



Kokemusasiantuntijaksi Satapsykiatriaan!

Koulutusmateriaali 2019

Sirkku Tyni

Satasairaala

Satasairaala

Sisällys

1. Psykiatrinen työ jaetun asiantuntijuuden periaatteella	5
Mitä kokemusasiantuntijuus on	5
Koulutuksen sisältö	5
Oman tarinan merkitys	6
Psykiatriassa toimivan kokemusasiantuntijan rooli	7
2. Oman kokemuksen työstäminen tarinaksi muiden käyttöön	8
Millainen voi olla kokemusasiantuntijan oma tarina.....	8
Tarina työvälineenä	8
3. Kokemusasiantuntijana psykiatrisessa työssä	13
Kokemusasiantuntijan rooli	13
Yksilölliset tapaamiset ammattilaisen työparina	13
Ryhmän ohjaaminen ammattilaisen parina	14
Palauttekeskustelussa kehitetään ja kehitetään.....	16
Vinkkejä:	16
4. Toimiminen työparina psykiatrisessa työssä: oman roolin ja mahdollisten työmuotojen työstäminen	17
Ammattilaisena kokemusasiantuntijatoiminnassa: tehtävät ja vastuu	18
5. Koulutukseen ja kehittämiseen osallistuminen	19
Millaista on hyvä viestintä koulutustilanteessa	19
Osallistuminen psykiatrian kehittämistyöhön ammattilaisten rinnalla	20
6. Koulutuksessa rakentuneiden omien tarinoiden jakaminen: harjoittelu auttaa kaikessa!.....	20
7. Kokemusasiantuntijaksi valmistuminen ja tietoa käytännöistä	22
Kokemusasiantuntijatoiminnan käytännöt Satapsykiatriassa	22
Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen	23
Tuki ja vertaistuki.....	23
Verkostoituminen kaupungin ja järjestöjen kanssa	24

Satasairaala

1. Psykiatrinen työ jaetun asiantuntijuuden periaatteella

Mitä kokemusasiantuntijuus on

Kokemusasiantuntijatoiminta = jaetun asiantuntijuuden pohjalta toimiva yhteistyömuoto. Toiminnassa yhdistetään kolmen asiantuntijatahon: mielenterveyskuntoutujan, kokemusasiantuntijana toimivan kuntoutuneen/ hänen omaisensa ja ammattilaisen näkökulmat.

Mielenterveyden keskusliitossa toimintaa on kuvattu käsitteellä Trio-malli.

TRIO-malli yhdistää kolme asiantuntijaa:

1. kuntoutuja
2. kuntoutumiskokemuksen omaava kuntoutunut henkilö tai hänen omaisensa = **kokemusasiantuntija**
3. ammattilainen.

TRIO-mallissa painotetaan asiakaslähtöisyyttä ja aidosti kuntoutujalähtöistä työskentelyä. Kuntoutujat osallistuvat aktiivisesti palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja tuottamiseen.

Koulutuksen sisältö

Psykiatrian kokemusasiantuntijakoulutuksessa perehdytään kuntoutujan rooliin "palvelujen tuottamisessa", siis siihen, miten kokemusasiantuntija voi toimia ammattilaisen rinnalla psykiatrisessa hoitotyössä. Perehdytään toimimiseen ammattilaisen työparina ryhmien

ohjaamisessa ja yksilötapaamisessa. Silloin kysymys kokemusasiantuntijatoiminnasta vertaisena.

Toiseksi perehdytään toimimiseen kokemusasiantuntijan roolissa palvelujen kehittämisessä, esimerkiksi erilaisissa kehittämisryhmissä tai kehittämispäivinä.

Kolmanneksi saadaan myös vinkkejä tilanteisiin, joissa kokemusasiantuntija osallistuu koulutustilaisuuksiin.

Koulutuksen aikana osallistujille muodostuu alustava käsitys siitä, millaiseen toimintaan itsellä voisi olla kiinnostusta, minkä kokee sopivan itselle parhaiten. Yhteistyö alkaa tältä kurssilta! Myös ammattilaiset koulutautuvat työmuotoon.

- Kokemusasiantuntijat opettelevat
 - Yhteistyötaitoja
 - Oman roolin sisältöä ja rajoja
 - Muodostamaan ja kertomaan muille omaa elämäntarinaansa ja siihen liittyvää sairastamisen ja hoidon historiaa
 -
- Ammattilaiset opettelevat
 - Yhteistyöasennetta: Potilasta kohtaamassa kaksi oman näkökulmansa asiantuntijaa yhdessä – tai ns. trio –mallin mukaan kolme

Oman tarinan merkitys

Keskeisenä välineenä kokemusasiantuntijan toiminnassa on kokemusasiantuntijan oman tarinan kertominen ja sen käyttäminen taustatietona vertaisena toimittaessa. Koulutuksessa koostetaan jokaisen omaa tarinaa, jota voi myöhemmin käyttää muiden kuntoutujien ja toiminnan kehittämisen hyväksi.

Tarina tarkoittaa kertomusta omasta elämästä, keskeisenä asiana oma sairastuminen, siihen liittyvät hoidot, tunteet ja elämänmuutokset sekä toipuminen nykyiseen tilanteeseen. Se on tarina selviytymisestä sairastumisen jälkeen.

Psykiatriassa toimivan kokemusasiantuntijan rooli

Psykiatrian kokemusasiantuntijat toimivat ammattilaisten rinnalla, usein ammattilaisen työparina. Kurssilla perehdytään toimimiseen kokemusasiantuntijan roolissa, joka eroaa ammattilaisen asiantuntijaroolista. Tutustutaan roolin ulottuvuuksiin ja sen rajoihin. Kokemusasiantuntijatoiminnan eri tehtäviä ja rooleja opetellaan ja kehitetään ammattilaisten kanssa yhdessä!

Kokemusasiantuntijatoiminta voi sisältää toimimista esim.

- Ammattilaisen työparina potilastapaamisissa
- Työ- kehitys- ja johtoryhmissä
- Asiakasraadeissa
- Vertais- tai kokemusvastaanoton pitäjänä
- Ammattilaisten kouluttajana oman tarinan kautta
- Kokemusasiantuntijoiden keskinäisen virkistystoiminnan osana ja hyväksi

Omat muistiinpanot

2. Oman kokemuksen työstäminen tarinaksi muiden käyttöön

Millainen voi olla kokemusasiantuntijan oma tarina

Kokemusasiantuntijan oma tarina kertoo omakohtaisista kokemuksista, jotka liittyvät sairastumiseen, sairastamiseen ja hoitoihin. Se on selviytymistarina, jossa kerrotaan miten psykiatristen ongelmien kanssa voi elää, ja miten niistä voi toipua. Tarina sisältää sekä hyviä että huonoja kokemuksia ja niihin liittyviä kaikenlaisia tunteita, niin myönteisiä kuin kielteisiäkin.

Omassa tarinassa kerrotaan myös oman elämän kulusta muuten, ei ainoastaan sairastamisesta – niin paljon kuin itse haluaa! Kokemusasiantuntijan rohkeus kertoa itsestään on vahva ja ajatuksia ja tunteita herättävä kokemus kuulijalle. Myös omien voimavarojen huomioiminen on tärkeää. Oma tarinaa työstetään vähitellen. Se ei ole kerralla valmis, vaan rakentuu kurssin kuluessa. Pystyäkseen kertomaan omaa tarinaansa kertojan tulee olla saanut riittävästi etäisyyttä kokemuksiinsa.

Tarina työvälineenä

Kokemusasiantuntijan tarina on kertomus hänen omasta elämästään ihmisenä, joka on läpikäynyt sairastumisen, hoidon ja on kuntoutumassa tai jo kuntoutunut.

Oman elämäntarinan kertominen muille on **voimakas työväline**. Kuntoutujille tai juuri sairastuneille se antaa toivoa siitä, että toipuminen ja kuulluksi tuleminen on mahdollista. Kokemusasiantuntijan tarinan kuuleminen auttaa heitä pohtimaan omaa elämäntarinaansa, löytämään yhtäläisyyksiä omaan kokemukseen. Ammattilaisille kerrottuna kokemusasiantuntijan tarina lisää ymmärrystä potilaiden tilanteesta.

Kokemusasiantuntija kohtaa toiminnassaan sekä psyykkisesti sairastuneita että ammattilaisia. Hän saattaa myös keskustella potilaiden omaisten kanssa. Näissä kaikissa tehtävissä

valmius puhua avoimesti ja aidosti omaan sairastumiseen liittyvistä asioista lisää ymmärrystä ja suuntaa keskustelua tärkeisiin kysymyksiin.

TARINAN KIRJOITTAMINEN

- Tarinaa ensimmäistä kertaa auki kirjoittaessa on hyvä varautua voimakkaisiin tunteisiin
- Kaikkia tapahtumia ei ehkä heti muista
- Muistot voivat olla värittyneitä
- Apuna voi käyttää esim. tärkeiden ihmisten haastattelua, päiväkirjoja, kirjeitä, sairaskertomuksia ja vaikka unia
- Oma tarina rakentuu myös toisia kuuntelemalla

Sinikka Koskela 2018: Tarina työväliseenä

Valmis työstetty tarina voi olla monenlainen. Kaikki eivät halua kirjoittaa tarinaa kovin tarkkaan – jotkut eivät ollenkaan! Kirjoittamisesta jossain muodossa, vaikkapa vain ranskalaisilla viivoilla on useimmiten apua tilanteessa, jossa tarinaa kerrotaan. Tämä pätee erityisesti ryhmätilanteisiin ja luentoisiin. Yksilöllisissä keskusteluissa vuorovaikutus on usein toimivampaa, jos tarina on omassa mielessä ja siitä puhutaan keskustellen.

Oma hahmotus omasta elämäntarinasta kehittyy jatkuvasti. Vuoden kuluttua huomaat ehkä, että kerrot asioista eri tavalla kuin alussa!

Omat muistiinpanot

MITEN ALOITAN?

- Aikasykli → tietyt ajanjaksot
 - Tärkeät tilanteet, tapahtumat
 - Sairastuminen, oireet
 - Toipuminen
 - Kuntoutuminen
 - Aloitanko tästä hetkestä? Menneisyydestä? Lapsuudesta?
 - Millaista apua sain?
 - Lääkitys
- Aloitusaiheella ei ole väliä, tärkeintä on että tarina etenee johdonmukaisesti tapahtumasta toiseen ja juoni säilyy

Koskela 2018.

Apuja aloitukseen

- Mind map –työskentely
- Kartat, kaaviot
- Kuvakollaasit
- Tyhjän paperin tekniikka → kirjoita asioita ja tilanteita siinä järjestyksessä kuin ne tulevat mieleen ja jäsentele teksti sen jälkeen
- Piirrä muotoja, värejä, hahmoja, tilanteita, tunteita jne.

Koskela 2018.

Apukysymyksiä oman tarinan kirjoittamiseen:

Omasta elämänhistoriasta yleisesti:

Lapsuus, vanhemmat, sisarukset
Koulut, opinnot
Ystävät, harrastukset
Työpaikat, työkaverit,
Seurustelut, erot
Perhe, lapset
Elämän muutoskohdat
Elämän vaikeat ja hauskat kokemukset
Tämä hetki, tulevaisuuden suunnitelmat ja toiveet

Elämää ennen sairastumista:

Mitä elämässäni tapahtui, kun olin lapsi
Miltä murrosikä tuntui
Miten koulu sujui
Millaisia tulevaisuudensuunnitelmia minulla oli

Sairastumisen alku

Mitkä asiat mielestäni ovat vaikuttaneet sairastumiseeni
Miten sairastumiseni ilmeni
Mitä tunteita sairastuminen aiheutti minussa
Miten läheiset suhtautuivat sairastumiseeni
Miten sairastuminen muutti elämäni
Onko sairastuminen muuttanut ihmissuhteita, miten

Sairastuminen ja hoito

Mitä minulle tapahtui sairastumisen aikana
Millaista hoitoa olen saanut (terapia, ryhmät, vertaistuki, lääkitys ym.)
Mikä on auttanut ja mikä on hidastanut kuntoutumistani
Mitä ajattelen saamastani hoidosta. Mitä hoidon aikana tapahtui
Miltä minusta tuntui hoidon aikana. Mitä ajatuksia se herätti
Mistä sain voimaa kestää sairastumisesta aiheutuneet oireet

Kuntoutuminen

Mikä on ensimmäinen muistoni siitä, että voin paremmin
Mistä kuntoutumiseni alkoi ja mitä tein itse sen eteen
Millaista kuntoutusta sain ja miten se auttoi
Millainen kuntoutus ei auttanut minua
Sainko vertaistukea ja mikä sen vaikutus oli

Omaan elämään toipuminen

Millaisia pieniä askelia otin päästäkseni eteenpäin
Mitkä ovat olleet minulle sopivia keinoja toipua mitkä eivät
Mikä auttaa jaksamaan vaikeampia jaksoja
Mistä elämäni asioista saan voimia ja mikä tuo minulle hyvää oloa
Mitkä asiat vievät voimia
Mikä saa oireeni pahentumaan, ja mitä silloin teen
Mikä tuo elämäni mielekkyyttä ja merkitystä

3. Kokemusasiantuntijana psykiatrisessa työssä

Kokemusasiantuntijan rooli

Kokemusasiantuntijan rooli on ammattilaisten työtä **täydentävä**: kokemustieto ei korvaa ammattilaisen tietoa vaan antaa hoitoon uuden ulottuvuuden.

Kokemusasiantuntija osallistuu käytännön hoitoon tapaamalla potilaita. Potilaan kokemuksellisen ymmärtämisen ja siitä seuraavan hyvän vuorovaikutuksen kautta hän voi jonkin auttaa hoidon etenemistä. Henkilökunnalle hän on kuin potilaan kokemusta selventävä tulkki. Oman selviytymistarinansa kautta kokemusasiantuntija luo toivoa ja motivoi hoitoon, ja tuo näin hoitoon jotain erityislaatuista verrattuna ammattilaisen työhön.

Kokemusasiantuntija on toiminnasta saamiensa tietojen suhteen vaitiolovelvollinen. Vaitiolovelvollisuus vahvistetaan toimintaa aloitettaessa allekirjoittamalla vaitiolositoumus.

Yksilölliset tapaamiset ammattilaisen työparina

Yksilökäynnillä ammattilainen on aina mukana tilanteessa ja potilaan ja kokemusasiantuntijan tapaaminen tapahtuu käytännössä ammattilaisen aloitteesta. Ammattilainen voi pyytää kokemusasiantuntijaa yksilökäynnille mukaan esimerkiksi silloin, kun potilaan mieliala on maassa ja hänen on vaikea löytää toivoa, että vointi voisi koskaan parantua.

Tällä hetkellä Satapsykiatrian toimintaan ei vielä sisälly varsinaista kokemusasiantuntijan vastaanottoa, jossa kokemusasiantuntijan kanssa voisi tulla keskustelemaan tiettyinä sovittuina aikoina.

Yksilötapaamisen kulku

1. Ennen yksilötapaamista

Tilan ja tapaamisen valmistelu.

Kokemusasiantuntijan ei tarvitse tietää potilaan diagnoosia eikä hoitotietoja. Ammatilainen voi kertoa toiveita siitä, millainen näkökulma tapaamisessa olisi hyödyllisin ja miten keskustelemaa tilanteesta toivoo. Nämä asiat olisi hyvä kertoa myös keskustelua potilaan kanssa aloitettaessa: miksi ja miten tapaaminen järjestetään.

2. Tapaamisen aikana

Kontaktin ottaminen

Keskustelun aloitus (ammattilainen)

kokemusasiantuntija kertoo tarinansa joko lyhyenä alustuksena keskustelulle tai vastaten kysymyksiin.

Tilanteen lopetus

3. Tapaamisen jälkeen

Tilanteen purku

Ryhmän ohjaaminen ammattilaisen parina

Kokemusasiantuntijan alustuksen ja läsnäolon tavoite ryhmätilanteessa:

- Ryhmän käynnistäjä
- Yhteisen ymmärryksen lisääjä keskustelun kuluessa
- Turvallisuuden tunteen ja tasavertaisuuden edistäjä

Kokemusasiantuntija on ryhmän toinen ohjaaja, ammattilaisen työpari. Kokonaisvastuu ryhmän sujumisesta on silti ammattilaisella, joka on koulutautunut ryhmien ohjaamisen periaatteisiin ja ryhmäilmiöihin. Samoin kuin yksilötilanteissa, hoitovastuu säilyy aina ammattilaisella. Kokemusasiantuntija ei voi eikä hänen tarvitse ottaa vastuuta ryhmän mahdollisista hankalista tilanteista. Hän voi silti olla niiden ratkaisemisessa suureksi avuksi.

Ryhmän tarkoituksena on auttaa jaksamaan ja luoda toivoa tulevastä. Ryhmässä ei pidä keskittyä liikaa kielteisiin asioihin. Kokemusasiantuntija tuo tilanteeseen oman kokemustietonsa selviytymisestä. Tyypillisesti ryhmässä jaetaan yhteisestikin omia kokemuksia ja kerrotaan, mikä itseä on auttanut.

Yhteinen ryhmän suunnittelu ammattilaisen kanssa on tärkeää. Ryhmän tavoitteiden, perusrakenteen ja kulun on oltava molemmilla tiedossa. Ryhmän jälkeen käydään yhteinen tilanteen purku- ja palauttekeskustelu, aivan samoin kuin yksilökeskustelun jälkeen. Psykiatriassa toteutettavien ryhmien kirjo on laaja, se ulottuu toiminnallisista ryhmistä keskusteluryhmiin, ja näissä kaikissa toisena ohjaajana voi olla kokemusasiantuntija.

Ryhmätapaamisten kulku

1. Ennen ryhmän aloittamista

Tutustuminen: ryhmää perustamassa olevan ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan tapaaminen, jossa tutustutaan toisiin ja kokemusasiantuntija kertoo tarinansa. On tärkeää, että kokemusasiantuntija kertoo ammattilaiselle myös sen, mitä asioita ei halua ryhmässä käsiteltäviksi, esimerkiksi mitä osia tarinasta ei toivo ammattilaisen nostavan esiin.

Ryhmän konkreettinen suunnittelu: tavoitteen toteaminen ja tapaamisten suunnittelu. Kokemusasiantuntijan ei tarvitse tietää osallistujien terveystietoja. Ammattilainen voi kertoa toiveita siitä, millainen näkökulma ja työnjako ryhmässä olisi hyödyllisin.

2. Ryhmän kuluessa

Lyhyt tapaaminen ennen jokaista ryhmäkertaa

Lisäksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen purkukeskustelu

4. Ryhmän lopussa

Keskustelu ryhmän herättämistä ajatuksista ja tunteista

Mahdollisen uusien yhteistyömuotojen alustava suunnittelu

Palautekeskustelussa kehitetään ja kehitytään

Yhteinen palautekeskustelu ammattilaisen kanssa ryhmän viimeisen kerran jälkeen on erityisen tärkeä osa ryhmäprosessia. Puhutaan ryhmän kulusta: mitä tapahtui ja miltä tuntui. Palautekeskustelu auttaa seuraavaan ryhmään valmistautumista.

Ryhmän ohjaaminen yhdessä ammattilaisen kanssa on ryhmän kehittämistä "sisältä päin", ideointia ja ryhmän muokkaamista yhteistyössä.

Vinkkejä:

Kontaktin ottaminen

- Katso henkilöä, joka puhuu.
- Ole kasvojen puolella, ja katso puhujaa silmiin.
- Keskity kuuntelemaan, mitä hän sanoo.
- Ilmaise eleillä, ilmeillä ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista.
- Odota vuoroasi, älä keskeytä.
- Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.
- Sano, mitä haluat sanoa.
- Kysy toiselta täydentäviä kysymyksiä.
- Kerro ajatuksistasi tai tunteistasi.
- Rohkaise ja kannusta toista tarvittaessa.
- Voit myös toistaa lyhyesti kuulemasi ja näin varmistaa, että olet ymmärtänyt oikein.

Omien tunteiden ja jännityksen käsittely

- Valmistelu ja palautekeskustelu
- Tieto siitä, mitä haetaan tuo varmuutta
- Omien tunteiden ja mahdollisen ahdistuksen purkaminen keskustelussa helpottaa
- Tieto tapahtuman merkityksestä: aito kontakti ja oman kokemuksen paneminen peliin toisten hyväksi ovat **todella hyödyksi!**
- Kannattaa muistaa, että vastuu tilanteen etenemisestä hyvin on ammattilaisella

Esimerkkejä ryhmän "pelisäännöistä"

Ryhmätoiminnan periaatteisiin kuuluu, että ryhmässä on yhteiset pelisäännöt.

Ryhmästä riippuen sääntöjä voivat olla esimerkiksi:

- luottamus
- vaihtolo ryhmässä esiin tulevista asioista
- lupa olla hiljaa
- tasavertaisuus, kunnioitus
- puhutaan vain omista asioista
- kännykät hiljaiseksi ryhmän ajaksi
- Ilmoitetaan poissaoloista

4. Toimiminen työparina psykiatrisessa työssä: oman roolin ja mahdollisten työmuotojen työstäminen

Toiminnassa on hyvin tärkeää kuunnella myös omia toiveita siitä, millaista "työn iloa" toivoo toiminnasta. Kurssin ja varsinkin kokemuksen kautta löytää vastauksia siihen, millainen kokemusasiantuntijatoiminta kiinnostaa. Ajatus omista toiveista ja roolista voi myös muuttua ajan myötä.

On hyvä tunnistaa omat vahvuudet ja samalla se, mikä kiinnostuksesta huolimatta vähän jännittääkin. Koulutuksessa keskitytään myös näihin kysymyksiin. Keskustellaan myös ammattilaisten kanssa yhdessä siitä, millaista käytännön yhteistyö voisi olla.

Ammattilaisena kokemusasiantuntijatoiminnassa: tehtävät ja vastuu

Ammattilaisen vastuulla on

- sopia toiminnan aloittamisesta (Yksilötapaaminen, ryhmä, luento, kehittämistilanteeseen osallistuminen) ja etsiä sopiva tila
- sopia kokemusasiantuntija: kuka heistä tulee
- huolehtia vaitiolovelvollisuuden sopimisesta
- ryhmää perustettaessa valita ja kutsua ryhmäläiset ja suunnitella ryhmän runko, säännöt ja tavoitteet yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa
- hoitaa tilastointi ja palkkioiden ja kulukorvausten maksuunpano
- ohjata ja tukea kokemusasiantuntijaa toiminnassaan
- muistaa, että järjestävä taho ja ammattilaiset kantavat aina vastuun!

Ensimmäisessä luvussa, sivulla 5 on mainittuina muutamia yhteisiä työmuotoja. Niitä kannattaa silmäillä mahdollista yhteistyötä mietittäessä. Uusia hyviä työmuotoja kannattaa kehitellä!

Omia muistiinpanoja. Ideoita tulevasta toiminnasta?

5. Koulutukseen ja kehittämiseen osallistuminen

Kouluttamista ja kehittämistä ei voi täysin erottaa toisistaan. Kokemustiedon lisääminen ammattilaisille tai opiskelijoille on samalla toiminnan kehittämisen väline.

Millaista on hyvä viestintä koulutustilanteessa

1. Äänen käyttö

- Volyymi
- Puheen nopeus

2. NON-verbaalinen viestintä

- Asento, eleet
- Tilan käyttö
- Kontakti kuulijoihin
 - Katsekontakti
 - Keskustelu, kysymykset
 - Myönteisen asenteen viestiminen

3. Kirjallinen materiaali oman tarinan tukena

- Audiovisuaaliset keinot

4. Häiriöttömyys ja rauha omalle puheelle on tärkeää.

Valmistelu ja palautekeskustelu tärkeitä

- Kohderyhmän huomioiminen valmistelussa
- Sopiva määrä valmistelua (ei liikaa) tuo varmuutta
- Palautekeskustelu auttaa kehittymään – ja jättämään asian mielestä.
- Kun luento on ohi, sitä ei ole syytä jäädä miettimään

Satasairaala

Psykiatrian kokemusasiantuntijat vievät psykiatriseen sairastamiseen ja hoitoon liittyvää kokemustietoaan myös psykiatrian ulkopuolelle osallistumalla kutsuttuina erilaisiin tapahtumiin.

Mahdollisen jännityksen hallinnassa auttaa oman inhimillisyyden, myös oman jännittyneisyyden hyväksyminen. Kannattaa arvostaa omaa tehtävää – ja itseä! Kontaktin ottaminen kuulijoihin voi tuntua vaikealta, mutta se rauhoittaa: ihmisiä ollaan kaikki! Kannattaa olla vain oma itsensä: aitous koskettaa!

Osallistuminen psykiatrian kehittämistyöhön ammattilaisten rinnalla

Kehittämiseen liittyviä työmuotoja ovat esimerkiksi

- Luennot ammattilaisille ammattilaisiksi opiskeleville
- Kehittämistyöryhmiin ja kehittämispäiviin osallistuminen

Tavoitteena kehittämistoiminnassa on aito, kokemustietoon perustuva asiantuntijarooli: on uskallettava osallistua keskusteluun, olla vuorovaikutuksessa, ja tarvittaessa kertoa, mitä toiminnan kannalta merkityksellistä tietoa oma kokemus tuo.

Tärkeä ja harjoittelemisen arvoinen taito kehittämistehtävissä on rohkeus ottaa oma tila!

6. Koulutuksessa rakentuneiden omien tarinoiden jakaminen: harjoittelu auttaa kaikessa!

Omat kokemukset ja niistä muodostuneen oman tarinan kertominen muille on kokemusasiantuntijan väline sekä muiden auttamiseksi että toiminnan kehittämiseksi. Itsestä ja omista vaikeista, tunteita herättävistä kokemuksista kertominen voi tuntua aluksi hankalalta ja se vaatiikin rohkeutta. Tässäkin onneksi auttaa harjoittelu: kurssilla omat

7. Kokemusasiantuntijaksi valmistuminen ja tietoa käytännöistä

Kokemusasiantuntijatoiminnan käytännöt Satapsykiatriassa

Kokemusasiantuntijatoiminnan perusta Satasairaalassa on vapaaehtoinen muiden auttaminen. Toiminnasta maksetaan psykiatrian koulutetuille kokemusasiantuntijoille korvaus. Jos kokemusasiantuntijalla on hoitosuhde Satapsykiatriaan, toiminta katsotaan paitsi hyödylliseksi, myös kuntoututtavaksi, jolloin siitä voidaan maksaa ns. kehotusrahaa, tällä hetkellä 15 euroa. Jos hoitosuhdetta ei ole, toiminnasta voidaan maksaa palkkio.

Palkkiosuositus on tällä hetkellä 20 euroa/tunti. Palkkio on verollinen. Se maksetaan aina kuukauden 16. päivä. Sitä ennen on tehtävä palvelujen ostosopimus ja toimitettava verokortti. Myös hoitosuhteessa oleva voi halutessaan saada korvauksen palkkiona.

Korvausasiat sovitaan etukäteen. Kokemusasiantuntijan kannattaa ottaa huomioon korvausten vaikutus mahdollisiin muihin etuuksiin.

Toiminnasta mahdollisesti koituvat muut kulut, esimerkiksi matkakulut on oikeus saada peittoon. Kehotusrahaa saavilla korvaus on ollut sama kuin Kelan maksama korvaus, joka vuonna 2019 on 20 senttiä. Korvaus on tarkistettava vuosittain. Palkkiota saavilla korvaus on Kvtesin mukainen.

Satasairaalansomaattisen lääketieteen alueella ollaan myös perustamassa kokemusasiantuntijatoimintaa. Tämä toiminta on aivan alussa, mutta yhteistyötä varmasti ajan mittaan syntyy.

Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen

Satapsykiatriassa koulutetut kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kokoontuvat useita kertoja vuodessa yhteiseen neuvottelukokoukseen. Sen kutsuvat koolle vastuuhenkilöinä toimivat ammattilaiset. Yhteisen kokoontumisen tavoitteena on toiminnan kehittäminen edelleen yhdessä saadun kokemuksen kautta. Neuvottelussa ideoidaan uusia käytäntöjä ja etsitään vastauksia haasteisiin.

Toimintaa tilastoidaan ja sen kehityksestä raportoidaan vuosittain psykiatrian johtoryhmälle.

Lisää tietoa Satapsykiatrian kokemusasiantuntijatoiminnasta ja siihen liittyvistä käytännöistä löytää Satasairaalan sisäisiltä sivuilta, "y-levyltä", kansiota PSY Kokemusasiantuntijatoiminta.

Tuki ja vertaistuki

Toiminnasta vastaaville ammattilaisille on mahdollista ja myös aiheellista soittaa, jos tuntee, että tarvitsee itsellen tukea, esimerkiksi kokee rasittumista tai ahdistumista. Toiminnasta jääminen väliaikaisesti pois on mahdollista. Mahdollinen oman voinnin huononeminen ei tarkoita toiminnan lopettamista kokonaan, vain väliaikaista hengähdystaukoa, jonka jälkeen, kun jaksaminen on parantunut, kokemusasiantuntija on tervetullut kokemusta rikkaampana mukaan toimintaan.

Kokemustoimintaverkoston kokemustoimijajäsenet järjestävät pari kertaa vuodessa virkistysiltoja, joihin voivat osallistua kaikki satakuntalaiset kokemusasiantuntijat. Facebook –ryhmät ja muu yhteinen toiminta sekä uusien tukimuotojen ideointi on suotavaa ja mahdollista!

Verkostoituminen kaupungin ja järjestöjen kanssa

Kokemusasiantuntijatoiminnan hyödyt tunnetaan ja tunnustetaan yhä paremmin, ja jaetun asiantuntijuuden mallin mukainen toiminta kehittyy ja yleistyy. Psykiatria- ja räätälöidyn koulutuksen lisäksi kokemusasiantuntijatoimintaa ja koulutuksia järjestetään Satakunnassa muuallakin. Yhteistyön lisääntyminen, verkostoituminen on tavoite, jolle yhdessä voidaan etsiä erilaisia toimivia muotoja.

Satakunnan yhteisökeskuksen sivulla on lisää tietoa eri toimijoista. Toimintaa koordinoivia järjestöjä ovat esim. Kokemustoimintaverkosto ja KoKoa. Järjestöillä on myös koulutusta ja virkistystoimintaa jäsenilleen, ja näihin järjestöihin on psykiatriankin kokemusasiantuntijoilla mahdollisuus liittyä.

Kiitos etukäteen panoksestasi Satapsykiatrian hoidon ja toiminnan hyväksi!

Onnea valmistumisesta kokemusasiantuntijaksi ja menestystä uudessa tehtävässäsi!

Satapsykiatrian yhteyshenkilöinä toimivat ammattilaiset ja heidän yhteystietonsa:

Satasairaala