

## Mitä on kokemusasiantuntijuus

kokemusasiantuntijuus on kuuntelemisen taitoa, toivon antamista ja toipumiseen opastamista. Kokemusasiantuntijatehtävien kautta kasvetaan ihmisenä omien päämäärien mukaan, pyrkien auttamaan toisia kuntoutujia. Kukin kokemusasiantuntija asettaakin itselleen tavoitteita oppiakseen toimimaan yhä paremmin osana kuntoutusprosessia tukeakseen toisia kuntoutujia yhdessä ammattilaisten kanssa.

Kuunteleminen on toisen ihmisen tunteiden ja tarpeiden huomioimista, jonka päämääränä on toivon ja luottamuksen rakentaminen. Luottamus toipumisen mahdollisuuteen antaa toivoa paremmasta ja tyydyttävämmästä elämästä.

Yhtenä pyrkimyksenä on lisätä toisten kuntoutujien tiedollisia resursseja niin, että he voivat itse ymmärtää sairauteensa liittyvien hoitomuotojen tärkeyden ja hyödyllisyyden. Luottamuksen lisääntyessä kukin kuntoutuja osaa sitoutua entistä paremmin hoitoonsa. Luottamusta ja toivoa voi herättää kokemusasiantuntijan kertomus omasta toipumisestaan ja tuon toipumisen vaiheista. Kokemusasiantuntijan perustehtäviä ovat palvelujen suunnittelu ja tukihenkilönä toimiminen.

Oleellinen osa vertaisohjaajana tai kokemusasiantuntijana toimimisessa on osata huomioida tunteiden merkitys motivaation lähteenä. Tunnetaidot ovat jokaiselle ryhmiä ohjaavalle tai muuten vuorovaikutuksessa olevalle ihmiselle se tärkein työkalu oman elämäkokemuksen jäsentämisen ja jakamisen ohella. Kun kuntoutuja selviytyy omien tunteidensa kanssa ja tietää minkälainen kohtelu vahvistaa motivaation pohjana olevia positiivisia tunteita, on kokemusasiantuntijana toimiminen mahdollista. Onnistuminen luo kiitollisuutta elämää kohtaan ja kiitollisuuden tunteen vahvistaminen onkin parasta vertaistukea ja se on myös tärkeää oman minäkuvan myönteiseksi kokemiselle.

Seuraavaksi väittämiä herättämään keskustelua

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta sairaudesta, vammasta, häiriöstä tai riippuvuudesta ja joka on suorittanut kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kokemusasiantuntija voi olla jonkin diagnoosin saanut kuntoutuja tai kuntoutujan omainen.

Kokemusasiantuntija tietää mikä häntä on toipumisessa auttanut, mitkä palvelut ovat auttaneet ja miksi ne ovat olleet niin tehokkaita. Ja mitkä kaikki asiat ovat vaikuttaneet hänen omaan kuntoutumiseensa, ja mikä on mahdollisesti pitkittänyt sitä.

Kokemusasiantuntija kääntää omat, usein rankatkin kokemuksensa voimavaraksi.

Kokemusasiantuntija pyrkii tukemaan muita samankaltaisista ongelmista kärsiviä.

Kokemusasiantuntija pyrkii tehtävissään poistamaan stigmaa ja herättämään toivoa.

Kokemusasiantuntija on toisten tukena voimaantumisessa.

Kokemusasiantuntija kuuntelee ja on juttukaveri yksinäisille.

Kokemusasiantuntija on valmis puhumaan vaikeista asioista ja jakamaan omaa henkilökohtaista tarinaansa.

Palvelut paranevat, kun niistä päättävät ja niitä suunnittelevat ammattilaiset, voivat kokemusasiantuntijan avulla oivaltaa miltä sairastaminen tuntuu ja miten palvelunkäyttäjät kokevat toipumisen rakentuvan omalla kohdallaan.

Myös omainen tai läheinen voi olla kokemusasiantuntija. Rakkaan sairaus vaikuttaa myös vieressä eläjän arkeen voimakkaasti. Sairastuneen omainen voi toimia omaisten puolestapuhujana, kun palveluja suunnitellaan tukemaan sairastuneen lisäksi hänen perhettään.

Usein haluna ryhtyä kokemusasiantuntijaksi on vahva tahto vaikuttaa palveluiden parantamiseen, tasa-arvon synnyttämiseen ja tietoisuuden lisäämiseen, mutta tarve oman itsen kehittämiseen on myös yksi syy.

## **Mitkä ovat hyvän elämänlaadun osatekijät**

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen:

- terveyteen.
- materiaaliseen hyvinvointiin.
- itse koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun.

Hyvinvointi käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys ja työolot, sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaaliset taidot. Yhä useammin koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaalinen hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen.

### Hyvä elämänlaatu

Vaikka psyykensäiraudet rajoittavat elämää monella tapaa, voi psyykkisesti sairastuneella olla hyvä elämänlaatu. Jos perustarpeet tyydyttyvät voi elämä olla antoisaa. Perustarpeiden tyydyttämiseen tarvitaan usein sosiaalisia taitoja. Kokemusasiantuntija voi tukea toisia kuntoutujia myös sosiaalisten taitojen omaksumisessa. Omalla kohtelullaan voi vaikuttaa siihen, miten toisten kuntoutujien itsetunto vahvistuu ja heidän rohkeutensa olla oma itsensä kehittyä.

Itsetuntoa vahvistavia tekijöitä ovat mm:

- ryhmään kuuluminen
- huomioduksi tuleminen
- mahdollisuus vaikuttaa omassa ympäristössä
- positiivinen palaute
- mielekäs tekeminen ja siinä onnistuminen
- menestyminen sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa
- uusien taitojen oppiminen

### Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Omien rajojen tunteminen ja ilmaiseminen toisille on tärkeä arjen hallinnan taito. Yksinkertaisimmillaan on osattava sanoa ”kyllä” tai ”ei”. Rajat voivat liittyä niin omaan henkiseen

tai fyysiseen jaksamiseen, kuin kykyihin, rahaan tai aikaan. Omista rajoista voi aina oppia lisää. Oikeassa kohdassa sanottu ”ei” ei tarkoita, että olisi hankala henkilö, vaan ettei tule luvanneeksi liikvoja.

Kokemusasiantuntijan on tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan ollakseen esimerkkinä muille kuntoutujille. Itsestään huolehtiva kokemusasiantuntija antaa myönteistä kuvaa kuntoutujista kaikille ja vähentää näin myös stigmaa. Tämä ei tarkoita sitä, että olisi pakko olla energinen, liikunnallinen tai iloinen. Jotkut ovat luonteeltaan sellaisia ja jotkut taas rauhallisia tai hiljaisia pohdiskelijoita. Jokaisella meistä on joskus väsynyt tai ärtynyt mieli. Oleellista on huolehtia omista perustarpeistaan.

Fyysisiä perustarpeita ovat:

- riittävä lepo ja uni
- monipuolinen ravinto
- säännöllinen liikunta
- raitis ilma
- hygienia
- toimeentulo
- asunto

Henkisiä perustarpeita ovat:

- turvallisuus
- mielekäs tekeminen
- ryhmään kuuluminen
- kuulluksi ja nähdyksi tuleminen
- omien ja toisen ihmisen tarpeiden huomioon ottaminen
- kosketus ja läheisyys.
- vuorovaikutus

Jokainen on oman elämänsä asiantuntija

Jokaisella meistä on omanlaisensa elämä, omanlaisensa historia. Toisiimme verrattuna olemme yhtä arvokkaat. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää elämää, ei myöskään oikeaa tai väärää tapaa kokea elämää. Oleellista on, miten voi löytää voimavaroja itsestään ja itse valjastaa oman elämänsä kokemusasiantuntijuuden hyötykäyttöön. Siinäkin on kyse hyvin pitkälti tunnetaidoista. Vaikeat kokemukset ovat usein ahdistavia, mutta jos niistä pystyy ammentamaan jotain tärkeää tai hyödyllistä, tulee niistä silloin ainakin vähän enemmän tarkoituksen mukaisia ja silloin myös vähemmän ahdistavia. Jokaisella on omat traumansa ja hyvät hetkensä sekä niiden myötä kasvanut kokemusasiantuntijuus. Meitä kaikkia on rajoitettu ja myös turvattu, sen mukaan, miten isämme ja äitimme ovat aikanaan omaksuneet kasvatusmetodinsa. Olemme lapsuudessa olleet alttiina myös muun ympäristömme vaikutuksille kouluissa, harrastuksissa ja muualla. Meitä on kiusattu, mutta olemme myös onnistuneet joissain asioissa. Toisinaan olemme kärsineet tuskaa, joskus itkeneet ilon kyynelitä. Olemme vihanneet ja olemme rakastaneet. Olemme sairastuneet, mutta olemme silti kasvaneet ihmisenä. Muun muassa näiden asioiden ja myös geneettisen perimämme vaikutuksesta olemme yksilöitä. Yksilöllinen on se kokemusasiantuntijuus, mikä meistä kumpuaa. Jokaiselle meistä on kehittynyt omanlaisensa kyky selviytyä ja se on sitä kokemuksen tuomaa rikkautta minkä kautta voimme toisiamme tukea. Yksilöllistä on myös elämänlaatumme, joka voi olla sairaudesta huolimatta hyvä. Niin hyvä kuin siitä itse tahdomme tehdä.

Hyvää elämänlaatua edustaa kokemus elämän merkityksellisyydestä. Ihminen on sosiaalinen olento ja tarvitsee siksi ympärilleen muita ihmisiä. Osallisuus yhteisössä tekee ihmisen näkyväksi antaen tunteen, että minäkin kuulun johonkin. Osallisuuden lisäksi tärkeää on kokemus oman elämän hallinnasta. Tätä kokemusta sanotaan voimaantumiseksi. Voimaantuessaan ihminen kykenee pyörittämään omaa arkeaan itsenäisesti ja kykenee huolehtimaan itsestään.

Kokemusasiantuntijan olisi hyvä perehtyä myös toipumisorientaatiomalliin. Toipumisorientaatiossa painottuvat viisi osa-aluetta. Ne ovat: osallisuus, toivo, merkityksellisyys, myönteinen minäkuva ja voimaantuminen. Ne ovat toisiinsa nivoutuvia ja toisiaan tukevia asioita. Toipumisorientaatiomalli on kehitetty vahvistamaan erityisesti hyvää elämänlaatua. Seuraavaksi käymme läpi nämä viisi osa-aluetta.

## Osallisuus

Ihminen on sosiaalinen olento ja tarvitsee siksi ympärilleen muita ihmisiä. Syrjimätön yhteisö, jossa saa rauhassa kuntoutua, on monelle psykoosisairaudesta kuntoutuvalle ainut mahdollisuus saada turvalisesti kontaktia muihin ihmisiin. Yhteisöön kuuluminen on mielenterveyttä ylläpitävä asia diagnoosista riippumatta. Psykoosisairaana kohdalla on mielestäni erityisen tärkeää, että yhteisö koostuu samanlaisia kokemuksia omaavista kuntoutujista. Se mahdollistaa vertaistuen ja on siten apuna toipumisessa. On helpompaa olla yhteydessä samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa, koska he tietävät mistä on kyse. Silloin joutuu myös kokemaan vähemmän stigmaa.

Osallisuuden kokemuksen kautta kuntoutuja kokee myös voivansa vaikuttaa hoitoonsa, joka puolestaan auttaa vuorovaikutuksen rakentamisessa. Mielenterveyspalvelujen asiakkaan näkökulmasta osallisuus on oman kuntoutuspolun suunnittelun lisäksi yhteyttä toisiin ihmisiin ystävyyssuhteiden ja muiden sosiaalisten kontaktien, kuten kuntouttavan yhteisön kautta. Kiihtolaisuus ja luottamus ovat parempia motivaation lähteitä kuin pelko. Kokemusasiantuntijan tulisi siksi osata toimia pelkoa herättämättä ja tunteita kunnioittaen.

Sosiaaliset suhteet antavat onnistumisen kokemuksia vahvistaen siten toivoa, myönteistä minäkuva ja elämän merkityksellisyyttä. Sosiaalisten suhteiden kautta tullaan näkyväksi ja ollaan siten olemassa osana yhteisöä. Itsetunnon vahvistuessa luottamus omiin kykyihin paranee ja otetaan itse lisää vastuuta omasta elämästä.

Henkilökunnan ohella myös kokemusasiantuntija voi tukea osallisuutta olemalla toisten turvana ja vahvistaa muiden luottamusta omiin kykyihinsä vuorovaikutuksen kautta. Luottamus omiin kykyihin edellyttää ennen kaikkea onnistumisen kokemuksia ihmissuhteissa. Kun luottamus omiin kykyihin vahvistuu, on kuntoutujalla enemmän voimavaroja kohdata ongelmia ja traumoja. Päämääränä on, että traumojenkin aiheuttamista kriiseistä tulee kasvukriisejä, joiden kautta asiakkaan oma ymmärrys, sietokyky ja palautumiskyky vahvistuvat. Henkisen kasvun ja toipumisen myötä itsearvostus lisääntyy ja elämä alkaa tuntua merkityksellisemmältä.

## Toivo

Toivoa herättävää on oman kokemukseni mukaan kuulla toisten kuntoutujien tarinoita omasta kuntoutumisestaan. Itse olen kuullut kokemustarinoita eri tilaisuuksissa, kuten Järvenpään Vapaaseurakunnassa järjestettävä miesten saunaklubi ja Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiden koulutustilaisuudet. Se on saanut minut uskomaan omaan toipumiseeni. Usko toipumiseen on kuntoutumisen perusta. Jokainen pienikin onnistuminen elämässä herättää toivoa. Hoitohenkilöstön ja kokemusasiantuntijan taholta tuleva positiivinen palaute motivoi kuntoutujaa luottamuksen hengessä. Kokemusasiantuntijan olisi mielestäni hyvä kertoa vertaistukitilanteessa toisille, kuinka paljon elämässä on mahdollisuuksia diagnoosista huolimatta ja valaa uskoa siihen, että nuo mahdollisuudet voidaan saavuttaa ja toteuttaa. Kuntoutuja voi tarvita tietoja esimerkiksi

kuntouttavista yhteisöistä, kuten Niemikotisäätiö, ja sen ohella kuntoutumisen mahdollistavasta tuesta. Myös tieto siitä, että työelämään kuntoutuminenkin on mahdollista, on monelle tärkeää. Samoin oman kuntoutuksen suunnitteluun osallistuminen, kuten esimerkiksi Niemikotisäätiöllä on nykyisin käytäntönä.

## Merkityksellisyys

Laadukas elämä on tärkeää meille kaikille, oli diagnoosia tai ei. Jokainen haluaa tuntea itsensä tärkeäksi ja saada tyydytystä elämästä. Elämäniloa ruokkivat asiat ovatkin mielenterveyden perusta. Kun ihmisellä on riittävästi virikkeitä, joiden parissa toimia ja onnistua, turhautuminen vähenee ja elämä tuntuu merkitykselliseltä. Keinot rakentaa merkityksellistä elämää ovat yksilöllisiä. Jokaisen kuntoutujan kohdalla kuntoutuksen pitäisikin perustua yksilön tarpeisiin. Tätä varten on Niemikotisäätiöllä olemassa palvelutarjotin, josta kuntoutuja voi valita itselleen sopivimmat tai mieluisimmat kuntoutumismetodit. Palvelutarjottimella on esimerkiksi erilaisia ryhmiä, kuten eri teemoihin keskittyviä keskusteluryhmiä tai harrasteryhmiä, kuten taide-, liikunta-, peli- ja musiikkiryhmät. Myös vuorovaikutustaitoja parantavia ryhmiä on, kuten kielten opiskeluun keskittyvät ryhmät ja sellaiset ryhmät, joissa voi turvallisesti puhua omista rajoitteista, saaden vertaistukea ja myös henkilökunnan tukea sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Oleellista näissä ryhmissä on kuntoutujien välinen yhteys, se että onnistutaan yhdessä tekemällä luomaan toisillemme hyvänolon tunnetta, samalla kun harjoitellaan sosiaalisia taitoja toisiamme vahvistaen.

## Myönteinen minäkuva

Toipumisen kannalta on merkittävää millaiseksi ihminen itsensä kokee. Kokemusasiantuntija voi tukea toista kuntoutujaa löytämään itsestään hyviä ominaisuuksia, joiden olemassaoloa kuntoutuja ei ole aikaisemmin havainnut tai tullut ajatelleeksi. Oleellista on positiivinen palaute, joka saa ihmisen luottamaan siihen, että minussakin on hyviä ominaisuuksia ja kelpaan osaksi yhteiskuntaa. Se on omiaan ruokkimaan myönteistä minäkuva.

Vuorovaikutus kriisien kohtaamisessa on pitkälti toivon antamista ja oivallusten herättämistä. Kun kuntoutuja alkaa tiedostaa, miten voisi hyödyntää omaa kokemuspohjaansa oman elämänsä rakentamiseen terveemmällä tavalla, alkavat traumatkin tuntua siedettävämiltä. Trauman tai jonkin muun syyn aiheuttaman psykoosin jälkeen voi joutua etsimään uudelleen omaa minäkuva. Oman minäkuvan uudelleenlöytämisen kannalta on tärkeää osata tunnistaa ja nimetä omia tunteita. Tärkeää on myös hyväksyä omat tunteet, koska niillä kaikilla on jokin merkitys. Tunteet ovat kaiken motivaation lähde. Vaikka monet tunnetaidot rakentuvat itsehillinnälle, ei ihmisen tulisi soimata itseään siitä kuka hän on. Erityisen tärkeää tämä on kriiseistä selviytymisen kannalta, koska oman itsen stigmatisointi haittaa toipumista. Omia tunteita ja tekoja pitää kuitenkin osata hallita yhteiskunnan normit täyttäen.

Osaltaan tunnetaidot perustuvat omien tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja hyväksymiseen, osaltaan itsehillinnälle tai itsekurille. Tunteet ovat ihmisen motivaation pohja. Ihmisellä ei ole turhia tunteita, vaan kaikilla tunteilla on jokin merkitys. Mielenterveyden kannalta on tärkeää osata tunnistaa ja nimetä omia tunteita. Ihmisen ei tulisi soimata itseään omista tunteistaan tai kieltää itseään toteuttamasta omia tunteita. Tunnetaidot ovat mukana kaikessa vuorovaikutuksessa. Tunnetaitoihin perustuu kyky kohdella toisia ja itseä oikeuden mukaisesti terveyttä kunnioittaen, suhteuttaen omaa käyttäytymistään yhteiskunnassa vallitseviin normeihin.

## Voimaantuminen

Itsetunnon vahvistuessa ihminen voimaantuu ja kykenee ottamaan enemmän vastuuta omasta elämästään. Itsetunnolle perustuvat osittain myös sosiaaliset taidot, joilla ollaan vuorovaikutuksessa

muiden ihmisten kanssa. Tärkeä osa voimaantumisen on tunnetaitojen omaksuminen ja resilienssin vahvistuminen.

Resilienssillä tarkoitan psyykkistä joustavuutta ja palautumiskykyä. Psykoosisairautta potevilla voi akuutissa vaiheessa olla alentunut resilienssi. Resilienssin vahvistuminen mahdollistaa toipumisen. Resilienssiä voidaan vahvistaa toipumisorientaatioon pohjautuen, vahvistamalla kuntoutuksen uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Kun kuntoutuja löytää keinoja rakentaa merkityksellistä elämää, alkaa itsetunto vahvistua ja löytyy päämääriä. Silloin kuntoutuja saavuttaa tahtotilan toipua. Tämä vahvistaa kykyä kohdata haasteita elämässä. Tunnetaidot ovat läheisessä yhteydessä resilienssiin. Molempien kohdalla tarvitaan kykyä oman mielen hallintaan.

Voimaantuessani olen alkanut luottaa enemmän omiin kykyihini ja olen kyennyt tekemään asioita, joihin en aikaisemmin ole ollut kykenevä, kuten julkinen esiintyminen, jota olen kammonnut peruskoulun ala-asteelta lähtien. Pelkojen voittaminen onkin tärkeä osa vahvistumista.

#### Yhteenveto

Omalla kohdallani olen kokenut saaneeni apua kuntouttavaan yhteisöön kuulumisesta. Henkilökunnan rooli toipumisessani on perustunut siihen, että olen saanut hyväksynnän sille kuka olen ja minuun on uskottu luotettavana jäsenenä yhteisössäni. Se on vahvistanut myönteistä minäkuvaani ja olen alkanut nähdä itseni yhteiskuntakelpoisena. Olen myös löytänyt itseni uudelleen, oppimalla olemaan turvassa kokemuspohjani kanssa. Vaikka elämässäni on tapahtunut vaikeita asioita, kuten psykoosi, olen alkanut kohdata elämäni haasteet voimavarojen lähteenä. Koen ymmärrykseni vahvistuneen kokemieni asioiden myötä. Henkilökunta on ollut tukena monin tavoin kuntoutumispolkuni varrella. Olen kokenut saavani parempaa elämänlaatua juuri toipumisorientaation menetelmillä.

Keskeisintä toipumisorientaatioissa on merkityksen löytäminen omalle elämälle. Että voisi nähdä oman elämäntarinansa kärsimyksineen kehityskulkuna ja kasvualustana, joka voi johtaa hyviin asioihin tulevaisuudessa. Tulevaisuus näyttyy mielekkäänä, kun siihen voidaan nähdä liittyvän osallisuus, eli mahdollisuus olla mukana vaikuttamassa itselle tärkeisiin asioihin. Tärkeää on myös mahdollisuus ylläpitää yhteyttä muihin ihmisiin. Kokemukset onnistumisista ja unelmien ylläpito ovat pohja, jolle hyvä elämä voi rakentua siitä huolimatta, että sairaus on taustalla mukana.

**Heikki Krook, kokemusasiantuntija**