poimimaan sieltä ne, jotka tukee itseään. Joita tarvii sillä hetkellä - - kun sitä omaa elämäntarinaa kirjottaa ja kertoo, niin se aina jotenkin selkenee eri tavalla. Ja siellä aina joku kolahtaa, että no näinhän se on ollu, tai saa aina jonkun uuden näkökulman siihen asiaan, et hetkenen mä voin tarkastella sitä tältäkin kantilta, että siinä on myös se puoli." (KA 8, ryhmä 2)

Kokemusasiantuntijana toimimisen myötä myös elämänculinhallinta voi vahvistua ja myönteisten hallintakeinojen käyttö sivuuttaa aiempia defenssimekanismeja. Osa kokemusasiantuntijoista kuvasi työtehtävien auttavan selviytymään stressaavissa tilanteissa. Työtehtävistä suoriutuminen, niissä vaadittavan osaamisen hallinta ja onnistuminen puolestaan voivat lisätä pystyvyyden tunnetta, kykyä ja tahtoa tehdä valintoja ja selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa.

"On ite huomannu tässä ajassa, mitä vasta on ollu kokemusasiantuntija - - et on osannu pyytää apua. Ennen oli aina se keino, että pää täyteen, olipa mikä tahansa ja mitä tahansa täyteen, mutta enää se ei oo tullu mieleenkään. Osa"

ja tietää, mistä pyytää apua. Ja vahvuushan se on, ehdottomasti, et osannu toimii tähän asti - -.” (KA 7, ryhmä 2)

”- - ehkä merkittävintä itellä on se, että vaikka itellä olis vähän huonempi vaihe tai huonempi päivä, niin tulee vahva kokemus siitä, että on olemassa oma työrooli, joka tavallaan, kun laittaa nimilapun kaulaan, kun lähtee töihin, niin on yhtäkkiä, että naks hallitsen tän asian ja hoidan tän, tulee vahva kokemus, että saan homman tehtyä, vaikka sitten kun riisuu nimilapun, niin saattaa olla, että voi hyvänen aika ja sama fiilis palaa, mutta on ollu aivan mahtava kokemus kokea se, että tulee hyvin vahva työrooli, et pystyn tähän.” (KA 1, ryhmä 2)

Voimaantumisen kokemus on tilannekohtaista ja sidoksissa ympäristöön. Sisäinen voimaantunne voi välillä heikentyä, mutta sen voi saavuttaa uudelleen vahvistumista mahdollistavissa olosuhteissa. Avoin, luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä arvostuksen kokeminen tukevat voimaantumista, joka puolestaan edistää ihmisen myönteistä suhtautumista eri asioihin (esim. Siitonen 1999, 144–147; Palojärvi 2009, 69–71).

Ympäristön arvostava suhtautuminen kokemusasiantuntijatoimintaan ja siitä saatu palaute osoittautuivat merkityksellisiksi tutkimukseen osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden voimaantumisen kannalta. Kokemusasiantuntijana toimiminen erilaisissa työtehtävissä toi puolestaan esiin toimijoiden yksilöllisiä taitoja ja vahvuuksia. Mahdollisuus valita itselle mielekkäitä työtehtäviä tuki vahvuuksiin keskittymistä ja niiden mukaista toimintaa.

”Mä tykkään tosta kehittämistyöstä hirveesti, et mä kehittäisin kaiken aikaa koko ajan. Se on mun semmonen vahvuusalue.” (KA 4, ryhmä 1)

Moni tutkimukseen osallistuneista kokemusasiantuntijoista kuvasi mieluisiksi koettujen työtehtävien rajaamisen haastavuutta. Omat voimavarat, jaksaminen ja sisäinen voimaantunne voivat myös heikentyä liiallisten työtehtävien seurauksena. Itsetuntemus, realistinen näkemys omista voimavaroista ja työnohjaus nähtiin keinoina välttää työtehtävien liiallista kuormittavuutta, omien voimavarojen vähenemistä ja väsymystä.

”Haasteena on se oma jaksaminen ja mun vaikein haaste on rajaaminen. Mä otan hirveesti työtehtäviä ja sit siit väsymys.” (KA 4, ryhmä 1)

Pohdinta

Tutkimuksessa tarkasteltiin mielenterveys- ja päihdetyöhön liittyvän kokemusasiantuntijatoiminnan merkitystä toimijoiden omalle toipumiselle. Tarkastelu pohjautui CHIME-mallinnuksen mukaiselle jäsenyykselle henkilökohtaisesta toipumisesta ja sen osa-alueista (ks. Leamy ym. 2011; Nordling 2018). Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat kokivat kokemusasiantuntijana toimimisen olleen heille merkityksellistä kaikilla toipumisen osa-alueilla. Toiminnan tärkeys toipumisen eri osa-alueilla vaihteli kuitenkin yksilöllisten muutostarpeiden mukaan. Toipumista edistäviksi koetut tekijät ovatkin



aina omakohtaisia, ja ne voivat muuttua toipumisprosessin myötä ja ovat sidoksissa kulloinkin olemassa olevaan toimintaympäristöön (esim. Raskin & Debany 2018).

Kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys sosiaalisille suhteille ilmeni tutkimukseen osallistuneiden myönteisinä kokemuksina toisilta kokemusasiantuntijoilta saatavasta sosiaalisesta tuesta, uusista ystävyyssuhteista ja vahvasta yhteisöllisyydestä. Kokemusasiantuntijoiden keskinäinen vuorovaikutus sekä kokemusten kyseenalaistamaton jakaminen ja hyväksyntä helpottivat oman tilanteen jäsentelyä ja siitä puhumista myös läheissuhteissa. Sairastumisen ja toipumisprosessin jäsentäminen lisäsi muutosmotivaatiota ja tavoitellun muutoksen mukaista käyttäytymistä. Näiden ja kokemusasiantuntijatoiminnassa saatujen onnistumisen kokemusten seurauksena lisääntyi myönteinen ajattelu ja tietoisuus vaihtoehtoisista toimintatavoista ja ratkaisuista, jotka ovat keskeisiä toivon ja tulevaisuusoptimismin säilyttämisessä. Kokemusasiantuntijatoiminnassa saadut onnistumisen kokemukset olivat merkityksellisiä myös tulevaisuuden suunnitelmien ja toiveiden kannalta.

Identiteetin osa-alueella kokemusasiantuntijana toimimisella oli merkitystä omanarvontunnolle ja minäkäsitykselle sekä itsestä ja toisista tehtäville tulkinnoille. Kokemusasiantuntijatoiminta vähensi huonommuuden tunteita ja auttoi mielenterveysongelmiin ja riippuvuussairauksiin liittyvän häpeän tunteesta ylipääsemiseen. Kokemusasiantuntijatoiminnan mukanaan tuomat muutokset elämän merkityksellisyydessä liittyivät arkea täyttävään mielekkääseen tekemiseen, ystävyyssuhteisiin ja itsensä kehittämiseen. Osa kokemusasiantuntijoista korosti toiminnan luonnetta arvostetuimpana asiana elämässään. Heille kokemusasiantuntijuus oli keskeinen saavutettu rooli. Toisille kokemusasiantuntijuus oli välivaihe toipumisprosessissa ja resurssi suuntauduttaessa koulutukseen tai uusiin työtehtäviin (ks. myös Rissanen 2015b). Kokemusasiantuntijana toimimisen koettiin tukeneen voimaantumista vahvistamalla elämänhallintaa ja lisäämällä myönteisten hallintakeinojen käyttöä sekä henkilökohtaista vastuunottoa. Erilaisista työtehtävistä suoriutumisen koettiin lisänneen pystyvyyden tunnetta ja tukeneen omien vahvuuksien kehittämistä.

Toipumisen osa-alueilla koetut muutokset limittyivät toisiinsa siten, että toipuminen yksittäisellä osa-alueella tuki myönteisiä muutoksia muillakin osa-alueilla ja toipumisprosessia kokonaisuudessaan. Esimerkiksi kokemusasiantuntijoiden keskinäisen luottamuksellisen vuorovaikutuksen muodostuminen ja sosiaalinen koheesio mahdollistivat sosiaalisen tuen saamisen, mutta samalla toisille sosiaalisen tuen antaminen lisäsi omiakin voimavaroja. Keskinäinen vuorovaikutus ja tuki mahdollistivat myös normaaliuden tunteen muodostumista, mikä puolestaan vaikutti sairastumiseen liittyvien merkitysten uudelleen muotoiluun ja teki sairastumisesta ja oireilusta hyväksyttävämpiä, jolloin ne eivät enää määrittäneet yksilöä ja hänen käsitystä itsestään tai elämänsä merkityksellisyydestä. Erilaisista kokemusasiantuntijatehtävistä suoriutuminen vahvisti pystyvyyden (ks. myös Järvikoski ym. 2017; Boichichio ym. 2021) ja selviytymisen tunnetta ja voimaantumisen myötä suhtautuminen asioihin ja tulevaisuuteen muuttui myönteisemmäksi. Pystyvyyden tunteen vahvistuminen on tärkeää, koska se on yhteydessä yksilön motivaatioon ja muutosta tavoittelevaan käyttäytymiseen (esim. Bandura 2001; 2006). Voimaantumisen myötä kokemusasiantuntijoiden käsitys omista vaikutusmahdollisuuksista muuttui myönteisemmäksi, millä oli myös merkitystä muilla toipumisen osa-alueilla.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1-27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



Tutkimus tuotti uutta tietoa kokemusasiantuntijatoiminnan merkityksestä toimijoille itselleen. Se laajensi tietämystä kokemusasiantuntijana toimimisen merkityksestä toipumiselle ja sen osa-alueille.

Tutkimustulokset myös vahvistavat aiempia havaintoja kokemusasiantuntijatoiminnasta mahdollisuutena muuttaa sairaus ja siihen liittyvät kokemukset sekä haastavat elämäntilanteet voimavaraksi, kokea itsensä hyödylliseksi ja suunnata elämäänsä uudella tavalla (ks. Hietala & Rissanen 2015; Rissanen 2015a; 2015b). Erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä toimiminen tuo jatkuvuutta aiemmissä tutkimuksissa havaituille kokemusasiantuntijakoulutuksen mukanaan tuomille myönteisille muutoksille itsearvostuksessa ja merkityksellisyyden sekä voimaantumisen kokemuksissa (esim. Laitila 2019).

Tutkimus toteutettiin sairaanhoitopiirissä, joka on järjestänyt kokemusasiantuntijakoulutusta ja työllistänyt kokemusasiantuntijoita palkka- tai palkkioperusteisiin tehtäviin jo useiden vuosien ajan. Tutkimukseen osallistuneet kokemusasiantuntijat olivat työskennelleet useampana vuonna erilaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä aktiivisesti. Heidän oli helppo tuottaa fokusryhmähaastatteluissa kokemuksiinsa liittyviä merkityksenantoja kokemusasiantuntijatoiminnasta suhteessa omaan toipumiseensa. Tutkimukseen osallistuneiden kokemusasiantuntijoiden määrä mahdollisti sen, että haastatteluissa tulivat ilmi yhdessä tuotettujen merkityksenantojen ohessa myös kokemusasiantuntijatoiminnan merkitykset ja painotukset toipumisen eri osa-alueille yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Vaikka tutkimuksen konteksti oli erityinen, niin tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kokemusasiantuntijoiden toipumista tukevien tekijöiden vahvistamisessa ja kokemusasiantuntijatoiminnan kehittämisessä. Jatkossa on tarpeen tutkia vielä laajemmin erilaisissa tehtävissä ja myös eri organisaatioissa kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviä omakohtaisia toipumisen kokemuksia.

Työyhteisön arvostava suhtautuminen kokemusasiantuntijoihin ja heidän tasavertainen kohtelunsa ovat tärkeitä toipumista tukevia ulkoisia tekijöitä. Toipumista tukevat toimintatavat työyhteisössä ja myönteinen toipumiskulttuuri (ks. Jacobson & Greenlay 2001) mahdollistavat muun muassa kokemusasiantuntijoiden yhteisöllisyyden kokemuksia ja vaikuttavat heidän omanarvontuntoonsa, tulevaisuuden suunnitelmiinsa ja toiveisiinsa. Osana kokemusasiantuntijatoimintaa sallittu työtehtävien valinta tukee henkilökohtaista toipumista omien tarpeiden mukaan sekä taitojen ja vahvuuksien kehittymistä. Erilaisissa työtehtävissä toimiminen auttaa myös hahmottamaan vaihtoehtoisia toimintatapoja ja laajentaa näkökulmaa sairastumiseen ja siitä toipumiseen. Aiemmassa tutkimuksessa on kiinnitetty myös huomiota mahdollisuuteen valita työtehtäviä ja sen myönteisiin vaikutuksiin toimijoiden hyvinvoinnille (ks. Rissanen & Jurvansuu 2019).

Kokemusasiantuntijatoimintaa kehitettäessä on tarpeen huomioida tarjolla olevien työtehtävien monipuolisuus ja mahdollisuus valita niistä itselle sopivimmat sekä riittävän työnohjauksen turvaaminen, jotta toiminta tukee kokemusasiantuntijoiden toipumista eikä muodostu kuormittavaksi ja omia voimavaroja heikentäväksi tehtäväkentäksi. Tällä tavoin voidaan varmistaa kokemusasiantuntijatoiminnan mahdollisimman suuri hyöty myös



kokemusasiantuntijoille itselleen asiakkaiden ja palvelujärjestelmän toiminnasta saaman hyödyn ohessa.



Kirjoittajat ja julkaisun tiedot

Marjatta Martin, YTT, yliopistotutkija, Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Kari Soronen, YTM, KM, väitöskirjatutkija, Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Yhteyshenkilö: Marjatta Martin, marjatta.martin@ulapland.fi, 040 484 4205

Avainsanat: Mielenterveys- ja päihdetyö, kokemusasiantuntijat, toipuminen.

Tutkimus on toteutettu Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hankkeessa Euroopan sosiaalirahaston tuella.

ISSN: 2954-2804

DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>

Copyright: © Martin & Soronen. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittaja ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Lähteet

Anthony, W. (1993): Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 16 (4): 11–23.

Attygalle, L. (2017): The Context Experts. A White Paper. Tamarack Institute.
<https://www.mkekids.org/resources/decision-makers/context-experts.html> Luettu 20.10.2020.

Bandura, A. (2001): Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology* 52 (1): 1–26.

Bandura, A. (2006): Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science* 1 (2): 164–180.

Bird, V., Leamy, M., Tew, J., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2014): Fit for purpose? Validation of a conceptual framework for personal recovery with current mental health consumers. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 48 (7): 644–653. doi: 10.1177/0004867413520046.

Bochicchio, L., Stefancic, A., McTavish, C., Tuda, D. & Cabassa, L. (2021): “Being There” vs “Being Direct”: Perspectives of Persons with Serious Mental Illness on Receiving Support with Physical Health from Peer and Non-Peer Providers. *Administration Policy in Mental Health Services Research* 48 (3): 539–550. doi:10.1007/s10488-020-01098-z.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>



- Bonney, S. & Stickley, T. (2008): Recovery and mental health: a review of the British literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 15 (2): 140–153. doi: 10.1111/j.1365-2850.2007.01185.x.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
- Braun, V. & Clarke, V. (2022): Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology* 9 (1): 3–26. <https://doi.org/10.1037/gup0000196>.
- Cook, J., Copeland, M. E., Corey, L., Buffington, E., Jonikas, J., Curtis, L., Grey, D. & Nichols, W. (2010): Developing the evidence base for peer-led services: changes among participants following Wellness Recovery Action Planning (WRAP) education in two statewide initiatives. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 34 (2): 113–120. doi: 10.2975/34.2.2010.113.120.
- Curran, T., Sayers, R. & Percy-Smith, B. (2015): Leadership as Experts by Experience in Professional Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 186 (2015): 624–629. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.005>.
- Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K. & Miller R. (2012): Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience. *World Psychiatry* 11 (2): 123–128. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.05.009.
- Hietala, O. & Rissanen, P. (2015): Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta*. Helsinki, Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto.
- Hipp, K., Kangasniemi, M., Vaajoki, A. & Kuosmanen, L. (2016): Kokemusasiantuntijan osallisuus mielenterveyspalvelujen kehittämisessä. *Hoitotiede* 28 (4): 286–297.
- Ilomäki, T. (2019): Palkkioiden merkitys vertaisille ja kokemusasiantuntijoille. *Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia* 4/2019. Helsinki, A-klinikkasäätiö: 1–14.
- Jacobson, N. & Greenley, D. (2001): What is Recovery? A Conceptual Model and Explication. *Psychiatric Services* 52 (4): 482–485. doi: 10.1176/appi.ps.52.4.482.
- Jones, M. (2018): Kokemustiedon määrittäykset ja käyttö julkisen terveydenhuollon kontekstissa. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.): *Kokemuksen tutkimus VI: kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi, Lapland University Press: 169–190.
- Järvikoski, A., Martin, M., Kippola-Pääkkönen, A. & Härkäpää, K. (2017): Asiakkaan kehittämisosallisuus kuntoutuksessa. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.): *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Tampere, Vastapaino: 58–81.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



Kankaanpää, S. & Kurki, M. (2013): Recovery-ajattelu. Teoksessa Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N.: Kuntoutujusta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Työpaperi 39/2013. Helsinki, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: 10–11.

Kivistö, M., Martin, M. & Hautala, S. (2021): Ammattilaisten antamat merkitykset mielenterveys- ja päihdetyöhön integroidulle kokemusasiantuntijatoiminnalle toipumisen tukemisessa. Tietopuu: Tutkimussarja 2/2021. Helsinki, A-klinikkasäätiö: 1–18.
<https://doi.org/10.19207/TIETOPUU10>.

Kivistö, M., Hautala, S. & Soronen, K. (2022a): Vastavuoroisuus mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa. Kuntoutus 45 (3): 5–19.
<https://doi.org/10.37451/kuntoutus.122236>.

Kivistö, M., Martin, M., Hautala, S. & Soronen, K. (2022b): Facilitators and Challenges of Integrating Experts by Experience Activity in Mental Health Services: Experiences from Finland. Community Mental Health Journal. <https://doi.org/10.1007/s10597-022-01039-0>.

Krueger, R. & Casey, M. (2014): Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research. 5th Edition. Los Angeles, SAGE.

Kuula, A. (2006): Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Helsinki, Vastapaino.

Laitila, M. (2019): Kokemusasantuntijakoulutuksen merkitys koulutukseen osallistuneiden arvioimana. Kuntoutus 42 (3): 18–31.

Leamy, M., Bird, V., Le 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.

Le Boutillier, C., Chevalier, A., Lawrence, V., Leamy, M., Bird, V., Macpherson, R., Williams, J. & Slade, M. (2015): Staff understanding of recovery-oriented mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. Implementation Science 10, 87.
<https://doi.org/10.1186/s13012-015-0275-4>.

Mahlke, C., Priebe, S., Heumann, K., Daubmann, A., Wegscheider, K. & Bock, T. (2017): Effectiveness of one-to-one peer support for patients with severe mental illness – a randomised controlled trial. European Psychiatry 42: 103–110. doi:10.1016/j.eurpsy.2016.12.007.

Martin, M. (2016): Nuoruus, vammaisuus ja kuntoutuksen merkitys. Acta Universitatis Lapponiensis 328. Rovaniemi, Lapin yliopisto.

Martin, M. (2021): Johdatus toipumisorientaation toimintamalleihin ja niiden implementaatioon mielenterveystyössä. Teoksessa Martin, M., Nordling, E., Soronen, K. & Savelius-Koski, E. (toim.): Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä: Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio. Työpaperi 21/2021. Helsinki, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos: 9–12.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



- Martin, M., Laitila, M., Kivistö, M., Soronen, K. & Hautala, S. (2021): COVID-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilanteen merkitys kokemusasiantuntijatoiminnalle mielenterveystyössä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 58 (3): 320–336. <https://doi.org/10.23990/sa.103228>.
- Mattila-Aalto M. (2009): Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81. Helsinki, Kuntoutussäätiö.
- Meriluoto, T. (2016): Kokemusasiantuntijuus ohjaavana ja voimaannuttavana hallintana. Teoksessa Nousiainen, M. & Kulovaara, K. (toim.): Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto: SoPhi: 65–96.
- Mäntyranta, T. & Kaila, M. (2008): Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 124 (13): 1507–1513.
- Nordling, E. (2018): Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim* 134 (15): 1476–1483.
- Nordling, E. & Rissanen, P. (2020): Mielenterveystyö uudistuu: toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. *Työpaperi* 40/2020. Helsinki, Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Nossek, A., Werning, A., Otte, I., Vollman, J., Juckel, G. & Gather, J. (2021): Evolvement of Peer Support Workers` Roles in Psychiatric Hospitals: A Longitudinal Qualitative Observation Study. *Community Mental Health Journal* 57 (2021): 589–597. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00741-1>.
- Otte, I., Werning, A., Nossek, A., Vollman, J., Juckel, G. & Gather, J. (2020): Challenges faced by peer support workers during the integration into hospital-based mental health-care teams: Results from qualitative interview study. *International Journal of Social Psychiatry* 66 (3): 262–269. doi:10.1177/0020764020904764.
- Palojärvi, H. (2009): Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatintutkimus. Helsinki, Helsingin yliopisto.
- Palukka, H., Tiilikka, T. & Auvinen, P. (2019): Kokemusasiantuntija sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä – osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan edustaja. *Janus* 27 (1): 21–37. <https://doi.org/10.30668/janus.66252>.
- Pietilä, I. (2010): Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (toim.): Haastattelun analyysi. Helsinki, Vastapaino: 212–241.
- Pohjola, A. (2018): Sosiaalityön muuttuvan asiantuntijuuden ydintekijöitä. Teoksessa Juvonen, T., Lindh, J., Pohjola, A. & Romakkaniemi, M. (toim.): Sosiaalityön muuttuva asiantuntijuus. Helsinki, UNIPress: 280–292.
- Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>



Pulkkinen, P. (2019): Kaksoisdiagnosoitujen sankarimatka. Tarina samanaikaisesta päihde- ja mielenterveysongelmasta toipumisesta. Sosiaalityön erikoistumiskoulutukseen kuuluva lisensiaatintutkimus. Helsinki, Helsingin yliopisto.

Raskin, J. & Debany, A. (2018): The Inescapability of Ethics and the Impossibility of “Anything Goes”: A Constructivist Model of Ethical Meaning Making. *Journal of Constructivist Psychology* 31 (4): 343–360. doi:10.1080/10720537.2017.1383954.

Rissanen, P. (2015a): Kokemusasiantuntijatoimintaa kehittämässä – kokemusasiantuntijan näkökulma. Teoksessa Partanen, A., Moring, J., Bergman, V., Karjalainen, J., Kesänen, M., Markkula, J., Marttunen, M., Mustalampi, S., Nordling, E., Partonen, T., Santalahti, P., Solin, P., Tuulos, T. & Wuorio, S. (toim.): Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015: Miten tästä eteenpäin? Työpaperi 20/2015. Helsinki, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: 239–244.

Rissanen, P. (2015b): Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Helsinki, Kuntoutussäätiö.

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. (2019): “Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1 /2019. Helsinki, A-klinikkasäätiö: 1–20. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU7>.

Romakkaniemi, M. (2011): Masennus: Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi, Lapin yliopisto.

Russo, J. & Beresford, P. (2015): Between exclusion and colonisation: seeking a place for mad people’s knowledge in academia. *Disability & Society* 30 (1): 153–157.

Salonen, S. (2006): Sairaana hyvä potilas. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.

Shalaby, R.A.H. & Agyapong, V.I.O. (2020): Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health* 7 (6): e15572. doi:10.2196/15572.

Shanks, V., Williams, J., Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C. & Slade, M. (2013): Measures of personal recovery: a systematic review. *Psychiatric Services* 64 (10): 974–980.

Siitonen, J. (1999): Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu, Oulun yliopisto.

Soronen, K. (2021a): Arvioivan katseen alla vai aitoa yhteistyötä? Kokemusasiantuntijoiden positoiden rakentuminen päihde- ja mielenterveystyössä. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2021. Helsinki, A-klinikkasäätiö: 1–23. <https://doi.org/10.19207/TIETOPUU9>

Soronen, K. (2021b): Keskustelut kokemusasiantuntijoiden työelämäasemien rakentumisesta päihde- ja mielenterveystyössä. *Työelämän tutkimus* 19 (2): 222–252.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akl1>



Sosiaali- ja terveysministeriö (2009): Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Helsinki, Sosiaali- ja terveysministeriö.

Springett, J., Owens, C. & Callaghan, J. (2007): The challenge of combining 'lay' knowledge with 'evidence-based' practice in health promotion: Fag Ends Smoking Cessation Service. *Critical Public Health* 17 (3): 229–242. doi:10.1080/09581590701225854.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012): Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki, Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019): Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki, Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

van Weeghel, J., van Zelst, C., Boertien, D. & Hasson-Ohayon, I. (2019): Conceptualizations, Assessments, and Implications of Personal Recovery in Mental Illness: A Scoping Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 42 (2): 169–181. doi: 10.1037/prj0000356.

White, S., Foster, R., Marks, J., Morshead, R., Goldsmith, L., Barlow, S., Sin, J. & Gillard, S. (2020): The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 20 (1): 534. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02923-3>.

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. (2018): Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017. Helsinki, Valtioneuvoston kanslia.

Williams, G. (2014): Lay expertise. Teoksessa Cockerham, W., Dingwall, R. & Quah, S. (toim.): *The Wiley-Blackwell encyclopedia of health, illness, behavior and society*. Chichester, Wiley-Blackwell: 1283–1288.

Martin, M. & Soronen, K. (2023): Mielenterveys- ja päihdetyössä kokemusasiantuntijana toimimisen merkitys omalle toipumiselle. A-klinikkasäätiö: Tutkimussarja 1/2023: 1–27. DOI: <https://doi.org/10.19207/Akls1>



English summary

The meanings given to the activities of people working as experts by experience in mental health and substance abuse work from the perspective of their own recovery

Background: Recovery from mental health problems or addictive diseases is an individual process that involves changes in different areas of life. Various internal and external factors affect recovery in an interactive manner. The research examines the meanings given to the activities of people working as experts by experience in mental health and substance abuse work from the perspective of their own recovery.

Methods: The context of the study was the work of experts by experience related to mental health and substance abuse work in one hospital district. The data consisted of two focus group interviews, in which 13 experts by experience participated. The interview material was analyzed in theory driven way using the thematic analysis method.

Results: Those who participated in the study considered the work of experts by experience to be relevant to their own recovery. Working as an expert by experience was generally felt to be meaningful in terms of social relationships and connectedness, hope and optimism about the future, identity, meaning in life and empowerment, but the meaning was emphasized in different areas of recovery according to individual needs.

Conclusions: In terms of the recovery of those working as experts by experience, it is important to pay attention to factors that support recovery, such as positive recovery culture and respectful and equal treatment in the work community. Enabling versatile tasks that support individual strengths also promotes the recovery of experts by experience.

Keywords: Mental health and substance abuse work, experts by experience, recovery.