

**OSALLISUUDEN KOKEMUKSET  
ELÄMÄNKERROISSA**

**Anna-Riikka Perkiö  
Pro gradu-tutkielma  
Sosiaalityö  
Humanistis-  
Yhteiskuntatieteellinen  
tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2018**

# TIIVISTELMÄ

## OSALLISUUDEN KOKEMUKSET ELÄMÄNKERROISSA

Anna-Riikka Perkiö  
Sosiaalityö  
Pro gradu-tutkielma  
Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Ohjaaja: Kati Närhi  
Kevät 2018  
107 sivua

---

Tutkielmani tarkastelee haavoittuvammassa asemassa olevien osallisuuden kokemuksia yhteiskuntaan, jolloin tarkastelun kohteena on edistävät ja ehkäisevät tekijät elämänsä aikana.

Tutkielma muodostui aineistolähtöisesti ja teoreettinen viitekehys on tarkentunut kerätyn aineiston perusteella. Teoreettisena lähtökohtana on osallisuus yhteiskuntaan –käsite ja sen eri muodot. Tutkielman perusta on sosiaalisessa konstruktionismissa, jossa tulkinta rakentuu vuorovaikutuksessa kertojan ja tutkijan välillä. Näin ollen tutkija pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan kertojan kokemuksia ja niille annettuja merkityksiä.

Tutkielman aineiston muodostaa kymmenen elämänkerronnallista haastattelua, joista analyysin perusteella on valikoitunut elämänsäkerroissa esiintyneet kuvaukset, joissa käsitellään onnistumisia ja vastoinkäymisiä osallisuudesta yhteiskuntaan. Analyysimenetelmässä on yhdistetty kerronnallista analyysia ja teemoittelua.

Tutkimustuloksista on osoitettavissa, että osallisuuden edistävissä tekijöissä korostuvat sosiaalisten suhteiden, tarkoituksenmukaisen kuntoutuksen, työn, vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden merkitykset. Vastaavasti osattomuutta elämänsäkerrojen mukaan aiheuttaa vahingolliset perhesuhteet lapsuudessa, sairaudet, työttömyys sekä työkyvyttömyys. Elämänsäkerroissa todentuu osallisuuden ja osattomuuden prosessimainen luonne. Sen lisäksi ne koettiin vahvasti henkilökohtaisena.

**Avainsanat:** osallisuus yhteiskuntaan, elämänsäkerätutkimus, kertomus, kerronnallinen analyysi

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2 OSALLISUUDEN MONET TULKINNAT</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tutkimuksen lähtökohtana osallisuus yhteiskuntaan.....	7
2.2 Sosiaalinen osallisuus.....	9
2.3 Osallisuuden ymmärryksen laajentaminen kriittisen sosiaalipedagogiikan näkökulmasta.....	11
2.4 Osallisuuden vastakäsitteet.....	14
2.5 Aiemmat tutkimukset.....	15
<b>3 METODOLOGISET VALINNAT JA AINEISTO</b> .....	<b>19</b>
3.1 Kertomus ja tarina käsitteinä.....	21
3.2 Kokemuksen määrittely.....	22
3.3 Aineisto ja sen keruu.....	22
3.4 Aineiston keruun muotona kerronnallinen haastattelu.....	26
<b>4 ANALYYSIN RAKENTAMINEN OSALLISUUDEN EDISTÄVISTÄ JA EHKÄISEVISTÄ TEKIJÖISTÄ</b> .....	<b>31</b>
4.1 Marika – työttömyyden kuvaus.....	36
4.2 Elina – lapsuuden perhesuhteiden haavoittavuuden kuvaus.....	38
4.3 Mikko – sosiaalisten suhteiden ulkopuolisuuden kuvaus.....	41
4.4 Tuula –perheenjäsenen kuvaus alkoholiongelmasta.....	43
4.5 Minna – kuvaus epävarmuudesta pysyvään toimeentuloon.....	46
4.6 Mikael – lapsuuden sairastuminen ja siitä seuranneiden lieveilmiöiden kuvaus.....	47
4.7 Anna – työkyvyttömyyden kuvaus.....	49
4.8 Sari –syömishäiriön kuvaus.....	52
4.9 Aapo – alkoholiongelman kuvaus.....	54
4.10 Anni – päihdeongelman kuvaus.....	57
<b>5 TUTKIMUSTULOKSET EDISTÄVISTÄ JA EHKÄISEVISTÄ TEKIJÖISTÄ</b> .....	<b>61</b>
5.1 Edistävät tekijät.....	61
5.1.1 Sosiaaliset suhteet.....	61
5.1.2 Tarkoituksenmukainen kuntoutus.....	65
5.1.3 Työ.....	67
5.1.4 Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus.....	70
5.2 Ehkäisevät tekijät.....	74
5.2.1 Vahingolliset perhesuhteet.....	74
5.2.2 Sairaudet.....	77
5.2.3 Työttömyys/työkyvyttömyys.....	80
5.3 Kulttuuristen mallitarinoiden näkyminen edistävässä ja ehkäisevässä tekijöissä.....	83
5.3.1 Ehjän ja turvallisen perheen kulttuurinen mallitarina.....	85
5.3.2 Työssä käyvän kansalaisen kulttuurinen mallitarina.....	86
<b>6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISET KYSYMYKSET</b> .....	<b>87</b>
<b>7 PÄATELMÄT JA POHDINTA</b> .....	<b>92</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>97</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>105</b>

Liite 1 Pyyntö elämäkerralliseen haastatteluun.....	105
Liite 2 Haastattelurunko .....	106

# 1 JOHDANTO

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella haavoittuvammassa asemassa olevien osallisuuden kokemuksia yhteiskuntaan, ja miten osallisuuden kokemus näyttäytyy tutkimukseen osallistuvien elämänerroissa. Osallisuuden määrittely on tullut osaksi suomalaista yhteiskunnallista keskustelua, ja se on tullut hyväksytyksi käsitteeksi erityisesti politiikan kentällä. (VNK 2011; VNK 2015). Sen edistäminen on useiden hankkeiden ja projektien tavoitteena, koska osallisuuden edistämisen katsotaan torjuvan köyhyyttä ja ehkäisevän syrjäytymistä. Osallisuuden merkittävänä vaikutuksina on pidetään sen edistävää vaikutusta terveydelle ja hyvinvoinnille kuin myös sen vähentävän eriarvoistumista. (Kiilakoski 2007, 10-11.)

Eri lait, kuten perustus-, kunta-, nuoriso- ja sosiaalihuoltolaki käsittelevät osallisuutta osana osallistumista ja vaikuttamista, jolloin lakien mukaan osallistuminen ja vaikuttaminen mahdollistaisivat vahvempaa osallisuutta. Osallisuuden toteutumisesta kannetaan huolta erityisesti politiikan tasolla, koska kansalaisten mahdollisuudet vaikuttamiseen ovat vähentyneet, ja lisäksi huolta osallisuuden toteutumisesta lisää kansalaisten lähiympäristön siteiden heikentyminen. (THL 2017; Kiilakoski 2007, 11.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa on kannettu huolta heistä, jotka eivät pysy perässä globalisoituvassa ja kiihtyvien tehokkuusvaatimusten täyttämässä yhteiskunnassa. Yhteiskunnassa on tavallista, että muun muassa syrjäytyneistä vallitsee tietynlainen käsitys, ja pahimmillaan väärä tieto johtaa virheellisiin päätöksiin, kun heitä koskettavia toimenpiteitä päätetään. Tästä syystä on erityisen perusteltua, että heikommassa asemassa elävien ihmisten itse tuottamalle tiedolle, ”arkielämän” tiedolle, annettaisiin aiempaa suurempi merkitys ja tätä tietoa arvostettaisiin. (Helne 2002, 155; Kiilakoski 2007, 11.)

Erilaiset hyvinvointipalvelut ovat toistuvia ja säännöllisiä useimmalle heistä, jotka määritellään poliittisesti ja sosiaalisesti syrjäytyneeksi. Heillä näiden palveluiden käyttöaste on ollut suuri ainakin jossain vaiheessa elämäntulkua, ja elämä sujuvuus on ollut riippuvainen palvelujärjestelmän palveluista ja sen antamasta tuesta. Siitä syystä voidaan katsoa, että palveluntuottajalla ja –tarjoajalla on keskeinen ja merkittävä rooli osallisuuden

muotoutumisessa yhteiskuntaan. Heikompiosaisilla on usein negatiivisia kokemuksia osallisuudesta palvelun käyttäjinä, miten heidät erityisesti kansalaisena kohdataan, ja miten heidät otetaan mukaan palveluprosessin toteutumiseen. (Matthies 2014, 10.)

Osallisuutta ja syrjäytymistä on lähestytty tilastollisen ja objektiivisen tiedon, kuten koulutuksen ja työllisyyden näkökulmasta. Aiemmat tutkimukset taas koskettavat pääosin osallisuutta palvelujärjestelmässä (mm. Luhtasela 2009; Laitila 2010) eikä siksi näistä tutkimuksista ole löydy yhtenevää tutkimusta, jossa tarkastelu olisi osallisuus yhteiskuntaan – käsitteen mukainen. Osallisuutta käsittelevää kaikenlaista tietoa tarvitaan, mutta tilastollisen tiedon ja erityistä instituutiota käsittelevän tiedon rinnalle tarvitaan subjektiivista ja kokemuksellista tietoa. Pidän yhtenä tutkimukseni perusteluna, että yksityinen henkilö käsittelee osallisuuden kokemustaan olennaisesti henkilökohtaisen elämän tasolla ja näin ollen elämäkertahaastattelu antaa mahdollisuuden tarkastella osallisuutta yhteiskuntaan tästä näkökulmasta käsin.

Tutkimuskysymykseni on: mitkä tekijät edistävät ja millaiset ehkäisevät tutkimukseen osallistuvien osallisuutta yhteiskuntaan?

Tutkimukseni rakenne toteutuu niin, että ensimmäiset osiot käsittelevät osallisuuden monitulkintaisuutta ja monitulkintaisuudesta seuraavaa vaikeaselkoisuutta. Tarkastelen myös osallisuuden vastakäsitteitä, koska muun muassa syrjäytymisestä on saatavilla enemmän tutkimustietoa ja sen käsitteen käyttö on ollut helpompaa omaksua (Nivala & Ryyänen 2013). Koska tutkimukseni on aineistolähtöinen, teoreettiseen viitekehykseen on lisätty yhteiskunnallisen osallisuuden tarkastelu kriittisen sosiaalipedagogiikan näkökulmasta. Kyseisessä näkökulmassa osallisuus perustuu erityisesti suhteisiin, ja se huomioi yksilön tarpeen vuorovaikutukseen. Kolmannesta luvusta alkaen kerron metodologisista valinnoista ja aineiston keruusta, jonka jälkeen alkaa analyysin rakentaminen luvussa neljä. Viidennessä luvussa analysoin tutkielmani tuloksia, kun taas kuudes luku käsittelee tutkimuksen luotettavuutta ja eettisiä kysymyksiä. Pro gradu – tutkielmani päättyy päätelmiin ja pohdintaan, jonka jälkeen esitetään lähteet ja liitteet.

## **2 OSALLISUUDEN MONET TULKINNAT**

Osallisuuden käsitteen laaja tulkittavuus ja käyttöaste eri hallinnon ja tieteenaloilla tekevät sen määrittelemisestä vaikeaa. Sen perusteella katsotaan, että osallisuus on ikään kuin laaja sateenvarjokäsite, jonka alle mahtuvat nämä kaikki eri suuntaukset osallisuudesta. Monet eri näkökulmat lähestyvät osallisuutta eri hallinnonaloista ja näin ollen niissä painotetaan hiukan eri asioita. Eri hallintoalat tuottavat osallisuudelle eri merkitysrakenteita ja tavoitteita, jolloin eri asioiden korostaminen saattaa johtaa keskinäiseen ristiriitaisuuteen, jolloin osallisuuden tulkinta hämärtyy entisestään. (Viirkorpi 1993, 22; Haahtela 2004; Leemann & Hämäläinen 2016, 587.) Esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriössä osallisuudeksi muotoutuu aktiivisen kansalaisen, aktivoinnin ja yhdenvertaisten palveluiden missio (STM 2014). Toisaalta taas oikeusministeriössä sitä katsotaan ihmisoikeuksina ja demokratiana (OM 2014). Opetus- ja kulttuuriministeriössä vastaavasti painotetaan, että osallisuutta on tarkasteltava erityisesti mahdollisuuksina ja valintoina (OKM 2016).

### **2.1 Tutkimuksen lähtökohtana osallisuus yhteiskuntaan**

Lähestulkoon kaikilla hallinnonaloilla on hyväksytty määritelmä, jossa osallisuus käsitetään yksilön tunteeksi osallisuudesta, joka syntyy kun ihminen on osallisena jossakin yhteisöissä. Yhteisö voi muotoutua työssä, opiskelussa, harrastus- tai järjestötoiminnassa (Pajula 2014, 11). Tutkimukseni käsittelee osallisuudesta teemaa, joka koskettaa ihmisten kokemuksia osallisuudestaan yhteiskuntaan. Lyhyesti yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa jokaisen ihmisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Vastaavasti yhteisöissä osallisuus ilmenee jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena, sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. (mm. THL 2017; Isola ym. 2017, 3.) Tiivistetysti voidaan sanoa, että yhteiskunnalliseen osallisuuteen tarvitaan sekä osallisuus yhteisöissä että kokemus omasta arvostuksesta. Leemann & Hämäläinen (2016, 589) näkevät osallisuuden yhteiskuntaan tarkoittavan samaa

asiaa kuin sosiaalinen osallisuus, mutta tekstin sujuvuuden kannalta omassa tutkimuksessani osallisuus yhteiskuntaan on soveltuvampi käsite.

Osallisuutta tutkineiden asiantuntijoiden Anna-Maria Isolan ym. (2017, 3) mukaan osallisuus on suoraan lainattuna:

”Osallisuus on liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belonginess*), yhteisyyttä (*togetherness*). Lisäksi osallisuutta on yhteensopivuus (*coherence*) ja mukaan ottaminen (*inclusion*). Se on myös osallistumista (*participation*) ja siihen liittyen vaikuttamista (*representation*) ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (*governance*). ”

Isola ym. (2017) katsovat osallisuuden ristiriitaisuutta erisuunnasta ja antavat ymmärtää, että osallisuuden vaikea tulkittavuus ja monitieteellisyys ei ole sinänsä ongelma. Vaikka ne altistavat osallisuuden taistelemaan erityisesti kielellisistä merkityksenannoista, mutta enemmänkin monitieteellisyyden oletetaan heidän (Mt. 2017) näkemyksissään voimavaraksi, jolla rakennetaan yhteistä ymmärrystä eri oppiaineiden, hallinnonalojen ja metodologioiden välille.

Siispä tutkijoilla ja julkishallinnon projekteilla ja hankkeilla on ollut erilaisia käsityksiä osallisuudesta. Esimerkkinä sosiaalisen osallisuuden edistämishankkeessa (SOKRA) osallisuus rakentuu kokonaisuudessa, jossa yksilöllä on kyky päästä osalliseksi eri hyvinvoinnin lähteistä ja kuulua osaksi olennaisia vuorovaikutussuhteita. (THL 2018, Raivio & Nykänen 2015, Raivio & Karjalainen 2013; Rouvinen-Wilenius 2014.) Tällöin osallisuus on vaikuttamista oman elämänsuuntaan, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja yhteiseksi mielletäviin asioihin. Hyvinvoinnin lähteet ovat aineellisia ja aineettomia asioita, joista esimerkkinä luonto, taide tai kulttuuri. Osallisuus ilmenee tässä tapauksessa myös toimintavalmiuksien olemassaolona, joista yleisempinä voidaan pitää esimerkiksi varhaiskasvatusta, sosiaalityötä, mielenterveys- ja päihdepalveluita sekä kuntoutusta. SOKRassa toimintavalmiuksia katsotaan ylläpidettävän julkisissa ja yksityisissä palveluissa verovaroin. Verrattuna Pajulan (2014) määritelmään osallisuudesta tunteena ja yhteisöön kuulumisena edellä mainituissa teoksissa osallisuus ilmenee ikään vaativampana, missä osallisuuteen vaikuttaa yksilön motivaatio ja tavoitteellinen toimijuus. Sitä paitsi toimintavalmiudet rakentuvat sisäisten ja ulkoisten mahdollisuuksien tiiviissä vuorovaikutuksessa (THL 2016; Isola 2017, 3)



Osallisuudessa ilmenee myös sen kokemuksellinen luonne, minkä vuoksi käsitteen haltuun ottaminen voi nyky-yhteiskunnassa olla haasteellista. Kuten aiemmin osallisuuteen viitattiin tunteena, niin tunteiden ohella osallisuudessa näyttäytyy samaan aikaan henkilön subjektiiviset kokemukset, jotka vaihtelevat eri yksilöiden välillä. Nykyisessä yhteiskunnassa palveluilta taas vaaditaan mittaamisen ja arvioinnin perustetta, että näitä palveluita kyettäisiin parantamaan. Mittaamisen ja arvioinnin vaade on taas kokemuksen viitekehyksessä liki mahdotonta toteuttaa. (Leemann & Hämäläinen 2016, 589.) Kahtiajako intressien välillä toimii eräänlaisena perusteena tutkielmassani. Pohdin asiaa siitä näkökulmasta, miten haavoittuvassa asemassa olevat käsittävät osallisuuden ja palvelujärjestelmän, mikäli yhteiskunnan on vaikea ottaa kyseistä käsitettä haltuun.

## **2.2 Sosiaalinen osallisuus**

Sosiaalisen osallisuus ilmenee myös puheessa demokratiasta ja sen elinvoimaisuudesta. Sillä pyritään vahvistamaan tässä yhteydessä usein kansalaisosallistumista tai valtioon liittyviä asioita kuten äänestämistä (THL 2017). Kuitenkin toistuvasti sillä viitataan kuitenkin ilmiöön, millä pyritään torjumaan köyhyyttä osana sosiaalipoliittisia toimia. Sosiaalipoliittiset toimet koskettavat sosiaaliturvan keinoja, joita ovat muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluiden parempi saatavuus sekä työmarkkinoille pääsy.

Sen sijaan Elina Nivala & Sanna Ryyänen (2013, 10) päätyivät johtopäätökseen, että sosiaalisessa osallisuudessa on kyse lopulta laajemmasta ilmiöstä eli siitä, kuinka ihmiset ovat toinen toistensa kanssa, minkälaisia suhteita he muodostavat ja miten nämä suhteet koetaan. Tällöin he (Mt. 2013) eivät poissulje demokratiaa, vaan demokratia ymmärretään ihmisten suhteisiin perustuvaksi ja näillä suhteilla edistetään oikeudenmukaisen ja tasa-arvoisen valtion rakentamista ja kehittämistä. Yleinen THL:n näkemys sosiaalisesta osallisuudesta on siten ristiriitainen, että osallisuutta ei voida nähdä ainoastaan demokratian tuotteena vaan sen toteutuminen vaatii kuulumisen lähiyhteisöön ja yhteiskuntaan (Nussbaum 2012, Rosavallon 2008). Tämän voisi tulkita myös siten, että kyseiset tutkijat arvostavat osallisuuden toteutumista paikallistasoisena, koska siinä viitataan yksilön lähiyhteisöihin.

Vastaavasti Bill Reimer (2004) tarkastelee sosiaalisten suhteiden eri muotoja sosiaalisen osallisuuden viitekehyksessä, milloin sosiaaliset suhteet jaetaan neljään eri tasoon: Ensimmäisessä *markkinasuhteet* perustuvat vaihtokaupan periaatteelle ja koskettavat työtä,

koulutusta, tietoa, tavaroita ja palveluiden vaihdantaa sekä toimeentuloa. Silloin yksilö antaa omasta elämästään jotain käytettäväksi muualle ja vastaavasti saa vaihdannassa itselleen myös jotain. Vaihdeettavat asiat voivat olla aineellisia tai aineettomia. Toisessa kyse on *byrokraattisista suhteista*, jolloin merkityksellisiksi nousevat status ja erilaiset roolit sosiaalisissa suhteissa. Ne määrittävät henkilön oikeuksia ja velvollisuuksia sekä rajaavat yksilön toimintaa esimerkiksi kansalaisena, työntekijänä ja opiskelijana. Kolmannessa luokassa käsitellään *assosiatiivisia suhteita*, jonka syntymisen perustana on ihmisten yhteiset kiinnostuksen kohteet, joita ovat esimerkiksi yhdistysten kokoukset, harrastukset, kerhot, Internetin yhteisöt ja uskontokunnat. Neljäntenä ovat *yhteisölliset suhteet*, jotka edellyttävät jaettua identiteettiä ja näitä ovat mm. perhe, ystävät ja erilaiset muut ryhmät.

Sosiaaliset suhteet ovat erilaisia eri tilanteissa, jolloin niiden vahvuus vaihtelee ajan, paikan ja kontekstin mukaan. Eri suhteiden merkitys henkilölle itselleen on riippuvainen yksilön iästä. Työuran alussa oleva saattaa arvostaa enemmän markkinasuhteita, kun taas ikäihminen arvostaa byrokraattisia ja yhteisöllisiä suhteita ensisijaisesti. Kun osallisuutta arvioidaan sosiaalisesti, voidaan sen olettaa olevan enemmän muuttuva kuin pysyvä tila. Tällöin siihen kytkeytyy moniulotteisuutta, missä nämä eri ulottuvuudet voivat ilmentää osallisuutta sekä oikeuksina että toimintoina. Se voi ilmetä näillä kaikilla tasoilla yhtäaikaaisesti. Sosiaalinen osallisuuden toteutuminen tarvitsee jälleen henkilökohtaisen sidoksen, ja se on riippuvainen ihmisen sosiaalisista suhteista, sosiaalisesta toimintakyvystä sekä osallisuuden kokemuksesta. (Reimer 2004.)

Kuten edellä on osoitettu osallisuuden määrittelemiseen liittyy käsitteellistä vaikeutta. Käsitän tutkimuksessani osallisuuden sosiaalisen osallisuuden tavoin, mutta samaan aikaan havaitsen, että se ei ole käsitteenä kuitenkaan sovi täysin tutkimukseeni. Pidän tässä vaiheessa tärkeänä myös, että osallisuuteen liitetään sen yhteiskunnallinen luonne, jolloin se nähdään rakentuvan suhdeperusteiseksi laajemminkin kuin vain sosiaalisten suhteiden tasolla. Tässä syystä ”osallisuus yhteiskuntaan” – käsite vastaa paremmin käsitystäni osallisuudesta, vaikka sekään ei ole ongelmaton. Seuraavaksi laajennan osallisuus yhteiskuntaan käsitteen ymmärtämistä kriittisen sosiaalipedagogiikan näkökulmasta, joka on niin ikään täydentävää tietoa.

## 2.3 Osallisuuden ymmärryksen laajentaminen kriittisen sosiaalipedagogiikan näkökulmasta

Jotta osallisuus yhteiskuntaan käsite ei jäisi liian irralliseksi, tarkennan osallisuutta sosiaalipedagogisella lähestymistavalla. Sosiaalipedagogisessa osallisuuskäsityksessä pidetään vahvempana lähtökohtana ajatusta vuorovaikutuksesta, kokemuksellisuudesta ja tasa-arvosta kuin taas poliittinen näkökulma liittyy osallisuuden osaksi sosiaalipoliittisia toimia, kuten osallistumista. Sosiaalipedagoginen lähestymistavassa osallisuus katsotaan laaja-alaisemmaksi yksilön ja yhteiskunnan suhteeksi. (Nivala & Ryyänen 2013; Hämäläinen 2008, 26.) Tässä suhteessa on tärkeää korostaa jokaisen ihmisen omassa elinympäristössä tapahtuvaa dialogia ja yhteisöjen tärkeyttä, valta-asemien paljastamisen merkityksiä, kaikille kuuluvaa tasa-arvoa ja heikompiensaisten ihmisten puolustamisen olennaisuutta. Osallisuus mahdollistuu myös toiminnan kautta, kun yksilö kokee voimaantumista ja kompetenssin kasvua omasta hyödyllisyydestään. Kiinnostavaa on, että näiden tutkijoiden mukaan osallisuutta ei ole mahdollista määritellä vain hallinnosta käsin ja näin ollen osallisuudeksi voidaan laskea myös omien oikeuksien puolustaminen. (Nivala & Ryyänen 2013; 24–25; Greschel 2002, 90–91; 197.)

Sosiaalipedagogisessa näkemyksessä osallisuus muodostuu kokonaiseksi ja ehjäksi kolmiulotteisesti, kun ihmisen katsotaan omaksuvan seuraavat asiat yhteisöissä. Ihminen on osa yhteisöä, kun hän on 1) osa yhteisöä (*kuuluu johonkin*) 2) toimii osana yhteisöä (*osallistuu*) ja 3) kokee olevansa osa yhteisöä (*tuntee kuuluvansa*). Osallisuuden toteutumisen ehdottomana edellytyksenä on kaikkien kolmen ulottuvuuden yhtäaikainen olemassa olo, jolloin ei ole riittävää vain yhden tekijän ilmaantuminen. Yhteisöt voivat olla pieniä, konkreettisia ja paikallisia lähiyhteisöjä kuin myös abstrakteja yhteisöjä, kuten yhteiskunta tai ihmiskunta. (Nivala & Ryyänen 2013, 26–27.) Saman ihmisen osallisuus eri yhteisöissä voi vaihdella, missä toisissa se voi olla erittäin voimakasta ja toisissa sitä ei välttämättä kyetä nimeämään tai tunnistamaan edes osallisuuden muodoksi. (Ks. Kiilakoski 2007, 15–16) Tämäkin lähestymistapa sisältää heikkouksia, koska se edellyttää ihmiseltä useampaa yhtäaikaista vaatimusta osallisuuden toteutumiseksi, mutta toisaalta se osoittaa osallisuuden olevan vahvaa, kun se toteutuu. Sen lisäksi tässä mallissa ei määritellä etukäteen kuulumisen, osallistumisen ja kuulumisen tunteen voimakkuutta vaan osallisuus mahdollistuu tarvittaessa pienilläkin teoilla.

Huomionarvoista on, että kaikki osallisuus yhteisöissä ei ole suotavaa ja/tai tavoiteltavaa, kuten osallisuus jengeissä tai osallisuus rikoksia tekevässä yhteisössä. Osallisuutta ja osallistumista ei tosiasiallisesti edistetä myöskään tilanteissa, kun yhteisön toiminnot vahingoittavat ja alistavat yksilöä. Osallisuuden edistäminen ilmenee yhteisöissä tavoilla, jotka edellyttävät yhteisön jäseniltä yhteistoimintaa ja yhteistyötä, jonka perusteella otetaan vastuuta ja sitoudutaan toimintaan asioiden edistämiseksi. Silloin yhteisöjen osallisuuteen latautuu eettistä arvottamista. Tavanomaisesti yhteisöjen osallisuudesta voidaan sanoa, että se ilmenee parhaiten (pien)yhteisöissä, mutta toisaalta osallisuus pienessä yhteisössä luo edellytykset laaja-alaisemmalle yhteiskunnalliselle osallisuudelle. Nivala & Rynänen (2013, 28) mukaan sen kautta rakennetaan osallisuutta erilaisissa yhteiskunnan lähteistä, jonka lisäksi se edistää yhteiskunnallista toimintakykyä. Muita hyviä vaikutuksia voidaan pitää yhteiskunnallisen identiteetin vahvistuminen sekä tunnetta yhteiskuntaan kuulumisesta (Mt. 2013, 28.) Yhteiskunnallisen identiteetin kehittymiseen vaikuttavat yhteiskunnallisten tekijöiden useat yksilölliset kasvuprosessin tekijät ja lähiyhteisöt. Näin ollen osallisuus on tai sen kuuluisi olla jotain, mihin ihminen kasvaa (Hämäläinen 2008, 21—22; Kiilakoski 2007, 14.) Vanhempien tulisi kyetä turvaamaan lapsen kasvua niin, että osallisuus yhteiskuntaan saa ehjän pohjan kehittyä. Lasta tulisi huomioida omana itsenään niin, että lapselle jää kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Arvostava kohtaaminen ei saisi jäädä vain lapsuuteen vaan myöhemmin aikuisuudessa ihmisen tulisi huomioida erityislaatuisine piirteineen ja kykyjensä kautta. Ihminen tarvitsee toisen ihmisen arvostusta ja huomioimista, koska silloin sen katsotaan vahvistavan sosiaalista vuorovaikutusta ja identiteettiä. Kyseisistä asioista teoriasuuntauksen on kehittänyt Axel Honneth (2012), joka puhuu tunnustuksen teoriasta. Kyseisessä teoriassa tiivistyy sanoma kunnioituksen tarpeesta, jolloin tasapainoiset ja vuorovaikutukselliset suhteet auttavat yksilöä kasvussa, minkä tuloksena ihminen luottaa omiin kykyihinsä. Nämä tekijät taas edistävät osallisuuden toteutumista. (Mt. 2012.)

Kun on kyse kasvusta osallisuuteen, tullaan siinä yhteydessä puhuneeksi samaan aikaan kyse kasvusta yhteiskunnan jäseneksi, eli toisin sanoen sosialisatiosta. Silloin otetaan huomioon erityisesti tietynlaisten valmiuksien ja taitojen oppiminen yhteiskunnassa tai korostetaan prosessin kaksisuuntaista luonnetta. Tämän prosessin tarkoituksena on tietynlaisten yhteiskunnallisten toimintakykyjen omaksuminen jo alun alkaen, mutta toisaalta myöhemmin sosialisatiion prosessissa niitä on mahdollisuus muokata. (ks. Kurki 2006, 115.) Kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta ei muodostu sopeutumalla vaan se tarvitsee vuoropuhelua ympäröivän todellisuuden kanssa. Sosialisatiiossa ihmisen kasvuprosessia tuetaan toiminnan

mahdollisuuksia edistämällä, niin että ihminen voi toteuttaa itseään yhteiskunnan jäsenenä. Jotta tämä yhteiskunnallinen jäsenyys voisi mahdollistua, vaaditaan siinä kiinnittymistä yhteiskunnan toimintajärjestelmiin ja sen kulttuuriperintöön, mutta erityisesti se vaatii itsetietoisien toimintakyvyn ja luovuuden kehittymistä, kun uudenlaista arkea rakennetaan. (Hämäläinen 2008; 28–33.)

Todennäköisesti suurimmalla osalla ihmisistä osallisuus toteutuu luonnollisena osana kasvua, mutta näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Myöskään yhteisöjen toiminta ei aina kannattele osallisuuden vahvistumista ja yhteiskunnan tasolla voidaan kuitenkin olettaa, osallisuus ei välttämättä toteudu monien yksittäisten syiden takia, jotka näyttäytyvät henkilökohtaisessa elämässä ongelmien kasautumisena. Heikommin yhteiskunnalliseen osallisuuteen kiinnittyneiden kohdalla on olennaista huomioida, että yhteiskunnan palvelut, sosiaali- ja terveyspalvelut sekä työllistymispalvelut ovat merkittävässä roolissa osallisuuden edistämässä. Verrattuna aiempaan ristiriitaan hankkeiden ja projektien osallisuuskäsityksissä, niin erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien osallisuutta tulee edistää, ja hankkeet ovat tässä edistämässä keskeisessä asemassa. Hankkeiden tarkoituksena on kiinnittää huomio, millä keinoilla osallisuutta voidaan edistää ja tukea osallisuuden vahvistamista. Yhteiskunta asettaa omat reunaehdot sen edistämiseksi, jolloin sen edistäminen alkaa aluksi rakenteiden ja lainsäädännön tarkastelusta. (Hämäläinen 2008, 20; 28.)

Osallisuuden edistämistä ei voida tehdä mutkattomammaksi yksinkertaistamalla se ainoastaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi, mitä kuvattiin edellisessä kappaleessa. Vaikka julkishallinnollisissa hankkeissa tarve kohdistetaan usein erityisiä tarpeita omaaviin ihmisiin, kuten heikompiosasiin tai syrjäytymisvaarassa oleviin, ei syrjäytymisen ehkäisy voi olla osallisuuden edistämisen ainoa tavoite. Osallisuuden sosiaalisen perustan, yhteisöjen tukeminen ja vahvistaminen, koskettavat jokaista yhteiskunnan jäsentä. Erilaisissa elämäntilanteissa elävät tulee kuitenkin huomioida eri tavoin, kun osallisuutta edistetään ja toteutetaan. (Hämäläinen 2008, 15; Hanhivaara 2006, 30; Kiilakoski, Grectshel & Nivala 2012, 16-17). Kriittinen sosiaalipedagogiikka korostaa huomioimaan yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevat, jotka ovat joutuneet rakenteellisesti tai muulla tavoin syrjityksi yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Heikompiosasten puolustaminen ei tarkoita, että yksilöiden tarpeet osallisuudelle luokitellaan samoista lähtökohdista. (Freire 2005.)

Osallisuus ja sen edistäminen tulisi nähdä tapahtuvaksi tässä hetkessä, eikä ainoastaan tulevaisuuden päämääränä. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa esittää kritiikin siitä, onko soveliasta nähdä osallisuus ja osallistuminen ylhäältä julkishallinnosta käsin mallinnettavaksi? Tähän vedoten olisi huomion arvoista kysyä ihmisiltä itseltään, mitä heille on osallisuus. (Nivala 2011, 35; Nivala & Ryyänen 2013, 17.) Jaan samanlaisen ajatuksen siitä, kuinka osallisuutta tulisi tarkastella enemmän ihmistä lähellä.

## 2.4 Osallisuuden vastakäsitteet

Viime vuosikymmeninä yhteiskunnassa on kannettu huolta syrjäytymisestä ja syrjäytyneistä (Helne 2002). Osallisuuden vastakäsitteiden tarkastelulle on käyttöä tässä tutkimuksessa. Vastakohtien kautta osallisuus suhteutuu siihen, mitä se ei ainakaan ole ja voidaan vastaavasti pyrkiä selvittämään, mitä osallisuus sitten on. Silloin siinä voidaan tulkita erilaisia asemia, tiloja ja paikkoja, missä osallisuuden ja/tai osattomuuden kokemus rakentuu yksilön elämässä, ja mikä merkitys yhteiskunnan toiminnoilla on ollut osallisuuden kokemukseen.

Viittasin aiemmin osallisuuden vaikeaan määrittelyyn, jolloin syrjäytymisen määrittelyä koskettaa sama vaikeus. Syrjäytymistä koskettavassa keskustelussa havaitaan että käsitteen määrittelyssä menevät syyt ja seuraukset sekaisin. (Gretschel & Myllyniemi 2017.) Osallisuuden edistäminen on hahmottunut erityisesti hankkeissa sosiaalisen syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisemisen kautta. Tällöin puhutaan ikään kuin yhteiskunnan ”sisäpuolisuudesta”, johon kuuluu ns. oikeuksia, kuten oikeus esimerkiksi koulutukseen, lasten oikeus tulla kuulluksi itseään koskettavassa lastensuojeluasiassa. Osallisuuden vastakohtana on tällöin *osattomuus*, jolloin ihminen ei pääse hyödyntämään yhteiskunnan tarjoamia resursseja ja voimavaroja, jotka varmistavat elintason ja huolehtivat yksilön elämänlaadusta. Aiemmin kerrottiin, osallisuuden on katsottu liittyvän yhteiskunnalliseen osallistumiseen, poliittisen vaikuttamisen edistämiseen ja aktiiviseen kansalaisuuteen. Sitä voidaan tällöin pitää silloin enemmän kokemuksellisenä asiana kuin elinolosuhteisiin liittyvä. (Nivala & Ryyänen 2013.) Näin määriteltynä osallisuuden vastakohtana on *passiivisuus*. Passiivisuuden taustalla voi olla tunne, ettei omalla elämällä ole mitään yhtymäkohtia poliittisen päätöksenteon kanssa. (Paju 2007, 22–23; ks. Vehviläinen 2006, 76–78 mukaan Nivala & Ryyänen 2013)

Muita osallisuuden vastakäsitteitä on mm. välinpitämättömyys, syrjäytyminen ja vieraantuminen. Lyhyesti käsiteltynä *välinpitämättömyyttä* on, kun väheksyy ympäristön toimintaa eikä ole kiinnostunut ympäröivän yhteisön asioista, ja se johtaa tällöin haluttomuuteen antaa omaa panosta tai vaikuttaa yhteisön asioihin. *Syrjäytymisellä* taas viitataan yleisluontoisesti yhteiskunnan niin sanottujen normaalitoimintojen ulkopuolelle jäämiseen. Edellä mainituista vastakäsitteistä vahvin on *vieraantuminen*, joka viittaa siihen, miten ihminen on kadottanut suhteen itseensä, ympäristöön ja yhteiskuntaan. (Kiilakoski 2007, 11–12; Nivala & Rynänen 2013, 19–20)

Suomenkieli käsittelee osallisuuden vastakäsitteitä erityisin perustein ja tällöin tullaan jälleen kohtaamaan osallisuuden määrittelyn erityisyys kielellämme. Englanninkielen vastine osallisuudelle ”participation” ei riitä tulkitsemaan kaikkea osallisuudesta, erityisesti jos osallisuutta tarkastellaan yhteisöissä. Tällöin käytetään muita käsitteitä, kuten ”inclusion” tai ”social engagement”, jotka kuvaavat enemmän osallisuuden yhteisyyttä. (ks. Anttiroiko 2003, 16.) Lisäksi tähän ulottuvuuteen liittyy vahvasti tunne kuulumisesta ja jäsenyydestä yhteisössä, ja yhteisyys on samalla osallisuuden perusta. Osallisuuden kokemuksellisuuden on katsottu ankkuroivan sen ihmisen identiteettiin. (Anttiroiko 2003, 16; Hanhivaara 2006, 32; Sassi 2002, 59.) Kyseinen merkitys on esillä myös silloin, kun osattomuus heijastuu henkilökohtaisessa elämään tunteeksi, missä jää näkymättömäksi erilaisissa yhteisöissä tai elinympäristöissä ja kokee ulkopuolisuutta tilanteista, joissa kokemuksia on yhteisesti jaettu (mm. Kiilakoski 2007, 12)

## **2.5 Aiemmat tutkimukset**

Aiemmin jo mainitsin, että varsinaisia osallisuutta yhteiskuntaan käsitteleviä tutkimuksia oli erittäin vaikea löytää. Aiemmat tutkimukset osallisuudesta käsitelivät palvelujärjestelmän osallisuutta, kansalaisuutta, demokratiaa, asiakasosallisuutta tai sitten aiemmissa tutkimuksissa viitattiin jonkin ilmiön sisällä esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin (Laitila 2010; Luhtasela 2009, Mattila-Aalto 2013. ) Mathiessin (2014, 4) mukaan palvelujärjestelmä voi olla toisille ainoa tapa saada kontakti yhteiskuntaan ja näin ollen palvelujärjestelmä voi edistää yksilöiden osallisuuden kokemusta yhteiskuntaan. Tästä näkökulmasta tarkasteluna palvelujärjestelmän osallisuutta käsittelevät tutkimukset ovat relevantteja oman tutkielmani kannalta.

Anu Gretschel ja Sami Myllyniemi (2017) tutkivat NEET-nuorten (Not employed, education or training) arvoja, asenteita ja kokemustietoa niin heidän omasta hyvinvoinnistaan kuin yhteiskunnan tilasta. Tutkimuksesta ilmeni, että koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten kokemus huono-osaisuudesta oli syvä. Tutkimuksessa näyttäytyi huono-osaisuus kokonaisvaltaisesti laajana, ja nämä nuoret kokivat tyytyväisyyden elämään heikoksi. Verrattuna perusotokseen nuorista, erot ilmenevät erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin ja taloudellisen tilanteen kokemisessa. Koulutuksen ja työelämän ulkopuolisuutta ei ole kyetty korvaamaan ystävyysuhteilla tai mielekkäällä vapaa-ajalla, ja toisaalta ystävien merkitys katsottiin olennaiseksi syrjäytymistä ehkäiseväksi tekijäksi. (Gretschel & Myllyniemi 2017, 4)

Minna Laitila (2010) tutki väitöskirjassaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asiakasosallisuutta sekä osallisuuden toteutumista erikoissairaanhoidossa. Tutkimusaineisto rakentui mielenterveys- ja päihdekuntoutujien, työntekijöiden ja kuntoutujien läheisten näkemyksistä osallisuudesta ja sen toteutumisesta. Mielenterveyskuntoutujien mukaan merkittävänä osallisuuden muotona korostettiin osallisuuden toteutumista omassa hoidossa ja kuntoutuksessa. (Laitila 2010, 85–91.) Osallisuus omassa hoidossa ja kuntoutuksessa täytyi toteutua ennen kuin muita osallisuuden muotoja aloitettiin harkitsemaan. Tutkimuksessa osallisuus ei ollut kuitenkaan ensisijainen tavoiteltava arvo vaan sen tuli hyödyttää olennaisesti asiakkaan selviytymistä ja toipumista sairaudesta. Osallisuutta arvioitiin vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksilla kuin myös aktiivisena osallistumisena hoidon aloitukseen, jatkohoidon järjestämiseen sekä sitä koskettavaan päätöksentekoon. Työntekijät katsoivat asiakkaan osallisuutta nimenomaan asiakkaan osallisuutena hoidon järjestämiseen. Tällöin nähtiin tärkeänä edistää muun muassa järjestöjen toiminnan, vertaistuen, yhteisöhoitojen periaatteiden, ryhmätoimintojen suunnittelun ja toteutuksen osallisuutta. Kyseessä olisi tällöin työntekijöiden mukaan ns. osallisuuden esiaste, joka parhaimmillaan heijastuu laajemmin mielenterveys- ja päihdetyön kentän asiakasosallisuuteen. Tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että kuntoutujilla oli syntynyt myös kokemus, jossa hoidon järjestämävaiheessa heidät näkemyksiään oli ikään kuin sivuutettu hoidon järjestämisessä. Tähän työntekijät olivat vastanneet, että tällöin hoidon järjestäminen vaatisi vallan uudelleen jakoa. Tärkeäksi osallisuuden edistäjäksi erikoissairaanhoidossa katsottiin asiakkaiden puolelta omahoitajajärjestelmä. (Laitila 2010, 99–101; 139)



Minna Mattila-Aalto (2013, 375) tutki päihdekuntoutujien osallisuuden rakentumista päihdekuntoutuksessa sosiaalisen toiminnan kontekstissa. Hän (emt. 2014) lähestyi osallisuutta kuntoutuksen näkökulmasta. Kun kuntoutusprosessi etenee, päihdeongelmainen irrottautuu kuntoutusta edistäviin tai mahdollisesti sitä tuhoaviin, vahingollisiin sosiaalisiin suhteisiin, jolloin tulee siirtyneeksi yksin tai yhdessä toisten kanssa yhteisöstä toiseen. (Mattila-Aalto 2009; Mattila-Aalto 2013, 378; Knuuti 2007) Sosiaalisten suhteiden tasapainottavat ja turvallisuutta ylläpitävät sidokset rakentavat päihdekuntoutujan objektiivisena ilmenevää kuntoutumista ja lisää siten toimintakykyä. Mattila-Aallon tutkimuksessa (2013) havainnollistuu, miten osallisuus on suhteellista ja dynaamista eikä ilmene muuttumattomana. Osallisuuden muuttuvuuteen sisältyy tiivistetty ajatus osallisuudesta, jossa kukaan ei ole toisaalta joko täysin syrjäytynyt eikä täysin osallinen vaan jotain näiden väliltä. Thenevot (2011, 8) taas katsoo osallisuuden dynaamisuutta niin, että sosiaalisissa suhteissa muodostetut vakauden ja epävarmuuden tunteet vaihtelevat erityisesti kuntoutumisen aikana. Tähän vaiheeseen heijastuu inhimillisessä elämässä koettava alituinen epävarmuus, joka päihdekuntoutuksessa näyttäytyy niin, että ongelmasta kuntoutuvat kokevat levottomuutta sekä tarvetta suojaan että turvaan.

Kuntoutumisen voi käynnistää, kun päihdeistä kuntoutuva alkaa tarkastelemaan päihdeongelmaansa monista elämänongelmista muodostuvana kokonaisuutena. Mattila-Aallon (2014, 398–399; 403) mukaan päihdekuntoutuksessa osallisuus hahmottuu vastuunkantamisena ja vastuunkantaminen on tällöin näkyviä arkisia suorituksia. Näkyvillä arkisilla suorituksilla tarkoitetaan tässä tapauksessa erityisesti arvoihin ja identiteettiin liittyneitä muutoksia, joista olennaisimpana päihdekuntoutuksesta on tultava yksilölle riittävän arvokas ja tavoiteltava asia. Tällöin nähtävästi kuntoutukseen hakeutuminen ja siinä pysyminen perustellaan rakentuvan henkilökohtaisen siteen varaan, joka on olemassa ennalta tutun toimintakehyksen vuorovaikutus. Vuorovaikutus voi tapahtua muun muassa vertaistoiminnassa tai ammatillisissa suhteissa. Tutkimuksessa kuntoutumisen motivaatioon vaikutti, miten päihdekuntoutuksessa toimivalla viranomaisella on päihdekuntoutujan elämää ymmärtävää asiantuntijuutta ja/tai päihdeetöntä peruselämänhallintaa tai kokemusta jaetun päihdeongelman ratkaisemisesta. Päihdeettömään elämään sitoutumista perusteltiin vastuullisen tavallisen elämän haltuun ottamisella, ja tärkeäsi nousi päihdeettömän elämän merkitys erityisesti perheelle sekä erityisesti lapsille. (Mattila-Aalto 2013, 385; 397–401)

Vaikka kuntoutuksen alussa päihdekuntoutujat perustelivat olennaisesti kuntoutumista vetoamalla omaan etuunsa, päihdekuntoutujat toivat esille huoltaan siitä, että ovat aiheuttaneet sivullisille kärsimystä, huonontaneet lasten kasvuolosuhteita. Lisäksi he kantoivat huolta yleisesti heikossa asemassa olevien nykytilanteesta. Päihteidenkäyttö oli aiheuttanut stigmatisointia, vaikka päihdeongelmaa ei enää olisi ollut. Stigma koettiin esteenä muun muassa siirryttäessä koulutukseen tai työmarkkinoille. Mattila-Aalto (2013, 403) pohti myös päihdekuntoutuksien keskeytysten syitä. Hänen (Mt. 2013) mukaan kuntoutuksen keskeytyminen aukaisevat päihteiden käyttäjille mahdollisuuden kuntoutuksen ”kulttuurin” asteittaiseen omaksumiseen ja rakentamiseen. Kuntoutumisessa ei riittävästi tunneta perusteluita, joiden avulla päihdekuntoutujien ympäristösuhde kehittyy, ja kuinka he kuntoutumiseen sitoutuvat. Sitoutumista määrittelevät pikemminkin, millaiset stereotyyppiset näkemykset kuntoutujista vallitsevat, ja mitkä säännöt ja normit toimivat ehtona sitoutumiselle. Jotta osallisuus toteutuisi, olisikin huomattavan tärkeää, että kuntoutuja pystyy löytämään perustelut kuntoutumiseensa. Silloin voidaan ratkaista päihdekuntoutumiseen liittyviä ongelmia ja edistää päihdekuntoutuksen asiakkaan osallisuuden laajenemista päihdehuollon ulkopuolelle.

### 3 METODOLOGISET VALINNAT JA AINEISTO

Kerronnallinen tutkimus on tutkimusta, jossa kertomuksia tarkastellaan, ja kertomisen kautta rakennetaan ja välitetään tietoa maailmasta. Lisäksi kertomus voi toimia tutkimuksen materiaalina samaan tapaan kuin sitä voidaan tarkastella ainoastaan tutkimuksen lopputuloksena. Osa tutkijoita näkee, että itsessään tutkimus voidaan ymmärtää maailmasta tuotetuksi kertomukseksi. Kerronnallinen tutkimusmenetelmä yhdistää inhimilliseen tulkintaan kokemuksen elämästä, koska sen avulla voidaan ymmärtää ihmistä ja hänen elämäänsä. (Heikkinen 2015, 149–151)

Kerronnallista tutkimusmenetelmää perustellaan usein Brunerin (1986, 11–14) jaottelulla ajattelun kahdesta muodosta: paradigmaattinen ja narratiivinen, joiden avulla ihminen rakentaa todellisuutta ja jäsentää kokemuksiaan. Paradigmaattinen muoto pyrkii loogis-matemaattiseen jäsennykseen maailmasta, kun taas narratiivinen ajattelu pyrkii inhimilliseen toiminnan kuvaukseen, tapahtumien käännteiden ja seurausten selittämiseen. Toisaalta molemmat näkökulmat täydentävät toisiaan, vaikka paradigmaattinen näkökulma pyrkii vakuuttamaan asian totuudesta kuin taas narratiivisessa on kyse kuuntelijan vakuuttamisesta elämän totuudenmukaisuudesta. Narratiivinen muoto jaetaan vielä kahteen erilaiseen maisemaan, koska inhimillisessä ja sosiaalisessa toiminnassa ihminen tarvitsee erityisesti narratiivisen ajattelun eri tasoja. Siinä asiat ja tapahtumat voidaan sijoittaa aikaan ja paikkaan osana laajempia, yksittäisille tapahtumille mielen ja merkityksen antavia tarinoita. Tällöin Brunerin (1986, 13;88) mukaan narratiivisessa ajattelussa on kyse kahden erilaisen tarinallisen maiseman konstruoinnista. *Toiminnan maisena* muodostuu toiminnan perusteista, joita ovat Brunerin (Mt. 1986) mukaan toimija, intentio tai päämäärä, situaatio ja väline. Vastaavasti *tietoisuuden tai tajunnan maisema* rakentuu sen varaan, mitä kertomukseen kuuluvat ”ihmiset tietävät, ajattelevat tai tuntevat, tai mitä he eivät tiedä, ajattele tai tunne.” Toiminnan maisema kertoo mitä tapahtuu, kun taas tietoisuuden maisena tekee tapahtumat ymmärrettäväksi ja merkityksellisiksi.” Omassa tutkielmassani kyseiset maisemat näyttäytyivät siten, että kertomuksissa kuvattiin paljon päämääriä, eri toimijoita (henkilöitä), elämään vaikuttaneita asioita, kuten asuinpaikkoja, välimatkoja sekä eräänlaisia välineitä, jotka olivat olleet muodostamassa osallisuuden kokemusta yhteiskuntaan. Edellä kuvatut toiminnot koskettavat toiminnan maisemaa, kun taas elämänkerroissa tietoisuuden

maisemaan sisältyi kuvauksia siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia kertojat kuvasivat itsellä olleen elämänsä aikana, kun osallisuuden kokemukset rakentuivat.

Kerronnalliseen tutkimukseen liittyvää tietoa on saatu paremmin selville viimeisen vuosikymmenen aikana, ja kerronnallisen tutkimusmenetelmän käyttö on tullut yhdeksi pysyväksi tutkimusotteeksi muiden rinnalla. Alun alkaen kerronnallisen tutkimuksen juuret on kirjallisuustieteessä, missä on tekstin rakenne on eroteltu selkeästi toinen toisistaan niin kirjoitetussa kuin puhutussa kielessä. (Tolska 2002.) Sen tunnetuimpana edustajana voidaan katsoa olevan Aristoteleen Runousoppi ja laajemmin kansanperinteen tutkimus (mm. Vladimir Propp 1968, Mihail Bahtin 1986). Nykyisin tätä kielen rakennetta painottavaa erityissuuntausta kutsutaan tutkimusmenetelmän piirissä narratologiaksi, jossa kertomuksen käsitteellä tarkoitetaan tietynlaiset kriteerit täyttävää kielellistä esitystä, ja kerrontaa tarkastellaan suhteessa kirjallisuuden ja kerronnan perinnettä.

Sitä vastoin elämänskerrallinen tutkimusote puolestaan keskittyy ikään kuin muun todellisuuden kuvaukseen eli tarinan taustalla olevien tapahtumien ja tapahtumakulkujen selvittämiseen. Tällöin tarkastelun kohteena on erityisesti mitä tapahtui tarinan henkilöihahmoille kyseisessä ajassa ja paikassa, mitä he tekivät ja miksi sekä millainen oli tilanteiden sosiaalinen konteksti. (Heikkinen 2015.)

Kuten edellä olevista esimerkeistä huomataan, etteivät kerronnallisen tutkimuksen periaatteet ole yksiselitteisiä. Erityisesti sosiaalitieteissä ja psykologiassa on pyritty irrottautumaan luonnontieteellisistä metodeista ja liittymään osaksi ”ihmistieteiden” kenttää (ks. Polkinghorne 1983). Kerronnallinen tutkimusmenetelmä on yksi tapa tehdä eroa suhteessa luonnontieteiden kenttään, jolloin se on tutkimusmenetelmänä saanut vaikutteita useista eri teoreettisista lähestymistavoista. 1980-luvulta alkaen lisääntynyt viittausten määrä kerronnallisesta tutkimusmenetelmästä on aiheuttanut puheen narratiivisesta käänteestä ja elämänskerrallisesta yhteiskunnasta. Käännettä voidaan pitää kansainvälisenä ja eri tieteenalat läpäisevänä. (Plummer 2001, 78-79; Riesmann 2008, 14–17) Kun tarkastellaan kerronnallista tutkimusmenetelmää olisi miellyttävämpää keskittyä puhumaan ”avoimesta keskusteluverkostosta”, jota yhdistää tarinan ja/tai kertomuksen käsite (Heikkinen, Huttunen & Kakkori 1999, 40). Käsittelen seuraavassa alaluvussa kertomuksen ja tarinan käsitteitä, ja miten nämä käsitteet näyttäytyvät tutkimuksessani.

### 3.1 Kertomus ja tarina käsitteinä

Käsitteenä narratiivi tulee latinan kielen *narrare* verbistä, joka tarkoittaa kertomista ja kerrontaa. Substantiivina sen alkuperä on *narratio*, joka tarkoittaa kertomusta. Englannin kielessä esiintyvät vastineet *narrate* ja *narrative*, mutta suomenkielisessä kirjallisuudessa se kääntyy usein *kertomuksellisuudeksi* tai *kerronnallisuudeksi*. Suomenkielessä näiden käsitteiden välille on tehty ero, joka selviää erityisesti kirjallisuustiedettä tarkastellessa (mm. Hyvärinen 2006, 2-3). Kertomuksellisuus on kerronnan lopputulos, kun kerronnallisuuteen sisältyy kertomuksen ohella koko kertomisen prosessi ja prosessiin liittyvä vuorovaikutus tutkijan ja kertojan välillä. Tutkimukseni metodologinen perusta on siis kerronnallisuudessa (ks. Bold 2012, 17).

Arkipäiväisissä keskusteluissa sekoittuu yleensä kertomuksen (*narrative*) ja tarinan (*story*) käsitteet. Tarinan luonteenomainen aikamuoto on imperfekti, eli tyypillisimmin kertomus esittää tapahtumia, jotka ovat jo toteutuneet eli se kertoo sen mitä on tapahtunut. Kerronnassa voidaan luoda tapahtuneesta yhä uusia tulkintoja ja tapahtumien kulkua voidaan esittää eri tavoin, kuten teatterin, tanssin, valokuvauksen tai musiikin kautta. (Hänninen 2002, 18–19; Bold 2012.) Tarinan käsitteellistä merkitystä voidaan tarkastella myös Aristoteleen (1997, 23) klassisen määritelmän kautta, jossa Aristoteleen mukaan tarinalla on alku, keskikohta ja loppu. Siinä eri tapahtumat rakentuvat juonen (*mythos*) ympärille muodostaen tapahtumakuvauksista kokonaisuuden. Tapahtumakokonaisuudet ovat siis ajallisesti yhteydessä toisiinsa juonen avulla ja kytkeytyvät toisiinsa inhimillisinä syiden ja seurausten ketjuna. Toisaalta kertomus voi sisältää myös draaman piirteitä eli sen tapahtumat liikkuvat moraalisessa ja emotionaalisessa jännitekentässä, jossa onni ja epäonni, vaara ja pelastus, kunnia ja häpeä, voitto ja tappio, yhteys ja erillisuus kamppailevat keskenään (Bruner 1990, 20–23).

Tiivistäen voidaan sanoa, kun tapahtuma tai tapahtumakulku esitetään kerronnan avulla syntyy niistä kertomus (Abbott 2009, 19). Omassa tutkimuksessani kertomukseen yhdistyy tarinalle tyypillisiä piirteitä, koska olen analysoinut elämänkerroissa myös tapahtumakuvauksia. Kun tutkimustehtävä käsittelee myös kerronnan hetkellä tapahtunutta vuorovaikutusta, niin yhteneväisen tutkimusraportin kannalta käytän jatkossa pääosin

kertomuksen käsitettä tai elämänkerrallisuutta. Tästä huolimatta tekstin vaihtelevuuden kannalta saattaa ajoittain esiintyä tarinan käsite, jolloin sitä käytetään synonyymisessa tarkoituksessa. Kokonaisuudessaan tutkimukseni täyttää kerronnallisen tutkimusmenetelmän kriteerit, koska siinä kerronnallinen tutkimusote liittyy tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen, jolloin sen voidaan nähdä heijastavan konstruktionista tiedon ymmärtämistä. Lisäksi tutkimusaineistoni on luonteeltaan kerronnallista, ja analyysi pyrkii esittämään näistä tapahtumakuvauksista temaattisia jäsenyyksiä ja neljäntenä perusteena kerronnalliseen lähestymistapaan liitetään kertomusten käytännöllistä merkitystä. (Heikkinen 2000; 2001a ja b.)

### **3.2 Kokemuksen määrittely**

Kokemus terminä määritellään ”olla tietoisesti tietyn tilan tai olosuhteen subjekti” . Kokeminen edellyttää tietoisuuden läsnäoloa ja siten se edellyttää myös käsitystä omasta itsestä. Kokemuksesta puhuminen ja kokemuksen arvottaminen on kulttuurin sidottua ja siten sitä voidaan pitää erityisenä prosessina. Greenen & Hillin (2005, 4-6) mukaan lasten ja aikuisten kokemusten luonnetta on tutkijan vaikea tavoittaa, ja tämä on hyvä muistaa tutkittaessa erityisesti (lapsuuden)kokemuksia. Voidaan sanoa, että yksilö kykenee kertomaan vain sellaisista kokemuksista, joista hän on itse tietoinen ja vain siten, kuinka yksilö on nämä kokemukset tulkinut. Intersubjektiiivisuudessa onkin kyse vaihdosta, jossa toiset pyrkivät ymmärtämään yksilön alkuperäistä kokemusta. Omassa tutkielmassani pyrin huomioimaan tämän kokemuksen ominaisuuden ja varmistamaan erityisesti elämänkerran lopussa, olinko ymmärtänyt pääpiirteet oikein tutkimukseen osallistuneen osallisuuden ja/tai osattomuuden kokemuksessa. (Greene & Hillin 2005, 4 mukaan Pirskanen 2011, 77; Perttula & Latomaa 2008.)

### **3.3 Aineisto ja sen keruu**

Tutkielmaani osallistui kymmenen henkilöä, jotka halusivat kertoa vapaaehtoisesti oman elämäntarinansa osallisuudesta yhteiskuntaan. Heidän kertomuksensa koskettivat pääosin eri mielenterveyden tai päihteiden ilmiöitä. Yksi kertomuksista oli poikkeuksellinen verrattuna muihin, koska siinä ei kuvattu mielenterveyteen ja päihteisiin liittyviä asioita vaan osattomuus

kosketti vuosia kestänyttä ulkopuolisuuden tunnetta työyhteisöissä, ja tämä ulkopuolisuus oli heijastunut informantin elämään moniulotteisesti.

Tutkimukseni kohdejoukko oli aikuiset, mutta aineistona toimivat heidän omaelämäkerralliset haastattelut. Tutkimukseen osallistui kolme miestä ja seitsemän naista. Aluksi suunnittelin, että haastattelin ainoastaan alle 35-vuotiaita nuoria aikuisia, mutta jouduin luopumaan tästä tavoitteesta alkuvaikeuksien takia. Haastattelupyyntö (Liite 1) lähetettiin toukokuun alkupuolella vuonna 2016 keskisuuren kaupungin kolmannen sektorin toimijan sähköpostilistoille. Kyseinen yhdistys tuottaa matalankynnyksen palvelua, joka tässä tutkimuksessa määritellään Leemannin ja Hämäläisen (2016, 590) mukaan palveluksi, minne erityisesti heikoimmassa asemassa olevien kansalaisten on helppo tulla, koska formaalit palvelut saattavat sisältää estettä palveluun pääsyssä tai sinne hakeutumisessa. Matalakynnyksen voidaan nähdä lisäävän heikompiosaisten sosiaalista osallisuutta, ja toisaalta ihmiset ovat myös itse määritellä, millaisena pidetään matalan kynnyksen palvelua. Olin aiemmin ollut yhteydessä yhdistyksen toiminnanjohtajaan ja samalla kertonut tutkimustarkoituksestani, ja kiinnostuksestani tutkia yhteiskunnallisen osallisuuden ja osattomuuden kokemuksia henkilökohtaisissa elämäntarinoissa, koska sillä hetkellä saatavilla oli pääosin tilastoihin perustuvaa tutkimustietoa, joka yksinään tuo esiin yksipuolisen näkökulman heidän kokemuksista. Suunnitteluvaiheessa pidin erityisen tärkeänä, että tutkimukseen osallistuvat saavat itsenäisesti päättää osallistumisestaan. Tästä syystä osittain aineistonkeruun tavaksi valikoitui kolmannen sektorin toimija, jolloin kyseeseen ei tullut elämäkertahaastatteluiden toteutus institutionaalisten käytäntöjen piirissä. Erilaiset tutkimuslupakäytännöt ja portinvartijat olisivat voineet estää, tukea tai toimia välikäsinä tutkielman toteutuksessa. (Kuula 2006, 126–127: 144–145)

Kun tutkimuspyyntö oli julkaistu, olivat tutkimuksesta kiinnostuneet itsenäisesti yhteydessä minuun. Ensimmäinen yhteydenotto tapahtui kaikissa tapauksissa sähköpostitse ja kaikki kiinnostuksen osoittaneet osallistuivat myöhemmin elämäkerronnalliseen haastatteluun. Ainoastaan yhdessä toteutuneessa haastattelussa tutkimusprosessi rakentui, siten että haastattelupyynnön julkaisun jälkeen yhdistyksen viestinnästä vastaava henkilö kertoi henkilön kiinnostuksesta osallistua tutkimukseen. Tällöin lähetin hänelle ensimmäisenä sähköpostia. Ensimmäiseen haastattelupyyntöön vastasi kolme henkilöä, joten uusimpe pyynnön muutaman viikon kuluttua sähköpostilistalla, jolloin pyyntöön vastasi neljä henkilöä. Loput kolme henkilöä osallistuivat tutkimukseeni ns. lumipallo-menetelmän avulla, kun jäin

haastattelun jälkeen keskustelemaan ihmisten kanssa yhdistyksen tiloihin, ja he osoittivat kiinnostuksensa osallistua tutkimukseen. Yksi informanteista suositteli elämäkerrallista haastattelua lähipiirissään, joten sovin suosituksen perusteella elämäkertahaastattelun läheisen kanssa ja toteutin sen myöhempänä ajankohtana. Tein viimeisen elämäkerrallisen haastattelun saman vuoden heinäkuussa, kun kiinnostuksen alkukesästä ilmoittanut otti minuun uudelleen yhteyttä. Hän kertoi, että oli estynyt aiemmilla haastattelukerroilla, ja pystyin vasta tällöin olemaan yhteydessä minuun.

Siispä tutkimukseen osallistuneet vastasivat haastattelukutsuun sähköpostitse, jonka jälkeen soitin jokaiselle erikseen ja sovin tarkemmasta haastatteluajasta ja – paikasta. Kerroin puhelinkeskustelumme tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimuseettisistä asioista. Kerroin, että kerronnalliset haastattelut tullaan nauhoittamaan, ja nauhoitteet säilytetään sähköisessä muodossa salasanojen takana, jolloin kukaan ulkopuolinen ei pääse kertomuksia tarkastelemaan. Puhuessani tutkimuseettisistä asioista kerroin, että tutkimuksessa turvataan anonymiteettiä eikä häivytän varsinaisesta tutkimuksesta kaikki tiedot, joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet voitaisiin identifioida. Sanoin noudattavani tutkijana salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta, ja että aineisto tullaan hävittämään kokonaisuudessaan tutkimuksen valmistettua. Kertasin myös sen, kuka graduani ohjaa, mikäli he haluaisivat kysyä ohjaajalta lisätietoja. En enää kerännyt varsinaista kirjallista tutkimuslupaa myöhemmässä vaiheessa vaan puhelinkeskustelu toimi lupana, että saan käyttää elämäkerrallisia haastatteluita tutkimustarkoitukseen. (Kuula 2006.) Kirjallinen tutkimuslupa ei olisi tuonut lisäarvoa tutkimukseeni, koska alun alkaen haastattelut perustuivat vapaaehtoisuuteen eikä varsinaisesti mikään organisaatio tehnyt kanssani syvällisempää yhteistyötä vaan kolmannen sektorin toimija välitti haastattelukutsuni sähköpostilistalle.

Lopulta tutkimukseen osallistui siis kymmenen henkilöä, joiden ikäjakauma oli seuraavanlainen: alle 35-vuotiaat  $n=4$ , 37-49v.  $n=3$  ja 60v. tai sen yli  $n=3$ . Kuten huomataan, niin ikäjakauma jakaantui tasaisesti eri-ikäisten kesken. Elämäkerralliset haastattelut olivat muodoltaan kronologisia ja ne etenivät ikävaiheittain. Tutkimukseen osallistuneiden sosioekonominen tilanne oli vaihteleva, koska osa oli työkyvyttömyyseläkkeellä, muutama kuntoutustuella, muutama työmarkkinatuella, yksi eläkkeellä ja kaksi informanteista olivat työelämässä. Olen käyttänyt teoreettisessa viitekehystä käsitettä heikompiosaiset tai haavoittuvassa asemassa olevat, mutta tutkimuksessani sitä ei ole soveliasta käsittää leimaavana. Se osoittaa työ- tai koulutuselämän ulkopuolisuutta, johon voi liittyä



toimintakyvyn rajoitetta. Varsinaisen haastattelun alussa kysyin heiltä perustietoja, koska perustiedot auttoivat itseäni jäsentämään heidän elämäntarinaansa kerronnan aikana ja ymmärtämään situationaalisia tekijöitä osalliseen ja osattomuuden vaihteluista. Perustietokysymykset koskettivat perhettä, työkokemusta ja ammattia, nykyistä asuinpaikkaa sekä mahdollisia aiempia muuttoja. Osalla informanteista oli biologisia lapsia, osa heistä oli avio- tai avoliitossa ja osa oli yksin eläviä. Alkuun olin ajatellut kysyä mahdollisia sairauksia, mutta aloin epäröimään kysymystä ensimmäisessä haastattelussa. Koska en halunnut olla epäkohtelias, ja käytökselläni saattaa haastattelutilannetta epämiellyttäväksi kysymyksellä, joka saatettaisiin kokea tungettelevana. Lopulta ratkaisuni oli hyvä, koska kertojat puhuivat avoimesti elämänkerroissaan sairauden kokemuksistaan, ja he saivat siis itsenäisesti määrittää, missä vaiheessa sairauksista kertoivat.

Tutkimukseen osallistuneet saivat vapaasti valita haastattelupaikan. Haastattelin päivässä 1–2 henkilöä. Haastatteluiden toteutus riippui matkustusajasta, koska pienellä päiväotoksella pystyin keskittymään aktiiviseen kuunteluun ja jäsentämään elämänkertoja kerronnan aikana. Matkustin elämänkerrallisten haastatteluiden takia asuinpaikkakunnaltani tähän keskisuureen kaupunkiin tai kaupungin lähikuntiin. Kolme aikuisista valitsi kaupungin haastattelupaikaksi kirjaston julkisen tilan, josta varasin yksityisen tilan haastattelun ajankohdaksi. Neljä toivoi haastattelua kotona, joten kuuntelin tätä toivetta. Kahden henkilön haastattelu toteutettiin kolmannen sektorin yhdistyksen tiloissa, ja yhden informantin kanssa haastattelu toteutui kertojan työpaikalla. Kaikki tilat olivat pääosin rauhallisia, ja näin ollen auttoivat tukemaan kerronnallista haastattelumenetelmää lukuun ottamatta yhdistyksen tiloja, jossa ajoittain kuului melua muista tiloista. Etenin näissä kerronnallisissa haastatteluissa tutkimukseen osallistuvien ehdoilla ja annoin heille mahdollisuuden siirtyä esimerkiksi rauhalliseen puistoon jatkamaan haastattelua, mutta jokainen toivoi haastattelua jatkettavan sisätiloissa. Kotona tapahtuviin haastatteluihin vein mennessäni kahvipaketin. Tällä pienellä eleellä yritin tehdä haastattelutilanteesta tunnelmaltaan rennon ja lämminhenkisen. Ostin julkisissa tiloissa järjestettyihin haastatteluihin pientä tarjottavaa samoista syistä. Kaiken kaikkiaan vastaanotto tälle pienelle eleelle oli lämmin, ja usein aloitimme haastattelun kahvittelemalla tai sitten pidimme kahvitauon kerronnallisen haastattelun aikana. Koska elämänkerronnallisissa haastatteluissa tutkija on osa tutkimusta vuorovaikutuksen kautta ja vaikuttaa vuorovaikutuksellaan tutkimuksen kulkuun, oli tällöin ensisijaisen tärkeää huomioida muun muassa nämä tekijät vuorovaikutuksen muodostumisessa. (Heikkinen 2015.)

### 3.4 Aineiston keruun muotona kerronnallinen haastattelu

Olen edellä viitannut aineiston keruutapaan elämäkerrallisena tai kerronnallisena haastatteluina, käytän näitä termejä myös jatkossa. Tein esihaastattelun ystävälleni, jonka kommenttien perusteella muokkasin haastattelukysymyksiä (Liite 2). Ystävälläni oli vaikeaa jäsentää, mistä hän aloittaisi pääkertomuksensa, mutta kuitenkin varsinaisissa haastatteluissa näkemykseni mukaan ei koettu tätä haasteellisena. Sen perusteella voidaan olettaa, että jokainen tutkimukseen osallistunut oli miettinyt etukäteen, mistä haluaisi puhua. Yhdessä elämäkerrallisissa haastattelussa tuotiin esille, miten nykyisistä perhesuhteista kysyminen oli ohjannut kertojaa puhumaan pääkertomuksessaan ainoastaan perheestä, jonka mieltää tällä hetkellä perheekseen. En osaa arvioida, olisivatko tulokset olleet erilaiset, mikäli kertoja olisi tuonut pääkertomuksessaan esille esimerkiksi perhettä, jonka oli aiemmin kokenut perheenään. Lisäksi vaihdoin viimeisen haastatteluvaiheen kysymyksen erityisestä osattomuuden kokemuksesta käsitteeseen ulkopuolisuudesta, mikä on saattanut vaikuttaa siihen, että vastaukset käsittelivät sosiaalisia suhteita. Tästä huolimatta viimeisen vaiheen kysymyksiä ei kysytty jokaista jokaiselta vaan tutkimukseni tulokset perustuvat pääkertomuksen analysointiin ja viimeinen haastatteluvaihe varmentaa näitä johtopäätöksiä.

Keräsin elämäkerrallisen aineiston käyttämällä haastattelua, joka mukailee Fritz Schutzen elämäkerrallis-kerronnallista haastattelua. Enemmän julkaistuja teoksia Schutzen haastattelumenettelystä on tehnyt hänen oppilaansa, Gabriele Rosenthal. (mm. Rosenthal 2003, 2004.) Haastattelurunko on saatavissa tutkimukseni liitteessä kaksi. (ks. liite 2) Ennen varsinaista pääkertomusta kysyin lämmittelevän kysymyksen, joka kannusti kerronnalliseen puhetapaan. Toisaalta kysyessäni perustietoja, tutkimukseen osallistuneet saattoivat alkaa kertomaan asioista kerronnallisen tutkimuksen mukaisesti. Varsinainen pääkertomus alkoi lavealla pääkysymyksellä, joka kohdentui tutkimusteemaan. Osallisuus yhteiskuntaan – käsite oli löyhästi määritelty jo haastattelukutsussa, joten kertojat tiesivät, mihin teemoihin kertomuksessa voisivat keskittyä. Aloituskysymys oli muotoiltu siten, että se jätti haastateltavan päätettäväksi mitä, miten ja missä järjestyksessä hän aloitti pääkertomuksen. Pääkysymys käsitti yhden kysymyksen, joka on kuvattu liitteessä kaksi. (ks. liite 2) Vastaukset pääkysymykseen tulivat kertomuksen muodossa. Siitä syystä pääkertomuksen kerronnan aikana ilmaisen vähäeleisesti ja elekielellä, että kuuntelen heitä. Pääosin kertojat saivat kertoa kertomuksen ilman, että keskeytän heidän kerrontaa (ks. Rosenthal 2002; 2003).

Muutamassa haastattelussa osallistujat pyysivät avaamaan vielä määritelmän osallisuus yhteiskuntaan alussa, jolloin lyhyesti toistin haastattelukutsun määritelmän osallisuuden ulottuvuuksista, kuten työstä, terveydestä, koulutuksesta ja sosiaalisista suhteista. Yhdessä haastattelussa informantti halusi haastattelukutsun nähtävälle alussa, ja annoin kutsun tueksi hänelle. Osallistujat saivat aloittaa haluamastaan ajankohdasta ja kertoa siitä niin pitkään kuin halusivat. Kokonaisuudessaan haastateltavat käyttivät aikaa hyvin ja varmistun hiljaisten hetkien aikana kerronnan kiireettömyyttä sanomalla, että he saavat ottaa oman aikansa ja miettiä rauhassa.

Kirjoitin lyhyitä muistiinpanoja, kun osallistujat kertoivat elämäntarinoitaan. Haastattelun toisessa vaiheessa palasin näihin muistiinpanoihin, jonka perusteella kertomus sai luvan jatkaa muodoltaan kerrontana. Tämä keskustelemaan vaiheen kysymykset koskettivat elämäntarinassa esiintyneitä asioita ja jatkoivat edelleen avointen kysymysten linjaa, jolloin kertojalla oli valta päättää, mistä kertoisivat. Ensimmäisen vaiheen pääkertomuksen kerronta perustuu hermeneuttiseen kokonaiskuvan antamiseen, jossa haastateltava joutuu jäsentämään mahdollisimman pitkälle tarinansa, päättämään mitä tarinaan ottaa, miten painottaa ja miten hahmottaa kokonaisuuden. Samalla se auttaa elämäntarinan kertojaa saavuttamaan jatkuvuuden tunteen. (Ks. Rosenthal 2003, 924.) Elämänkerrallisen haastattelun viimeinen vaihe nojautui teemahaastatteluun. Tällä osiolla havainnollistin erilaisia näkökulmia osallisuus yhteiskuntaan teeman mukaisesti, ja kysymykset koskettivat mm. omaa identiteettiä, kykenevyyttä, palvelujärjestelmän roolia osallisuuden tukemisessa ja yleistä tyytyväisyyttä elämään. Pyrin varmistamaan myös osallisuuden ja osattomuuden vahvan kokemuksen elämänkerran varrelta, jonka kertoja oli elämänkertomuksessaan nimennyt. Jos en kysynyt tätä merkityksellistä kokemusta, pyysin kertojia kuvaamaan, millaiset asiat ovat koetelleet tai vahvistaneet osallisuuden kokemusta. Kaikki teemapatteristossa esiintyneet kysymykset eivät koskettaneet jokaista kertojaa, jolloin oli parhainta jättää epärelevantit kysymykset pois. Tästä huolimatta kaikille toistamani kysymys kosketti, mitkä asiat ovat kokeneet edistäväksi tekijöiksi ja mitkä vastaavasti olivat koetelleet. Myös kaikki vastasivat kysymykseen, miten he määrittelevät itse itsensä tällä hetkellä. Identiteettiä koskettavaan kysymykseen ei välttämättä kyetty vastamaan heti vaan vastausta mietittiin. Jossain elämänerroissa kerrottiin siitä, mitä toivoisi itsensä olevan. Tutkimukseen osallistuneet huomasivat joka tapauksessa, että puhuvat ihanneminästä ja korjasivat asian. Kokemusta nykyisestä elämästä oli ajoittain vaikeaa pukea sanoiksi. Kysyin muutamassa kertomuksessa

tämän ennen identiteettikysymystä, mutta tähän ”millaisena koet elämäsi tällä hetkellä?” saatettiin vastata minämuodossa, jonka voidaan ajatella kuvastavan sitä, että kokemus elämästä tulee vahvasti osaksi itseä ja tunteita.

Monet tutkijat katsovat, että haastattelussa on aina kyse vuorovaikutukseen perustuvasta yhteisprojektista, jolloin haastatteluita voidaan pitää aina yhdessä toteutettuina. Elämäkerrallisessa haastattelussa tutkimukseen osallistunut ei ainoastaan tuo esiin kokemuksen yksityiskohtia vaan muokkaa kertomaansa elämäkerrallisen prosessin aikana (Gubrium & Holstein 2002.) Kerronnallisen tutkimuksen erityistä merkitystä perustellaan sen eettisellä laadulla, koska se kunnioittaa ihmisten ominaislaatuja ja täten antaa mahdollisuuden osallistujille ilmaista itseään omalla äänellään (Hänninen 2015, 181). Toisaalta tutkijat varoittavat, että vuorovaikutuksen suhteen voi ilmetä ongelmia tilanteissa, joissa kertomuksen kertominen voi viedä osallistujan mennessään, jolloin ollaan tilanteessa, missä kertoja on kertonut enemmän kuin olisi alun alkaen halunnut. Kertomuksessa voi tulla esille myös asioita, joista tutkimukseen osallistunut ei ole aiemmin puhunut. Kahdessa elämäkerrassa osallistujat kertoivat asioista, joista ilmeni analyysivaiheessa, etteivät he olleet puhuneet kokemuksista ulkopuolisille. Toisaalta vaikeista asioista puhuminen voi osoittaa luottamusta tutkijaa kohtaan eikä ole välttämättä lähtöolettamukselta tutkimuseettinen ongelma. (Kuula 2006.) Ratkaisin nämä kaksi kertomuksen yksityiskohtaa häivyttämällä niitä, koska ne eivät olleet kertojien kokonaiskertomuksien kannalta ratkaisevia, vaikka saattoivat olla merkitseviä yksittäisissä tapahtumakuvauksissa. Myös tutkimustehtäväni rajasi analyysitapaa, kun tarkastellaan tutkielmaa kokonaisuutena.

Elämäkerrallisten haastatteluiden jälkeen kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa tuoreeltaan, missä pohdin haastatteluiden vuorovaikutusta. Kyse oli kuitenkin ainutlaatuisesta ja kertaluonteisesta vuorovaikutustilanteesta, missä kertomus rakentui tietyin ehdoin tutkittavan ja tutkijan varaan. Pyrin tutkijana pääkertomuksen jälkeen täydentävässä vaiheessa ikään kuin sanoittamaan sitä, mitä tutkittava oli kertonut. Tutkimukseen osallistuneet avasivat minulle tarkoin elämäntarinansa ja kertoivat luottamuksellisia ja toivat esiin ajoittain kipeitä muistoja. Haastattelutilanteissa koettiin monenlaisia reaktioita naurusta itkuun. Haastattelut sisälsivät myös päivittäisten asioiden havainnointia, joilla koin rakentaneeni yhteistä tilaa kerronnalle. Katson kunnioittaneeni osallistuneiden kertomuksen tilaa, kun pystyin olemaan pääosin hiljaa pääkertomusten aikana lukuun ottamatta lyhyitä minipalautteita. Tokikin pystyn

havainnoimaan myös sen, että muutamassa kertomuksessani saatoinkin kysyä tarkennusta jo alun jälkeen, mutta näkemykseni mukaan kertomukset eivät tästä rikkoontuneet. Kertojat osoittivat jonkinlaista vuorovaikutuksen onnistumista sanomalla mm. kuinka kertominen oli voimaannuttanut huolimatta siitä, että vaikeat asiat oli käsitelty. Toisessa haastattelussa tutkimukseen osallistunut viittasi lopussa siihen, miten haastattelussa vallitsi hyväksyvä ilmapiiri, ja olin ollut tutkijan roolissa läsnä oleva. Toisaalta on todettava, että muutamissa haastatteluissa ilmeni aikataulusongelmia ja kiire näyttäytyi lopussa. Kerronnallisissa haastatteluissa oli alussa osittain jännittynyt ilmapiiri, mutta jännittäminen helpottui hetken kuluttua. Toisin sanoen elekielellä ilmaistu jännitys tasaantui, eikä sormia naputeltu pöytään tai jalkaa siirretty. Tavoitin aitoja elämäkerrallisia kertomuksia, koska muutama tutkimukseen osallistunut ei hyväksynyt kysymystäni esimerkiksi näin: ”kerrotko minulle lisää ajasta, jolloin olit työtön?” vaan he ehdottivat, että haluavat loppuhaastattelun ajan kertoa ajasta, jolloin ovat olleet vertaisina. Haastatteluiden jälkeen kerroin jatkotoimenpiteistä, mutta arvioin tutkimuksen valmistumisajankohdan väärin. Painotin tutkimuksessani tapaa, että tutkimukseen osallistuneet voisivat olla yhteydessä minuun myöhemmin, mikäli haluavat perua osallistumisen. Kerroin myös lähettäväni valmiin työn heille luettavaksi, kun pro gradu –työ on valmistunut.

Varsinainen tutkimusaineistoni koskee litteroitua kertovaa tekstiä, missä olen litteroinut vuorovaikutukseen liittyviä asioita seuraavanlaisesti:

- \_\_ = painotus tai sävelkorkeuden nousu muualla kuin sanan lopussa tai koko sana painotettu.
- / = Seuraava sana lausuttu ympäristö korkeammalta.
- \ = Seuraava sana lausuttu ympäristöä matalammalta.
- [ = päällekkäispuhunnan alku
- ] = päällekkäispuhunnan loppu
- ((tauko)) = pidempi useamman sekunnin tauko
- ((lyhy tauko)) = lyhyt tauko
- > < = nopeutettu jakso
- < > = hidastettu jakso
- .hhh = sisäänhengitys
- hhh = uloshengitys
- . = piste sanan edessä, sana lausuttu sisään hengittäen
- ( tekstiä ) = sulkujen sisällä oleva jakso kuultu epäselvästi
- ( *kursivoitua tekstiä* ) = kommentteja tai selityksiä tilanteesta esim. naurua, itkua ym.

Tarkka vuorovaikutuksen ja elekielen litterointi oli tarpeen, koska tutkimuskysymykseni edistävästä ja ehkäisevästä tekijöistä vaati huomioimaan vuorovaikutuksen. Koska analyysini

käsittää kertomuksessa tuotettuja kertojan arviointeja tapahtumista, teoista ja henkilöistä. Vuorovaikutuksen analysointi heijastuu myös osaltaan tutkimustulosten muodostamiseen. Aion käsitellä näitä osioita tarkemmin luvussa neljä.

Aloitin litteroinnin syksyllä 2016 ja litteroin aineistoa lähestulkoon koko syksyn. Käytin aineiston litterointiin fonttia Times New Roman, fonttikokoa 12 ja riviväliä 1,5, minkä pohjalta litteroitua kertovaa tekstiä tuli yhteensä 206 sivua. Kertova teksti sisältää nämä kymmenen elämäkertahaastattelua, joista yksittäinen haastattelu kesti keskimäärin 1h 30 minuuttia, mutta pisin haastattelu oli 3h 02 minuuttia. Elämäkerralliset haastattelut jakaantuivat niin, että puolet haastatteluista oli pitkäkestoisempi ja puolet kestivät reilusta tunnista puoleentoista tuntiin. Valitettavasti yhdessä haastattelussa nauhoitus oli katkennut loppuvaiheessa ja yhteistä aikaa uusinta elämäkerralle ei saatu sovittua. Toisaalta haastattelutilanteissa oli kyse ainutlaatuisista ja kertaluontoisesta kerrontatilanteesta, jolloin osittainen haastattelun uusiminen olisi rikkonut kerronnallisen tutkimusmenetelmän päätarkoituksen. Käytin haastattelua siltä osin, kun litteroitua aineistoa oli saatavilla.

Tutkielmaani osallistui henkilöitä, jotka olivat käyneet kokemusasiantuntijakoulutuksen. Jätin tietoisesti erottelematta kertojat, keillä oli kokemusasiantuntija-tausta heistä, keillä ei ollut kyseistä koulutusta. Perustelen asiaa siten, että analyysin eri lukutavat eivät osoittaneet eri kertojien välillä suuria eroja. Kaiken kaikkiaan elämäkerrat etenivät kronologisesti, ja esitystavaltaan rikkonaisemmat elämäkerrat tuottivat yhtä lailla merkittäviä havaintoja. Toisekseen tutkimuskysymykseni ei koskettanut kerronnan tapoja, milloin olisi saattanut olla kokemusasiantuntijan ja noviisin kertomuksilla merkitystä.

## 4 ANALYYSIN RAKENTAMINEN OSALLISUUDEN EDISTÄVISTÄ JA EHKÄISEVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Analysoin tutkimuskysymystäni kolmessa eri vaiheessa. Tutkimuskysymykseni oli siis: ”millaiset tekijät edistävät ja millaiset ehkäisevät tutkimukseen osallistuvien osallisuutta yhteiskuntaan?” Kysymyksen ensimmäisessä analyysivaiheessa luokittelin asiasanoja laajan tutkimusaineiston vuoksi ja seuraavassa vaiheessa tutkin Labovin ja Waletzky (1967) mallin mukaan kertomuksen kielellisiä ominaisuuksia ikään kuin alkuanalyysinä. Mallin mukaan keskityin osuuksissa erityisesti kertojien omiin arviointeihin tapahtumista. Lopulta laajan aineiston vuoksi päädyin tekemään *narratiivien analyysia/teemoittelua*, johon analyysin eri vaiheet muodostavat tutkimuksen tulokseni osallisuuden edistävästä ja ehkäisevästä tekijöistä.

Kerronnallisessa tutkimusmenetelmässä suositaan uusien tarinatyyppeiden muodostamista, mutta teemoittelu mahdollistaa samalla tavoin tavoittamaan kertomuksien kerronnallisen luonteen tarkastelemalla aineistoa. Kerronnallisen tutkimuksen analyysin tarkoituksena ei ole ottaa tutkimusaineistosta asioita sellaisena kuin ne esitetään. (Moilanen & Räihä 2015, 61.) Vaikka käytän kerronnallista tutkimusmenetelmää aineistonkeruutapana ja teemoittelun avulla analysoin edistäviä sekä ehkäiseviä osallisuuden tekijöitä, kunnioitan mm. Hyvärisen (ei vuosilukua, 14) näkemystä siitä, että kertomukset tekevät aina jotain muuta kuin kertovat sen mitä on tapahtunut. Vaikka en muodostanut puhtaasti tarinatyyppejä voidaan tutkimustani pitää aineiston kuvailun sijaan analyysinä. Tämä syystä, että ensiksi siis nimesin nämä edistävät ja ehkäisevät tekijät, jotka rakensin tutkimalla laajasta aineistosta kertojien omia arviointeja mutkistavista toiminnoista. Siitä syystä, että tutkimuksessa on kyse tutkimukseen osallistuneiden osallisuuden ja osattomuuden kokemuksista, on perusteltua tulkita heidän omia arviointejaan tapahtumista.

Aloitin analyysin teon alusta, jolloin käsittelin aineistoa Brunerin (1990) jaottelulla kahdesta eri tietämisen tavasta eli paradigmaattisesta ja narratiivisesta tietämisestä. Aloitin analysoimaan tuloksia tekemällä *narratiivien analyysia (analysis of narratives)*, missä kertomukset luokitellaan erilaisiin luokkiin esimerkiksi tapaustyyppien tai metaforien avulla (Polkinghorne 1995, 6-8). Valitsin juuri kyseisen analyysitavan pelkistämään laajaa aineistoa luokittelemalla asiasanoja niiden esiintyvyyden mukaan. Koska kyseinen analyysitapa edustaa

paradigmaattista tietämistä, missä pyrkimyksenä on loogisilla kielen merkityssisällöillä rakentaa argumentaatiota. Laajimmat asiasanat löytyivät seuraavasti kategorioista (taulukko 1): Ihmissuhteet, jossa kaikkiaan vastauksia 156. Toiseksi tuli työ, koulutus ja toimeentulo vastausmäärällä 95. Kolmanneksi taas kuntoutus vastausmäärällä 72. Luokittelin asiasanoja ”osallisuus yhteiskuntaan” – käsitteen mukaisesti. Kokonaisuudessaan tämän narratiivien analyysin ensimmäisen vaiheen tarkoituksena oli havainnoida, mihin osioihin syventyisin kertomuksissa ja samaan aikaan viitoittaa sitä, mitkä ovat ne aihealueet, joilla pystyn vastaamaan tutkimuskysymykseeni. (mm. Polkinghorne 1995, 15)

Taulukko 1. Kerronnallisten haastatteluiden asiasanat esiintyvyyden mukaan

<b>Kerronnallinen haastattelu</b>											
Haastattelu	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
Ihmissuhteet	12	18	15	22	7	15	12	17	20	18	<b>156</b>
Työ, koulutus ja toimeentulo	12	10	7	6	6	13	9	7	16	9	<b>95</b>
Sairaudet ja sairastuminen	4	11	8	8	0	9	6	8	3	11	68
Päihteet ja kaltoin kohtelu	6	5	0	8	0	6	0	8	12	13	58
Kuntoutus	1	13	8	8	1	10	10	12	5	4	<b>72</b>

Aineiston narratiivien analyysitavassa on heikkouksia, koska kerronnalliset haastattelut vaihtelivat ajallisesti. Tällöin ajallinen vaihtelevuus vaikuttaa luonnollisesti asiasanojen esiintyvyyteen, koska pidemmissä haastatteluissa asiasanoja esiintyy suhteessa enemmän kuin kestoltaan lyhytkestoisimmissa elämänkerroissa. Yksi esiintyvyyden maininta saattaa sisältää pitkäkestoista kuvailua kerrotusta aiheesta ja toisaalta lyhyesti muutamalla lauseella kerrottu tapahtuma voi sisältää laajankin elämänjakson. (Hyvärinen 2010, 93.)

Analysoin asiasanoja kertomusten asiakokonaisuuksien mukaan, jolloin tarkasteluun ei tullut esimerkiksi tarkkana mainintana ”ihmissuhde” vaan kertomukset, joissa kuvattiin ihmissuhteeseen liittyviä asioita. Rajasin ”ihmissuhteen” koskettamaan kertomuksia, missä kertoja kertoo, kuinka ihmissuhde on ollut vaikuttamassa omaan yhteiskunnalliseen



osallisuuden ja osattomuuden kokemuksen kehittymiseen. ”Työn, koulutuksen ja toimeentulon” kategoriaan tuli kertomukset, joissa käsiteltiin työtä, työttömyyttä, koulutusta ja työllistymistä.

Keräsin ”kuntoutus” – käsitteen alle elämänkerroissa viittaukset ei-formaaleihin kuntoutusmuotoihin (vertaistuki, kokemusasiantuntijuus) kuin myös lakisääteisiin formaaleina pidettäviin kuntoutusmuotoihin (erikoissairaanhoido, terapiapalvelut, työllisyyspalvelut), ja toisaalta tässä kategoriassa näkyy kertojan oma kokemus sisäisestä voimaantumisesta. Käytän sanaa ”kuntoutus”, koska kuntoutuksen tehtävänä on tukea tilanteita, joissa ihmisellä on heikentynyt mahdollisuus pärjätä omassa elämäntilanteessaan ja – ympäristössään sairauden tai vamman vuoksi. Kuntoutus on siten osa ihmisen ja ympäristön muutosprosessia. Se muodostuu erilaisista suunnitelluista ja pitkäkestoisista palveluista, joista osa on lakisääteisiä ja sidoksissa palvelujärjestelmään. (Järvikoski & Härkäpää 2004; Karjalainen 2017, 254)

”Sairaudet ja sairastuminen” kategorian alle linkittyvät kertomukset, joissa esitettiin oman sairauden ja sen eri vaiheiden kokemuksia. ”Päihteiden ja kaltoin kohtelun” alle luokittelin viittaukset itse päihteisiin, päihteiden aiheuttamaan kaltoin kohteluun ja väkivallan kokemuksiin. Päihteitä koskettavat kertomukset olivat kokonaisuudessaan haasteellisia. Yleisesti voidaan sanoa, että päihteiden alle linkittyä päihteitä käyttäneen oma kokemus, kun taas ihmissuhteiden kategorian alla heijastui läheisen kokemus päihteiden käytöstä.

### **Tarinakuvauksien rakentaminen**

Vuonna 1967 William Labovin ja Joshua Waletzky tutkimus (Labov & Waletzky 1967) tavallisten ihmisten omasta elämästään kertomien suullisten tarinoiden kertomuksellisesta rakenteesta avasi narratiiviselle tutkimukselle tietä sosiolingvistiikkaan. William Labovin ja Joshua Waletzky (1967; 1997) suullisen kertomuksen rakennemalli jäsentää kertomuksen etenevää rakennetta ja tätä perusmallia voidaan pitää aineistolähtöisen analyysin alkuna sosiaalitieteissä. Heidän (mt. 1967) mukaan kertomukset sisältävät kertovia lauseita, joille on ominaista ajallinen tarkkuus, että niiden välille syntyy selkeä ajallinen ero. Rakennemalliin sisältyy tietyt osiot, jotka ovat ominaisia kertomuksissa (Labovin & Waletzky 1967 mukaan Hyvärinen 2010, 94–95; Hänninen 2015, 175):

- Tiivistelmä (Mistä kertomuksessa on kyse?)
- Orientaatio (missä, milloin, ketkä, miksi?)

- Mutkistava toiminta (Mitä varsinaisesti tapahtui? Eli tarinaa liikkeelle sysäävät ja eteenpäin kuljettavat tapahtumat, ns. juonen ydin)
- Lopputulos (mihin tapahtuvat päättyivät?)
- Arviointi (mikä oli hyvää, pahaa, erikoista, merkittävää? Eli tapahtumien merkitys kertojalle ja kertojan asenne kerrottuun)
- Kooda (Siirtymä tapahtumien ajasta kertomisen hetkeen?)

Edellä mainittu malli on rakenteellisen mallin sijaan miellyttävämpää nähdä funktionaalisen mallina, jolloin kertomuksesta paikannetaan erilaisia asioita. Se on jotain mitä kertomus tekee ja mitä kertomuksilla tehdään. Keskeisessä asemassa on arviointi. Se ei sovellu kokonaisen haastatteluaineiston analyysiin, mutta sen avulla voidaan keskittyä arvioinnin kielellisiin välineisiin. Sovellan Labovin ja Waletzkyin mallia Hännisen (2015, 176) ohjeistuksen mukaan, jossa hän (mt. 2015) esittää pitkissä kertomuksissa pelkistämään eli poimimaan vain tapahtumakulkua eteenpäin vievät tapahtumat ja niitä koskevat arvioinnit. Siten pitkistä kuvailevista jaksoista voidaan pelkistää ns. kertomuksen luuranko.

Labovin ja Waletzkyin määrittelevät kertomuksen yksinkertaisesti: ”Määrittelemme kertomuksen yhdeksi tavaksi esittää mennyt yhdistämällä lauseiden kielellinen peräkkäisyys todella sattuneiden tapahtumien (pääteltyyn) peräkkäisyyteen” (Labov & Waletzky 1997, 12). Aristoteleen juonellisuuden tapaan kerronnallisuudella ja tapahtumilla ei ole välttämättä loogisesti etenevää järjestystä. Kertomukset liikkuvat siis jatkuvasti ajassa eteen ja taakse. Heidän (mt. 1997) mukaan kertomus on myös menneen tapahtuneen selvittämistä, jossa varsinaisen analyysin alkaa, kun tehdään ero vapaan ja kertovan lauseen välillä. Juuri kertovien lauseiden järjestys on olennaista kertomuksen ymmärtämisen kannalta. Esimerkkinä lyhytkertomus (Hyvärinen 2010; Labovin ja Waletzkyin 1997 mukaan):

1. Rakastuin Kirsiin
2. Vaimoni jätti minut.

Johtopäätökset tilanteesta, tapahtumista ja henkilöiden moraalista vaihtuvat täysin, jos lauseiden järjestys yksinkertaisesti vaihdetaan seuraavanlaiseen:

1. Vaimoni jätti minut
2. Rakastuin Kirsiin.

Labov ja Waletzky (1997) esittävät, että suullisessa rakennemallissa kertovat osat eivät välttämättä seuraa toinen toisiaan aina rakennemallin kronologisessa järjestyksessä. He (mt. 1997) painottavat, että kertomuksen toiminnan tulee aina sisältää ristiriita, jolloin muodostuu kertomuksen juoni ja kertomisen aihe. Toisena pääelementtinä on arviointi, joka tuottaa kertomukseen koherenssia, jota tapahtumakulkujen tasolla ei voida tulkita vaan tarvitaan tuota arviointia. Kertomiseen sisältyykin aina toimijoiden, tekojen ja maailmojen arviointia. Suuttumus, paheksunta, ihailu ovat juuri niitä reagoititapoja, joita kertomuksella sosiaalisessa tilanteessa odotetaan. Elämäkerrallisessa haastattelussa on syytä kiinnittää huomioita myös muun muassa elekieleen, äänenpainoihin tai kieltolauseisiin, jotka osoittavat pätevästi kertomukseen sisältyvää arviointia. (Hyvärinen (ei vuosilukua), 17)

Waletzky ja Labov (1967) liittävät arviointiin muun muassa sen, kuinka sen tulee vastata kysymykseen ”entäs sitten, miksi sinä tätä minulle selität?” Mutta tutkimalla arviointia ja sen yksityiskohtia voidaan päästä selvittämään niitä kulttuurisia oletuksia, joita kertoja voi jakaa tai vastustaa. Silloin kysymykseksi nousee: mitä kertoja kommentoi juuri nyt? Mihin hän haluaa tehdä eroa? Mihin hän haluaa kuulua? (Hyvärinen (ei vuosilukua), 19; Hänninen 2015, 176.) Tähän osioon vastataan osittain osiossa 5.3, jossa tarkastellaan tuloksissa esiintyneitä mallitarinoita.

Labov ja Waletzky (1972; 1997) ovat saaneet suullisen rakennemalliin liittyen kritiikkiä mm. siitä, että tutkimuksessa vuorovaikutuksesta saatetaan karsia tai vastaavasti aikasekvenssi ylikorostuu, jossa mallikertomus saatetaan yksinkertaistaa koskettamaan peräkkäisiä, kertovia lauseita. Omassa tutkimuksessa oli kyse laajoista elämänerroista, joissa ajallinen järjestys ei tapahtunut lineaarisesti. Kun siis kertomukset monimutkaistuvat, kertovan lauseen keskeisyys kertomuksessa saattaa ikään kuin hävitä. (Mishler 1997.) Labovin ja Waletzkyin mallin vahvuus on siinä, miten se sitoo kertomuksen analyysin kertomuksen kielelliseen ilmaisuun. (Hyvärinen (ei vuosilukua), 19).

Seuraavaksi esittelen itse kokoamani lyhennelmät elämänerroista, ja näissä elämänerroissa on keskitytty nimenomaan mutkistavien toimintojen ja niiden perusteella tehtyihin arviointiin eli miten kertojat ovat kokeneet tapahtumat. Osassa kertomuksia on nähtävissä myös palautus kerronnan hetkestä nykyhetkeen, mutta osassa lyhennelmiä niitä ei ollut löydettävissä (ks. Labov & Waletzky 1967/1997.) Lyhennelmät on analysoitu purkamalla elämänerrot niin, että ensin etsin kokonaiskertomuksen teeman (esim. työttömyys, työkyvyttömyys, lapsuuden

vahingoittavat perhesuhteet), jonka jälkeen purin kokonaiskertomukset pienempiin osakertomuksiin sen suhteen, miten mutkistavia toimintoja arvioitiin suhteessa osallisuuden kokemukseen. Lyhennelmissä on tummennettu niin ikään osakertomuksen teema.

#### **4.1 Marika – työttömyyden kuvaus**

**Marika joutuu eroon isästään.** Ensimmäisessä kertomuksessa kuvattiin, miten Marika joutuu eroon isästään leikki-iässä. Marika kertoo vanhempiensa erosta, jolloin hän muutti äitinsä kanssa mummolaan kauas kotipaikkakunnastaan. Muuton syyksi hän kuvasi vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat. Samassa yhteydessä hän kertoo, ettei väkivalta kohdistunut häneen, mutta joutui lapsuudessa seuraamaan sivusta sen ilmenemistä.

Muuton takia Marika kertoo joutuneensa erilleen lapsuuden leikkiverista, mutta eroikävää helpottivat tuttu elinympäristö ja kotieläimet mummolassa. Marikan mukaan äitinsä mielenterveysongelmat jatkuivat muutosta huolimatta, ja asiaa ei käsitelty sen enempää. Tässä osakertomuksessa mutkistava toiminta liittyi muuttoihin ja, kuinka Marikalle ei oltu kerrottu äitinsä psykiatriseen hoitoon joutumisesta.

**Marika kokee ulkopuolisuutta erilaisista asuin olosuhteista ja isänsä poissaolosta.** Marika kertoo asioiden menneen hyvin, mutta lähtö lapsuuden kodista oli edelleen vaiettu asia. Käsittelemättömät asiat aiheuttivat Marikan mukaan vetäytymistä kouluajan ystävyys-suhteista, ja toivat mukanaan ulkopuolisuutta. Kelpaamattomuuden tunne sosiaalisissa suhteissa on edelleen läsnä Marikalla kertomisen hetkellä.

**Marika sairastuu masennukseen.** Marikan itsensä mukaan vähäinen motivaatio hakea töitä on seurausta sairastumisesta masennukseen ja koetuista masennusjaksoista. Masennus on toistunut nuoruudesta lähtien, ja hänellä on siihen lääkehoito. Sen lisäksi nuoruudessa Marika oli käynyt terapiassa. Marika ei haluaisi käyttää lääkkeitä tälläkään hetkellä ja resepti on uusimatta. Marika arvioi masennusoireita päivittäisistä toiminnoista suoriutumisenä, jossa se näyttäytyy päivittäisten toimintojen/elämänhallinnan hajoamisena ja riittämättömyytenä tehdä niin paljon kuin haluaisi.

**Marika lähentyy isänsä kanssa, kun tulee täysi-ikäiseksi.** Marika kertoo, että lapsuudessa hän ei saanut pitää yhteyttä isäänsä, koska lähipiiri oli niin halunnut. Tästä syystä läheiset

olivat välinpitämättömiä isän yhteydenotoille. Marika halusi kuitenkin oppia tuntemaan isänsä, kun tuli täysi-ikäiseksi. Marikan mukaan suhde oli ristiriitainen isän kuoleman saakka, koska isä ei ollut päässyt alkoholismistaan eroon. Hän oli kuitenkin iloinen, että sai tutustua isäänsä: viettää aikaa ja keskustella asioista.

**Marika hakeutui opiskelemaan toisaalle kotipaikkakunnaltaan** epäonnistuneen seurustelusuhteen vuoksi. Marika kertoo äitinsä toivoneen suhteen päättymistä, koska äitinsä mielestä tyttärensä seurustelukumppanin käytti alkoholia ongelmallisesti. Osakertomuksesta ei voi täysin varmistua, tapahtuiko poismuuttaminen kauas kotipaikkakunnalta Marikan omasta toiveesta vai hänen äitinsä.

**Marika ei kokenut omakseen valitsemaansa koulutusala**, mutta jatkoi opintojaan opettajien kannustuksella. Marika oli hakenut myös yliopistoon, mutta ei päässyt opiskelemaan yrityksistä huolimatta. Marika perustelee ensimmäistä koulutusvalintaa myös näkökulmasta, missä syksyn koulutushaussa oli niukasta koulutusvalintoja. Kertomuksessaan Marika toi esille, että haluaa jossain määrin unohtaa käymiään koulutuksia, koska ne eivät ole tuoneet Marikan toivomaa tarkoitusta elämään.

**Sopivassa työssä on kunnan kansalainen.** Marika kokee osallisuudeksi työn, joka on hänelle soveltuva, ja jossa saa olla osana hyvää työyhteisöä. Marikan itsensä kertoman mukaan osa opinnoista on tuottanut osallisuuden kokemuksia. Marika kuvasi työttömyyttä ”olotilaksi” ja arvottomuutta lisääväksi, joka syvensi entuudestaan koettua kelpaamattomuuden tunnetta. Marikan mukaan vaikeus löytää itselle sopivaa työtä oli syy työttömyyteen. Sopivan työn löytymistä vaikeutti masennus, jonka Marika oli kokenut hankaloittavan aiempia työtehtäviä.

**Osallisuus on vastuunkantamista.** Marikan itsensä mukaan osallisuus on yritystä muuttaa omia olosuhteita, niin että osallisuuden tunne toteutuisi, ja sen lisäksi osallisuutta huolehtimista omasta terveydestä. Toisaalta Marika arvioi osallisuuden olevan muutakin kuin omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja se voi liittyä laajemmin elinympäristöstä huolehtimiseen. Osattomuus on vastaavasti yksinäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolella oloa.

**Marikalla on onnistuneita ystävyysuhteita.** Marikalla osallisuutta ovat lisänneet yksittäiset ystävyysuhteet, jotka ovat tuoneet mukanaan elämänhallintaa rutiinien avulla. Aiemmin Marika kertoi osallisuuden olevan myös vastuunkantamista, mutta oma vastuun korostaminen osallisuuden edistämisessä saa Marikan elämässä kaksoismerkityksen. Vaikka Marikan näkemyksen mukaan työllistymisen suhteen on oltava vastuullinen, pohtii Marika samaan aikaan, ettei haluaisi muuttaa pois paikkakunnalta tärkeiden ystävyysuhteiden vuoksi.

## **4.2 Elina – lapsuuden perhesuhteiden haavoittavuuden kuvaus**

**Elinan keskeyttää opiskelun toistuvasti.** Elinan kertoman mukaan hänen ensimmäinen koulutus keskeytyy käsittelemättömiin asioihin isänsä kanssa, jotka tulevat yllättäen kohdattavaksi. Toinen koulutus keskeytyy isän kuolemaan, jonka vuoksi Elina ei kykene suhtautumaan lapsuuden asioihin, niin ettei olisi jäänyt jälkeen opinnoissa. Käsittelemättömät asiat isänsä kanssa johtavat siihen, että Elina reagoi niihin voimakkaasti vasta isänsä kuoleman jälkeen. Elinan itsensä kertoman mukaan vaikka hän yritti opiskella muun muassa kesäisin, mutta opinnot eivät edistyneet. Elina arvioi, että jatkoi osassa opinnoissa niinkin pitkään, koska läheiset kehottivat Elinaa jatkamaan. Nykyään Elina on hyväksynyt opintojen keskeytymisen, mutta toivoo, että olisi pystynyt tekemään erilaisia valintoja koulutuksien suhteen.

**Elina uusioperheessä.** Elinan rooli kahdessa eri perheessä oli vaikeahko lapsuudesta alkaen, koska Elinan kertoman mukaan eron jälkeen hänen vanhempiensa välit jatkuivat riitaisina ja tulehtuneina. Elinan kokemus riitojen välikätenä oli, että vanhemmat vaativat häneltä lojaaliutta vain itselleen. Elina kuvaa, etteivät vanhemmat osanneet tukea häntä kriittisillä hetkillä eivätkä huomanneet hänen oireiluaan vaan keskittyivät Elinan sijaan omiin ristiriitoihin. Elina kuvaa kertomuksessaan, että on joutunut itsenäistymään jo lapsena, koska vanhempien riitely jatkui isänsä kuolemaan saakka. Riitaisa ero oli Elinan mukaan seurausta siitä, että äitinsä oli joutunut osaksi epämiellyttäviä olosuhteita, jotka isänsä oli aiheuttanut käytöksellään. Toisaalta äitinsä oli joutunut itsenäistymään nuorella iällä, kun oli odottanut Elinaa.

**Turvattomat viikonloput ja loma-ajat.** Elinan kertoman mukaan elämänsä ongelmat aiheutuivat isän luona vietetyistä viikonlopuista. Näinä aikoina Elina näki päihteiden käyttöä ja siitä aiheutuneita lieveilmiöitä. Elina asemoi omat isovanhempansa turvallisiksi aikuisiksi

siihen saakka, kun he asuivat isänsä kanssa isovanhempien välittömässä läheisyydessä. Elinan mukaan jäädessään päihdeongelmaisen isänsä huoltoon, kasvoi turvattomuuden tunne merkittävästi. Lapsuuden kaltoin kohtelusta seurasi mielenterveysongelmia myöhemmällä iällä ja kaltoin kohtelun aiheuttamia seurauksia on jouduttu korjaamaan pitkään yhteiskunnan eri sektoreilla.

**Mielenterveysongelmat tulevat osaksi päivittäistä arkea.** Isänsä kuolema aiheutti Elinassa ristiriitaisia tunteita, joita hän ei kyennyt hallitsevasti käsittelemään. Elinan kertoman mukaan hän koki syyllisyyttä vihan tunteistaan, mutta samaan aikaan havaitsi, että ei tiennyt muitakaan tunteiden säätelykeinoja, joiden avulla surra. Kuolemasta aiheutuneet ristiriitaiset tunteet heikensivät Elinan kykyä hallita elämäänsä ja Elina sairastui lopulta masennukseen, jonka koki isänsä kuoleman jälkeen erittäin syvänä.

Elina koki, että lapsuudesta opitut mallit ja turvaton elinympäristö tekivät mahdottomaksi oppia oikeanlaisia itsesäätelykeinoja, joilla elämänhallinta olisi ollut parempaa. Elina pohti viiltelyn ja oksentamisen olleen rangaistuskeinoja tilanteissa, joissa uusi ihminen on kohdellut häntä hyvin. Erityisesti nuoruuden ja varhaisaikuisuuden muistoissa Elina koki turvattoman elinympäristön turvallisempaan kuin turvallisen, koska ei ollut elänyt turvallista ja tavallista elämää oikeastaan koskaan.

**Elinan kokemukset palvelujärjestelmän onnistumisista ja vaikeuksista.** Masennuksen alkuaikoina Elina kertoi vastanneensa terveysasemalla masennustestiin, mutta valehdelleensa siihen, koska psykiatrinen hoito pelotti häntä. Elina joutui myöhemmin psykiatriseen hoitoon, missä piti kielteisenä erilaisia psykiatrisia lääkemuutosten vaikutuksia, koska ne eivät auttaneet toivotulla tavalla. Jälkikäteen selvisi, että Elinaa oli hoidettu väärällä diagnoosilla. Elina pitää edelleen terveydenhuollon lääkekeskeisyyttä vahingollisena, koska lääkehoidon rinnalle tarvittaisiin elämänhallintaa tukevaa hoitoa, jonka intervention kohteena on potilaan päivittäinen arki.

Elina sinnitteli avohoidossa psykoterapiakäynnistä toiseen käyntiin, mutta kuvasi muun ajan menneen heikosti. Elinan itsensä kertoman mukaan hänen oli vaikea suuntautua pois psykiatrisesta osastohoidosta ja perusteli helppoa laitostautumista luonteenpiirteillään. Elina pohti terapioiden pitkäkestoisuutta tilanteissa, joissa terapian jatkuminen saattaa ylläpitää ongelman jatkumista. Elina puhuu oman kokemukseensa perustuen terapeuttien vastuusta ja

asiantuntijuudesta. Vastuuseen ja asiantuntijuuteen kuuluu, että terapia osattaisiin lopettaa oikeassa ajankohdassa, ja näissä nivelvaiheissa tuetaan päivittäistä elämänhallintaa.

Kuntoutumisen avaintekijäksi Elina nimesi viimeisen psykoterapeuttinsa, joka Elinan mukaan suhtautui häneen tasavertaisesti. Terapian merkityksen jälkeen Elina alkoi kertoa, kuinka ensimmäisten psykiatristen osastojaksojen aikana koki, että häntä ei huomioitu inhimillisesti eikä hän tullut kuulluksi ja nähdyksi. Lisäksi Elina kuvasi mahdottomaksi saada hoitoa somaattisiin sairauksiin, koska somaattisessa erikoissairaanhoidossa havaittiin ainoastaan psykiatrinen tausta. Lisäksi Elina pohti elämäkerrassaan sitä, kuinka palvelujärjestelmän tavoite on saattaa ihminen koulutuksen ja/tai työvoiman piiriin. Ihmisten erottelu koulutuksen ja työn perusteella kohdataan tavallisissa arkisissa keskusteluissa, joten ongelma ei ole ainoastaan palvelujärjestelmän. Moralisointi ei Elinan mukaan välttämättä ole ihmisiltä tiedostettua tai tarkoituksellisesti ilkeää vaan sellaista, mitä toiset ihmiset odottavat ”hyvän kansalaisen” tekevän. Elinan arvion mukaan, hän ei itse kuitenkaan määrittele ihmistä koulutuksen tai työn mukaan eikä halua itseään arvottaa statuksen mukaan. Lisäksi Elina kertoi inhimillisestä kohtelusta työvoimapalveluissa, missä hänen koulutusten keskeytykset oltiin huomioitu työvoimapolitiisissa toimenpiteissä.

**Parantavat ihmissuhteet.** Elinan kokemuksen mukaan hänen elämässään ihmissuhteet tuottivat eniten osattomuutta, mutta myöhemmin ihmissuhteet olivat edistäneet hänen kuntoutumistaan ja ihmissuhteet edesauttavat osallisuuden kokemuksia. Elina koki itsellään olevan ensimmäistä kertaa oma perhe, johon kuuluu hänen aviomiehensä. Elina toivoi, että mielenterveysongelmat eivät uusiutuisi, koska terapia ja koettu rakkaus ovat luoneet riittävät edellytykset selviytyä. Aiemmin Elinan mukaan pelko oli ollut este suuntautua sairaudesta pois, mutta nykyhetkessä hän ei enää pelkää samalla tavalla kuin ennen.

**Nykyhetkessä kokemus omasta riittävydestä.** Elina tuntee itsensä tänä päivänä hyväksi ihmiseksi, ja kokee itsensä riittävän. Elinan mukaan hän ei vaihtaisi päivääkään pois kokemistaan asioista, vaikka taival nykyhetkeen on ollut pitkä. Nuoruuden toiveammatit ovat toteutuneet eri tavalla kuin hän kuvitteli. Elina on kuitenkin joutunut tekemään uhrauksia, jotta voisi kokea ja tuntea osallisuutta tässä yhteiskunnassa. Saadakseen elämässään muutoksia Elinan on täytynyt luopua elämää kuormittaneista ihmissuhteista. Elina tiivisti pitkäkestoiset psykiatriset osastohoidot ajatukseseen, jossa hänellä olisi kuulunut olla avohoidon (terapiakäyntien) välissä aktiviteetteja, jotka olisivat tukeneet elämänhallintaa.



Elinan näkee, että mielenterveyskuntoutujien asemaa määrittelevät erilaiset velvoitteet osallistumisesta, eikä tarkastella mielenterveysongelmia aiheuttavia syitä. Hänen mukaansa esimerkiksi yksinäisyyttä koetaan kaikissa sosioekonomisissa luokissa, ja tästä yksinäisyydestä pahimmillaan seuraa syviä osattomuuden kokemuksia.

**Vertaistuen voima.** Elinan mukaan vertaistuki yhdessä sosiaalisten suhteiden kanssa on edistänyt hänen osallisuuden kokemustaan. Vertaistuki on auttanut verkostoitumaan, käsittelemään vaikeita asioita ja alkuvaiheessa luonut päiviin rutiineja. Elinan mukaan vertaistuella on mahdollista vaikuttaa laajemmin yhteiskuntaan.

### **4.3 Mikko – sosiaalisten suhteiden ulkopuolisuuden kuvaus**

**Mikko on koulukiusattu.** Ala-asteikäisenä Mikko joutui koulukiusatuksi, kiusaaminen oli pääsääntöisesti sanallista ja sulkemista ulos vertaissuhteista. Kertomuksessa Mikko kuvasi suuttuneensa aina jossain vaiheessa kiusaamistilannetta, koska halusi puolustaa itseään. Mikko palaa nykyhetkeen kertomalla, että häntä haittasi joutuminen eristyksiin muista ja Mikko kokeekin sosiaalisen syrjäytymisen alkaneen koulukiusaamisesta.

**Mikolla on yksi ainut harrastus.** Mikko aloitti kouluikäisenä ainoan pysyvemmän harrastuksen, josta hän sai muutamia ystäviä. Mikon kertoman mukaan yhteydenpito rajoittui kuitenkin vain harrastukseen, koska kaverit asuivat toisella puolella kaupunkia.

**Mikko tiedostaa yksinäisyyden.** Peruskoulun lopussa Mikko päätti, että toisen asteen opinnoissa alkaa hänen uusi elämä. Mikon omien sanojen mukaan hän sai silloin uuden mahdollisuuden, ja koki tämän päätöksen uudesta alusta ristiriitaisesti, koska toisaalta hän odotti muutosta, mutta toisaalta muutos aiheutti paineita.

Mikko yritti luoda sosiaalisia suhteita lähinnä välitunneilla ja etsi ympäristöstään puheenaiheita, jotta hänellä olisi keskusteltavaa uusille ihmisille. Kertomuksessaan Mikko totesi, että muutos aiemmasta yksinäisyydestä oli todennäköisesti liian suuri, koska Mikon kertoman mukaan tämän vaiheen jälkeen ensimmäiset oireet psykiatrisesta sairaudesta alkoivat näkyä. Mikko pohti itse, että uusiin ihmisiin tutustuminen oli tapahtunut melko pinnallisesti ja ymmärsi, että ainoaksi elämäntavoitteeksi ei riittänyt sosiaalisuus.

**Mikko on väärässä seurassa.** Kun lukio jatkui, Mikolle jäi eräs kaveriporukka. Mikko ei kuitenkaan kokenut sopeutuvansa täysin tähän porukkaan. Mikko perusteli ulkopuolisuuttaan omalla passiivisuudella ja sairastumisen ensioireilla, jotka toisille ihmisille saattoivat heijastua ylimielisenä käyttäytymisenä. Tässä vaiheessa Mikkoa syrjittiin jossain määrin ja Mikko kuvasi elämäkerrassaan olevansa hiukan katkera syrjimisestä. Toisaalta Mikko ei kertomuksessaan avannut enempää, miksi hakeutui samojen kavereiden seuraan.

**Mikko on opiskelemassa.** Mikko koki täydellisen syrjäytymisen tapahtuneen, kun lähti opiskelemaan toiselle paikkakunnalle. Opiskelupaikkakunnalla Mikko asui huonojen välimatkojen päässä. Tällöin Mikko koki elämäntilanteen romahtaneen, mutta hän ei kertonut asiasta edes vanhemmilleen. Mikko kertoi syrjäytymisestään, että laiminlöi päivittäiset perustarpeet, kuten ruokailut ja käänsi vuorokausirytmän, ja lopulta jätti opiskelematta. Puolen vuoden jälkeen Mikko päätti lähteä armeijaan.

Armeijan jälkeen Mikko palasi opiskelemaan ensimmäiseen opiskelupaikkaansa, ja päätti järjestää kuntoon päivittäiset rutiininsa, niin että viihtyisi itsensä kanssa. Tässä vaiheessa Mikko oli luovuttanut koulutuksen ja työelämän suhteen. Mikko kuvasi, että myöhemmin vanhemmat ohjasivat Mikon opiskelemaan lähelle kotipaikkakuntaansa. Toisessa opiskelupaikassa Mikko eteni opinnoissaan, vaikkakin Mikko arvioi opintosuorituksiinsa suhteessa siihen, miten oli jaksanut osallistua kurssien loppupotentteihin.

**Mikko sairastuu psyykkisesti.** Mikko pohti sairastumisen ensioireita ja sairastumisen vaiheita koulutuksen ja opiskelujen näkökulmasta. Mikon oman kertomuksen mukaan toisella opiskelupaikkakunnalla mielenterveys heikkeni siinä määrin, että Mikko mielsi osattomuuden kokemuksen tarkoittavan samaa asiaa kuin mielenterveyden häiriö. Mikko kuvasi ailahtelevaa ja psykoottista käyttäytymistään, jolloin omaiset olivat ohjanneet Mikon hakemaan apua terveydenhuollosta. Tässä vaiheessa elämäntilanteesta Mikko kuvasi mielenterveysongelmiaan voimakkaina ja äärimmäisen ahdistavina kokemuksina.

**Lähipiiri auttaa käytännön asioissa.** Mikko kuvasi lähipiirin auttaneen häntä käytännön asioissa, mutta Mikko koki jääneensä yksin sairastumisen aiheuttamien tunteiden ja lapsuuden kokemusten kanssa. Kertomuksessaan Mikko sanoi vanhempensa olleen yllättyneitä koulukiusaamisesta, kun myöhemmin kiusaaminen oli tullut esiin. Vanhempien reaktiot

koulukiusaamisesta loukkasivat Mikkoa. Toisaalta Mikko pohti, että hänen olisi pitänyt tuoda esille enemmän asioitaan eikä olla hiljaa vaikeista asioista.

**Lääkekeskeinen hoito ja pirskaloituneet kuntoutuspalvelut.** Mikosta oli uskomatonta, miten terveydenhuollossa tukeuduttiin lääkkeisiin. Se oli ollut lähtöoletuksena jopa siinä määrin, että Mikolle oli jäänyt kuva, kuinka vain lääkehoidon turvin hänen elämänsä laitettaisiin kuntoon. Mikon kohdalla lääkkeet autoivat, mutta Mikon mukaan saadakseen tarvitsemaansa hoitoa ja – palvelua, ihmisen tulee pystyä hakemaan itsenäisesti apua ja samaan aikaan hänen täytyy asiaa esittää oikein, niin että tarve ilmenee.

**Vertaistuen voima.** Mikko on löytänyt matalan kynnyksen palveluita, joissa on kokenut osallisuutta sekä saanut samalla mahdollisuuden keskustella erilaisten ihmisten kanssa. Mikko vertasi kertomuksessaan löytäneensä oikean tasoisia ihmisiä verrattuna siihen, miten kuntouttavissa toimenpiteissä toiminta perustuu osallistamaan ilman ihmisten omaa valinnan vapautta. Kuntouttavissa palveluissa pakottaminen mukaan toimintaan näyttäytyi Mikon mukaan laajemmin keskustelemattomuuden kulttuurina. Mikolla oli takanaan hyviä kokemuksia vertaistuesta ja hän esitti kertomuksessaan siis, miten toimiessaan vapaaehtoisina ihmiset ovat erilaisia kuin palvelujärjestelmän tukitoimissa ”jonkun muun” velvoittamina. Paikkaan voi tulla vertaisena, missä jokaisella on jonkinlainen tausta, mutta kuitenkin vapaana. Mikko koki suurinta osallisuutta nimenomaan yhteenkuuluvuudesta. Vertaistuen jälkeen Mikko palasi kertomuksen lopussa puhumaan lukioaikaisesta ystävästään, jonka seurassa hän tunsi kuuluneensa yhteiskuntaan vaikka pääosin nuoruuden ja lapsuuden kokemukset olivat vaikeita yksinäisyyden takia.

#### **4.4 Tuula –perheenjäsenen kuvaus alkoholiongelmasta**

**Tuulalla onneton lapsuus.** Tuula oli syntynyt isoon perheeseen, jossa vanhemmilla oli työläistäusta. Perheellä oli niukka taloudellinen tilanne, joka heijastui koko perheeseen. Tuula kertoi myöhemmin vanhempiensa erosta, ja Tuulan kertoman mukaan hän vaistosi koko lapsuutensa ajan, että hänen vanhempiensa avioliitto oli ollut onneton. Tuula arvioi, että lapsuuden olosuhteet heikensivät, että hän ei kokenut pärjäävänsä aikuisena mm. työelämässä.

Tuulan mukaan ensimmäiset masennusoireet tulivat murrosiässä, ja Tuula arvioi varhaisen poismuuttamisen olleen seurausta lapsuuden perheessä vallinneesta pahoin voinnista.

**Vaikea äitisuhte.** Tuula kertoi, että oli nuoruudessa ollut paljon poissa kotoa. Poissaolojen aikana vanhemmat eivät olleet kantaneet huolta hänestä. Perheessä vallitseva keskustelemattomuus jatkui huolimatta siitä, oliko Tuula yhteydessä kotiin vai pysyikö vanhempien tietämättömissä. Tuula koki nuoruudessa asian niin, että hänestä ei välitetty eikä hänen tarpeitaan huomioitu. Äidin välinpitämättömyyden Tuula koki torjuvana ja loukkaavana. Keskustelemattomuuden syyksi Tuula arvioi, että äidin tehtävänä oli huolehtia ainoastaan perheen perustarpeista, sitä vastoin että hän olisi kohdannut lapset ainutlaatuisina yksilöinä.

**Oma äitiys voimavarana.** Tuula oli toivonut nuoruudesta alkaen äitiyttä, ja toive äitiydestä nopeutti itsenäistymistä. Tuula oli löytänyt itselleen miehen, josta tuli myöhemmin Tuulan lasten isä. Tuulan mukaan tähän aikaan miehen löytyminen ja avioliitto olivat ainoa perusta, jolle rakentaa perhe. Silloinen puoliso tuli rikkonaisesta päihdeperheestä, joka Tuulan kertomaan vahvisti sitä, ettei uuden kumppanin läsnäolo eheyttänyt lapsuuden osattomuuden kokemuksista vaan avioliitto päättyi sittemmin eroon. Eroa Tuula ei rinnastanut osattomuuden kokemukseksi vaan tällöin sai voimaa äitiydestä.

**Tuula työelämässä.** Jotta Tuula pystyi elättämään lapsensa yksinhuoltajana, hän meni raskaaseen tehdastyöhön, mutta uupui totaalisesti muutaman työvuoden jälkeen. Uupumus oli Tuulan elämässä ajanjakso, milloin hän kertoi kokeneensa ulosajautumisen yhteiskunnasta. Tämän jälkeen Tuula teki pätkätyötä, kunnes lopulta jäi työttömäksi. Työttömyyden jälkeen Tuula lähti opiskelemaan vahvan yhteiskunnallisen tuen turvin, joka mahdollisti opiskelun. Työharjoittelussa Tuula kertoi kokeneensa syrjintää, koska häntä ei otettu mukaan työhön. Tämän Tuula koki murheellisena, eräänlaisena tipahtamisena ulos yhteiskunnasta, joka johti kertaalleen sairauslomaan. Kyseisen ajan Tuula koki selkeästi ajankohtana, jossa tiedosti vointinsa olleen huono. Sama tilanne oli toistunut myös aiemmin, kun Tuula oli työskennellyt tehtaassa.

**Alkoholismi lähisuvussa.** Tuulan mukaan hänen vanhemmillaan oli ollut erilainen kotikasvatus, mikä vaikutti Tuulan mukaan koko perheen toimimattomaan vuorovaikutukseen. Äiti oli omaksunut kristillisen kasvatuksen, kun taas isä oli

päihdeperheestä. Päihdeongelmat olivat seuranneet Tuulan sisaruksia ja Tuulan arvion mukaan hänen itsensä on nykyisin vaikea pitää yhteyttä heihin, koska suhtautumisensa sisaruksiin on muuttunut päihdetietoisuuden lisääntyttyä.

**Tuula päihteidenkäyttäjän puolisona.** Tuulan mukaan hänen kaikki puolisonsa olivat (olleet) päihderiippuvaisia. Viimeisimmässä parisuhteessa päihteidenkäytön paljastuminen oli Tuulan kertoman erittäin raskasta, koska mies oli ollut tietoinen Tuulan historiasta päihteidenkäyttäjän läheisenä, ja tästä huolimatta mies salasi päihdeongelmansa. Tuula muutti lastensa kanssa miehen luokse, missä Tuulan sosiaaliverkostot muodostuivat vain ja ainoastaan miehestä ja opiskelusta. Miehen alkoholinkäyttö lisääntyi, ja mies pyrki sittemmin käytöksellään rajaamaan myös Tuulan elämää. Lopulta Tuula erosi miehestä, kun vaaraa aiheuttanut tilanne oli tapahtunut murrosikäisen poikansa ja miehen välillä eikä koti ollut turvallinen. Ero oli tapahtunut kuitenkin vaiheittain.

**Tuula kokemukset palvelujärjestelmän onnistumisesta ja vaikeuksista.** Tuula kertoi palvelujärjestelmän kokemuksista pääsääntöisesti hyvinä kokemuksina. Viranomaisten apu välittyi hänen mukaansa tunteina välittämisestä ja tukemisesta. Tuulan mukaan palvelujärjestelmän tuki on ennen kaikkea auttanut siihen, että elämässä on yleensä menty eteenpäin. Tuula miettii terapiapalveluista, ettei se tuonut välttämätöntä ratkaisua tilanteisiin vaan auttoi ymmärtämään itseään ja tapaa suhtautua asioihin. Toisaalta Tuula oli hakenut apua myös perheen tilanteeseen ja puolison päihdeongelmaan, mutta puoliso mitätöi epäillyn alkoholiongelman syyllistämällä Tuulaa ongelman keksimisestä. Silloin palvelujärjestelmän tuki muutostyöhön ja osittainen puuttumattomuus pitivät yllä Tuulan epä tietoisuutta siitä, miten ratkaista perheessä vallitsevia ristiriitoja.

**Nykyinen puoliso ja uusi alku.** Tuula kertoo, että uuden puolison kanssa hän on keskustellut paljon menneisyydestään. Tuula arvioi, että nykyinen puoliso auttoi häntä ymmärtämään ja suhtautumaan armollisemmin omaan menneisyyteen ja sen tapahtumiin. Koettu turva antoi tilaa turvattomuuden tunteille, milloin psyykkinen kuormitus kasvoi Tuulan mukaan liian suureksi ja hän masentui uudelleen. Masennus heijastui arkeen niin, että määräaikaisen työsuhteen jälkeen hän ei hakeutunut enää töihin ja jäi sairauslomalla. Nykyhetkeä Tuula kuvaa suhteessa menneeseen niin, että tärkein oivallus on ollut, miten menneisyyden tapahtumat eivät leimaa häntä enää ihmisenä. Nykyinen avioliitto on tuonut vapauden olla oma itsensä ja vapauden itseilmaisuuksiin.

## 4.5 Minna – kuvaus epävarmuudesta pysyvään toimeentuloon

**Muuttaminen työn vuoksi.** Minnan mukaan hänen oli täytynyt pitää itsenäisesti huoli omasta toimeentulosta, koska tukea ei ollut kotoa tullut. Muuttaminen työn vuoksi oli tapahtunut toimeentulon turvaamiseksi.

**Kelpaamattomuus.** Minnan kertomuksessa näyttäytyi lapsuuden kodin vaatimustaso, jonka takia Minna oli päätenyt muuttamaan nuorena pois lapsuudenkodista. Lapsuudessa koettu kelpaamattomuuden tunne vaikutti samaan aikaan myös työhön, koska määräaikaiset työsuhteet lisäsivät kelpaamattomuuden tunnetta. Kelpaamattomuuden tunne jatkui pitkälle aikuisikään, vaikka samaan aikaan Minna kertoi, ettei hänen ollut koskaan vaikeaa muuttaa työn perässä. Useiden muuttojen takia Minna tunsu itseänsä juurettomaksi.

**Väärät koulutusalat.** Minnan mukaan hän kouluttautui toistuvasti väärään aikaan ikään kuin väärälle alalle. Minna aina lopulta työllistyi toisaalle, mutta ei toivomaansa paikkaan, jonka vuoksi oli lähtenyt kouluttautumaan lisää. Määräaikaiset työsuhteet aiheuttivat konkreettisesti työttömyyden uhkaa ja pelkoa tulevaisuudesta. Toisaalta se pakotti Minnan myös etsimään muita ratkaisuja työtilanteeseen eikä Minna lannistunut vastoinkäymisistä.

**Ensimmäinen pitkäaikaisempi työttömyysjakso.** Ensimmäisen pitemmän työttömyysjakson aikaan Minna mietti, miten hän on siirtynyt työpaikasta eri asuinpaikkakunnilla. Ensimmäisen työttömyysjakson alettua Minna ilmoittautui heti työvoimatoimistoon. Työttömyysjakso ajoittui kesään, ja kesää Minna kuvaa muistamattomuuden kesänä alakulon ja masennusoireiden takia.

**Ilmoittautuminen lukioon.** Minna kertoi ilmoittautuneensa iltalukioon työttömyyden aikana. Hän odotti lukion alkamista toiveikkaana, koska nuoruudessa opinnot olivat jääneet kesken. Minna osallistui ylioppilaskirjoituksiin nopeasti ja ylioppilaaksi valmistumisen jälkeen Minna päätti hakea opiskelemaan yliopistoon. Yliopistoon hakeutuminen oli tapahtunut osittain tarpeesta näyttää läheisen epäilyille siitä, pärjäisikö hän yliopistossa.

**Sattuman kautta vakituiseksi työntekijäksi.** Minna oli valmistunut yliopistosta, kun ymmärsi että oli unohtanut pyytää ensimmäisestä työpaikasta työtodistuksia. Hän tarvitsi työtodistuksia työnhaun aloittamiseen valmistumisen jälkeen. Organisaation nykyinen esimies

onnistui puhumaan Minnan hakemaan organisaatiossa auki tulleita työpaikkoja. Minna tuli valituksi, mutta empi työpaikan vastaanottamista. Kun Minna oli viimeksi lähtenyt organisaatiosta. Koska ei tällöin ollut kelvannut organisaatioon, niin hän oli päättänyt jättää työpaikan lopullisesti taakseen. Menneisyyttä suhteessa nykyhetkeen Minna kuvasi, että vihdoin kelpasi.

**Elämänrohkeus.** Minna kertoi tehneensä työpaikkoihin liittyneitä muutoksia, koska oli ollut pakko. Hän on vain mennyt eikä ollut miettinyt tilanteessa muuta. Minnan mukaan elämän aikana hänen on täytynyt oppia selviytymiskeinot, ja lopulta elämän vaikeudet kääntyivät rohkeudeksi lähteä ja itseluottamukseksi siitä, että pärjää ja selviytyy.

#### **4.6 Mikael – lapsuuden sairastuminen ja siitä seuranneiden lieveilmiöiden kuvaus**

**Sairastuminen lapsuudessa.** Mikael aloitti kertomuksensa lapsuudesta, jolloin on sairastunut. Sairastuminen oli aiheuttanut Mikaelille kokemuksia, jotka olivat vahvistaneet hänen kokemuksiaan hylkäämisestä. Lapsuuden turvattomuus sai aikaan psyykkisiä oireita myöhemmin. Mikaelin mukaan sairastuminen on muokannut vahvasti hänen elämäänsä ja vaikuttanut samalla muidenkin elämään.

**Heikot perhesuhteet.** Mikaelin mukaan hänen lapsuuden perheensä ei aina huomionut riittäväällä tavalla hänen tilannettaan vaan Mikaelin mukaan vanhemmat olivat vaatineet häneltä paljon ja samalla verranneet häntä muihin sisaruksiin. Vaatimustaso heijastui erityisesti Mikaelin koulumenestykseen, koska Mikaelin mukaan hänen sisarensa menestyivät häntä paremmin. Mikael kokee nykyään katkeruutta vanhempiensa suhtautumisesta.

**Ulkopuolinen lapsuuden sosiaalisissa suhteissa.** Mikael kertoo, että päiväkodissa näyttäytyivät hänen keskittymis- ja tarkkaavaisuuden ongelmat, jonka vuoksi hän ei ollut kovin pidetty. Mikaelin itsensä kertoman mukaan häntä hyljeksittiin. Myöhemmin kertomuksessaan Mikael toi esille, että oli kärsinyt koulukiusaamisesta ja myöhemmin itse kiusannut. Mikael pohti, vaikuttivatko koulukiusaamisen kokemukset aikuisuuden väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Kokemus omasta riittämättömyydestä niin ikätovereille kuin

vanhemmille johti Mikaelin mukaan turhautumiseen, tuskastumiseen sekä poissulkemiseen aikuisten ja vertaissuhteiden seurasta.

**Vaikeat parisuhteet.** Mikaelin mukaan hänen parisuhteensa olivat epäonnistuneet, koska niissä oli ilmennyt epätoivottavia käytösmalleja. Kyseiset kokemukset olivat Mikaelille rankkoja, vaikkakin hän samaan aikaan kertookin, miten vahingoittaviin olosuhteisiin sopeutui. Mikael arvioi pysymistä suhteissa, koska oli läheisriippuvainen ja olisi yksin jäädessään kokenut turvattomuutta. Toisaalta Mikaelin mukaan parisuhteet päättyivät tavalla tai toisella lopulta aina eroamiseen.

**Turvattomuudessa on tuttua.** Mikael kertoi eläneensä rikkonaista elämää nuoreksi aikuiseksi asti ja koki haluavansa takaisin uudelleen tuohon rikkonaiseen elämään myöhemmin aikuisuudessa. Tällöin hän aloitti uuden seurustelusuhteen, mutta ei kerro seurustelusuhteen vaiheista vaan ainoastaan sen päättymisestä eroon, jonka seurauksena Mikael joutui psykiatriseen hoitoon.

**Mikael palvelujärjestelmässä.** Mikael kertoi, että oli ollut erikoissairaanhoidon psykologisissa tutkimuksissa. Mikael koki, että tutkimuksen tulokset olivat vääränlaiset, koska hän oli kokenut elämänsä ja vaikeutensa täysin eri tavalla suhteessa mihin asiantuntija perusti tulokset. Mikaelin mukaan asiantuntija suhtautui häneen vähättelevästi. Lopulta toinen työntekijä oli aukaissut Mikaelille tutkimustulokset selittämällä, jolloin Mikael oli ymmärtänyt enemmän, miksi toimii tietyissä tilanteissa tietyllä tavalla. Mikael kertoo kuitenkin nykyhetkestä, että kokee ympäristössä tapahtuvat asiat vahvasti kehollisina aistimuksina ja myöhemmin tulee ymmärrys asioista. Työkyvyttömyyden perusteita Mikael ei ole halunnut lukea vaan on kuunnellut ammattilaisten näkemykset asiasta, ja on tietoinen niistä.

**Työkyvyttömyys.** Mikael pitää nolona ja hävettävänä asiana sitä, että on työkyvyttömyyseläkkeellä. Hän tekee tällä hetkellä eläkkeen sallimissa tulo rajoissa töitä.

**Työssä on arvokas.** Nuoruudessa Mikaelia ärsytti, miten toiset saivat kesätöitä ja hän ei saanut. Mikael oli ajatellut jo nuoruudessa, että työstä saatava toimeentulo tuo mukanaan itsenäisyyttä. Toisin sanoen Mikael arvotti työntöön tärkeäksi tekijäksi jo nuoruudessaan, kun puhutaan osallisuudesta yhteiskuntaan. Vakituinen työ muutti Mikaelin elämän, jossa hän sai



merkityksellisiä onnistumisen kokemuksia. Mikael kuvaa kertomuksessaan työtä itseisarvona, jonka avulla hän on arvokas, vaikkakin tuo kertomuksessaan esille työn tuovan mukanaan välillisiä hyödykkeitä, kuten toimeentulon. Mikael kertoo, että tekee vapaaehtoistyötä eri instituutioissa. Mikaelin mukaan ihminen tarvitsee työtä ja tehdessään sitä vapaaehtoisesti, tulee työstä mielekästä.

**Vanhemmuus.** Psykiatrisessa hoidossa Mikael kertoi päättäneensä, että ei seurustele kenenkään kanssa. Tästä huolimatta hän päätyi suhteeseen naisen kanssa, joka sittemmin tuli raskaaksi. Mikael jäi yksinhuoltajaksi lapsensa ollessa pieni, ero oli tapahtunut naisen aloitteesta. Silloin Mikael päätti, että hän elää lapsensa kanssa kahdestaan ja kyseistä ajanjaksoa kesti jonkun aikaa. Mikael on kertomuksessaan kuvannut tätä ajanjaksoa toisena eheytyksen ajanjaksona, jossa on omistautunut lapsensa hyvinvoinnille.

**Voimaantumisen prosessi.** Mikael kertoo, että nykyisessä parisuhteessa hänellä ei ole aikaisempien parisuhteiden ongelmia. Mikaelin mukaan hän on mennyt elämässään eteenpäin, mutta koska pahat asiat ovat olleet aiemmin vahva asia hänen elämässään, Mikaelin omien sanojen mukaan huoli vahingollisten asioiden toistumisesta on olemassa. Paha olo ei välttämättä näy ulospäin, mutta Mikaelin oman arvion mukaan paha olo tuntuu sisäisesti. Mikael esittää kertomuksessaan, että on valmis tekemään työtä sen eteen, että paluuta menneisyyden rikkonaisuuteen ei tapahtuisi.

#### **4.7 Anna – työkyvyttömyyden kuvaus**

**Ulkopuolisuuden kokemus lapsuudessa.** Anna kertoo tunteneensa itsensä erilaiseksi lapsesta lähtien. Sen vuoksi hän on vasta aikuisiällä kyennyt puhumaan sairaudestaan, syystä jonka vuoksi hän koki itsensä erilaiseksi suhteessa muihin. Annalle merkityksellistä oli, miten muut ihmiset suhtautuivat häneen ja yllättyi ulkopuolisten positiivisista reaktioista, kun ei enää salannut sairauttaan. Ulkopuolisten mukaan Annassa ei havainnut hänen erityisyyttään. Anna pohti, kuinka sairaus oli saattanut nousta tabuksi sen vuoksi, miten hänen vanhemmat olivat hyssyttelleet asiaa lapsuudessa.

**Salailu.** Annan mukaan mikäli hän olisi tiennyt sairaudestaan, niin tieto olisi tehnyt hänen elämästään parempaa ja normaalimpaa. Tällöin muun muassa. lääkärikäynnit ja ymmärrys

itseä kohtaan olisi ollut armollisempaa, koska sairaus olisi liittynyt lapsuuden ristiriitaiset kokemukset yhteen.

**Lapsuuden turvalliset kokemukset ja nuoruuden hyvät ystävyysuhteet.** Anna kertoo, että toisaalta hänellä oli paljon hyviä muistoja lapsuudesta. Lapsuusmuistoihin kytkeytyi luonto ja työ/työn tekeminen näyttäytyi luonnon hyödyntämisenä, jossa keskiössä oli yhdessä tekeminen ja toisten auttaminen. Itsessään muistot olivat Annan mukaan turvallisia, mutta sairastuessaan varhaisaikuisuudessa muistoihin tuli mukaan erittäin negatiivisia sävyjä. Anna kertoo, että työn tekemiseen liittyneitä tunteita on täytynyt käsitellä sairastumisen jälkeen. Anna arvostaa elämäkerrassa työtä, joka tuo hyväksyntää ja arvostusta suhteessa muihin ihmisiin, ja vastaavasti työn kautta mahdollistuu elämän itsenäisyys. Työ on jotain, mitä hänen kuuluisi pystyä tekemään.

**Opiskeluiden keskeytyminen.** Anna kertoo, että oli joutunut keskeyttämään opinnot lopputyön aikana. Anna alkoi tekemään innolla lopputyötä, koska samaan aikaan valmistuminen loi tulevaisuuteen erilaisia mahdollisuuksia. Annan oman arvion mukaan odotukset sekä toiveet elämältä olivat suuret. Anna kuvasi keskeytymistä putoamisena, johon liittyi voimakas uupumus. Pudotusta Anna kuvaa kertomisen hetkellä edelleen ikään kuin tässä hetkessä tapahtuneeksi, johon liittyi erityistä häpeää ja vaikeutta käsitellä asiaa rakentavasti.

Ensimmäisen keskeytyksen jälkeen Anna kertoo, että pääsi kuntoutuspalveluihin. Annan mukaan hän aloitti uuden lopputyön kuntoutuspalveluiden piirissä, ja oli erittäin onnellinen uudesta mahdollisuudesta. Annan kertoman mukaan oireet uupumuksen uusiutumisesta alkoivat palata, koska lopputyö oli liian haastava. Uupumus näyttäytyi Annan mukaan, ettei hän ottanut yhteyttä ihmisiin ja kun keskusteltiin lopputyöstä, saattoi hän alkaa itkeä. Kertomuksessaan Anna tuo esille, että oli itsensä mielestä kuntoutunut hyvin aiempaan verrattuna, koska selviytyi päivittäisistä toiminnoista hyvin. Sitä vastoin uusiutunut uupumus aiheutti Annalle uudelleen syvän masennuksen kokemuksen.

**Lopputyö osana ihmissuhteita valmistumisen murrosvaiheessa.** Annan mukaan lopputyön kirjoitusvaiheessa ihmiset kyselivät hänen valmistusajankohtaa. Kun Anna kertoi nyt elämäntarinaansa, hän oli ymmärtänyt, että asiaa kysyttiin ikään kuin päivittäisten

kuulumisten merkityksessä. Ihmisten hyväntahtoinen kysely aiheutti Annalle kuormittuneisuutta, kun hän koki olevansa tilivelvollinen muille opintojensa etenemisestä.

**Annan vastoinkäymiset palvelujärjestelmässä.** Anna opiskeli yliopistossa ja sairastuessaan masennukseen pääsi kuntoutuspalveluihin. Annan kertoi kuntoutuspalveluissa kokemistaan vastoinkäymisistä, joissa hänen mukaansa kuntoutuspalveluiden ohjaajat eivät huomioineet hänen tarpeitaan kuntoutussuunnitelman teko- ja seurantavaiheessa. Annan kuntouttava työ oli hänen itsensä mielestä erittäin yksinkertaista, mikä aiheutti jatkuvaa turhautumista. Sen sijaan, että palvelut olisivat tuottaneet kuntoutumista, lopulta turhautuminen Annan mukaan aiheutti jälleen mielialan heikkenemistä. Anna arvioi, että kuntoutuksen aikaa osallisuus merkitsi hänelle työtä ja hän toivoi, että hänen näkemystä olisi arvostettu ja häntä olisi ymmärretty omana itsenään

Anna kertoi kokeensa, että tuli nähdyksi tyhmänä ja toimintakyvyttömänä. Toisaalta Anna sanoi, että toimintakyvyttömyys silloin piti paikkansa, mutta kertoi samaan aikaan, että häntä olisi kuntouttanut se, että hän olisi voinut tehdä osan aikaa päivästä sellaista, mitä arvosti itse. Annan mukaan tähän hänelle ei suotu mahdollisuutta, eikä työtehtävää voinut muokata toisenlaiseksi toimintakeskusympäristössä, vaikka Anna pyysi tätä muutosta.

**Viranomaisten ja kuntoutuksen yhteistyökumppaneiden ohipuhuminen.** Anna kertoo pitkään, miten toimintakeskuksen työntekijä oli esitellyt hänet, kun kyseiseen paikkaan oli ollut tutustumassa vieras henkilö. Anna olisi toivonut tilaisuutta esitellä itse itsensä, koska häpesi omaa tilannettaan. Anna vertasi kertomuksessaan esittelytilannetta siihen, että hän ei ollut omilla saavutuksillaan ansainnut paikkaa (vrt. kesätyö tai harjoittelu), vaan paikka oli hänelle ikään kuin osoitettu. Kertomuksessaan Anna kertoi puhuneensa tapahtuneesta työntekijän kanssa, mutta työntekijä ei ollut osannut havainnoida asiaa Annan näkökulmasta.

Kertomuksessaan Anna jatkoi, miten toisessa kuntouttavassa toimipisteessä ohjaajat eivät nähneet yhteisöllisissä tilanteissa vertaistuen merkitystä. Annan esitti kertomuksissa, että erilaisissa kokouksissa ei sopinut poiketa aiheesta vaan pitäytyä näissä esityslistan mukaisissa aiheissa. Kertomuksessaan Anna jatkoi esimerkillä siitä, että ei ollut soveliasta pohtia sitä, mitä kuntouttaminen on ja vertaistuen tärkeää merkitystä kuntouttamisessa. Annan mukaan ratkaisuna ristiriitaan olisi voinut olla toisen kokouksen järjestäminen, missä vertaistuki olisi edistänyt osallisuuden toteutumista.

**Vertaistuen, kokemusasiantuntijuuden, sosiaalisten suhteiden voima.** Annan mukaan kokemusasiantuntijuus on hänelle itselle käänteentekevä asia identiteetin rakentamisen kannalta, koska silloin identiteetti rakentuu asiantuntijuuden, toimijuuden ja rinnalla kulkemisen korostamiseen sen sijaan, että se paikantuisi sairaan identiteetiksi. Anna koki, että kuntoutustoimen kohteena oleminen on negatiivinen asia.

Anna kertoi ensimmäisestä masentuneiden sopeutumisvalmennuskurssista, jossa mainitsee puhuneensa ensimmäisen kerran tilanteestaan. Anna arvioi tällöin löytäneensä sosiaalisen yhteyden ihmisiin ja tilanteen, missä uskalsi kertoa julkisesti masennuksestaan. Samalla se toi Annan mukaan elämään iloa ja toivoa.

Anna koki, että olisi toivonut kuntouttavien toimenpiteiden suuntautuvan enemmän työelämään kuin että se olisi ollut säilövää. Anna arvioi opintoharjoittelustaan, että olisi tarvinnut enemmän tukea ja työkavereita, jotta ei olisi jäänyt asioiden kanssa yksin. Anna määritteli kertomuksessaan osallisuuden koskettamaan sosiaalisia suhteita, johon on ensinnäkin mahdollista päästä ja johon voi mieltää kuuluvansa. Annan mukaan tällaisen sosiaalisen verkoston tulee soveltua itselle, ja osallisuus edistyy näissä sosiaalisissa suhteissa kokemuksella omasta hyödyllisyydestään, jolloin voi näyttää potentiaalinsa muille.

Anna kertoi, että hänen osattomuuden kokemukset ovat koskettaneet työkyvyttömyyttä ja siihen sopeutumista. Anna arvioi, että osattomuuden kokemuksia on vähentänyt vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntijuus on tuonut Annan mukaan ammatillista identiteettiä ja mahdollistanut vähentämään mielenterveyskuntoutujiin liittyviä ennakkoluuloja. Anna laajentaa heikompiensa asemaa koskettavan edistämisen koskettamaan laajempaa ihmisryhmää kuin vain mielenterveyskuntoutujia, koska hän toivoo ihmisten ymmärtävän tavallisten ihmisten kokemia heikkouksia ja elämän vastoinkäymisiä. Näissä vastoinkäymisissä kuka tahansa voi sairastua, jolloin on ensisijaista nähdä ihmiset kokonaisuuksina sairauksien sijaan.

#### **4.8 Sari –syömishäiriön kuvaus**

**Vaikea vanhempisuhde lapsuudessa ja nuoruudessa.** Sari kertoi nuoruudessa sairastuneensa anoreksiaan ja myöhemmin bulimiaan. Sarin mukaan sairastumisen syyt

liittyivät lapsuuden perheen ahdistavaan ilmapiiriin, josta ei toisaalta keskusteltu yhteisesti eikä asian käsittely perheessä ollut rakentavaa. Ahdistavalla ilmapiirillä Sari tarkoitti isäänsä, joka käyttäytyi itsekeskeisesti.

Sari perusteli sairastumisestaan vaikeahkolla isä-tytärsuhteella, ja toiseksi merkittäväksi sairastumisen syyksi nimesi aikuistumisen vaatimukset. Aikuisuuden vaatimuksilla hän viittasi pikkuveljensä huolenpitoon, joten Sarin mukaan varhainen vastuu vääristi omaa kehonkuvaa ja naiskuvasta tuli negatiivinen. Kertomuksessaan Sari esitti, ettei haaveillut perheen perustamisesta ja parisuhteesta, koska lapsuudenajan käsitys perheestä oli vääristynyt. Sari kuvasi, että sairastuminen oli seurausta koetusta riittämättömyydestä, tarpeesta saavuttaa ja ansaita hyväksyntää sekä rakkautta.

**Vastuu lapsista yksinhuoltajana.** Huolimatta sairastumisestaan Sari perusti varhaisaikuisuudessa perheen ja tuli äidiksi. Sari kertoi, että lasten jälkeen osattomuuden kokemukset liittyivät mm. avioeroon. Minnan mukaan raskainta oli vastata lapsen kysymyksiin avoerosta. Minnan jäädessä yksinhuoltajaksi, päätti hän samaan aikaan jäädä kotiin hoitamaan lapsia siihen saakka, että lapset kasvaisivat. Hänen mukaan taloudellinen tilanne oli tuolloin tiukka ja vaati eräänlaista selviytymistä. Sarin taloudellinen tilanne oli heikko, mutta lasten kasvattaminen kotona oli hänen mukaansa lopulta arvokasta ja tärkeää. Lasten isien alkoholi- ja mielenterveysongelma vaikuttivat Sarin päätökseen, vaikkakin sanoi olleensa väsynyt hoitamaan asioita yksin, ja hän oli ajoittain ajatellutkin, että helpommallakin olisi voinut päästä.

**Kotiäitiys.** Sari kertoo, että valitsi kotiäitiyden myös olosuhteiden takia. Hän ei olisi voinut kuvitella menevänsä töihin lasten isien ongelmien vuoksi vaan koetti pitää itsensä ja lapset tasapainossa. Minnan mukaan töissä oleminen olisi ajanut tilanteeseen, missä lapset olisivat jääneet ikään kuin oman onnensa nojaan.

**Palvelujärjestelmä tukee Sarin vanhemmuutta.** Sari pääsi tukiterapeutille, kun Sarin tytär sairastui syömishäiriöön. Minnan mukaan miesterapeutti oli suuri tuki yksinhuoltajuudessa, ja terapeutti antoi käytännön neuvoja molempien vanhempien roolien toteuttamiseen. Mahdollisuus tukiterapiaan auttoi Sarin mukaan ratkaisevasti myös selvittämään lapsen syömishäiriön.

**Aikuinen eikä vain äiti.** Sari kertoi elämäkerrassaan, että alkoi kaipaamaan elämäänsä muutakin sisältöä kuin vain äitiyttä, kun nuorimmainen lapsista aloitti koulun. Tukiterapeutti ohjasi Sari miettimään vertaistukitoimintaa, mistä Sari innostui ja selvitti mahdollisuuksia päästä mukaan toimintaan.

**Voimaantuminen, vertaistuki ja sosiaaliset suhteet.** Sari kertoi, että alkoi nuoruudessa toipumaan syömishäiriöistä, kun ymmärsi toipumisen perustuvan psykologisten asioiden ymmärtämiseen. Sarin mukaan toipuminen oli mahdollista, kun hän alkoi kasvamaan ihmisenä ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Sarin mukaan hänen selviytymiskeinonsa on ollut, että hänellä on ollut tapana vaikeissa elämäntilanteissa pysähtyä vaikeimmaksi ajaksi ja toimia vasta alkujärkytyksen jälkeen. Kyseinen toimintamalli osoitti Sarin omaa luottamusta elämään, omaan itseen ja muihin ihmisiin.

Vertaistuesta Sari löysi osallisuutta ja yhteisöllisyyttä: ensisijaisesti kuulumista yhteisöön ja sitä kautta yhteiskuntaan. Sari kertoi, että on voinut vaikuttaa oman ympäristönsä asioihin kokemusasiantuntijana, ja tehdä yhteistyötä kaupungin eri projektien kanssa, joiden tarkoituksena on ollut parantaa peruspalveluita.

#### **4.9 Aapo – alkoholiongelman kuvaus**

**Lapsuus.** Aapo kertoi kasvaneensa isossa lämminhenkisessä perheessä kuopuksena, jossa hän oli rakastettu lapsi. Isommat sisarukset kohtelivat häntä pikkuveljenä, joksi sisarukset Aapoa edelleen kutsuvat.

**Koulu.** Aapon mukaan hän aloitti oppivelvollisuutensa samaan aikaan muiden lasten kanssa, vaikka ensimmäinen kouluvuosi oli erittäin raskas. Aapo kertoi, että nykypäivänä hänen oppivelvollisuuttaan olisi pidennetty pienen syntymäpainon vuoksi. Aapo toi elämäkerrassaan esille, että rohkaistui kouluvuoden aikana ja tuli tasavertaiseksi muiden lastensa kanssa.

**Ensimmäiset työvuodet ja ihmissuhteet.** Aapo kertoi peruskoulun jälkeen hakeneensa töitä, ja hän arvioi elämäkerrassaan olleensa hyvin työkeskeinen koko elämänsä. Ensimmäisiin työvuosiin ajoittui myös ensimmäisen parisuhteen solmiminen. Armeijan jälkeen Aapo avioitui Marian kanssa. Kun Aapo armeijan jälkeen palasi töihin, Marian perhettä kohtasi

tragedia. Tästä syystä Aapo sekä Maria joutuivat muuttamaan Marian lapsuuden kotiin huolehtimaan Marian nuoremmista sisaruksista ja vastaamaan perheen toimeentulosta. Aapon mukaan ajanjakso oli erittäin raskas, koska hän oli samaan aikaan myös muualla työssä.

**Työura.** Aapon elämäkerta keskittyi pitkälti työuraan ja työuran näyttäytymiseen henkilökohtaisessa elämässä. Aapo kertoi, työelämän johtotehtävät aiheuttivat ristiriitaisia vaikutuksia omassa elämässä kuin myös työntekijöiden elämässä. Vastuu työorganisaatiosta loi kuormitusta ja stressiä.

Aapo kertoi, että erilaisten työtehtävien kautta alkoholin käyttö tuli tutummaksi elämän aikana. Aapon mukaan alkoholin vaikutukset alkoivat näkyä myös työssä, ja juovana aikana viimeinen työ yrittäjänä vei hänet konkurssiin samaan aikaan laman runnoessa suomalaista yhteiskuntaan. Aapo arvioi, että alkoholi teki kykenemättömäksi päättää asioita, jotka lopulta johtivat konkurssiin. Aapo kertoi ymmärtäneensä, mitä olisi kuulunut tehdä laman aikana yrityksen pelastamiseksi, mutta ei tehnyt. Aapon mukaan hän oli joutunut olemaan työn takia paljon poissa kotoa, ja poissaoleminen heijastui kotiin sekä lapsiin. Perheen keskinäisistä väleistä oli tullut hankalat ja tunnelma kotona vaikeutui huomattavasti.

**Alkoholi sosiaalisten suhteiden varjossa.** Aapo kertoi, että on kasvanut ensimmäiseksi kosteaksi sukupolveksi oluen vapautuksen ansiosta. Hänen mukaan 1970-luvun alussa pidettiin hienona, että alkoholia nautitaan seurassa. Lakimuutoksen jälkeen Aapo kertoi, että vapautukseen liittyneet muutokset eivät näkyneet heti vaan vasta muutamia vuosia myöhemmin alkoholinkäytön vaikutukset alkoivat haitata kotielämää. Aapon mukaan ensimmäiset haitat näkyivät pariskunnan välisissä keskusteluissa, jotka koskettivat alkoholinkäytön ongelmallisuutta ja muuttoaikaina toiselle paikkakunnalle. Aapo kertoi, että kytevä alkoholismi pakotti vaihtamaan paikkakuntaan. Aapon mukaan käytöshäiriöt muun muassa sosiaalisissa illanvietoissa aiheuttivat Aapolle häpeää ja syyllisyyttä, vaikka ulkopuolisen silmissä ylilyönneissä ei olisi ollut kyse merkittävistä virheistä.

Aapo kertoi, että kytevä sairaus ilmeni erakoitumisena sosiaalisista suhteista ja toisaalta uudella asuinpaikkakunnalla ei enää aktiivisesti yritetty luoda uusia ystävyysuhteita alkoholismien takia. Aapon mukaan alkoholinkäyttö muuttui seurallisuudesta yksinäisemmäksi ja arkiseksi asiaksi. Lopulta Aapo kertoi, että ystävyysuhteiden ohella välit lähipiiriin

etääntyivät, koska alkoholinkäyttöä/ uutta elämäntapaa tuli pyrkiä salaamaan ja samaan aikaan pitää yllä kulissia.

**Alkoholi läheissuhteissa.** Aapon mukaan alkoholiongelman salailu alkoi vaikuttamaan myös perheen lapsiin. Aapon lapset vähensivät kyläilyä sukulaisten luona, missä aiemmin olivat tottuneesti kyläilleet. Lisäksi vierailujen aikana lapset eivät käyttäytyneet tavallisesti ja lopulta lapset lopettivat yhteydenpidon, koska piilottelivat vanhempiansa alkoholismia. Aapo itse piti yhteyttä muihin mahdollisimman vähän, koska ei halunnut vastata tavallisiin kysymyksiin heidän elämästään. Aapon mukaan hän yritti kaikessa toiminnassaan varjella, että päihdeongelma ei näy ulospäin. Samaan aikaan todellisuudessa hän kävi lävitse häpeän, syyllisyyden, kelvottomuuden tunteita kaikesta siitä toiminnasta, mitä joutui tekemään salatakseen perheen alkoholismin.

Aapon mukaan hän oli alkoholistivuosinaan perheelleen riesa, joka taantui lapseksi. Hän kertoi, että hänen tarpeensa ja hoivansa ajoi muiden perheenjäsenten tarpeiden edelle.

**Rattijuopumus ja lasten interventio.** Aapo kertoi, että sai maksusitoumuksen päihdehoitoon rattijuopumuksen jälkeen, vaikka tätä ennen hänellä oli ollut jo katkaisuyrityksiä. Aapo kertoi, että lapsensa ohjasivat hänet hoitoon. Aapo kertoi, että päihdehoidossa käsiteltiin syyllisyyden, häpeän ja kelvottomuuden tunteita. Hoitojakson aikana alkoholismin aiheuttamat pelot jäivät Aapon mukaan taakse ja hänellä alkoi uusi elämä. Aapo oli ymmärtänyt myös, että hänen oli pakko erota puolisostaan, koska toinen raitis ei pidä toista raittiina. Maria ei kuitenkaan halunnut raitistua, joten Aapo päätti hoidossa hakevansa avioeroa. Ennen hoitojaksolle siirtymistä, koki Aapo terveyskeskuksessa tapahtuneen katkaisun ihmisarvoa alentavana kokemuksena. Hän kuvasi itseään nuoreksi ja terveeksi mieheksi, joka oli saattanut itsensä katkaisuhuitoon iäkkäiden ja sairauksista kärsivien ihmisten keskelle.

**Voimaantuminen, vertaistuki ja uusi alku.** Vertaistukeen perustuvan hoitojakson päätettyä Aapo kertoi, että aiempaan tilanteeseensa suhteutettuna hän oli rahaton ja hetkellisesti asunnoton. Materiaalisen tyhjyydestä huolimatta hänellä oli kuitenkin rauha ja hänen ei tarvinnut enää käyttää alkoholia. Aapon mukaan hänen ei ensisijaisesti enää tarvinnut käyttää alkoholia. Aapon mukaan kyseinen ajanjakso oli ollut outo, koska siinä vaiheessa päihteetön elämäntapa tuli luonnostaan eikä vaatinut ponnisteluja.



Aapo kouluttautui myöhemmin päihdetyöhön ja työskenteli päihdetyössä eläkeikään saakka. Aapo kuvasi työtään mielenkiintoisena, jossa sai vaikuttaa monien perheiden tilanteeseen. Aapo toi kertomuksessaan esille päihdetyön tarpeen yhteiskunnassa ja kuinka uusia tekijöitä tarvitaan vanhojen tilalle. Aapo kertoi, että on elänyt elämänsä parhainta aikaa raittiina viimeiset noin 20 vuotta, johon kuuluu nykyisen puolison tapaaminen ja elämä hänen kanssaan. Hän suhtautui alkoholiongelmaansa nöyrästi, koska kertoi että ei laske, kauanko on ollut raittiina vaan laskee ainoastaan tämän päivän. Aapo jatkoi, että ei tee kenellekään raittiuslupauksia, koska ei välttämättä pysty pitämään niitä, mutta juuri tänään hänellä ei ole tarvetta rikkoa sitä.

Aapo kertoi, että välit lasten kanssa ovat parantuneet kuntoutuksen jälkeen. Aapo kuvasi muuton jälkeistä ajanjaksoa: jossa muutti yksin asumaan yksi, ja keskimäinen lapsista vieraili yksiössä säännöllisesti. Aapon mukaan luottamus kasvoi pikkuhiljaa, ja jonkin ajan kuluttua lapsensa ilmoitti, ettei hänen tarvitse tulla enää tarkastuskäynnille. Tapahtuman jälkeen Aapon mukaan hänellä on ollut erittäin läheiset välit lapsiinsa, koska luottamus oli palautunut. Luottamuksen palautumisesta Aapo kertoi myös tilanteesta, missä vuosien kuluttua päihdekuntoutuksen päättymisen jälkeen hänen nuorin lapsensa muutti tilapäisesti asumaan hänen luokseen. Aapo korosti lapsensa uskallusta muuttaa, koska lapsi oli joutunut elämään koko lapsuutensa päihdeongelmaisten vanhempien kanssa.

#### **4.10 Anni – päihdeongelman kuvaus**

**Lapsuuden perheen vaikeudet ja keskustelemattomuus.** Anni kertoi, että masentuneisuus ja alakuloisuus alkoivat, kun ymmärrys ympäristöä ja lapsuuden kasvuolosuhteita kohtaan kasvoi. Annin mukaan hän kasvoi negatiivisessa kasvuympäristössä, missä vuorovaikutus vanhempien välillä ei ollut rakentavaa. Anni kertoi, että omassa parisuhteessaan hän pyrkii keskustelemaan asioista avoimesti. Lapsuuden kodissa tietyt asiat tuli salata, ja salailu etäännytti normaalista vuorovaikutuksesta muiden ihmisten kanssa. Silloin Annin mukaan vaikeat asiat tulevat tabuiksi eikä niistä saa puhua kenellekään.

**Päihdekokeilut nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa.** Anni kertoi masentuneensa, kun hänellä epäiltiin somaattista sairautta. Tällöin hänen puolisonsa huolehti päivittäisistä

perustarpeista, koska masennusoireiden takia Annista tuli toimintakyvytön. Anni haki tilanteeseensa apua perusterveydenhuollosta, mutta kieltäytyi tarjotusta lääkehoidosta. Avunpyynnön ja lääkekieltäytymisen jälkeen Anni löysi kuitenkin kannabiksen. Kannabiksen käytön myötä Annin itsensä kertoman mukaan hän aisti paremmin asioita, jonka kokikin merkityksellisenä. Aistimuksien kautta hän koki löytävänsä yhteyden elämään, koska oli pitkään ollut turtunut.

Opiskelija-aikana Anni kertoi juhlineensa paljon, mutta samaan aikaan sopeutuminen luokkaan ja tutustuminen opiskelutovereihin jäi vajavaiseksi. Anni oli omien sanojen mukaan syrjään vetäytyvä, vaikkakin kykeni tekemään asioita, kun vain otti asiakseen. Anni kertoi, että alkoholi tuli mukaan hänen elämäänsä jo varhain nuorena ennen jatko-opintoihin suuntautumista.

Jatko-opiskelujen aikaan Anni koki, että olisi tarvinnut enemmän tukiverkostoa. Anni kertoi tienneensä tutor-toiminnasta, mutta hän olisi toivonut toimintaa heille, jotka eivät ensimmäisenä ole tutustumassa uusiin ihmisiin. Opiskeluun liittyvän tukiverkoston lisäksi Anni toivoi opiskelijaterveydenhuoltoon ja koulutuksen suorittamisen liittyvää tukea. Anni perusteli päihdekokeilujaan nimenomaan siitä lähtökohdasta, että koki irrallisuutta suhteessa muihin.

**Ristiriidat parisuhteessa.** Anni kertoi elämäkerrassa pitkään viimeisimmästä sairaalajaksosta, joka oli tapahtunut hiljattain. Annin mukaan ristiriita puolison kanssa oli ajanut hänet psykiatriseen osastohoitoon. Aiemmin hän oli sairastunut päihdepsykoosin. Tällä kertaa Anni oli onnellinen siitä, että oli tunnistanut harhat itse.

Annin mukaan parisuhteen ristiriidat aiheutuvat päihteiden käytöstä ja erilaisista luonteenpiirteistä. Anni kertoi, että hän on ollut kantava voima parisuhteessa. Anni kertoi osastohoitoa edeltäneistä tapahtumista kokemastaan epävarmuudesta itseään kohtaan. Parisuhteeseen oli sisältynyt pitkään kuormittuneisuutta erityisesti, kun hänen somaattinen sairauttaan ei ollut varmistettu.

**Sairaudet ja diagnoosin varmistuminen.** Anni kertoi myös nykyistä edeltäneestä päihdepsykoosista, että psykoosi oli edennyt niin pahaksi, ettei hän itse tunnistanut sitä. Toisaalta Annin mukaan psykoosi oli meinannut tulla jo nuoruudessa, koska hänen fyysinen

vointi oli mennyt huonoksi. Tällöin Anni oli oman kertoman mukaan lopettanut hetkellisesti itse käytön. Toisella kerralla Anni ei siis tunnistanut päihdepsykoosia, mutta herkistyy ja kiittelee häntä hoitanutta naislääkäriä, joka kirjoitti lähetteen psykiatriseen hoitoon. Anni pohti kertomuksessaan, että joillakin olisi psykiatrisen osastohoidon tarve, mutta siitä huolimatta he eivät saa hoitoa. Päihdepsykoosia edelsi koulun keskeyttäminen. Keskeytyksen jälkeen Anni totesi, että hänellä kesti yli vuosi ennen kuin hän päätyi osastolle. Anni ei avannut tapahtumia tarkemmin, jotka ulottuivat koulun keskeytymisen ja päihdepsykoosin välille.

Anni kertoi, että aloitti kannabiksen käytön kokeakseen jotain positiivista ja päästäkseen eroon negatiivisia ajatuksista. Kertomisen hetkellä Anni vetosi siihen, että on kasvanut ajatukseen elämän samankaltaisuudesta ja vaikeiden asioiden jatkumisesta. Kuitenkaan sopeutuminen vaikeisiin asioihin ei Annin kertomuksessa ei poista toivetta muutoksesta. Anni toivoi, että saisi olla jossain muualla, mutta kertoo, että vaikeita asioita on kuitenkin jonkin verran kohdattava, että selviää elämässä. Anni nimitti sitä ”oravan pyöräksi” kertoen, että pohtinut asioiden muuttumattomuutta ja vaikeiden asioiden kohtaamista erityisesti silloin, kun ei ole tuntenut olleensa ollenkaan osana yhteiskuntaa.

**Ammattiin valmistuminen.** Anni koki osallisuutta siitä, että on valmistunut ja haluaakin muistuttaa itseään, että on jotain saavuttanut. Anni kertoi, että häntä pelotti valmistuminen ja sitä seuraava elämänmuutos, koska opintojen aikana oli kyennyt määrittelemään omaa elämää. Anni myös kertoi, että kuitenkin asiat ei ole hirveästi muuttuneet suhteessa opiskeluaikaan.

**Annin kokemukset palvelujärjestelmän onnistumisista ja vaikeuksista.** Anni kertoi, ettei kokenut tarvitsevansa päihdepsykiatrian kesälomien ajaksi mitään korvaavaa kontaktia. Anni kehui päihdepsykiatrian avohoitajaa, jonka kanssa hän tuntee tulevansa hyvin toimeen.

Anni kertoi, että ensimmäisellä kerralla hän oli psykiatrisessa osastohoidossa lähes kolme kuukautta. Anni kertoi osastohoidostaan, että olisi voinut olla pidempään, mutta pidempi kesto olisi lisännyt laitostautumisen vaaraa. Anni puhui, että psykiatrisessa hoidossa hän ei kyennyt heikkoina aikoina ajattelemaan seuraavaa lounastaukoa pidemmälle elämässä, ja osastolla hänen kesto- ja sietokykynsä oli erittäin matalalla. Hän kuitenkin kiitteli, kun oli päässyt nopeasti hoitoon. Myöhemmin hoitohenkilökunta oli ohjeistanut Annia ottamaan

matalalla kynnyksellä yhteyttä, mikäli psyykkinen terveys heikkenee. Näin oli Annin tapauksessa hoito myös järjestynyt.

**Kuntoutuminen prosessissa ja vertaistuki.** Anni kertoi kuulleensa ensimmäisen kerran vertaistuesta psykiatrisessa osastohoidossa. Annin mukaan hän oli edelleen huonossa kunnossa, kun kotiutui osastolta. Hänellä kesti ajallisesti pitkään ennen kuin uskaltautui paikan päälle tähän matalankynnyksen paikkaan. Alun jälkeen säilyi tiivis yhteydenpito muihin vertaisiin mm. yhteisissä tapaamisissa.

Anni kuvasi kertomuksessaan, että avuntarve on ollut nykyisin voittava tekijä. Hän on tiennyt, että hänen tulee saada eivätkä sosiaaliset suhteet ole olleet este hoitoon hakeutumiselle. Annin mukaan päihteidenkäyttöön liittyy kuitenkin edelleen stigmaa, koska hänen läheisensä eivät tiedä todellista syytä psykiatriselle osastohoidolle.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET EDISTÄVISTÄ JA EHKÄISEVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Tuloksia on syytä lukea niin, että aineistoesimerkit kuvataan ensin, jonka jälkeen tulee selittävä osio. Kun kertomuksissa kuvattiin yksittäisiä edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä, esitettiin myös muita elämäntulkun vaikuttaneita tekijöitä. Toisaalta on pääteltävissä, että kertomuksissa esitettiin enemmän osallisuutta edistäviä tekijöitä, mutta siitä huolimatta osattomuuden kokemuksen kuvaukset olivat vahvoja. Tuloksissa on havaittavissa edelleen osallisuuden ja osattomuuden prosessimaisuus, niin että kyseiset asiat ovat päällekkäisiä ja toisiinsa limittyneitä.

### 5.1 Edistävät tekijät

#### 5.1.1 Sosiaaliset suhteet

*Puhuttiin kyllä sen kaverin kanssa kaikki asiat läpi silloin lukioaikana ja lukion loppupuolella, mä olin silloin enemmän järjissäni kun mä olin sen seurassa. Sitten sekin kyllä meni siinä myöhemmin meni hänen kanssaan välit poikki siinä, mutta hän oli tosi tärkeä mulle. Puhuttiin kaikki asiat läpi silloin. Se oli osittain sitä osallisuutta, vaikka se ei ollu kun yks ihminen. (Mikko)*

*”Niin mä oon miettinyt tätä itse sillä lailla, että kun me oltiin oltu pari vuotta yhdessä niin silloin mulle tuli se pahin masennus eli me keskusteltiin tosi paljon meidän molempien menneisyydestä, keskusteltiin niitten asioitten syistä ja seurauksista, sairauden eri puolista ja lieveilmiöistä, ja mä pikkuhiljaa ymmärsin mun menneisyyteni. Se taakka kävi < liian suureksi ja mä masennuin ihan täysin > Sitten siinä vaiheessa, mä en jaksanu enää hakeutua töihin, mulla oli siinä määräaikaisia työsuhteita tapansa mukaan, mutta musta tuli täysin työkyvytön. Mä olin sitten vaan kotona, hän kävi töissä huolehtien meidän elämästä ja olemisesta, siinä meni varmaan pari vuotta että mulla oli tosi tosi vaikeeta. Jatkuvasti tuli niitä taantumisia sieltä menneisyydestä, tilanteita, joissa oli tosi vaikeeta.” (Tuula)*

Tutkimuksen keskeisin tulos on, että sosiaaliset suhteet edistävät osallisuutta kuten Mikon elämäntulkun kiteytyy. Kyseinen tutkimustulos sosiaalisten suhteiden merkityksestä oli esillä jokaisessa elämäntulkun. Kertomuksista on pääteltävissä, että lapsuuden aikaiset perhesuhteet ovat heikentäneet osallisuuden kokemusta, kun vastaavasti aikuisiän sosiaaliset suhteet edistävät osallisuuden kokemusta. Kertojat kuvaavat sosiaalisten suhteiden edistävää vaikutusta kaikissa elämäntulkun vaiheissa, mutta sen merkitys korostuu erityisesti sairauden

kokemuksen yhteydessä. Läheisten ihmissuhteiden olemassaolo, riittävät sosiaaliset verkostot sekä kokemus riittävästä tuesta ehkäisevät mm. masennuksen kokemusta, koska niiden on katsottu toimivan puskurina stressiä vastaan. Sosiaaliset suhteet auttavat ihmisiä kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia eteen tulevia kriisejä. (Isometsä 2008, 180; Kawachi & Berkman 2001; Lin & Ensel 1999; Turner & Brown 2010; Romakkaniemi 2011.) Erityisesti masennuksen kokemuksessa on ensisijaista tunne siitä, että tukea on tarvittaessa saatavilla (Turner & Brown 2010, 212). Mikon ja Tuulan kertomuksessa kiteytyy tutkimustulokseni samankaltaisuus sen suhteen, että sosiaaliset suhteet auttoivat vaikeiden asioiden käsittelyä. Sosiaalisten suhteiden positiivinen vaikutus ei kuitenkaan poistanut sitä, etteikö sairaus olisi voinut uusiutua, mutta sosiaalisten suhteiden tukemana osallisuuden kokemus sai mahdollisuuden muotoutua uudelleen, kuten yllä olevissa aineistositaatissa havaitaan. Sosiaaliset suhteet aikuisiässä käsittivät uuden parisuhteen/puolison, jolloin sosiaalisten suhteiden rooli toipumisen ohella oli tukemisen, kannustamisen ohella kannatella arkea kuten Tuulan kertomuksessa voidaan tulkita. (Romakkaniemi 2011, 221.)

*”Oikeastaan mulla ei ollu sosiaalista elämää, se kaikki liikku työn ja kodin välillä. Ja tota niin, mä en oo ikinä ollu niin yksinäinen mitä täällä alkuaikoina, kun tossa välillä olin. Se oli esimerkiksi viimeinen joulunen ennenkun mä oon tavannu Tomin, mä oon ollu yksin ja syönyt ((lyhyt tauko)) mun jouluruoka oli valmislasagne ja sillon mä ajattelin, se oli oikein sellanen itsesäälin multihuipeutuma et ”oot jouluna yksin ja kyllä mä muistan ajatelleeni et tämmöstä joulua mulle ei enää tuu”. Se oli jotenkin, et jos tää tilanne ei jotenkin muutu niin mulla ei tuu yhtään joulua. Se elämä on ollu hirveän repäleistä, myös sillon kun muutti tänne. (-- Se juttu mitä Tomi on tuonu mun elämään on se, että mä oon oppinu hyväksymään itteni, tykkäämään itestäni ja ajattelemaan, että (naurahdus) mä oon hyvä tyyppi, että mulla saa mennä hyvin ja mulle saa olla kiltti.” (Elina)*

*Sitten yläasteella hitsautui sellanen tiivis ystäväporukka yhteen, josta mä ajattelin, että ”se kaikki kauheus ja se kaikki hyvä, mistä mä jäin paitsi sillon lapsena ja ala-asteella, niin mä ajattelin et se tosi paljon korjautui sen yläasteen ja lukion aikana. (Anna)*

Sosiaaliset suhteet olivat edistäneet erityisesti osallisuutta sen kautta, että ne olivat vahvistaneet kertojien identiteettiä, mikä havainnollistuu Elinan elämäkerrassa. Tätä päätelmää tukee myös aiemmat tutkimukset, jonka mukaan identiteetti rakentuu sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Identiteetti kehittyy nimenomaan yhteisöissä ja yhteydessä toisiin, jolloin sen käsitteleminen on välttämätöntä identiteetin ymmärtämiselle. (Hyväri 2001, Hämäläinen 2008.) Sosiaaliset suhteet olivat elämäkertoissa rakentaneet niin yksilöllistä identiteettiä kuin vahvistaneet sosiaalista identiteettiä, jonka kautta siihen voidaan yhdistää elämän tärkeitä asioita, kuten elämäntapaa, arvostuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalisuutta. Sosiaalinen identiteetti rakentaa myös sisäistä maailmaa. (Vilko-Riihelä 1999,

223; Romakkaniemi 2011, 120.) Lisäksi se ohjaa elämänvalinnoissa ja suuntaa tavoitteisiin, mikä oman tutkielmani tuloksissa havainnollistuu, osallisuutta edistäviksi tekijöiksi. Koska se luo toivoa tulevaisuudesta. Toisaalta tutkimustuloksissa oli havaittavissa, että sosiaalisten suhteiden edistävä merkitys identiteetille vaihteli ajan, paikan ja sosiaalisen verkoston mukaan. Yleisemmin sosiaalisten suhteiden vaikutuksia käsiteltiin muutaman kertojan kohdalla myös siitä lähtökohdasta, että hyvää oli edeltänyt pahan kokeminen, kuten Annan kertomuksesta on tulkittavissa.

*Että tota se tuli aika lailla kerralla päälle, että mä kertaheitolla ymmärsin, että ”oliko tää nyt tässä? Ettei nää (ystävyyssuhteet) merkkää nää asiat mitään”. Se mun maailma romahti aika lailla kerralla, että mä koin ettei mulla ollu sittenkään mitään merkitystä. Tälläseen pintaliitton pystyy nyt kuka tahansa.” (Mikko)*

*”Että loppuviimein se tunne sille avun tarpeelle on ollu se kuitenkin aina voittava tekijä loppuviimein. On tienny, että mun pitää siellä olla. Et mitkään sosiaaliset suhteet ei tai mitkään ei oo ollu esteenä sille, kun mä en varsinkaan kertonut kellekkään, et mä oon siellä. En mä aluks kertonut porukoillekkaan, mutta nyt kaikki tietää. Mutta ei tiedä, mikä se oli ehkä se laukaiseva tekijä \ laittoman aineen. Kaiken muun tietää aika pitkälti kaikki.” (Anni)*

Kuten edellä kerroin, että sosiaalisten suhteita ei koettu aina positiivisessa valossa eikä sosiaalisten suhteiden merkitykset olleet yksiselitteisiä. Annin kertomuksessa kuvattiin päihteiden käyttöä ja siinä sosiaalisten suhteiden merkitys kiteytyy tavalla, miten sosiaaliset suhteet olivat myötävaikuttaneet riippuvuuden syntyyn. Toinen osattomuutta lisäävä tekijä sosiaalisissa suhteissa oli, mikäli kertojalle ei muodostunut riittävän syvää kokemusta sosiaalisen suhteen edistävästä vaikutuksesta, kuten Mikon kertomuksesta havaitaan. Toisin sanoen sosiaaliselta suhteelta edellytettiin yhteenkuuluvuuden, mukana olemisen ja yhteisyyden tunteita. (Isola ym. 2017.) Sosiaalisten suhteiden merkitys oli erityisesti nuorille aikuisille merkittävä, jotka olivat työn tai koulutuksen ulkopuolella (Gretschel & Myllyniemi 2017, 4). Muutaman nuoren aikuisen, Marikan ja Annan elämäkerrassa esitettiin myös, kuinka sosiaaliset suhteet eivät kompensoi täysin työn tai koulutuksen ulkopuolisuutta, mutta sosiaalisten verkostojen vähäisyys aiheuttaa heikoimmillaan myös osattomuutta työttömyyden ja/tai kouluttamattomuuden ohella.

*”Joo elikkä ei oo kauaakaan kun tutustuin tähän yhteen Ainoon, joka asuu mun lähellä ja hän on > kauhea urheilemaan niin se on niin kiva, kun se vie mettään pitkospuille kävelemään ja sit pururadalle juoksemaan < ja semmosia juttuja. Kerran pari viikossa nähdään, kun tuntuu siltä. Ja sitten on näitä ((tauko)) mä oon ruvennu käymään eläinoikeusryhmässä ja vegaaniryhmässä, niin sieltä on tullut yks kaveri, jota nään vähän harvemmin. Vanhempi nainen ja käydään kahvilla, sellasta helpompaa ja rauhallisempaa näkemistä (naurahdus)” (Marika)*

Aiemmin viittasin tutkimustuloksissani siihen, mikäli aikuisiän sosiaalisilla suhteilla viitattiin uuteen puolisoon, puoliso kannatteli arkea vaikeina aikoina. Sosiaaliset suhteet toivat kertojien elämään myös arjen toimintoja ja säännöllisyyttä. Osallisuutta edistävä tekijänä pidettiin myös, että sosiaalisissa suhteissa mahdollistuu toiminnallisuus. Itsensä toimintaan pakottaminen ja toiminnalliset asiat, kuten luonto ja liikunta, kompensoivat sairauden kokemusta. (Romakkaniemi 2011, 216.) Marikan elämäkerrassa kiteytyy ajatus sosiaalisten suhteiden tehtävästä osallisuuden edistäjänä, koska sosiaaliset suhteet joustavat ja kannattelevat kertojaa parhaimmillaan myös haastavan elämäntilanteen läpi. Samaisessa Marikan elämäkerran aineistoesimerkissä havainnollistuu, että sosiaaliset suhteiden kautta avautuu mahdollisuus vaikuttaa paikalliseen yhdistystoimintaan, jolla voidaan pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnallisiin oloihin laajemmin (Nivala & Ryyänen 2013, 28).

*”mutta ei haluttu että minä olisin siihen missään yhteydessä ja sitten 18-vuotiaana tai siinä paikkeilla niin halusin tutustua siihen uudestaan ja se asu siis silloin jo eri paikkakunnalla omalla lapsuuden paikkakunnallaan. Silloin oli muuttanut sieltä (paikkakunnalta) sinne ja tavattiin ja tutustuttiin uudestaan, oli tosi ristiriitaista loppuun asti. Hän sitten kuoli tuossa 60-vuotiaana eli (vuonna) (sairauteen). Sitä alkoholismia riitti loppuun asti ((tauko)) ja semmosta niin oli välillä vähän hankalaa, mutta oon ilonen että tutustuin uudestaan ja saatiin puhuttua vähän asioita ja vietettyä aikaa.” (Marika)*

*”Aika paljon on kokemuksia siitä kaltoinkohtelusta, että ihmiset on tehny mua kohtaan väärin ((tauko)) mutta silti aina kun uuden ihmisen tapaa niin uskaltaa ottaa aika ihmeellisen hyvin ((tauko)) että sitä itsekin pähkäilen tällä hetkellä.” (Marika)*

Suhteiden uudelleen rakentaminen perheenjäseniin koettiin useimmissa elämänerroissa ristiriitaisena ja ristiriitaiset näkemykset asiasta olivat saattaneet jatkua vuosien ajan. Muut perheenjäsenet olivat saattaneet tyrmätä yhteydenpidon, mikä näyttäytyi Marikan elämäkerrassa. Marika esitti elämäkerrassaan, että lähiperheen tarkoitus oli ollut alun alkaen hyvä yhteydenpidon rajoittamiselle. Marikan tarina osoittaa, että suhteiden uudelleen rakentuminen perustui joka tapauksessa kertojien omaan tahtotilaan muuttaa tilannetta, mikä voidaan nähdä aktiivisena oman osallisuuden edistämisen muotona. Marikan kertomuksessa näyttäytyi myös, kuinka rikkonaisen perhesuhteen korjaaminen oli jäänyt kestoiltaan lyhyeksi. Elinankin kohdalla kuvattiin, kuinka suhteen muutos paremmaksi oli keskeytynyt isän kuolemaan. Päätelmissä suhteen uudelleen rakentamisesta voidaan todeta, että se oli toisaalta ollut välttämätöntä oman historian ja itsensä ymmärtämisen vuoksi, jolloin oman historian ymmärtäminen auttaa osallisuuden tunteen muotoutumista. Marika jatkaakin elämäkerrassaan, että huolimatta elämää koskettaneesta kaltoin kohtelusta, luottamus



vieraita ihmisiä kohtaan on säilynyt yllättävän hyvin. Marikan kertomuksessa perusluottamuksen säilymistä vieraisiin ihmisiin voidaan tulkita siten, että huolimatta varhaislapsuuden vaikeista olosuhteista myöhemmät sosiaaliset suhteet ovat pystyneet edistämään sellaista, mikä on edistänyt kokonaisvaltaista osallisuuden kokemusta.

### 5.1.2 Tarkoituksenmukainen kuntoutus

*”mutta kuitenkin tää viides avotyöntekijä sitten oli semmonen ihminen, jonka avulla mä oon parantunut. Mä koin (herkistyy lyhyesti) Mä oon hirveen kiitollinen hänelle siitä että ((tauko)) tai se nyt aina sanoo mulle että ite mä sen työn tein, mut en olis pystynyt ilman Maijaa. Hhh Se on auttanut aivan hirveesti. Musta tuntuu et siinä kohtaa ensimmäisen kerran joku kuunteli mitä mä sanon, et mun mielestä ihan jo silloin ton hoitokierteen alussa mä oon sanonut, et mitkä asiat on ollu semmosia mitä mä en osaa ite käsitellä ja mistä mä en saa kiinni ja mitkä pitää saada auki ennen kuin mä pystyn menemään eteenpäin. / Niitä / ei / kuitenkaan / lähdetty / ikinä / käsittelemään. Ei ennenkun vasta kun tuli tää viimeinen avotyöntekijä. ” (Elina)*

*”Silloin oli ensimmäinen katkoreissu ja silloin alkoi tämän A-klinikan asiakkuus. Mä uskoin silloin, että he ovat ammattilaisia ja ovat käyneet paljon kouluja ja tietävät sitä sun tätä. Hhh Mutta se on se, koska minä en ollut täysin halukas luopumaan täysin alkoholista ja sitä sairautta ei voi hoitaa, ellei ole ehdoton päätös. Ja justiinsa se, että sitä (pääöstä) noudattaa eikä pisaraakaan.” (Aapo)*

*”No siellä osastolla, kun mä olin niin sekaisin, ja kuulin niitä ääniä. Mitä ne sitten on harhoja, no kuitenkin, elin siellä sitä mun elämää ja tajusin, että siellä mun pitää olla. No kumminkin, että ”ihmeekö, jos mä oonkin hullu, kun mä täällä (psykiatrisella osastolla) joudun olemaan” (Anni)*

*”Paljon parempi olis se, että joku osais neuvoa niihin silloin aikasemmassa vaiheessa. Koska kyllähän mullakin, kyllä silloin lukioaikanaakin multa vanhemmat kysy varmaan muutaman kerran, et ”onko kaikki ok?”. Ja mä olin silloin, että ”ok ok, kyllä mä täs itte pärjään ja selviän”. Mutta kyllä mä olisin ollu heti (paikkakunnalla), siis ensimmäisen lukukauden aikana hakeutumaan hoitoon, jos mä olisin tiennyt mihin hakeutua. Jotenkin sitä vois ihmisille vähän tuputtaakin sitä hoitosuhdetta. ((Tauko))” (Mikko)*

Tämän osion keskeinen tutkimustulos koskettaa sitä, kuinka kuntoutuksen tulee olla tarkoituksenmukaista ja oikea-aikaista. Elämänkerroissa kuntoutus koettiin yhdeksi merkittäväksi osallisuuden edistäjäksi. Kuntoutusta kuitenkin kuvattiin usein aineistossa lähtökohdasta, missä kuntoutuksessa oli ollut ongelmia, kuten Elinan kertomuksesta on nähtävissä. Tästä syystä tämä tutkimusosio osallisuuden edistävästä tekijöistä painottuu enemmän kuntoutuksen ongelmiin. Kuntoutusongelmien korostamisen ohella elämänkerroissa näyttäytyi palvelujärjestelmän onnistumisen kuvauksia, mikä sekin todentuu Elinan kertomuksessa kuvauksessa hänen viidennestä terapeutistaan. Erilaiset lait, strategiat ja

suunnitelmat sosiaali- ja terveydenhuollossa edellyttävät työntekijöiden vahvistamaan omassa työssään asiakasosallisuutta, kohtaamista ja vuorovaikutusta sekä työn suunnitelmallisuutta (Laitinen & Niskala 2013; Pohjola 2010.) Tästä huolimatta mm. Elina kertoi elämäkerrassaan, että hänen kuntoutuksen tarpeitaan ei ollut kuultu ja nähty, jolloin hän oli leimautunut hoitoon sitoutumattomaksi kuntoutujaksi. Toisaalta Rissanen (2015, 134) esittää, että asiakassuhteisiin voi liittyä vaikeuksia, asiakkaasta tai asiakkaan sairauksista johtuvia, jolloin yhteistyösuhteen rakentaminen kyseisessä hetkessä on mahdotonta ja muutokselle tarvitaan aikaa. Terapeutin ja kuntoutujan välisen vuorovaikutuksen ontuminen saattaa aiheuttaa, että kuntoutuja jättäytyy palveluiden ulkopuolelle, kun taas vuorovaikutuksen toimiessa kuntoutuminen edistyy kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen aineisto-ote Aapon tarinasta on samansuuntainen Rissanen (2015) tutkimuksen kanssa. Kertojat kuvasivat avun hakemiseen liittyneen häpeän ja leimaantumisen pelkoa, mikä oli osalla viivästyttänyt avun pyytämistä. Tämä näyttäytyi erityisesti hoidon alkuvaiheessa, mikä todentui myös tutkimuksessani: Elinan, Annin ja Mikon elämäkertoissa näyttäytyy mielenterveyden ongelmiin liittyvä häpeä ja leimaantumisen pelko erityisesti, kun sairaus oli akuutissa vaiheessa. Häpeän kerrotaan myös rajoittavan osallisuuden mahdollisuuksia. (Rissanen 2015, 147; 242.) L

*”Mulle autto se, että mä kävin tukiterapiassa. Aluksi ihan kahden viikon välein. Se oli mulle iso tuki siinä vaiheessa, että mulla oli joku tavallaan ja se sattuu olemaan vielä miespuolinen terapeutti, että kun mulla ei ollut miespuolista tukea siinä, että mä hoidin niinkun isän ja äidin tehtävät yksin kahdelle lapselle. Että mä sain sieltä sitä miehistä tukea ja apua ja vinkkejä siihen arkeen, että mitä vois tässäkin tehdä. Se oli ratkaisevan iso juttu (--)” (Sari)*

*”(--) ite ajattelin silloin, että jos mun kuntoutumisen aikana olis täällä ollu sellanen paikka niin luultavasti mun osastovuorokaudet niin niitä olis voinu olla paljon vähemmän, koska silloin se mun elämä oli sitä että mun piti selvittää yhdestä avotyöntekijäkäynnistä seuraavaan ja siinä välillä ei ollu mitään. Niin sitte taas jos täällä olis ollu sen tyylinen paikka, niin mä olisin ehkä pysynyt pidempään poissa sieltä osastolta. Että sillä lailla. ” (Elina)*

Kuntoutuksen tulee kytkeytyä osaksi päivittäisiä toimintoja ja olla osa päivittäistä toimintakykyä. Tutkimuksessa kuntoutuksen tarpeellisuutta määritteli se, kuinka hyvin se kykeni vastaamaan ihmisen arkeen. Sarin kertomuksessa terapia vastasi yksinhuoltajuuden haasteisiin, joka edisti Sarin kokemusta päivittäisten toimintojen sujumisesta. Erityisesti terapiasta oivallettuja uusia ajattelumalleja ja näkökulmia tulisi pystyä hyödyntämään päivittäisissä ympäristöissä. Oma tutkimustulokseni oli osittain samansuuntainen, koska kertojat kokivat, että kuntoutuksen olisi kuulunut yhdistyä osaksi heidän päivittäisiä

toimintoja ja elinympäristöä. (Ole Dreier 2008, 94.) Muun muassa. Sarin kertomuksessa oli terapiaa nivoutunut osaksi arkisia toimintoja, kun taas esimerkiksi Elinan kertomuksessa tiivistyy, kuinka avoterapiakäyntien välissä ei Elinan kokemuksen mukaan tapahtunut mitään. Terapiassa ja kuntoutuksessa olisi tarpeen nähdä, miten arki mahdollistaa muutoksen ja millaisia muutoksen mahdollisuuksia arki sisältää. (Romakkaniemi 2011) Elina jatkaakin elämänkerrassaan, että kuntoutuksen aikana arki oli ollut joustamatonta ja muuttumatonta, ja Elinan sairastumisen sekä kuntoutumisen vaiheessa palvelujärjestelmästä puuttui matalan kynnyksen palvelut. Kuntoutus kuvautui tällöin selviytymisenä ja tahallisesti pitkäaikaisena, joka ei ottanut huomioon kuntoutujan erilaisia rooleja ja muutoksia sosiaalisissa suhteissa (vrt. Dreier 2007, 206.) Kaiken kaikkiaan kuntoutuksen toimimattomuuden kuvaukset tiivistyvät Elinan, Annan ja Annin elämänkerroissa. Osallisuus vastaavasti on toimintavalmiuksien olemassa oloa, jota yhteiskunnan tulisi pyrkiä tukemaan. Tässä kuntoutus-osiossa kuntoutus näyttäytyy näiden valmiuksien heikentymisenä, joka ei ole osallisuuden tavoite. (Raivio & Karjalainen 2013; Raivio & Nykänen 2015.)

*” Ja mä oon tosiaan kokenut, että nämä eri viranomaistahot tai auttajatahot mitä nämä nyt on, olen kokenut ihan positiivisesti. Et mua vastaan ovat tulleet lähinnä hyvin mukavia ihmisiä, jotka ovat ymmärtäneet ja tullu sellanen tunne, että ne haluaa oikeasti tukee. Et se ei oo pelkkää virkatyötä. ” (Tuula)*

Ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen lisäksi onnistuneen vuorovaikutussuhteen ominaisuuksina voidaan pitää molempien osapuolten halua ja valmiutta olla yhteistyösuhteessa, joka sisältää aitoa kontaktia ja todellista välittämistä. (Blomstedt 1993, 115; Kokko 2004, 83) Oikea-aikaisesta ja joustavasta kuntoutuksesta kerrottiin Tuulan elämänkerrassa. Anni, Elina, Sari ja Aapo kuvasivat toimivaa omahoitaja-järjestelmää, joka Laitilan (2010) mukaan oli yksi palvelujärjestelmän osallisuutta lisäävä tekijä.

### **5.1.3 Työ**

*”Nyt mulla on työyhteisö, niin mulla on ollu opettelemisen paikka niin päin, että mä osaan olla osa sitä yhteisöä.” (Helena)*

*” Kai ne kaikki yhteisölliset tilaisuudet, missä on muiden esim. työntekijöiden kanssa ollaan yhdessä tekemässä ja tykkää siitä mitä tekee niin tuntee olevansa osallinen. ” (Marika)*

*”Mä palaan edelleen siihen työn tekemiseen, kun mä en silloin aikoinaan (nuorena) saanu (kesä) töitä. Se olis tehny mulle tosi hyvää, jos mä olisin päässy yläasteella jo töihin, edes hetkeksi ja olis saanu omaa rahaa. Kun työpaikka, oma raha = itsenäisyys.” (Mikael)*

*”että kun en näitä toimistohommia löytänyt ja oli pakko elättää lapset, niin menin kanssa tehdastöihin, jossa jaksoin kolme vuotta, mutta sitten uuvuin ihan täysin. Et se oli liian raskasta ja liian yksitoikkoista henkisesti, että mä romahdin ihan täysin. (Tuula)*

Osallisuus yhteiskuntaan hahmottui osalla kertojista työn kautta, jolloin elämäkerrat kertoivat laajalti työn eri vaihteluista. Keskeisin tässä työtä korostavassa tutkimustuloksessa oli, kuinka työn merkityksessä näyttäytyi sosiaaliset suhteet. Kertojien työtehtävät olivat olleet sisältäneet työtä ihmisten parissa, ja toisaalta kuvattaessa työn hyviä puolia kuvattiin aitoja ja läheisiä työyhteisöjä. Työn merkitsi osassa elämäkertoja – Mikaelin, Annan, Annin ja Helenan tarinoissa myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ohella itsenäistä toimeentuloa, joka mahdollisti laajemmin itsenäisen elämän. Mikaelin elämäkertaa tuo esille sen, kuinka itsenäisyys oli ollut tärkeä asia hänelle jo nuoruudesta alkaen. Vanhemmilla kertojilla – Tuulan, Aapon ja Sarin elämänerroissa työ liitettiin vahvemmin toimeentuloon ja perheen elantoon, kun nuoremmille työ kuvastui miellyttävänä asiana ja näin ollen yhtenä elämän osaluueena. Tutkimustulos todentaa Bill Reimerin (2004) päätelmän siitä, että työikäiselle sosiaalisista suhteista tietynlainen markkiperustaisuus näyttäytyy tärkeänä.

*”Se oli aika iso osa toipumista se (kurssi), mä suoritin sen ja pääsin töihin. Mä saan vaan siitä työnteosta niin paljon onnistumisen kokemusta ja sitä kokemusta, että mä kuulun tähän yhteiskuntaan.” (Mikael)*

*<se oli / mä niin / onnesta pompin, kun mä sain sen paikan > ja se oli niin mahtava! Ja sitten pikkuhiljaa ne merkit siitä edellisestä uupumisesta rupes tulemaan takas. Se oli mulle liian haastavaa, mä rupesin sulkeutumaan, mä en ottanut yhteyttä ihmisiin, ja jos joku sano sanan ”pro gradu- työ” ääneen, niin mä purskahdan itkuun. Ja sit mä niinku, siinä paukku ne aikarajat, että ne vanhamuotoiset opinnot niin niitä ei pystynyt enää tekemään vuoden 2013 jälkeen. \ Se oli mulle tosi niinkun \ haastavaa ja mä putosin siitä sitten, mä olin varmaan kuntoutunut kohtuuhyvin, et ”hei mä pystyn tekemään kaikkea”. Niin mä putosin siitä sellaseen syvään hhh masennukseen takas ((tauko)) \ (Anna)*

*Niin mä oon joutunut itteni elättämään ja kotoa en oo koskaan saanu / mitään, niin mun on aina pitänyt pitää huoli, että on töitä ja että mulla on rahaa. Kun mä oon itteni joutunut elättämään aina, niin työn perässä joutunut muuttan paljon. (Helena)*

*.”Se oli jo toinen koulu, jonka mä lopetin. Mut ei siinä mitään, kyllähän mä nyt itekkin ajattelin niin et mä oon ihan täysluuseri et kun toinenkin koulu jo meni siinä. Et onhan tää aika huvittavaa, vaikka kyllähän mä oon antanu itelleni anteeksi ja koen olevani niitten kanssa sinut. Mut on jännä ajatella, että mulla vois olla mikä tutkinto niistä vaan ja mä pikkusen toivon, että mä olisin saanu edes yhden koulun vietyä loppuun. ” (Elina)*

*”Mulla on (koulutus), mulla meni toki yhteensä siinä koulutuksessa 10-11 vuotta, mutta mä valmistuin kuitenkin (vuonna). Että se on < viimeinkin > mulla on ammatti, että tota. (--). Että silleen, ainakin on nyt valmistunut. Aina pitää itteensä muistuttaa siitä, että niitä on kuitenkin saavuttanut joka tapauksessa ” (Anni)*

*Jotain sellasia kesätyöpätkiä oon kokeillu työelämääkin. Ja sillä lailla. Koulut jäi kesken siinä vaiheessa, lukion oon päässy loppuun asti, saanu aikaseks. Mutta sen jälkeen mistään ei oo tullu oikein mitään, että on alkanu se sairastuminen puskea päälle. (Mikko)*

Kuten Mikaelin ja Helenan elämäkerran edeltävissä aineistoesimerkissä havaitaan, niin kertojat arvostivat työtä erityisesti, kun työstä maksettiin korvausta. Toimeentulo mahdollistaa itsenäisyyden. Kertomuksissa, erityisesti Annan kertomuksessa, kuvattiin myös kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttava työtoiminta koettiin näissä kokemuksissa heikosti edistävän osallisuutta. Sen sijaan kuntouttava työtoiminta, jolla oli työllisyyttä edistäviä vaikutuksia, oli merkityksellistä. Työn merkityksellisyys ei ole täysin johdettavissa aineistoesimerkeistä, mutta Anna ja Mikael kuvaavat kuinka hänen työkyvyttömyytensä on ollut vaikein asia hyväksyä ja se on ollut isoin osattomuutta aiheuttava tekijä. Tutkimuksissa kuntouttavalla työtoiminnalla on katsottu olleen myönteisiä hyvinvointivaikutuksia, mutta sen työllisyyttä edistävä vaikutus on jäänyt heikoksi (Mäntyneva & Hiilamo 2017, 19). Annan elämäkerrassa kiteytyy juurikin, miten kuntouttavalla työtoiminnalla ei ole koettu olleen työllisyyttä vahvistavia vaikutuksia ja lopulta kuntouttavat toimenpiteet on koettu toimintakykyä heikentävinä. Tutkimustulos on päinvastainen Luhtaselan (2009) päätelmään, jossa kuntouttavan työtoiminnan merkitys arjen rytmittäjänä olisi riittävää. Elina, Mikko ja Anna kuvasivat elämäkertoissaan pitkää opiskelutaivalta, joka oli sisältänyt koulutuksen keskeytyksiä. Marika ja Anni taas vastaavasti kuvasivat pitkää opiskelua, joka oli johtanut valmistumiseen. Pitkäkestoinen opiskelu voidaan tutkimustuloksissa katsoa valmistumisesta työelämään siirtymiseen, ja toisaalta kertoo sinnikkyydestä kouluttautua, jolloin työtä voidaan pitää merkityksellisenä suurimmalle osalle tutkimukseen osallistuneista. Koulutukseen on liittynyt toisaalta osattomuuden elementtejä, jolloin opiskelu ja/tai työ on tuonut mukanaan jaksamattomuutta ja uupumista, mutta kertojien mukaan koulutukseen sisältyi toisaalta toivon elementtejä paremmasta tulevaisuudesta ja siitä, että elämässä on mahdollista päästä eteenpäin.

*”. Että / mä oon aina ollu väärään aikaan väärässä paikassa tai väärä koulutus tai mä en oo kelvannut. Että mä oon hakenut sitä hyväksyntää ja oikeaa työpaikkaa, mihin mä kelpaan koko ikäni. (Helena)*

*Sitten oon joutunu ite lopettamaan niin sitte on tullu karensia ja niin se on aika rangaistus siitä sitten kun en oo jaksanu tehdä, mutta se olis tosi hyvä että olis enemmän sitä että pääsis kokeilemaan niitä töitä ja näkis et pystyykö, jaksaa. (Marika)*

Työstä maksettavan korvauksen lisäksi tärkeää oli, että työn avulla syntyi mahdollisuus näyttää oma potentiaali muille. Arvostus muiden silmissä kasvatti oman hyödyllisyyden näkemistä muualla yhteiskunnassa, kertojilla oli tärkeää nähdä itsensä hyödyllisenä suhteessa yhteiskuntaan ja yhteisöihin. Tutkimustulos koetusta omasta hyödyllisyydestä todentuu Helenan, Tuulan ja Elinan elämänkerroissa. Helena ja Tuula lähestyivät hyödyllisyyden osoittamista palkkatyön viitekehuksesta, kun Elina pohti asiaa vapaaehtoistyön ja 3.sektorin alueella tehdyn (palkka)työn perusteella. Erityisesti nuoremman ikäpolven kertojat, Marika ja Anna, pohtivat työtä työn rajaavien tekijöiden näkökulmasta. Työn tärkeyttä arvioitiin siitä näkökulmasta, mitä oma terveydentila kestää, ja työn tekeminen ei saa heikentää omaa jaksamista. Suomalaisen yhteiskunnan tulisi tukea osatyökykyisten työllistymismahdollisuuksia ja yhteiskuntamme tarvitsisi takaisin enemmän avustavia tehtäviä, jotka sopisivat heikommin työelämään kiinnittyneille. Palkkatyö on ollut suomalainen tapa olla osallinen suomalaisessa yhteiskunnassa, mutta 1990-luvun alun kriisit sekä vuonna 2008 alkanut talouskriisi hävittivät matalan kynnyksen työpaikkoja. (Mäntyneva & Hiilamo 2018, 18.) Tärkeää olisi kiinnittää huomio siihen, kuinka ihmiset yleisesti kykenevät toteuttamaan arvostamia asioita ja tavoittelemaan hyvää elämää yhteiskunnan muuttuvissa olosuhteissa, jos työ ei toimi ensisijaisena kiinnittäjänä yhteiskuntaan siinä hetkessä (Björklund 2008).

#### **5.1.4 Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus**

Keskeiseksi vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden tekee tutkimusaineistossani, että kokemusasiantuntijuudesta kerrottiin omaa osallisuutta edistävänä tekijänä neljässä elämänkerrassa ja vastaavasti vertaistuen tärkeästä merkityksestä puhuttiin kahdeksassa elämänkerrassa. Niistä puhuttaessa käytettiin pääosin positiivisia tunneverbejä ja asiasanoja, jotka koskettivat omaa autonomisuutta. Tutkimuksen tärkein tulos vertaistuessa ja kokemusasiantuntijuudessa oli, kuinka näissä yhdistyivät omalla tavallaan kaikki edellä mainitut osallisuutta edistävät tekijät. Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus toi yhteen niin sosiaaliset suhteet, kuntoutuksen kuin työnkin, jossa erityisen merkittävää oli kertojien

kokemus henkilökohtaisella tunnetasolla. Osallisuutta keskeisesti määrittelevä tekijä on tunne omasta osallisuudesta eri yhteisöissä (Pajula 2014, 11).

*”Mä tulin, se oli iso iso juttu, kun tulin vetämästä ensimmäistä vertaistukiryhmää niin mä tossa keittiössä sen ryhmän jälkeen, mä en muista mitä mä, rupesin häsläämään niin mä pysähdyin miettimään, et ” ei helkkari tämä on ollu yks mun haave – mun haave on ollu päästä auttamaan ihmisiä ja se on nyt tässä. Ja se on sitä parhaimmillaan. Ja toinen juttu on se, et kun oon aina (-- ollut taiteellisesti lahjakas) Niin nyt mä oon (-- tehnyt taiteeseen liittyvän asian) ja mä saan niinku palkkaa siitä, (-- toteutuksesta) ja pääsen keskustelemaan siitä, että miten tämä kaikki auttaa ihmisiä. Niin tässä yhdistyy tavallaan kaikki se, mistä mä oon osannu haaveilla. Et se on hieno asia.” (Elina)*

Vertaistuen avulla osa kertojista oli kyennyt saavuttamaan omia unelmiaan, vaikka unelmien toteutuminen oli vienyt aikaa ja osa niistä oli muotoutunut vasta myöhemmässä elämänvaiheessa. Elina, Sari ja Aapo kuvaavat omissa elämänkerroissaan, että vertaistukeen perustuvien asioiden kautta heille oli avautunut myöhemmin mahdollisuus työhön.

*(--)* *Se vertaisuus silloin (paikassa) heti alkuvaiheessa oli sellanen, sitä koki, että täällä kaikilla on jonkinlainen tausta niin tänne voi tulla vertaisena ja kuitenkin vapaana. Ettei niinkun tiettyä aikana tiettyssä paikassa, niinkun niissä kuntouttavissa palveluissa yleensä, kuten päivätoimintakeskuksissa. Vaan niinkun omasta tahdostaan. Ja se oli kyllä tärkeä. (--)* *”Alkanu käymään sitten täällä ja täältä on saanu vähän erilaista vertaistukea. (--)* *täällä niitä on (jotka on yhteiskunnassa hiukan kiinni) ja tämä väki on erilaisempaa, täällä on ne keskustelutkin erilaisempia. Että tota, on sellasta omantasosta väkeä. (Mikko)*

*.”Se oli < tosi ylilyövä, tosi vaikeet tunteet tuli ja itellä hirveä tuska > ja mä mietin, että mihin mä meen ja en voi mennä kotiin, niin sitten mä muistin, että ”ainiin se (paikka) mä meen sinne” Ja sit mä menin sinne ja tavallaan ensimmäistä kertaa siinä hirveässä tunnekuohussa. Löysin sieltä sohvan ja lehden ja istuin sohvalle lehden taakse piiloon ja itkin siellä sitten. Ja sitten olin tosi huonossa kunnossa ja siinä oli se, yks sattu oleen käymässä, mulle puolittu tyyppi. Ja sitten siinä oli (henkilö), se vetäjä ja juteltiin siinä sitten. Silloin tutustuttiin siihen ensimmäistä kertaa.” (Anna)*

*”Sehän on tälläinen vertaistukeen perustuva hoito, jossa kaikki hoidossa olevat ovat käyneet saman tien (--)* *Ja se oli se, joka avas mulle uuden raittiin elämän. Mä kävin sen perushoidon, opin itsestäni valtavan paljon. Koska silloin mentiin ensimmäistä kertaa sinne niinkun sä meet tässä haastattelussa, toivottavasti sä saat riittävästi materiaalia täältä syvimmästä, niin siellä mennään myös. (--)* *puhutaan itsestä ja niistä syvimmistä asioista, mitä sairaus on aiheuttanut ja miksi minä olen sairastunut. Puretaan se syyllisyys ja häpeä, kelvottomuuden tunne.” (Aapo)*

Kun vertaisuudesta puhuttiin elämänkerroissa siinä korostuivat valinnanvapaus ja omaehtoisuus. Vapaus valita ja omaehtoinen osallistuminen toimintaan näyttäytyivät mm. Mikon elämäkerrassa. Mikko liittyy vertaistuen osallisuutta edistäviin vaikutuksiin mm.

toisen omakohtaisen kokemuksen sairaudesta, jolloin puhuminen vaikeista asioista on helpompaa. Toisena asiana Mikon elämänkerrassa havaitaan, että todellista kuntoutumista tapahtuu vain kun yksilö kykenee vaikuttamaan omaan asiaansa ja on valmis muutokseen. (Nylund 1996, 193194) Lisäksi Mikko, Elina, Anna ja Anni toivat esille kertomuksissaan, miten toiset vertaiset olivat toimineet edistävinä roolimalleina ja silloin on mahdollista jakaa samanlaisia kokemuksia (Kangas 2003, 90). Vertaistuki oli tullut usein kertojien elämään myös tilanteessa, jolloin sairaudessa ja/tai kuntoutumisessa oltiin koettu akuutteja vaiheita. Vertaistuen avulla oltiin kyetty näkemään, että vaikeista asioista voi selvitä (Romakkaniemi 2011). Tästä syystä tutkimustulokseni vertaistuesta ja kokemusasiantuntijuudesta on samansuuntainen kuin Kankaan (2003, 90), jonka mukaan vertaistukea voidaan pitää keskeisenä tuen muotona. Näin ollen se näyttäytyy tutkimuksessani myös osallisuutta parhaiten edistävänä muotona sosiaalisten suhteiden lisäksi. Vertaistuki mahdollisti kertojilla sairauden käsittelyn turvallisissa olosuhteissa.

*”Jos multa kysyttäis, että kuka sä oot ja mistä sä tuut. Mä puhuisin siitä, että mä teen vapaaehtoistyötä ja mä oon kokemusasiantuntija. ((lyhyt tauko)) Mä opiskelen sitä rakentavaa vuorovaikutusta, mistä on tullu mulle tosi tärkeä juttu. Tosi merkityksellinen asia, ja mä haluan viedä sitä asiaa eteenpäin ja sitten mä haluan viedä yhteiskunnassa mielenterveyskuntoutujien asiaa eteenpäin. Ja sitä ihmisen moninaisuuden ymmärrystä ja heikkouden. Nyt mä muuten puhun siitä, mitä oon vaan mitä haluan. No niinku kai se on ikä, mikä määrittää. Ja hirveän paljon ihmiset on ollu kiinnostuneita siitä, onko mulla perhettä ja se on ollu hirveän vaikea paikka mulle se. Me päätettiin, että me ei yritetä hankkia lapsia, niin se on sellanen tietynlainen kipupiste. Ja samaten miten mä ite tavallaan miellän mun tämän mun oman työkyvyttömyyden, että se on mistä mä oon hankkiutumassa eroon niin siitä häpeän leimasta ja haluaisin vaikuttaa siihen, että muutkin uskaltais puhua omista raskaista kokemuksista. ”((tauko)) (Anna)*

Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus näyttäytyivät myös keinoina edistää mielenterveyskuntoutujien asemaa. Annan puhuu kertomuksessaan tavoitteestaan lisätä ihmisten ymmärrystä siitä, että yhteiskunnassa ymmärrettäisiin mielenterveysongelmien voivan koskettaa ketä tahansa. Elina taas kertomuksessaan esittää, että haluaisi vähentää yhteiskunnassa vallitsevaa yksinäisyyttä. Ajatuksia yksinäisyydestä ja mielenterveyskuntoutujien eriarvoisuudesta esitettiin kertomuksissa tavalla, missä niistä puhuttiin henkilökohtaisen elämän tasolla. Niitä tuodaan ikään kuin esille siitä lähtökohdasta, että omassa henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneisiin asioihin ei voi enää vaikuttaa, mutta molemmat kertojista välittävät elämänkerroissaan sitä, ettei muiden tarvitsisi kohdata samanlaisia asioita kuin heidän. Tässä voidaan katsoa todentuvan myös Siposen (2003, 149)



näkemyks, jossa elämää ei katsota menetyksien kautta vaan etsitään uusia mahdollisuuksia, jolloin myös sairauteen on mahdollista suhtautua sairautena. Vertaistuen avulla on mahdollisuus myös nähdä, että ei ole ainoa sairastunut ja/tai yksin sairautensa kanssa (mm. Rissanen 2015).

*”Tää paikka on ollu mulle erityisen tärkeä. Mä löysin tämän sillon 2-3 vuotta sitten, tätä kautta mä löysin sitä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kuulumista johonkin yhteisöön ja sitä kautta yhteiskuntaan. Tätä kautta mä oon kokenu, että mä voin vaikuttaa asioihin; ensin tässä (paikassa) ja sitten yhteiskunnassa. Nythän meitä on kolme kokemusasiantuntijaa osallisena tossa kaupungin. Siinä on niinkun terveyskeskus, kaupunki, päihdekliniikka ja me ollaan kokemusasiantuntijoina siinä mukana. Se on tällänen palveluiden parantaminen ja uudelleen suunnittelu systeemi, siinä oikeasti kokee, että siinä kuunnellaan ja me pystytään vaikuttamaan rakenteisiin.” (Sari)*

*”Vaikkakin kun mennään jonnekin palaveriin kaupungin edustajien kanssa tai tulee, niin ehkä on vähän sellasta ennakkoasennetta, mikä pitää ennen murtaa ennenkun päästään laskeutumaan samalle tasolle.” (Elina)*

Osallisuuden on katsottu rakentuvan erityisesti paikallistasolla. (lähde) Tutkimuksestani on pääteltävissä samankaltainen tulos, koska Sarin, Aapon, Annan, Elinan kertomuksissa osallisuus ja vaikuttaminen näyttäytyvät erityisesti paikallistasolla vaikuttamisena. Kyseinen tutkimustulos painottuu kokemusasiantuntijuuteen, jossa he olivat kokemusasiantuntijoina käyneet luennoimassa oppilaitoksissa, psykiatrisen osaston ensitieto-tunneilla ja olleet viemässä omaa näkemystään mm. kaupungin sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen. Paikallistason kehittäminen havaitaan mm. Sarin kertomuksen aineisto-otteessa. Sarin kertomuksessa näyttäytyy sekin, kuinka tärkeää on tulla kuulluksi ja kokea, että omaa näkemystä arvostetaan. Vastaavasti Elina tuotti kertomuksessaan, että kokemusasiantuntijoiden asemassa on ollut ajoittain hankalaa alkaa rakentamaan yhteistyötä suhteessa palvelujärjestelmän viranomaisiin, koska työntekijöillä on saattanut olla tietynlainen ennakkoasenne kokemusasiantuntijoiden näkemykseen.

*”Koska mä oon hirveän monelta kuullu, miten tää kokemusasiantuntijuus on ollu niinku käänt, niinkun mullekin, / käänteentekevä asia, että se oma identiteetti on muodostunut tai eihän ihmiset oo niin sanonut, mutta miten sä miellän sen niin se oma identiteetti kehitty enemmän sellasen asiantuntijan, tekijän tai rinnallakulkijan rooliin (--). Ja sen koulutuksen alottaminen ja läpikäyminen oli se, mikä rupes muodostamaan mulle sitä tietynlaista ammatillista lainausmerkeissä ammatillista identiteettiä. Vaihtoehtoista työkuva ja mahdollisuutta elää semmosen sairaan ja terveän ihmisenvälimaastossa.” (Anna)*

Kuten Annan kertomus kiteyttää kokemusasiantuntijuus sosiaalisten suhteiden ohella on edistänyt tutkimukseen osallistuneiden identiteetin uudelleen muotoutumista sairastumisen

jälkeen. Ihmisen sisäinen rakenne eli identiteetti rakentuu nimenomaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kuitenkin yhteiskunta muokkaa ihmisen identiteettiä sen perusteella, millainen ulkopuolisen yhteiskunnan ja ihmisen sisäisen identiteetin välinen vuoropuhelu on. (Hall 1999, 21-22; Hyväri 2001) Vertaistuki on itsessään tuonut ihmisen henkilökohtaiseen elämään myönteisiä vaikutuksia, koska vertaistuella voi olla suuri merkitys mielenterveyden häiriöistä kärsiville, jotka ovat joutuneet kokemaan sosiaalisia menetyksiä (Rissanen 2015). Toisaalta voidaan varovaisesti päätellä tutkimustuloksista, että erityisesti kokemusasiantuntijalta edellytetään riittävän pitkälle edennyttä sekä valmiuksia toimia asiantuntijana, jolloin ainakin osalla kertojista oli osallisuus yhteiskuntaan jollain tasolla muodostunut. (Jankko 2008, 116-117.)

## 5.2 Ehkäisevät tekijät

### 5.2.1 Vahingolliset perhesuhteet

*”Mut tosiaan siinä alussa aika pian jäätiin äitin kanssa sillä lailla et iskä lähti opiskelemaan (ulkopaikkakunnalle) (ammattiin) ja tota niin siinä vaiheessa / jo rupes viina maistumaan aika paljon. Iskä kävikin kotona aina silloin kun se sattu muistaan jäämään junasta pois oikealla asemalla. Sitten alko tulemaan alkoholin vaikutuksen lieveilmiöitä elikkä väkivaltaa ja no mitäs se nyt kaikkea tuo (naurahdus) ((lyhyt tauko)) (--). Et se oli sitte oikeastaan katon melko paljon et mun elämän vaikeudet ja hankaluudet tulee juuri sieltä et ne lomat ja viikonloput, mitkä mä oon viettänyt iskällä niin ne on tuonu sellasta turvattomuutta on joutunu kokemaan sellasia asioita, jotka on tuonu sitä turvattomuutta, jota on korjailtu ihan tosi pitkälle aikuisikään ja aikuisuuteen asti.” (Elina)*

*”Ja isän alkoholismi on ollu sellanen, ettei saa puhua kotiasioista kellekkään. Niin on tullu sellaiseksi sulkeutuneeksi ihmiseksi sitten. (--). Että nuorempana ja lapsena oli enemmän sellanen irrallinen fiilis, semmonen että olin enemmän muualla kuin kotona jossain vaiheessa sitten kasvanu ja ja tosiaan isän alkoholismi oli aika hyvin tuonu sitä omaa / negatiivista väriä meidän juhlapyyhiin ja semmosiin. (Anni)  
(Anni)*

Osallisuutta ehkäisevissä tekijöissä tutkimukseni päätulos on, että osattomuuden kokemus on läsnä useimmiten jo lapsuudessa (Romakkaniemi 2011, 117). Yhdeksän kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta kuvasivat osattomuuden yhteiskuntaan alkaneen lapsuudessa itsestä riippumattomista syistä. Osattomuuden syiksi kuvattiin useimmiten vanhempien sosiaalisia ongelmia, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmia. Marikan, Elinan, Tuulan, Annin elämänkerroissa osattomuutta aiheuttanut henkilö oli alkoholiongelmainen isä, kun taas Mikaelin, Mikon, Annan, Sarin ja Helenan elämänkerroissa korostuivat etäiset perhesuhteet tai mitätöivä kasvatus, jonka vuoksi tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet itsensä

ulkopuoliseksi suhteessa lapsuuden perheeseensä. Vanhempien sosiaalsiin ongelmiin sisältyi ongelmien salailu perheen sisä- ja ulkopuolella, jonka kertojat olivat kokeneet vaikuttaneen omaan itseen ja tapaan suhtautua elämään. Näin ollen osallisuus yhteiskuntaan ei ole aina välttämättä jotain sellaista, mihin yksilö kasvaa luontaisesti. (vrt. Hämäläinen 2008.)

Kun tutkitaan alkoholiongelmaisten vanhempien lasten lapsuutta, on ollut tapana tehdä tutkimusta tutkimalla lasten psykososiaalista poikkeavuutta, jossa tarkastelun kohteena on negatiivisten piirteiden ja ominaisuuksien esiintyvyys näillä lapsilla. (mm. Sher 1993, 3). Todellisuudessa tulokset psykososiaalisesta poikkeavuudesta ovat ristiriitaisia eikä niiden paikkansa pitävyydestä olla varmoja (Itäpuisto 2005). Kuitenkin eräiden tutkimuksien (Itäpuisto 2005; Peltoniemi 2005; Holmila & Kantola 2003) mukaan runsaasti päihteitä käyttävien vanhempien perheissä ilmenee useita ongelmia, kuten perheen sisäisiä riitoja, väkivaltaa, lasten laiminlyöntiä sekä kaltoin kohtelua ja taloudellista niukkuutta. Lapsen epäsuotuisat kasvuolot on katsottu olevan yhteydessä myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa ilmeneviin ongelmiin (Pitkänen ym. 2008; Pulkkinen ym. 2006). Kuten aiemmin mainittiin lapsuus päihdeperheessä ei yksiselitteisesti selitä myöhempiä vaikeuksia, koska osa päihdeperheessä kasvaneista selviytyy kohtalaisen hyvin. Holmilan & Ilvan (2010) mukaan toistuvat arjen rutiinit ongelmista huolimatta suojasivat lasta myöhemmillä vaikeuksilta. Elina, Marika ja Anni, jotka kuvasivat elämäkerran taustalla päihdeongelmaista isää, eivät tuoneet elämäkertoissaan esille vanhempien toistamia rutiineja vaan arki kuvautui rikkonaiseksi ja irralliseksi. Vastaavasti taas myöhempiä nuoruuden ja varhaisaikuisuuden ongelmia kuvattiin runsaasti, joita kuvaan seuraavissa alaluvuissa.

*”Joo, kuvaa just sitä ettei ollu mitään yhteyttä vanhempiin. Mä saatoin olla monta päivää kotoa pois yhteen menoon, niin ei mun perään kysytty ja sitten taas kun tulin takaisin, niin ei kysytty, että ”missä sä olit, miksi sä olit tai” vaan kaikki jatku niinkun siihenkin asti. Se tuntuu kyllä aika tylyltä.” (Tuula)*

*”Joo elikkä synnyin siellä (paikkakunnalla) ((tauko)) ja ne ensimmäiset viisi asuin siellä ja olin ainut lapsi ja (sanan toisto) ((tauko)) (maiskutus) ja vanhemmilla oli vähän alkoholi- ja väkivaltaongelmia perheessä. Ei kohdistunut minuun kylläkään mikään väkivalta, mutta sivusta seuraajana olin ((lyhyt tauko)) ja*

*M: [hmm]*

*H: sen takia tämän alkoholinkäytön ja kaiken takia he erosivat ja muutin äitin kanssa mummolaan (paikkakunnalle) (mmm) silloin kun olin viisi. Ja en nähnyt sitten isääni/ kun seuraavan kerran otin yhteyttä 18-vuotiaana ja (sanan toisto) ((pidempi tauko)).” (Marika)*

*”Mä en ollu missään vaiheessa vaan sellanen lapsi, jonka opettajat olis toivonut luokkaansa, minkä mun vanhemmat olis toivoneet kotiinsa.” (Mikael)*

*Niin lääkärikontrolli siellä YTHS:ssä, niin mä sanoin, että ”antakaa mulle ne paperit vanhoista lääkärijutuista” Niin mä sain ne sitten / kotoa, ettei niitä mitenkään piilossa pidetty. Siellä ne oli. / Niin sieltä sitten, että ” / mitä / ihmettä, mikä (sairaus) , mikä se on?” (--)* Et jos se (sairaus) olis tehty semmoseksi näkyväksi ja siitä olis puhuttu niin varmaan mun luonne ei olis mukautunut siihen. Kun aiemmin mä koin, että mussa on näin monta kummallista juttua, mutta mä en ymmärtänyt, mistä ne tulee. (Anna)

Aiemmin mainitsin Mikaelin, Mikon, Tuulan, Sarin ja Helenan elämäkertoihin sisältyneen kuvausta etäisistä perhesuhteista ja yleisemmin perhedynamiikan vaikeuksista. Kertojien mukaan perheessä vallitsi puhumattomuuden kulttuuri ja vaikeita asioita ei ollut käsitelty perheissä juuri mitenkään. Lisäksi perhedynamiikan vaikeudet näyttäytyivät vanhempien riitaisina suhteina (Marika, Elina). Toisaalta osa kertojista myös esitti, että lapsuuden perhe ei ollut kiinnostunut heistä tai vastaavasti vaativat heiltä (lapsiltaan) sellaisia asioita, mihin lapsuudessa kertojat eivät olleet kyenneet vastaamaan (Mikko, Tuula, Sari, Mikael). Lapsuuden koettua osattomuutta lisäsivät turvallisen aikuisen puhumattomuus ja vaikeneminen perheessä vallitsevista vaikeista asioista, jotka kertojat olivat omien kokemusten mukaan aistineet kuitenkin jo lapsuudessa. Vaikeiden asioiden käsittelemättömyys kiteytyy Marikan kertomuksen aineisto-otteessa, jossa ongelmia aiheuttanut isä ei ollut tyttärensä elämässä useampaan vuoteen. Lisäksi Annan kohdalla havaitaan, kuinka perheen hiljeneminen vaikeasta Annaa koskettavasta asiasta oli Annan kokeman mukaan muodostanut hänelle itselle vääränlaista minäkuva ja – identiteettiä. Osallisuuden yhteiskuntaan voidaan katsoa syntyvän, kun hyvinvoinnin lähteet tukevat yhteiskunnallisen identiteetin kehittymistä ja toimintakykyä. Näihin edellä mainittuihin valmiuksiin heijastuvat kasvutekijät, jotka ovat muodostuneet lapsen lähiyhteisöissä. (Nivala & Ryyänen 2013.)

Mikael, Tuula, Elina, Anna, Marika ja Mikko esittivät, että ulkopuolisuus oli jatkunut myös kodin ja perheen ulkopuolelle; päiväkotiin ja kouluun. Poikkeuksena oli Anna, jonka mukaan hänellä on läheinen lapsuuden perhe, mutta perhe oli vaiennut Annan sairaudesta. Tutkimukseen osallistuneiden ulkopuolisuuteen liittyi myös yksinäisyyttä ja syrjään vetäytymistä vertaissuhteista. Perhesuhteiden vahingollisuus ja koettu etäisyys lapsuudessa selittyi erityisesti, että kertojat eivät olleet kokeneet tullessa nähdyiksi ja kuulluiksi omana

itsenään. Kertomuksissa kuvattiin vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, joissa kertojat kokivat vanhempiensa sivuuttaneen heidän tunteensa.

## 5.2.2 Sairaudet

*”koulukiusattu, myöhemmin psyykkisesti sairastanut (--)* Koulut jäi kesken siinä vaiheessa, lukion oon päässy loppuun asti, saanu aikaseks. Mutta sen jälkeen mistään ei oo tullu oikein mitään, että on alkanu se sairastuminen puskea päälle.” (Mikko)

*Joo, se varjopuoli on ollu siellä sairastaessa < yksin > ilman minkäänlaista perhettä ja hirveä semmonen olo, että mä en oo mitenkään osallinen yhteiskuntaan.” (Elina)*

*”Mun ei tartte paljoa miettiä. Mä haluan alottaa mun lapsuudesta, mun syntymästä. / Koska mun syntymä on muokannut mun koko tämän hetkisen elämän aivan samalla tavalla, kun se muokannut muidenkin elämää. Tai näin mä sen kuvittelen tai se on mun on ajatus.” (Mikael)*

Toinen keskeisin tutkimustulos on, että syvin osattomuuden kokemus nähtiin olevan seurausta sairaudesta ja sairauden eri vaiheista. Sairaus osattomuuden laukaisevana tekijänä kerrottiin yhdeksässä elämäkerrassa kymmenestä, lukuun ottamatta Helenan elämäkertaa. Annan ja Mikaelin elämäkertojen alussa kuvattiin somaattisia sairauksien osattomuuden aiheuttajina, mutta lähes kaikkien elämäkertojen loppuvaiheissa sairaudeksi kuvattiin mielenterveydenhäiriöitä. Tutkimukseni esiintynein mielenterveyden ongelma oli masennus ja sitä voidaan pitää kansanterveydellisesti yleisimpänä mielenterveydenhäiriönä. Samaan aikaan se onkin merkittävä psykiatrinen työ- ja toimintakyvyttömyyden aiheuttaja. (Laitinen 2010, 1.)

*”Se meni sikäli paremmin, että mä en enää edes yrittäny, että mun pitäis mennä sinne koululle vaan pyrin siihen, että arki pyöris edes jotenkin. Mä sain kauppa-asiat hoidettua ja söin sitten ihan hyvin ja viihdyin siellä kämpillä. Mä keskityin vaan siihen, että mä viihdyn jotenkin itteni kanssa, mutta mä en niinku yrittänykkään että musta olis tullu jotakin. Mä olin jo päättäny, että mä en mihinkään työelämään ja opintoihin yritäkkään.” (Mikko)*

*”Siellä on hyvin voimakkaat negatiiviset tunteet mun sisällä koko ajan. Mä yritän varjella, että ne ei näy ulos. Häpeä, syyllisyys, kelvottomuuden tunne, tarve valehdella ja / eristäytyminen. Eristäytyminen kaikesta (--)” (Aapo)*

Kertojien kokemuksissa sairauden aiheuttama osattomuus oli niin syvä, että elämäkertoissa tuotettiin omaa sairastumista koskettavia syitä. Osattomuus kytkeytyi osaksi häpeän, avuttomuuden, neuvottomuuden tunteita, jolloin syiden etsiminen tarkoituksenmukaista. (Romakkaniemi 2011, 144.) Erona Romakkaniemen (2011) tutkimukseen tutkimuksessani sairastumiseen liitettiin lisäksi ulkopuolisuuden tunteita, mikä havainnollistuu Elinan aineisto-

otteessa, missä hän sairastaneensa ilman perheen tukea. Häpeän kokeminen hankaloittaa osallisuuden toteutumista (Romakkaniemi 2011), mikä Aapon aineistoesimerkistä tulee esille. Ylipäänsä negatiiviset tunteet kertojilla olivat kietoutuneet osaksi päivittäisiä toimintoja ja niiden nähtiin hankaloittavan kokonaisvaltaisesti elämää. Romakkaniemi (2011) puhuu, että erityisesti masennuksen taustalla todennäköisesti vaikuttaa ihmisen sosiaaliset suhteet omaan verkostoon tai laajemmin ihmisen elämän ympäristöön. (Romakkaniemi 2011, 234; 214.) Omassa tutkimuksessani riippumatta sairausdiagnoosista sairauksien taustalla näyttäytyi suhteiden vaikutus. Tällöin kertojien läheissuhteet yhdistyivät toinen toisiinsa osallisuutta ja osattomuutta tuottavissa tekijöissä, jolloin ei ole yksinkertaista erotella syitä ja seurauksia. Sairauksien taustalla voi näin ollen olla läheisiä ihmissuhteita ja vastaavasti sairastuminen vaikuttaa ihmissuhteiden laatuun myöhemmässä vaiheessa.

*”Koetelleet no siihen on vaikuttanu mun oma luonnekin, joka on tämmönen et en oo kauhean aktiivinen ehkä sillonkaan kun en oo masentunut.” (Marika)*

Havainnollistavaa oli, kuinka puolet kertojista kuvasivat sairastumiseen ja kuntoutumiseen vaikuttaneen omat luonteenpiirteet, kuten Marikan elämäkerrassa näyttäytyy. Psykologiaan ja lääketieteeseen nojautuvat määritykset yleisemminkin mielenterveydenhäiriöstä merkitsevät ongelmien syiden näkemistä itsessä, omassa toiminnassa, ajattelun ja tunteiden ominaisuuksissa ja elämäkulussa (Romakkaniemi 2011, 243; Enäkoski 2002, 156). Tunteisiin ja ajatteluun liittyvissä ominaisuuksista voidaan mainita muun muassa ankaruus itseä kohtaan, huoli tulevaisuuden sujumisesta, keskittymiskyvyn ongelmat, heikon itsetunnon esiintyvyys, työn toistuva ajattelu ja ajatuksien jumittuminen tiettyihin aiheisiin (Mt. 2002).

*”Mä olin jotenkin niin vihanen ja niin hukassa semmosen asian kanssa, että miten mä käsittelen kaikkea mitä tässä tapahtuu. Ennen iskän kuolemaa mä kerkesin / Luojan kiitos kattomaan sitä muutaman kerran, koska vaikka mä kerkesin niin se syyllisyyden tunne, mikä mulla oli sen jälkeen oli aivan järkyttävä. Et onneksi kerkesin edes sen muutaman kerran. Ja oikeastaan siinä kuolemassa kaikista isoin ongelma oli siinä, että mä en yhtään tienny miten mun olis pitäny suhtautua et oisko mun pitäny olla vihanen vai helpottunu vai surullinen vai mitä. No oikeestihan mun olis pitäny olla surullinen ja surra tää asia pois, mutta mä en osannu. Mä niillä työkaluilla mitkä mulla oli mä osasin olla vaan vihanen ja sittenkun mä en sitä käsitelly enkä surru sitä asiaa pois niin mä katon et sillon mä oon masentunu ensimmäisen kerran oikein syvästi.” (Elina)*

*”Et mä en niillekkään sanonu, että etten mä saa nostettua itteäni aamulla sängystä ylös. Mä olin niin voimat poissa siellä. Ja siinä vaiheessa mä olisin ollu valmis hakeutumaan jo psykologille ja varaamaan psykologin aikoja, mutta mä en oikein tienny minne mun pitäis mennä ja mikä on se paikka, ja ((tauko)) mitä kautta se sellanen hoitosuhde sitten haetaan.*

*Öö, jotain psykiatriaa mä olisin siinä vaiheessa jo tarvinnu ja se oli sellasta, että mä olin viikot aina siellä (paikkakunnalla) ja mulla oli hirveä nälkä ja kaapit oli tyhjänä ruoasta. Kauppa ei olis kovin kaukana ollu, mutta mä katoin etten mä jaksa minnekkään mennä, että ”minä nukun tämän nälän pois” ja sitten mä menin nälkäsenä nukkumaan. Heräsin sitten keskiyöllä ja kauppa ei ollu vielääkään auki. Se oli sitten, että mä olin aika nälissäni siellä (-- )” (Mikko)*

*”Sitten murrosikäisenä se alakulon tunne alko kulkemaan mukana. / Emmä osaa sen tarkemmin selittää, et ei siihen mikään sen kummempi asia johtanut vaan se alakulo vaan lisääntyi ja minusta tuli > miten se nyt sanotaan, toimintakyky pikkuhiljaa väheni < Vaan kökötin kotona, et se oli vastapaino sellaselle uhoomiselle. Et hyvin sellanen kaksijakoinen olo. Toisaalta yritin kiukutella äitillekin, mutta eihän se siihen osunu millään lailla. / ”(Tuula)*

Elämänkerroissa mielenterveysongelmien puhkeamiseen liitettiin traagisia elämäntapahtumia tai muita elämän käännekohtia (Romakkaniemi 2011; Savukoski 2008). Esimerkkinä traagisesta elämäntapahtumasta oli läheisen kuolema, Marikan ja Elinan kohdalla päihdeongelmaisen isän kuolema, jonka päihdeongelma oltiin koettu osattomuuden taustalla olevana asiana. Mikon ja Annan kohdalla mielenterveyden häiriön nähtiin puhjenneen jatko-opinnoissa tai valmistumisvaiheessa. Havaitsin tutkimusaineistoa analysoidessani kuitenkin samankaltaisen päätelmän kuin eräässä muutamassa tutkimuksessa. Niissä sairastuminen oli lopulta ollut useita vuosia kestänyt prosessi, jossa elämän ongelmat olivat kasaantuneet ja lopulta kasautuneet ongelmat olivat laukaisseet sairastumisen. (Rissanen 2015, 65). Tämän ongelmien kasautumisen tutkimukseen osallistuneetkin tunnistavat, koska puhuivat lapsuuden ja nuoruuden oireilustaan sairauden ensioireina (mm. Sarin, Tuulan, Elinan, Mikon, Annin, Marikan, Annan elämänkerrat). Savukoski (2008) puhuu nimettömästä psyykkisestä sairaudesta, jolloin ei ikään kuin tiedetä sairastavansa tai kyseisenä aikana ei käsitetä, että sairautta voidaan hoitaa. Nimettömän sairauden aikaan tutkimukseen osallistuneiden ongelmat olivat jo kasautuneet ja ne haittasivat merkittävästi päivittäisiä toimintoja, kuten Tuulan ja Mikon tarinan aineistoesimerkeistä havaitaan. Tutkimuksessani esiintyi myös sama tutkimus tulos kuin Päivi Rissanen (2015) ja Marjo Romakkaniemen (2011) tutkimuksissa siitä, että avun hakemista pyrittiin siirtämään mahdollisimman pitkälle ja vasta pakkotilanne sai hakemaan apua.

*”Ja tota mä muutin kotoa pois 16-vuotiaana, se oli mulle liian aikasin. Ja emmä tiedä, ei sekään et mä olisin jääny sinne kotiin niin ei siitäkään olis tullu mitään. Mut jotenkin se turvattuus maksimoitui siinä vaiheessa, kun mä muutin sieltä ja mä tajusin, et tämä oli tässä ja mun pitäis olla aikuinen ja mun pitäis pärjätä yksin. Mulla oli kaikkea muuta kuin semmonen pärjäävä olo.” (Elina)*

*Jotenkin mä voin tosi huonosti koko lapsuuteni, ja ensimmäiset masennusoireet tuli jo siinä murrosikäisenä. Ja mä olin jotenkin jo silloin mielessäni aatellut, että mä lähdän täältä heti kun on mahdollista. (Tuula)*

*”Enemmän mua haittas et mä jouduin eristyksiin muista. Mulla ei oikeastaan ollu kavereita sen kiusaamisen takia. Ja tota tota se sellanen syrjäytyminen on alkanut mulla siitä kohdasta jo.” (Mikko)*

Osattomuuden taustasyiksi koettiin siis lapsuuden vaikeat perhesuhteet, jota käsittelemme aiemmissa kappaleissa. Tutkimuksen kannalta on kiinnostavaa kertojien kertomukset lapsuuden osattomuuden jälkeisistä ajoista. Lapsuudesta alkaneet ongelmat, vaikeudet ja pettymykset voivat seurata aikuisuuteen ja siten vaikuttaa merkittävästi myöhempään elämään kulkuun (Taipale 1998, 319). Tutkimukseen osallistuneista Marika, Mikael, Helena ja Tuula kertoivat muuttaneen peruskoulun omilleen, jolloin olivat itsenäistyneet. Osa heistä kertoivat, että itsenäistyminen oli tapahtunut heille liian varhain, joka oli lisännyt mielenterveyshäiriöiden oireilua. Toisaalta vaikean lapsuuden jälkeen varhainen itsenäistyminen voi suojella nuorta lapsuuden perheen häiritseviksi vaikutuksiltaan. Mikael, Elina ja Tuula kuvasivat kuitenkin itsenäistymistä seuranneen muita häiritseviä vaikutuksia, kuten vahingollisia ihmissuhteita aikuisuudessa. Tutkimustuloksiani tukee Romakkaniemen (2011) päätelmä siitä, että asuntoon liittyneet ongelmat, elämäntilanteet, yksinäisyys ovat riskitekijöitä, jotka heikosti toimiessaan lisäävät mielen järkkymistä ja heikentävät arjen tavanomaisina pidettäviä rutiineja.

### **5.2.3 Työttömyys/työkyvyttömyys**

*”Sen jälkeen onkin ollu, ettei oo oikein inspiroinu etsiä töitäkään etsiäkään niitä. ((Lyhyt tauko)) Että mulla on lievä keskivaikea masennus ollu toistuvana nuoresta asti jostaki ((tauko)) joskus oon käyny niinkun jonkunlaisessa keskusteluterapiassa ja joitaki lääkkeitä on kokeiltu ja talvella kokeilin niitä viimeksi, mutta taas päädyin siihen että pärjään ilmankin taas vähän aikaa ainakin (nauradus). En halunnut mielelläni syödä niitä lääkkeitä ((tauko)) ja sit on semmosta saamattomuutta et ei taho saada tehtyä niin paljon kuin haluais (hmm niin) (--). Että vähän on sellanen irrallinen olo tai semmonen turha olo, kun ei oo sitä työtä*

*M: [hmm]*

*H: Eikä tarkoitusta tässä hommassa ja miesystävästä on tullu/ ero ja näin pois päin. (tuoli liikkuu)” (Marika)*

*”Siihen liittyi niin paljon muistoja, siks otin sen nyt esille, kun siihen liittyi niin paljon muistoja just työn tekemisestä, olemisesta sen perheen kanssa sieltä marjametsässä ja risusavotassa ja*



*sipulipeltoa kitkemässä. (--)* Mulla on elämässä niinkun isoimpana ja vaikeimpana asiana on ollu työkyvyttömyys ja työkyvyttömyyden kanssa eläminen” (Anna)

*”Tää on noloin tilanne, mistä mä en oo yleensä puhunut mitään tai sitten mä oon valehdellu. Mä oon ollu 12 vuotta eläkkeellä.”* (Mikael)

Kolmantena keskeisimpänä tekijänä osallisuutta heikentävä asia oli koettu työttömyys ja työkyvyttömyys. Kuten edellä muissakin tulososiossa voidaan todeta, että osallisuuden heikentävät tekijät ovat limittäisiä ja päällekkäisiä samoin kuin osallisuutta edistävät. Asioiden limittyneisyys ja päällekkäisyys työttömyydessä ja työkyvyttömyydessä näyttäyty selkeimmin aineisto-otteessa Marikan elämänkerrassa. Siinä näyttäyty, miten työttömyys heijastuu kokonaisvaltaisesti elämänhallintaan. Miesvastaajista kaksi kolmesta näkivät työn merkityksen olennaisena ja siihen verrattuna työttömyysjaksot ja/tai työkyvyttömyyden merkittävästi osallisuutta heikentävänä. Erottelematta nais- ja mieskertojien näkemyksiä, kiinnostavaa on, että elämänkertoissa korostuivat työhön liittyvät asiat riippuen, miten kertojan lapsuuden perheessä oltiin työhön suhtauduttu. Työkyvyttömyyden oli erittäin ongelmallisena kokenut Anna, josta ensimmäinen aineistoesimerkki kertoo. Tällöin on luontevaa nähdä, että Annan kokemukset kuntouttavista toimenpiteistä sisälsivät ristiriitaisia merkityksiä, koska kyseessä oli hänelle merkityksellinen asia. Palaan käsittelemään kuntouttavia toimenpiteitä myöhemmin tässä luvussa.

Työttömyyden ja työkyvyttömyyden käsittelyssä näyttäyty häpeä, kuten Mikaelin ja Annan elämänkertaa koskettavista esimerkeistä voidaan havaita. Kun Mikael sanoo työkyvyttömyyttään noloksi asiaksi, päättelen työn teon olevan Mikaelille henkilökohtaisesti tärkeä asia, mutta samaan aikaan työkyvyttömyyden tekee hävettäväksi se, että työkyvyttömyys määrittelee häntä suhteessa muihin ihmisiin. Toisaalta Mikaelin tapa käsitellä asiaa (puhumattomuus) voi olla aineiston perusteella myös tapa, joka mahdollistaa osallisuuden edistämisen mm. sosiaalisissa suhteissa, milloin hän kykenee säilyttämään kasvonsa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

*(--)* Yritän jotenkin silleen unohtaakkin, kun on turhia koulutuksia. Ei oo hirveästi jääny sellasta kerrottavaa mieleen. (Marika)

*” Enkä eikä ollu ajatustakaan siinä vaiheessa, että pitää valmistua ja opiskella loppuun, mutta en mä tiennyt pelotti se, että sitten kun saa ne paperit käteen niin tulee se*

*elämänmuutos, että varmaan valmistumisen venymisenä se on näkynyt, ettei oo halunnut hypätä siihen oravanpyörään mukaan vaan olla niinkun omilla ehdoilla. Ja loppujen viimein, eipä ne asiat oo paljon muuttuneetkaan loppuviimein, vaikka oonkin valmistunut. Oon mä niitä töitä kuitenkin ettinyt ja silleen, että tota. ((tauko)) (Anni)*

*”Niin, joka työpaikassa on se, et ei voi tietää ennenkun kokeilee, kuinka raskasta se on. Se on kuitenkin, kun on niin vähän työkokemusta eri paikoista niin sen vois ottaa vähän paremmin huomioon. Ei kaikki lopeta sen takia, että ei huvita tehdä töitä ollenkaan” (Marika)*

*”Se oli mulle ihan hirvittävä kokemus, että kuinka se kehtaa kertoa mun asioita tuolla lailla tuolle tyyppille, kuka tyyppi nyt onkin, niin se ei todellakaan kuulu sille. Ja mä en haluu, mua hävettää tämä mun oma kunto ja mä en tee tätä mitenkään mielelläni, että mä oon siinä kunnossa, että mä joudun siellä kulkemaan ja tekemään sitä hommaa. Se ei oo todellakaan sellanen asia, että ”Anna on täällä harjoittelussa, että ok mä oon päässy työharjoitteluun tai kesätöihin, että ompa kivaa.” Että mä kertoisin itestään sen. (--). Tosi paljon pitäis mun mielestä vaikuttaa niihin rakenteisiin, että ihmiset pääsis ite suunnittelemaan mitä ne haluaa tehdä ja vaikuttamaan siihen. Ja että voitais sen kyseisen ihmisen taustan ja osaamisen mukaan räätälöidä niitä kuntoutuspaikkoja. Että esimerkiksi siellä työkuntoutusyksikössä, mä sain ihan viimeisellä viikolla tehtäväkseni, kun mä olin niin turhautuneena lähdessä sieltä pois, että ”emmä kestä tätä, mä aloin mennä huonompaan kuntoon, kun siellä oli niin puisevia työtehtäviä.” Emmä halua olla tälläsessä paikassa tekemässä tälläisiä työtehtäviä, mä haluan olla tekemässä jotain erilaisempaa.” (Anna)*

Työttömyyden ja työkyvyttömyyden merkitykset osallisuuden heikentävinä asioina näyttäytyvät Marikan ja Annan elämänkerroissa, jossa ajoittain kuntoutus- ja työllisyyspalvelut koettiin joustamattomina ja byrokraattisina. Silloin palvelut ja palveluissa työskennelleet viranomaiset eivät olleet kohdanneet tutkimukseen osallistuneita niin, että heidät olisi kuultu ja nähty inhimillisesti. Annan kohdalla kohtaamisissa ei ollut tapahtunut Annan kokemuksen mukaan kunnioittamista, välittämistä ja arvostamista (mm. Närhi, Kokkonen & Matthies 2013, 128). Edellä mainittujen tutkijoiden (2013, 129) mukaan työntekijöiden aito kohtaaminen ja kohtaamisen onnistuminen rakentaa heikompiosaiten elämänhallintaa laajemmin, mikä todentuu omassa tutkimuksessani osallisuuden syiden ja seurausten yhteen kietoutumisesta. Marika viittaa myös karenssiin omassa elämäkerrassaan, joka oletettavasti tarkoittaa tuen menetystä kohtuuttomassa tilanteessa (Mt. 2013). Omat tutkimustulokseni ovat samansuuntaisia sen suhteen, että tavoite tasa-arvoisista ja yhtäläisistä palveluista saattaa johtaa siihen, että huomioita jätetään ihmisten yksilölliset tarpeet, jotka sitten pitkittävät tuen tarvetta (mm. Närhi, Kokkonen & Matthies 2013, 136; Roivanen 2011.) Ennalta ehkäisevää tukea tarvittaisiin jo opiskelujen aikana, milloin toteutuisi yksilökohtaisempi opinto-ohjaus ja koulutuspolkujen suunnittelu. Tällöin kyetään ehkäisemään myöhempää osattomuuden kokemusta, ja ainakin helpottamaan elämänhallinnan

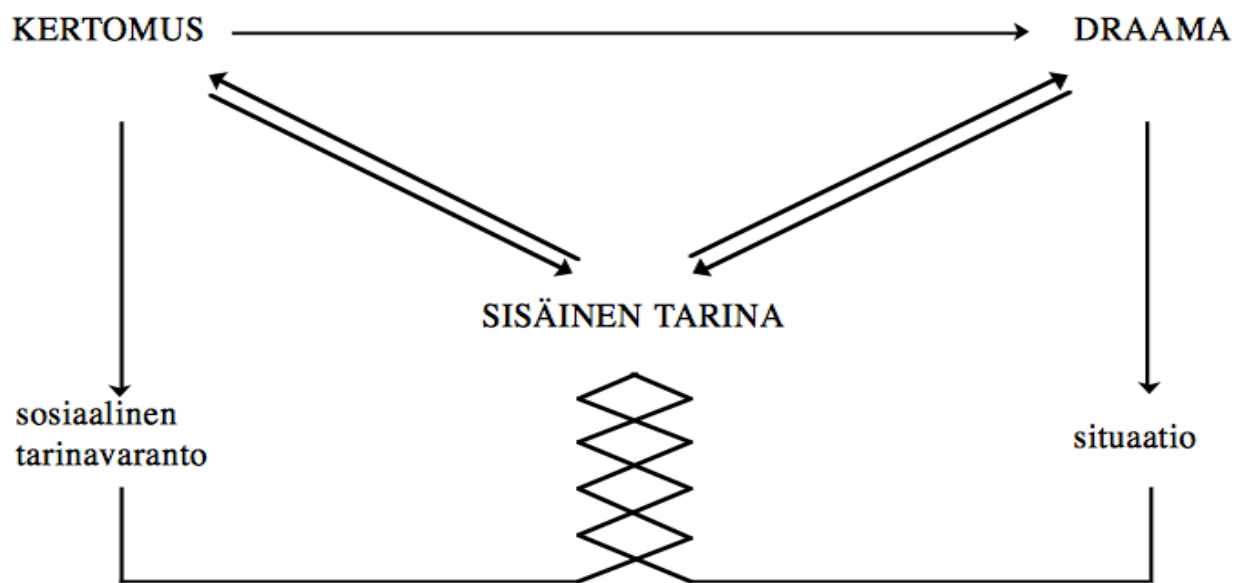
vaikeuksia. Näin ollen ei ole riittävää ajatella, että koulutus ehkäisee osattomuutta, mikäli koulutuksen aikaiseen tukeen ei ole riittävästi resursseja.

### **5.3 Kulttuuristen mallitarinoiden näkyminen edistävissä ja ehkäisevissä tekijöissä**

Kertojat kuvasivat elämänkerroissaan tarkasti niitä asioita, joista heidän osallisuuden ja osattomuuden kokemuksensa yhteiskuntaan muodostuivat. Elämänkerroissa oli esillä paljon kulttuurisiksi mallitarinoiksi havaittavia kertomuksia eli niitä odotuksia mitä yhteiskunnassa tulisi kyetä tekemään tai millainen oman lapsuuden perheen olisi kuulunut olla. Hännisen (2002) mukaan kulttuurinen mallitarina voi sulautua osaksi omaa henkilökohtaista elämäkertaa. Kulttuuriset mallitarinat heijastuivat tutkimuksen vuorovaikutukseen, jolloin ne vahvistavat tunnereaktioita ja tuottivat erityisesti vastapuhetta suhteessa siihen, mitä yhteiskunnassa luontaisesti odotetaan. Esitän teoreettisten lähtökohtien jälkeen havaintoja näistä kulttuurisista mallitarinoista, mutta keskeisin syy miksi käsittelen kulttuurisia mallitarinoita on kertomuksissa esiin tulleet työn ja lapsuuden perheen merkitys. Näin ollen haluan myös vahvistaa tutkimukseni kerronnallisuuteen painottuvaa analyysia ja tuoda näkyviin sen, miten kertomuksiin liittyy aina yhteiskunnallinen näkökulma. (mm. McIntyre 1981.)

Seuraavaksi esitellään Vilma Hännisen väitöskirjassaan (2002, 19) kehittämä tarinallisen kiertokulun teoria. Tarinallisen kiertokulun teoria auttaa ikään kuin ihmistä muodostamaan sisäistä tarinaansa, jonka taas omassa tutkimuksessani havaitsin liittyvän erityisesti identiteettiin vahvojen tunnereaktioiden kautta. Tarinallisessa kiertokulussa yhtenä kertomuksen dynaamisena voimana on sosiaaliset rakenteet, toisena sosiaalis-materiaalinen puoli (situaatio) ja kolmantena diskurssiivinen puoli (sosiaalinen tarinavaranto). Aluksi sisäinen tarina on yksilön mielen sisäinen prosessi, jossa yksilö tulkitsee elämänsä tapahtumia sekä situaationsa tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoja sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumiensa tarinallisten mallien avulla. Tutkimuksessani tämän voidaan päätellä tarkoittavan tietynlaista käsitystä perheestä jo ennen kertomuksen alkua. Hännisen (2002) mukaan kertomukset ovat läsnä kertojien elämässä jo itsestään eikä vain tulkinnoissa tai kertomuksissa. Sisäinen tarina ilmaistaan ja osin muodostuukin kerronnassa ja toiminnassa, mutta osittain se saattaa jäädä myös piiloon. Tarinallisessa kiertokulussa nämä kaikki

ulottuvuudet asettuvat keskinäisiin suhteisiin. (Hänninen 2002, 21.) Tarinallisessa kiertokulussa sen dynamiikan lähtökohtana on situaatio eli niiden seikkojen kokonaisuus, joihin ihmisen voidaan sanoa olevan suhteessa. (mm. Rauhala 1993, 43-44) Näiksi luokitellaan mm. yksilölliset tilannetekijät, kuten asuinpaikkaan, työpaikkaan, perhesuhteisiin tai terveydentilaan liittyvät asiat, mutta myös sellaiset toimintaa säätelevät ideaaliset rakenteet, kuten sosiaaliset normit, säännöt ja lait. Situaatiolla viitataan siihen ihmisen kokonaiselämään, sen tarjoamiin mahdollisuuksiin ja asettamiin rajoihin. Tämä kokonaisuus on muuttuva ihmisen toiminnan ja toisaalta toimimattomuuden perusteella.



*Kuvio 1: Tarinallinen kiertokulku*

*Kuvio 1: tarinallinen kiertokulku (Hänninen 2002, 21)*

Sisäinen tarina ohjaa ihmisen toimintaa elävän elämän draamassa. Draamassa henkilö on vain yksi toimija muiden joukossa, ja sen tapahtumia ohjaavat ”päähenkilön” intentioiden ohella muiden toimijoiden teot, sattumat ja vastoinkäymiset – ja toimijan omat impulssit. Hännisen (2002) termejä käyttämällä kertojat kuvasivat elämäkertansa sen hetkisen draaman mukaan. Draamassa yhdistyvät siis toiminta, sen ehdot ja seuraukset. Draamassa toteutuu vain yksi vaihtoehto lukuisista. Silloin voidaan sanoa, että toiminnalla on seurauksia, jotka puolestaan muuttavat tilanteen toimintaehdoja (situaatiota) ja sen kautta sisäistä tarinaa.

McIntyre (1981, 97) korostaa, että yksilön elämä on sidonnainen yhteiskunnallisiin käytäntöihin ja niiden traditioihin. Draamassa tai kertomuksessa olemme vain yksi tarinan kirjoittaja toisten joukossa (McIntyre 1981, 251). Se mitä todellisuudessa tapahtuu ei ole riippuvainen vain meistä, vaan siihen vaikuttavat toisten ihmisten teot ja pyrkimykset kuin erilaiset materiaaliset ja ideaaliset elämän olosuhteet (Hänninen 2002, 2004)

### **5.3.1 Ehjän ja turvallisen perheen kulttuurinen mallitarina**

Kertomuksissa esitettiin lapsuuden perheistä vahvoja kulttuurisia mallitarinoita. Lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia heijastettiin siis kulttuuriseen tarinamalliin, missä perhe on turvallinen ja ehjä. Kerronnassa ei tullut eroa sen suhteen, puhuiko tutkimukseen osallistunut ehjästä perheestä ideaalisti lapsuuden vai aikuisuuden näkökulmasta, vaan jokaisella oli tarve saada turvallinen perhe. Aikuisuudessa perhettä usein tarkasteltiin näkökulmasta, missä uudella kumppanilla oli päihdeongelma, ja päihdeongelma häiritsi merkittävästi perhe-elämää. Toisaalta perheestä tuotettiin myös vastapuhetta ja perheeksi koettiin perinteestä poikkeavia muotoja, kuten omia ystäviä. Aikuisuudessa asiaa tarkasteltiin myös kulttuuriseen mallitarinaan liittyvänä ristiriitana, jolloin perheen perustaminen ei ollut mahdollista esimerkiksi sairauden vuoksi. Tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet, että ulkopuoliset olivat olleet kiinnostuneita asiasta, jolloin asiaa oli jouduttu selittelemään. Perheellistymiseen liittyi myös kulttuurinen tarinamalli, että muut ihmiset ja yhteiskunta odottivat ihmisen etenevän tiettyssä kronologisessa järjestyksessä. Perhettä ei tarkasteltu kertomuksissa ainoastaan tiettyinä muotona vaan siitä lähtökohdasta, millainen lapsuuden perheen olisi kuulunut olla. Kertomuksissa on havaittavissa, miten kokonaiskertomusta rakennetaan, niin että taustalla on ajatus tästä ehjästä ja turvallisesta perheestä, johon omaa (lapsuuden) perhettä ja lapsuuden kokemuksia verrataan. Kertomuksissa toivottu perhe-elämä kuvautui tavalliseksi ja arkiseksi, mihin kuului perheen yhteisiä ruokahetkiä, television katselua, lautapelejä ja lomamatkoja. Toisaalta tuloksissa havaitaan, kuinka päihdeongelmaiset vanhemmat eivät pitämään lupauksia teoista, jotka lähtökohtaisesti asettavat vanhemmuuden muuksi kuin päivittäiseksi vanhemmuudeksi. Kertomuksissa kuvattiin muun muassa rikottuja lupauksia jäätelökioskireissusta ja ulkomaanmatkoista, jotka voidaan mieltää ikään kuin ekstravanhemmuudeksi, missä vanhemman ei tarvitse asettaa rajoja. Silloin kun kertomuksissa tarkasteltiin perhettä aikuisuudesta lähtöisin olevana asiana, näkyi kertomuksissa ajanjaksoja, jolloin kertojan mukaan tavallinen perhe-elämä oli onnistunut.

Vastaavasti lapsuuden viitekehystä kerrottuna päihdevanhemman rikkoutuneen lupauksen oli voinut joku muu läheinen täyttää. Tästä huolimatta kerronnoissa oli vahvasti läsnä läheissuhteet, jotka sisälsivät ristiriitaa verrattuna kulttuuriseen tarinamalliin turvallisista vanhemmista. Kuitenkin kertomuksissa tuotiin esille myös muita turvallisista aikuisia, jotka olivat olleet kertojien elämässä mukana, kuten isovanhemmat. Kertojat toivat esille kertomuksissa, että vanhemmat olivat sallineet paljon erilaisia asioita eivätkä olleet asettaneet rajoja. Kertojat olisivat toivoneet, että rajoja olisi asetettu.

### **5.3.2 Työssä käyvän kansalaisen kulttuurinen mallitarina**

Keskeisin kulttuurinen mallitarina ehjän ja turvallisen perheen ohella liittyi työssäkäyvään kansalaiseen, joka huolehtii itsestään ja omasta toimeentulosta. Työttömyydet, kuntoutuspalvelut ja työkyvyttömyys olivat häpeällisiä ja nöyryyttäviä kokemuksia. Nämä negatiiviset tunteet olivat seuranneet heitä läpi elämän, mutta kertomisen hetkellä suurin osa tutkimukseen osallistuneista oli oman kertomuksen mukaan päässyt eroon vahvimasta stigmasta. Työssä käyvän kansalaisen mallitarinaan liittyi myös sosiaaliset suhteet, koska työ merkitsi kertojille sitä enemmän miten ulkopuoliset suhtautuivat kertojan tapaan ratkaista työtä koskettanut ristiriita, kuten työttömyys. Kertomuksissa kuvattiin muiden ihmisten odotuksia kertojien työn tekemiseen, ja samalla kertojien työllistymiseen liittyneitä ratkaisuja. Kertojat kuvasivat, kuinka olivat tehneet useampaa työtä yhtä aikaa silloin, kun psyykkiset sairaudet olivat alkaneet oireilla. Tutkimukseen osallistuneista kaikki paitsi iäkkäämmät informantit kertoivat, kuinka heidän vanhempansa tai isovanhempansa olivat odottaneet heiltä työssä käyntiä ja kouluttautumista. Tätä odotusta esitettiin siitä kulttuurisesta viitekehystä, missä ajatellaan iäkkäämmän sukupolven arvostavan työtä sotien jälkeisessä Suomessa, ja toisaalta kertojat olivat olleet lapsena mukana maataloustöissä ja vapaaehtoistoiminnassa, milloin työ kuului luonnollisena asiana elämään. Samaiset tutkimukseen osallistuneet kuvasivat, että heillä oli varhaisnuoruudessa ja – aikuisuudessa suunnitelmia koulutukseen liittyen, jotka sittemmin koettiin elämänhallintaa romuttaviksi siinä vaiheessa, kun suunnitelmat eivät toteutuneetkaan.

## 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISET KYSYMYKSET

Seuraavaksi käsittelen tutkimukseni luotettavuuden, pätevyyden ja eettisyyden kysymyksiä siten, että tulkinnassa huomioidaan erityisesti aineiston narratiivinen luonne. Narratiivisen aineiston luotettavuuden arviointia on pidetty ongelmallisena siitä syystä, että se perustuu tieteenalana tulkinnalliseen ja konstruktionistiseen lähestymistapaan. Sen sijaan perinteisessä validiteetissa on kyse siitä, kuinka luotettavasti mittari mittaa sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan, että tutkimus on tehty luotettavasti eikä luotettavuuteen ole vaikuttaneet satunnaistekijät kuten mittauskerta tai mittaaja itse. (Heikkinen 2015, 163) Näin ollen narratiivisen tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden kysymyksiä on syytä lähestyä mm. validoinnin käsitteellä, joka kerronnallisen tutkimuksen piirissä on kehitetty. Tässä on kyse tulkinnan periaatteista ja prosesseista, joissa käsitys maailmasta kehkeytyy vähitellen. (Heikkinen, Huttunen & Syrjälä 2007) Validointi soveltuu paremmin kerronnalliseen tutkimukseen, koska siinä huomioidaan paremmin tutkijan merkitys tulkintaan. Tulkinta syntyy aina tutkijan ja tutkittavan välisessä vuorovaikutuksessa sekä heidän tekemissään merkitysneuvotteluissa.

Kerronnallista tutkimusta tehneet tutkijat (Heikkinen, Syrjälä & Huttunen 2007; Huttunen & Kakkori 2015) ovat muodostaneet viisi periaatetta validoinnille, joita ovat: 1) historiallisen jatkuvuuden periaate, jossa osoitetaan kertomukset ajalliset ja paikalliset yhteydet läpinäkyvästi lukijalle 2) Reflektiivisyyden periaate, jossa tutkijan on hyvä pohtia omia ymmärtämysyhteyksiään suhteessa tutkimuksen kohteeseen 3) dialektisuuden periaatteella tarkoitetaan dialogista ja dialektista prosessia, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa tutkittavan kohteen ja muun maailman kanssa. Siksi tutkimusta tulisi arvioida sekä tulkita yhdessä muiden kanssa. Sen lisäksi dialektisuuden periaatteisiin tulee moniäänisyyden huomiointi. 4) Toimivuuden periaate on, että tutkimus tuottaa jotain hyödyllistä ja käyttökelpoista 5) Havahduttavuuden periaate on, että tutkimus saa lukijan havahtumaan ja katsomaan maailmaa toisella tavalla kuin aiemmin (ks. Heidegger 2013).

Arvioin tutkimukseni luotettavuuden ja pätevyyden kysymyksiä käyttämällä joltain osin edellisessä kappaleessa mainittujen tutkijoiden (Mt. 2007; 2015) soveltamaa validoinnin

käsitettä. Ensimmäinen vaikeus liittyy historiallisen jatkuvuuden periaatteeseen, koska anonymiteetin ja yksityisyyden suojan takia en voinut merkitä tarkkoja ikä, ammatteja tai paikkakuntia. Sinänsä historiallisen jatkuvuuden periaatteen toteutumista vahvistaa tutkimuksessani, että elämäkerrat etenevät kronologisessa järjestyksessä, jolloin osallisuuden ja osattomuuden vaihteluita oli mahdollista tarkastella. Toisaalta on havaittava, että tutkimuksessani ei ollut tarkoituksenmukaista esittää historiallisia ja ajallisia paikkoja vaan tarkastella osallisuuden edistävien ja ehkäisevien tekijöiden olemassa oloa. Lisäksi rakentaessani analyysia muodostin aineiston perusteella elämänkertojen pääkohdat ja kertojien omat arvioinnit tapahtumista, jolloin voidaan sanoa tapahtumien olleen tosia. Lyhennelmissä tulee esille ajallisia ja historiallisia paikkoja, jotka olivat merkityksellisiä kertojille. Vastaavasti näkemykseni mukaan reflektiivisyyden periaate toteutui hyvin, koska ennen tutkimuksen aloittamista tutkimusaihe ei ollut tuttu itselleni. Näin ollen tutkimusaiheen vieraus helpotti analyysin tekemistä enkä kokenut, että siihen olisi vaikuttanut ennakkokäsitykset. Tutkimusta rakentui dialektisesti ja dialogisesti yhdessä kertojien kanssa. Kertojat saivat alussa muodostaa vapaasti oman elämänkertansa osallisuudestaan yhteiskuntaan, ja tässä vaiheessa pienin elein osoitin kuuntelevani. Dialogisuus ilmeni tarkentavina kysymyksiä elämänkerran pohjalta, mutta kysymykset pohjautuivat kuitenkin tekemiini muistiinpanoihin 1.vaiheessa, jolloin ne olivat harkittuja. Tarkentavat kysymykset olivat muodoltaan avoimia, jotka kannustivat kerronnalliseen puhumiseen. Katson sen perusteella, että kertojat saivat oman äänensä kuuluviin. Tarkentavien kysymyksien aikana saatoin varmentaa kertojan kertomaa kysymyksillä ”tarkoititko näin..?” tai ”ymmärsin oikein, kun tarkoittit..” tyypisillä kysymyksillä, jolloin pyrin löytämään yhteisymmärrystä edistävästä ja ehkäisevästä tekijöistä. Moniäänisyys korostui kokonaisessa tutkimusaineistossa, jossa kymmenen eri henkilöä saivat tuoda esille oman näkemyksensä osallisuuden edistävästä ja ehkäisevästä vaikutuksista omassa elämäkerrassaan. Toimivuuden periaate toteutui tutkimuksessani sen perusteella, että aineistosta varmentui tietoa, joka koskettaa osallisuutta. Osallisuuden tekijöiden laaja-alainen huomiointi on tarpeen, koska se voi hyödyttää palvelujärjestelmän organisointia, kun palveluita päätetään. Lisäksi aineistossani näyttäytyy ongelmien ylisukupolvisuus, johon on syytä puuttua. Perustelen havahtuvuuden periaatteen toteutumista sillä, että tutkimuksessani näyttäytyy kahdenlaisia asioita. Toisaalta se todentaa osallisuuden prosessimaista luonnetta, jossa osallisuus ja osattomuus vaihtelevat. Sen lisäksi varmentuu, kuinka lapsuuden aikaisilla tapahtumilla voi olla todella pitkäkestoisia vaikutuksia. Kolmanneksi huolimatta vaikeista elämäntilanteista ja osattomuuden



kokemuksista, kertojat olivat selvinneet ja löytäneet uusia tapoja olla osallisina yhteiskunnassa.

Tein samanlaisen havainnon kuin Henna Pirkainen (2011, 211) väitöskirjatutkimuksessaan ongelmajuovien isien näkymisestä miesten elämänkerroissa. Pirkaisen (2011) aineistossa näkyi haastatteluiden moninaisuus sekä perspektiivien erilaisuus. Vaikka omassa tutkimuksessani osallisuudesta ja osattomuudesta on pääteltävissä edistäviä ja ehkäiseviä tekijöitä, jotka toistuivat eri tutkittavien elämänkerroissa. Kuitenkin siitä huolimatta jokainen elämäkertta oli ainutlaatuinen, jossa paljastui erilaisia kohtaloita. Päädyn samaan päätelmään, että osallisuuden kokemuksesta yhteiskuntaan ei ole olemassa yhteneväistä mallia (mm. Pirkainen 2011; Roos & Peltonen 1994, 9) Aineiston valikoitumiseen on liittynyt se, että saadun aineiston perusteella lienee todennäköistä, että kertojien osallisuus näyttäytyi tässä hetkessä melko hyvänä, vaikka osalla osallisuuden kokemus heidän itsensä mukaan oli vielä prosessissa. Siten tutkimuksesta puuttuu sellaisten ihmisten elämäntarinat, joilla osattomuuden kokemus on vahvemmin läsnä, ja kuntoutuminen edelleen kesken. Aineistossani oli hankalia osattomuuden kokemuksia kokeneiden elämäntarinoita, mutta kerronnan hetkellä osallisuus yhteiskuntaan oli olemassa. Tällöin voidaan elämäkertoja pitää eräänlaisina selviytyjän tarinatyyppinä väheksymättä tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia. Aineistosta siis uupuu kaikista heikoimmassa asemassa olevien elämäntarinat osallisuudesta yhteiskuntaan, jolloin aineisto on valikoitunut. (mm. Piirainen 2011; Daly 1995, 27) Mikäli olisin etsinyt näitä tarinoita, minun olisi täytynyt mennä enemmän ”front desk” -tyyppisiin palvelujärjestelmän paikkoihin. Toisaalta on mielenkiintoista, että osallisuuden kriteerit (työ, asunto, sosiaaliset suhteet) täytyivät tutkimukseen osallistuneilla kerronnan hetkellä, mutta silti tunne osattomuudesta oli vahvasti läsnä.

Lisäksi elämänkerrallista tutkimusta voidaan arvioida autenttisuuden, resonanssin ja luotettavuuden kriteereillä (mm. Polkinghorne 1988, 176; Räsänen 2005, 97-98). Viittasin luotettavuuteen jo aiemmin, mutta sen lisäksi joissakin narratiivisissa tutkimuksissa on käytetty sisäisen ja ulkoisen validiteetin arvioinnin käsitteitä (mm. Pirkainen 2011). Tutkimuksessani olisi voinut olla vahvempi sisäinen validiteetti, joka olisi ilmennyt johdonmukaisena teoreettisten ja käsitteellisten määritteiden välillä. Siten tutkimukseni heikkous on teoreettinen viitekehys sillä perusteella, että osallisuudesta ei ole saatavilla yhteneväistä käsitteistöä, ja osallisuudesta yhteiskuntaan on hyvin vähän olemassa aiempaa tutkimustietoa. Metodologian suhteen ulkoinen validius on vahvaa, koska olen perustellut

laaja-alaisesti metodologian käyttöä. Narratiivisen tutkimuksen tulokset ovat päteviä, jos ne ovat lähellä todellisuutta ja näitä tuloksia kyetään perustelemaan vahvoilla vastaväitteillä (mm. Popper 1959, 53). Tutkimukseni täyttää ulkoisen validiteetin kriteerit, koska tuloksistani voidaan olla samaa mieltä, ja samaan aikaan ne sisältävät eroavaisuuksia suhteessa aiempaan teoriaan ja käsitteisiin. Varmistin tutkittavilla heidän oman näkemyksensä osallisuuden kokemuksesta elämäkertojen loppuvaiheessa, kun pyysin heitä kertomaan merkityksellisestä osallisuuden/osattomuuden kokemuksesta. Luotettavuus toteutuu tutkimuksessani tarkoilla litteraateilla ja tutkimuspäiväkirjoilla, jolloin analyysin tehtäväksi jäi paljastaa yhteisiä teemoja ja juonikulkua aineistosta. Aineistositaateilla olen pyrkinyt esittämään tekemäni tulkinnat, jolloin lukija pystyy arvioimaan niitä. (Polkinghorne 1988, 176; Räsänen 2005, 97-98)

Kuula (2006, 74–75) puhuu tutkimuksen etiikassa siitä, että tutkittavilla on oikeus tietää, millä perusteella heidät on tutkimukseen valittu. Valintakriteerit ovat erityisen tärkeitä tilanteissa, missä tutkimusaiheet ovat luonteeltaan arkaluonteisia. Vapaaehtoinen osallistuminen tutkimukseeni mahdollistui sen perusteella, että lähetin haastattelukutsun kolmannen sektorin toimijan yleiselle sähköpostilistalle. Tällöin katson, että tutkimukseen osallistuneet ovat vapaaehtoisesti halunneet tulla kuulluksi elämäkerrallaan ja heillä on ollut sanottavaa aiheesta. Aineiston vahvuus on myös siinä, että mikään instituutio ei velvoittanut heitä osallistumaan tutkimukseen. Tutkimushalukkuus varmistui toistamiseen myös puhelinkeskustelun aikana ja haastattelun alussa. Korostin heille mahdollisuutta keskeyttää tutkimus koska tahansa, ja heillä oli mahdollisuus perua osallistuminen haastatteluiden jälkeen ilmoittamalla. Kukaan tutkimukseen osallistuneista ei ilmoittanut, että peruisi osallistumisen. Kerroin haastatteluun osallistuville elämäkertojen nauhoittamisesta myöhempiä litterointia ja analyysia varten. Säilytin litteroitua aineistoa tietokoneellani vahvojen salasanojen takana eikä kellään ulkopuolisella ole ollut mahdollista käsitellä aineistoa. Hävitän kaiken aineiston, kun tutkimus on valmistunut.

Kun tutkitaan ihmistieteitä, on tärkeää pohtia tiedon arkaluonteisuutta. Arkaluonteisuuden määrittäminen tutkimusaiheessa riippuu siitäkin, kuka tutkimukseen osallistuu. Toisinaan on hyvä jättää arkaluonteisuuden määrittely tutkittavalle itselleen. Kulttuuriset ja tilannesidonnaiset tekijät vaikuttavat siihen, mikä kussakin tilanteessa määritellään araksi aiheeksi käsitellä. Yleisenä sääntönä on pidetty aiheita, jotka tutkittavat kokevat itse tavalla tai toisella uhkaavina tai jonkinlaisen riskin sisältävinä. Luonteeltaan ne ovat usein yksityisiä,

leimaavia, toisinaan ahdistavia tai jostain syystä salassa pidettäviä. (Kuula 2006, 93) Ratkaisin asian omassa tutkimuksessani niin, että tutkimukseen osallistuvat saivat itse määritellä kertomansa asiat. Kerrottavat asiat tuli olla pääkäsitteen sallimissa rajoissa. Toisaalta elämäkerrat sisälsivät arkaluonteisia tietoja, kuten kuvauksia perheväkivallasta ja väkivaltaisista parisuhteista. Jotta turvaan kertojien anonymiteetin, poistin kaikki tunnistetiedot, ja kokonaiset elämäkerrat tiivistyivät lyhennelmiksi. Kunnioitin kuitenkin jokaista elämäkertaa niin, että lyhennelmät sisältävät jokaisesta elämäkerrasta pääpiirteet metodologian sallimissa rajoissa. Sen lisäksi katson, että kokemusasiantuntijuus helpotti osalla elämäkerronnallista kerrontaa, ja he olivat tottuneita puhumaan arkaluonteisista asioista, mutta asiantuntijuus ei merkittävästi vaikuttanut tutkielmaani. Ajattelen tavoittaneeni myös kertojilta heille merkityksellisiä kuvauksia osallisuudesta ja osattomuudesta elämänsä aikana, koska elämäkertahaastatteluissa näyttäytyi aitoja tunteita ja reaktioita mm. itkua, naurua ja tuhtumusta. Tutkimukseen osallistuneet kohdistivat puheensa myös minulle kesken elämäkerran, kun puhuivat heille tärkeää asiaa. Aiheen kohdistaminen minuun tutkijana tapahtui käyttämällä sinä –muotoa.

## 7 PÄÄTELMÄT JA POHDINTA

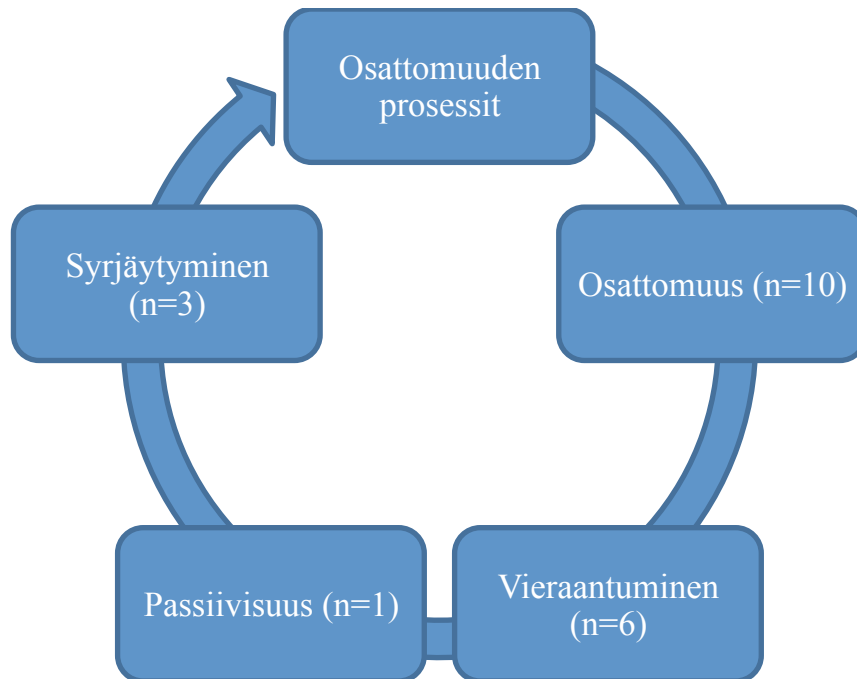
Tutkimukseni päätulokset koskettavat eniten sosiaalisten suhteiden merkityksiä mielenterveys- ja päihdeongelmia kokeneiden elämänkerroissa. Siinä sosiaaliset suhteet ja osallisuus yhteisöissä edistävät osallisuuden kokemusta yhteiskuntaan. Tämän lisäksi voidaan päätellä, että osattomuuden kokemukset ovat useimmiten läsnä jo lapsuudessa jossain määrin heillä, jotka kokivat osattomuutta myöhemmin elämässä. Kuntoutus taas kytkeytyy osaksi sosiaalisia suhteita siten, että tutkimukseni tulosten perusteella olisi tärkeää, että eri kuntoutusmuodot tukisivat ihmisten päivittäistä toimintakykyä ja ne tuotettaisiin lähellä ihmisten arkea. Kun kuntoutusta toteutetaan, tulisi niiden pyrkiä huomioimaan vielä paremmin ihmisen sosiaaliset roolit eri yhteisöissä. Elina Nivalan (2011, 255) mukaan työelämävalmiudet ja osallisuus riittävästä toimeentulosta ei välttämättä ole osallisuuden automaattinen lähtökohta vaan ihmisen osallisuus yhteiskunnallisista toimintamahdollisuuksista parantaa myös taloudellisen hyvinvoinnin edellytyksiä. Siten yhteiskunnallisen osallisuuden ja ihmisten osallisuuden kokemuksen vahvistaminen yhteiskuntaan vaatii myös yhteiskunnalta toimenpiteitä. Näiden toimenpiteiden tarkoituksena on luoda sellaisia soveliaita yhteiskunnallisen osallistumisen mahdollisuuksia yhteiskuntaan, joka korostaa yksilöä ja painottaa tehokkuutta. Erityisesti heikompiosaisten kohdalla tulisi kyetä soveltamaan yhä enemmän yksilöllisiä ratkaisuja ja madaltaa työn vaatimuksia. Kiilakosken (2007, 12-13) mukaan osallisuus sisältää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen ulottuvuuden ja niitä molempia tarvitaan sen toteutumisessa. Tutkimuksessani todentuu sama tutkimustulos, koska ihmisen tulee kokea oma hyödyllisyys ja yhteisö sellaiseksi, missä osallisuus mahdollistuu. Tutkimuksessani hahmottuu myös ilmiönä osallisuus ekosysteemiin, jossa korostuu yksilön vastuu omasta luontosuhteestaan.

Yksityisille ihmisille merkityksellisinä kokemuksina voidaan pitää välittömiä lähiyhteisöjä, kuten perhettä ja ystäväpiiriä. On katsottu, että paikallisella yhteisöllä ei enää välttämättä ole isoa henkilökohtaista merkitystä, kun oma toimintaympäristö ei ole sidoksissa paikallisuuteen vaan tietoteknologian avustuksella yhteydenpito on mahdollista lähes kaikkialle. (Nivala 2011, 260) Lähestyin johtopäätöstä omassa tutkimuksessani eri näkökulmasta, jonka perusteella totean haavoittuvassa asemassa olevilla olevan olennainen merkitys paikallisuudella ja paikallisesti muodostettavilla sosiaalisilla suhteilla. Perustelen väitettä

yhdellä tutkimukseni päätuloksella, joka kosketti osattomuuden kokemuksen läsnäoloa jo lapsuudesta lähtien. Lapsuuden olosuhteet olivat tutkimuksessani ainakin jossain määrin vaikuttaneet myöhempään elämään ja viimeistään sairastumisen kokemuksen yhteydessä kertojat olivat joutuneet kokemaan sosiaalisia menetyksiä ja mukautumaan uuteen elämäntilanteeseen. (mm. Rissanen 2015) Toisaalta yhtenä lapsuuden osattomuutta selittävänä tekijänä voidaan pitää sitä, että lasten ja nuorten osallisuutta ei ole tunnustettu kovin pitkään ja tähän saakka lasten ja nuorten osallisuus on muodostunut aikuisvetoisesti (Gretschel & Kiilakoski 2008, 13). Vastaavasti sairauden oireiden ja sairauden puhkeamisen aikaan kuvasivat kertojat identiteettiään erityisen rikkonaiseksi, jolloin mm. kuntoutuksessa tarvitaan identiteettiä rakentavaa vahvempaa työskentelyä. Kertojien mukaan heidän identiteettiä oli rakentanut uudelleen kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki, jonka voidaan nähdä tutkimuksen perusteella paikanneen palvelujärjestelmän aukkoja. Osallisuutta kokeakseen tarvitaan myös osallistumista, jonka voidaan katsoa mahdollistuvan paikallisena toimintana.

Kertojat toivat esille itsenäisesti elämänkerroissaan vastakäsitteiden kautta omaa osallisuuden kokemustaan osallisuudesta yhteiskuntaan (kuviol). Vastakäsitteitä ovat määritelleet muun muassa tutkijat Kiilakoski, Nivala ja Ryyänen teoksissaan (Kiilakoski 2007; Nivala & Ryyänen 2013). Yksiselitteisesti osattomuuden kokemukset kuvasivat osattomuutta, missä yksilö ei pääse osalliseksi hyvinvoinnin resursseista, joilla varmistetaan elintaso ja huolehditaan elämänlaadusta. Mutta erityisesti kertojat toivat oma-aloitteisesti erityisesti vieraantumisen käsitettä, jossa yksilö kokee kadottaneensa suhteen itseensä, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Tämä vahvistaa tutkimustulostani sosiaalisten suhteiden tärkeydestä. Kolmen kertojan kohdalla mainittiin suoraan lause ”täysin irrallinen yhteiskunnasta”, kun taas muissa elämänkerroissa kuvattiin tilanteita, millä viitattiin vieraantumisen kokemukseen. Yhteenveto osattomuuden alalajeista on siten puutteellinen, että muutamassa elämänkerrassa oli vieraantumisen kuvauksien lisäksi myös otteita syrjäytymisestä tai passiivisuudesta, jotka elämänkerroissa koskettivat kiinnostumattomuutta omaa elämään liittyviin asioihin. Osattomuuden kokemus ei enää välttämättä ollut läsnä kertomisen hetkellä, mutta muun muassa vieraantumista itsestä, ympäristöstä ja yhteiskunnasta oltiin saatettu kokea vahvasti elämänkulun aikana. Toisaalta muutamassa elämänkerrassa kuvattiin nykyhetkeä tarkoituksettomuuden viitekehyksestä, jota voidaan pitää vielä vieraantumisen kokemusta vahvempana käsitteenä (mm. Israel 1974). Tähän havaintoon perustuen voidaan sanoa, että osattomuuden tunne elää vahvasti ihmisessä ja osattomuuden tunnetta heikentämään tarvitaan

vahvaa identiteettityöskentelyä. Osattomuuden eri alalajit olivat vaihdelleet, minkä vuoksi syklimäinen kuvio. (kuviol)



*Kuvio 1: Tutkimusaineistosta analysoidut vastakäsitteet esiintyvyyden mukaan (Nivala & Rynnäsen 2013 mukaan)*

Laajensin ”osallisuus yhteiskuntaan” käsitettä sosiaalipedagogiseen viitekehykseen. Osallisuus yhteiskuntaan määritelmän laajennus tähän suuntaan tapahtui myös siitä syystä että, että tutkimukseen osallistuneet kertoivat eri asioiden merkityksestä elämässään, mutta ainoastaan asioiden kautta tapahtuva tarkasteleminen olisi tehnyt tutkimustuloksista yksipuolisia. Lisäksi havaitsin, että vaikka tutkimustuloksissa oli kyse jostain ilmiöstä (kuten koulutuksen keskeytymisestä tai sairastumisesta) näitä ”prosesseja” aloitettiin pohjustamaan jo paljon aikaisemmin lapsuudesta, jolloin tutkimuksen osallistuneen elämään on vaikuttanut esimerkiksi perhe ja sitä koskettaneet suhteet. Siten tutkimukseen osallistuneiden suhteet määrittivät kertojien muita elämän osa-alueita, ja vahvimmillaan osallisuus yhteiskuntaan hahmottui nimenomaan suhteena johonkin.

Tutkimukseni onnistui pääpiirteissään hyvin, ja tutkimustulokset olivat alun vaikeuksien jälkeen selkeästi osoitettavissa. Tutkimuksen heikkoudet liittyivät laajaan aineistoon ja

aineiston löyhään rajaamiseen, jotka kosketti aineiston keruun vaihetta. Alun alkaen tarkoitukseni oli kerätä elämäkertahaastattelut nuorilta aikuisilta, mutta sen sijaan ajauduin laajaan ikäkategorisointiin haastateltavien kiinnostuksen pohjalta, koska ajattelin merkityksellistä olleen kertojien kiinnostuksen osallistua. Aineistokeruuni tapahtui rajattuna ajanjaksona ja tämä ajanjakso painottui kesäkuukausien vaihteeseen, mikä oli tutkimuksen toteutusta rajaava tekijä. Tutkimustulos olisi saattanut olla toisenlainen, mikäli tutkimukseen osallistuneet olisivat olleet nuoria aikuisia. Toisaalta tutkimuksessani toteutui eri ikäryhmien edustus tasaisesti, mutta vaihtelevuutta esiintyi iäkkäämmän ja nuoremman sukupolven käsityksissä muun muassa vastoinkäymisten suhteen. Elämäntarinoissa osallisuutta ja osattomuutta lähestyttiin myös ikäkronologian mukaisessa järjestyksessä, joka helpotti analyysin tekoa, eikä eri-ikäisillä ollut sinänsä merkittävää vaikutusta. Toinen heikkous liittyy vaikeaan teoreettiseen käsitteeseen ja osallisuuden aiempien tutkimuksien olemattomuuteen.

Havaitsin aineistonkeruuvaiheessa kolmannen sektorin toimipaikkaan liittyneen havainnon siitä, kuinka tärkeäksi kertojat kokivat paikan merkityksen. Haastatteluista sain kuitenkin käsityksen, että kyseisessä paikassa oli tapahtunut muutoksia ja organisaatiossa oli ilmennyt uupumusta sekä väsymistä. Havainto on pieni, mutta tuo esille vertaistuessa ja kokemusasiantuntijuudessa sen, että on äärimmäisen tärkeää huolehtia kolmannen sektorin työntekijöiden jaksamisesta ja tukea heitä omassa työssään. Kolmannen sektorin vastuulla ei voida myöskään siirtää julkisen sektorin tehtäviä vaan parhain tulos ihmisten osallisuuden edistämiseksi saavutetaan julkisen sektorin ja vapaaehtoistyön vahvalla osaamisella ja asiantuntijuudella, joka perustuu vankkaan yhteistyöhön.

Kerronnallisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa yleistettävää tietoa (Hänninen 2015). Jokainen ihminen on yksilö, jolloin ei voida antaa yleispätevää tietoa, joka olisi siirrettävissä kaikkiin tutkimuksiin osallisuudesta ja osattomuuden kokemuksesta suhteessa yhteiskuntaan. Tämä tutkimus on tehty tietyllä alueella tietyssä ajassa, ja kuten jo tulososiossa kerroin edistävät ja ehkäisevät tekijät limittyvät toinen toisiinsa. Tutkimukseni todentaa kuitenkin sen, että osallisuus muodostuu prosessimaisesti ja osallisuus tärkeässä roolissa on sosiaaliset suhteet. Omalla tavallaan kaikki elämäkerrat olivat tarinatyypeiltään selviytymistarinoita, mikä kertoo osallisuuden olemassa olosta kertojien elämässä. Haavoittuvassa asemassa olevien osallisuuden toteutumista tulisi tukea selkeämmin palvelujärjestelmässä, koska usein palvelujärjestelmän palvelut vahvistaa ihmisten henkilökohtaisen elämän osallisuutta (ks. Matthies 2014).

Jatkotutkimus olisi tarpeen siitä, miten osattomuuden kokemus näyttäytyy niin vahvana identiteetissä, vaikka kertojilla toteutui elämäkerran mukaan monia osa-alueita osallisuudesta yhteiskuntaan (mm. THL 2017).



## LÄHTEET

Abbott, H.P (2009): Cambridge introduction to narrative. Cambridge: Cambridge University Press

Anttiroiko, Antti-Veikko (2003): Kansalaisten osallistuminen, osallisuus ja vaikuttaminen tietoyhteiskunnassa. Teoksessa: Bäcklund, Pia (toim.): Tietoyhteiskunnan osallistuva kansalainen. Tapaus Nettimaunula. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus, 11-31.

Aristoteles, Sihvola, Juha, Hohti, Paavo & Myllykoski, Päivi. (1997): Retoriikka. Classica-sarja. Helsinki: Gaudeamus.

Bakhtin, Mikhail (1986): Essays and dialogues on his work. Teoksessa: Morson, Gary Saul (toim.): Chicago, Ill.: University of Chicago Press.

Björklund, Liisa (2008): Kannustaminen ja moraalit: Kannustamisen idea suomalaisessa yhteiskuntapolitiikassa 1990-luvulta alkaen. Karjaa: Helsingin yliopisto.

Bold, Christine (2012): Using narrative in research. London: SAGE.

Blomstedt, Jan (1993): Kenen siirto? Esseitä ajattelusta. Porvoo: WSOY.

Bruner, Jerome S. (1986): Actual minds, possible worlds. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Daly, Kerry (2005): Reshaping fatherhood. Finding the models. Teoksessa: Marsiglio William (toim.): Fatherhood contemporary theory, research and social policy. Thousand Oaks: Sage, 2140.

Dreier, Ole (2007): Psychotherapy in everyday life. Learning in doing. Cambridge, New York. Cambridge University Press.

Enäkoski, Marianne (2002): Kun elämä satuttaa: Kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä. Kuopio: Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja A, Farmaseuttiset tieteet 57.

Freire, Paolo (2005): Sorrettujen politiikka. Tampere: Vastapaino.

Greene, Sheila & Hogan, Diane 2005: Researching children's experience : Methods and approaches. Teoksessa: Greene, Sheila & Diane Hoogan (toim.): Researching children's experience Methods and approaches. London: Sage.

Gretschel, Anu (2002): Kunta nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin. Jyväskylän yliopisto, Studies In Sport, Physical Education and Health 85. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi (2012): Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista : Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla. Nuorisotutkimusseura, nuorisotutkimusverkosto: Helsinki. Verkkojulkaisuja 57. (Viitattu 20.04.2016) Saatavilla: [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja\\_demokratiaoppitunnista.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokratiaoppitunnista.pdf)

Gretschel, Anu, Kiilakoski, Tomi & Nivala, Anu (2012): *Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa*. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 118.

Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami (2017): *Ilman työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista – nuorisobarometrin erillisnäyte/aineistonkeruu*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry. (viitattu 16.1.2018) Saatavilla: [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/hankkeet/nuorisobarometrin-erillisnayte/eriarvoistumistyoryhma\\_gretschelmyllyniemi\\_neet\\_aineistokooste\\_05122017\\_nettiin.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/hankkeet/nuorisobarometrin-erillisnayte/eriarvoistumistyoryhma_gretschelmyllyniemi_neet_aineistokooste_05122017_nettiin.pdf)

Hahtela, Riikka (2004): *Osallisuuskeskustelut sosiaalityössä: neljä näkökulmaa sosiaalityössä tuotettuihin asiakkaan osallisuusmahdollisuuksiin*. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto (julkaisematon).

Hall, Stuart (1999): *Identiteetti*. Teoksessa: Hall, Stuart, Mikko Lehtinen & Juha Herkman: *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.

Hanhivaara, Pirjo (2006): *Maaailmaa syleilevä osallisuus - osallisuuden suhde kouluun*. Nuorisotutkimus 23 (4), 29-38.

Heidegger, Martin (2013): *An introduction*. Teoksessa: Wisnewski, Jeremy J. (toim.): *Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield*

Heikkinen, Hannu (2000): *Tarinan mahti – narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia*. Tiedepoliitik- ka 25 (4), 47-58

Heikkinen, Hannu (2001a); *Narratiivinen tutkimus todellisuus kertomuksessa*. Teoksessa: Aaltola, Juhani & Raine Valli (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 1.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, Hannu (2001b): *Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tuleminen taito*. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in education, Psychology and social research* 175.

Heikkinen, Hannu L. T. (2015): *Kerronnallinen tutkimus*. Teoksessa: Aaltola, Raine & Juhani Valli (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. II, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin . 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 149167.

Heikkinen, Hannu, Huttunen, Rauno & Kakkori, Leena (1999): *"Ja tämä tarina on tosi..." : Narratiivisen totuuden ongelmasta*. *Edistysellinen tiedeliitto* 24 (4): Helsinki.

Heikkinen, Hannu, Huttunen, Rauno & Syrjälä, Leena (2007): *Action Research as Narrative: Five Principles for Validation*. *Educational Action Research* 15 (1), 5-19.

Helne, Tuula (2002): *Syrjäytymisen yhteiskunta*. Helsinki: Stakes. *Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus*. Tutkimuksia 123.

Holmila, Marja & Ilva, Minna (2010): *Näkymätön uhri vai pätevä toimija? Vanhempiensa päihteidenkäytöstä kärsien lasten mielipiteitä ja selviytymiskeinoja*. Teoksessa: Roine Mira, Minna Ilva ja Janne Takala (toim.): *Lapsuus päihteiden varjossa vanhempien*

päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Helsinki: Multiprint Oy, A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57.

Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) 2003. Pullonkauloja Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Stakes: Helsinki.

Holstein, James A. & Gubrium, Jaber F. (2002): Handbook of interview research : Context & method. Thousands Oaks (Calif.): Sage.

Honneth, Axel (2012): The I in We: Studies in the theory of recognition. Cambridge: Polity.

Huttunen, Rauno & Kakkori Leena (2015): Realistinen ja hermeneuttinen totuuskäsitys laadullisen tutkimuksen pätevyyden arvioinnissa (Käsikirjoitus).

Hyväri, Susanna (2001): Vallattomuudesta vastuuseen : Kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu. Helsinki: Tietosanoma.

Hyvärinen Matti (2010): haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa: Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.): Haastattelun analyysi, Helsinki: Vastapaino, 90-119.

Hyvärinen, Matti (ei vuosilukua): Kertomuksen tutkimus. (Viitattu 13.6.2017) Saatavilla: <http://www.uta.fi/yky/yhteystiedot/henkilökunta/mattikhyvarinen/index/Kerronnallinen%20tutkimus.pdf>

Hämäläinen, Juha (2008): Nuorten osallisuus. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 9, 334.

Hänninen, Vilma (2002): Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Juvenes Print Oy.

Hänninen, Vilma (2004): Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa: Hänninen, Vilma & Oili-Helena Ylijoki (toim.): Muuttuuko ihminen?. Sosiologian laitos, Tampere: Tampere University Press.

Hänninen, Vilma (2015): Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: Aaltola Raine & Juhani Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 168-185

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (toim.) (2017): Mitä osallisuus on? osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin Laitos Työpöytä 33/2017. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Isometsä, Erkki (2007): Masennushäiriöt. Teoksessa: Lönnqvist Jouko, Mauri Marttunen, Markus Henriksson, Timo Partonen, Olli Seppälä & Martti Heikkinen (toim.), Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 157-195.

Israel, Joachim (1974): Vieraantumisen. Suom. Tuomas Takala. Helsinki: Tammi.

Itäpuisto, Maritta (2005): Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Childhood experiences of living with problem-drinking parents. Kuopio: Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja. (viitattu 25.1.2018) [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_951-27-0075-1/urn\\_isbn\\_951-27-0075-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0075-1/urn_isbn_951-27-0075-1.pdf).

Jankko, Terhi (2008): Mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden merkityksestä kuntoutujien ja omaisten ryhmäkeskusteluissa. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto. (julkaisematon)

Julkunen, I. & Heikkilä, M. 2007: User involvement in personal social services; – R. Van Berkel & B. Valkenburg (toim.), Making it personal. individualising activation services in the EU. United Kingdom: The Policy Press University of Bristol, 87-103.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina (2004): Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY

Järvikoski, Aila (toim.) (2013): Monimuotoinen kuntoutus ja sen lähikäsitteet. Sosiaali- ja Terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Helsinki: Sosiaali- ja Terveysministeriö.

Kangas, Ilka (2003): Sairaalan asiantuntijuus tieto ja kokemus sairastamisen arjessa. Teoksessa; Honkasalo, Marja-Liisa, Ilka Kangas & Ullamaija Seppälä (toim.): Sairas, potilas, omainen: näkökulmia sairauten kokemiseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 73-95, Tietolipas 189.

Karjalainen, Pekka (2017): Aikuissosiaalityö: kuntouttava sosiaalityö. Teoksessa: Kananaja, Aulikki, Martti Lähteinen, Pirjo Marjamäki (toim.): Sosiaalityön käsikirja, 4.uudistettu painos. Helsinki: Tietosanoma, 254260.

Karjalainen, Jouko, Raivio Helka (2013): Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: Era Taina (toim.), Osallisuus - keinoa vai pakkoa?. Juvenes Print Oy: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, 12-35.

Kawachi, Ichiro & Berkman, Lisa F. (1997): Social ties and mental health. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine 3 (78), 458-467.

Kiilakoski, Tomi (2007): Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa: Gretschel Anu ja Tomi Kiilakoski (toim): Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 77, 8-20

Knuuti, Ulla 2007: Matkalla marginaalista valtavirtaan? : Huumeidenkäytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia 1/2007. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kokko, Seija 2004: Mielenterveystoimiston asiakkaiden ja työntekijöiden käsityksiä hyvästä mielenterveystyöstä : Arvotereettinen näkökulma mielenterveystyöhön. Oulu: Oulun yliopisto.

Kortteinen, Matti (1992): Kunnian kenttä : Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Helsinki: Hanki ja jää.

Kurki, Leena (2006): Kansalainen persoonana yhteisössään. Teoksessa: Kurki Leena, Mare Laune & Elina Nivala (toim.): Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen : Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere University Press.

Kuula, Arja (2006): Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Labov, William (1972): Language in the Inner City. Basil, Blackwell, Oxford.

Labov, William & Waletzky, Joshua. (1997/1967): Narrative analysis: Oral Versions of Personal Experience. Journal of Narrative and Life History, 7 (1-4), 3-38.

- Laitila, Minna (2010): Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä : Fenomenografinen lähestymistapa. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. (Viitattu 31.10.2016) Saatavilla: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0224-5/urn\\_isbn\\_978-952-61-0224-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf)
- Laitinen, Merja & Niskala, Asta (2013): Sosiaalityön suhde asiakkuuteen. Teoksessa: Laitinen, Merja & Asta Niskala (toim.): Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino, 9-19.
- Latomaa, Timo (2008): Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä Teoksessa: Perttula Juha & Timo Latomaa (toim.), Kokemuksen tutkimus : Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen, Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 17-88.
- Leemann, Lars & Hämäläinen, Riitta-Maija (2016): Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. – Yhteiskuntapolitiikka 81 (5) , 586-593.
- Lil, Nan & Ensel, Walter (1999): Social support and depressed mood: A structural analysis. J. – Journal of Health and Social Behavior (40) , 344-352.
- Luhtasela, Leena (2009): Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Sosiaalipolitiikan laitos: Helsingin yliopisto.
- MacIntyre, Alasdair C. (1984): After virtue: a study in moral theory. Notre Dame (ind.): University of Notre Dame Press.
- Mattila-Aalto, Minna (2009): Kuntoutusosallisuuden diagnoosi : Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Tutkimuksia / kuntoutussäätiön julkaisuja 81. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Mattila-Aalto & Minna (2013): Päihdekuntoutuksen asiakkaan toimijuuden ja sitoutumisen perusteet. Teoksessa: Laitinen, Merja & Asta Niskala (toim.): Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino, 375-404.
- Matthies, Aila-Leena (2014): How Participation, Marginazation and Welfare States are connected. Teoksessa: Uggerhoj, Lars & Aila-Leena Matthies (toim.) 2014: Participation, marginalization and welfare services : Concepts, politics and practices across european countries. Farnham, Surrey: Ashgate,
- Moilainen, Pentti & Rähä, Pekka (2015): Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: : Aaltola, Raine & Juhani Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin. II, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin, 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 5272.
- Mäntyneva, Päivi & Hiilamo, Heikki 2018: Osallisuuden ja osattomuuden dynamiikka työtoiminnassa: etnografinen tutkimus kolmella kuntouttavan työtoiminnan kentällä.– Yhteiskuntapolitiikka 83 (1) 18-28. (Viitattu 25.01.2018) Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136023/YP1801\\_Mantyneva%26Hiilamo.pdf?squence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136023/YP1801_Mantyneva%26Hiilamo.pdf?squence=2&isAllowed=y)
- Nivala, Elina (2008): Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa : Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehitys. Snellman-instituutin A-sarja. Kuopio: Snellman-instituutti.

- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna (2013): Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. – Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja 14 (vuosikirja 2013) , 9-41. (viitattu 11.2.2018) Saatavilla: <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyänen2013.pdf>.
- Nussbaum, Martha Craven (2010): Not for profit : Why democracy needs the humanities. Public square (princeton, N.J.). Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Nylund, Marianne (1996): Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Matthies, Aila-Leena, Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.): Välittävät verkostot, Tampere: Vastapaino, 193-205
- Närhi, Kati, Kokkonen, Tuomo & Matthies, Aila-Leena (2013): Nuorten aikuisten miesten osallisuuden ja toimijuuden reunaehdot sosiaali- ja työvoimapalveluissa. Teoksessa: Laitinen, Merja & Asta Niskala (toim.): Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino, 113-145.
- OKM 2016: Merkityksellinen Suomessa. Ohjelma vihapuheen ja rasismin estämiseksi ja yhteiskunnallisen osallisuuden edistämiseksi. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- OM 2014: Avoin ja yhdenvertainen osallistuminen. Valtioneuvoston demokratiapoliittinen sselonteko 2014. Selvityksiä ja ohjeita 14/2014. Helsinki: Oikeusministeriö.
- Paju, Petri (2007): Nuorten valtakunnallinen osallisuushanke. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura ry., verkkojulkaisuja 18. (Viitattu 2.10.2017) Saatavilla: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/osallisuushanke.pdf>
- Pajula, Elina (2014): Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa: Jämsen Arja, Anne Pyykkönen & Ninka Reittu-Kuurila (toim.), oSallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 11-21.
- Peltoniemi, Teuvo 2005. Suomalaisten lasinen lapsuus 1994 ja 2004. Tiimi 2, 4–10.
- Pirskanen, Henna (2011): Alkoholi, isyys ja valta : Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 53/2011. Helsinki: Väestöliitto.
- Pitkänen, Tuuli & Pulkkinen, Lea (2003): Onko alkoholinkäytön alaikäraja tuulesta temmattu? Teoksessa: Jarmo Heinonen & Hannu Alho & Jukka Lindeman & Kirsimarja Raitasalo & Risto Roine (toim.): Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja. Alkoholi- ja huumeutkijain seura: Keuruu, 12–30
- Plummer, Kenneth (2001): Documents of life. 2, An invitation to a critical humanism. London: Sage..
- Pohjola, Anneli (2010): Asiakas sosiaalityön subjektina. Teoksessa: Laitinen Merja & Anneli Pohjola (toim.), Asiakkuus sosiaalityössä . Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 19-74.
- Polkinghorne, Donald (1988): Narrative Knowing in Human Sciences. SUNY Series in philosophy of the social Sciences. Albany: State University of New York Press.
- Polkinghorne, Donald (1995): Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa: Hatch Amos J. & Richard Wizniewski (toim.): Life history and narrative . London: Falmer, 5-23.
- Propp, Vladimir (1968): Morphology of the Folktale. Austin: University of Texas Press.

Raivio, Helka & Nykänen, Nina (2015): Osallistavan työllisyyspolitiikan elementtejä yhdenvertaisuutta vai aktivointia? Sosiaalisten oikeuksien ja vastikkeellisuuden ristivetoa vaikeassa työmarkkina-asemassa olevien työllisyyden edistämässä. Helsinki: Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos.

Rauhala, Lauri (1993): Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä : Maailmankuvan kokonaisrakenteen erittelyä ihmistä koskevien tieteiden kysymyksissä. Filosofisia tutkimuksia tampereen yliopistosta. Tampere: Tampereen yliopisto

Reimer, Bill (2004): Social&nbsp;exclusion in a comparative context. – Sociologia Ruralis 44 (1), 76-94.

Rissanen, Päivi (2015): Toivoton tapaus?: Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Tutkimuksia 88/ kuntoutussäätiö. Helsinki: Kuntoutussäätiö. (viitattu 03.09.2017) Saatavilla: [https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi\\_Rissanen.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/2116/Paivi_Rissanen.pdf).

Riessman, Catherine Kohler (2008): Narrative methods for the human sciences. Thousand Oaks: Sage Publications. – <https://jyu.finna.fi/Record/jykdok.1049772>.

Rosenthal, Gabriele (2003): The healing effects of storytelling: on the conditions of curative storytelling in the context of research and counseling. Qualitative Inquiry 9 (6), 915-933

Rosenthal, Gabriele (2004): Biographical research. Teoksessa: Seale Clive, Giampietro Gobo & Jaber F. Gubrium & David Silverman (toim.): Qualitative Research Practice London: Sage, 48-66.

Romakkaniemi, Marjo (2011): Masennus : Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Roos, J.P & Peltonen, Eeva (1994): Esipuhe. Teoksessa: Roos J.P & Eeva Peltonen (toim.): Miehen elämää. Kirjoituksia miesten omaelämäkertoista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 7-11.

Rosanvallon, Pierre & Kilpeläinen, Tapani (2008): Vastademokratia : Poliittika epäluulon aikakaudella. Tampere: Vastapaino.

Rouvinen-Wilenius, Päivi (2014): Kohti osallisuutta - mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa: Jämsen Arja, Anne Pyykkönen & Ninka Reittu-Kuurila (toim.), Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 51-61

Ruuskanen, Petri T., Savolainen, Katri & Suonio, Mari (toim.) 2011: Toivo sosiaalisessa : Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIpress. –

Räsänen, Pekka (2005): Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa: Räsänen Pekka, Anu-Hanna Anttila ja Harri Melin (toim.): Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen menetelmät ja lähtökohdat. Jyväskylä: PS-kustannus, 85-102.

Sassi, Sakari (2002): Kulttuurinen identiteetti ja osallisuus Teoksessa: Bäcklund Pia, Jouni Häkli & Harry Schulman (toim.), Osalliset ja osajat : Kansalaiset kaupungin suunnittelussa. Helsinki: Gaudeamus, s. 58-74.

Savolainen, Katri (2011): Sosiaalityö toivon luoja. yhteisösuuntautunut toimintakulttuuri mielenterveyden edistämässä. Teoksessa: Petri T. Ruuskanen, Katri Savolainen & Mari Suonio (toim.), Toivo sosiaalisessa : Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIpress.

Sher, Kenneth (1993): Children of Alcoholics and the Intergenerational Transmission of Alcoholism: A Biopsychological Perspective. Teoksessa: John Baer & Alan Marlatt & Robert McMahon (eds.) Addictive Behaviors Across the Life Span Prevention, Treatment, and Policy Issues. SAGE: Newbury Park, London, New Delhi, 3–33

Siponen, Anne (2003): Astmaa sairastavat arjen selviytyjinä. Teoksessa: Honkasalo Marja-Liisa, Ilka Kangas & Ullamaija Seppälä (toim.), Sairas, potilas, omainen : Näkökulmia sairauden kokemiseen. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2017): Osallisuus. (Viitattu 10.2.2017) Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2018): Osallisuuden edistäminen. (Viitattu 06.01.2018) Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Tolska, Timo (2002): Kertova mieli – Jerome Brunerin narratiivikäsitys. Helsinki: Yliopistopaino.

Turner, Jay R., Brown & Robyn Lewis 2010: Social support and mental health. Teoksessa: Scheid, L. Teresa, Brown & N. Tony (toim.), A handbook for the study of mental health. social contexts, theories and systems. New York: Cambridge University Press, 200-212.

Valkonen, Jukka (2007): Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 77. Helsinki: Kuntoutussäätiö. (Viitattu 27.2.2018) Saatavilla: [https://kuntoutussaatio.fi/files/163/Psykoterapia\\_masennus\\_ja\\_sisainen\\_tarina.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/163/Psykoterapia_masennus_ja_sisainen_tarina.pdf)

Valtioneuvoston kanslia (2011): Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelma.

Valtioneuvoston kanslia (2015): Ratkaisujen suomi - pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.05.2015.

Vehviläinen, Jukka (2006): Nuorten osallisuushankkeen hyvät käytännöt. Helsinki: Opetushallitus.

Viirkorpi, Paavo (1993): Osallisuus, yhteistyö, valta, muutos: Asuinalueen uusi suunnittelujärjestelmä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Vilkko-Riihelä, Anneli (1999): Psykyke : Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

Wallbeck, K. (2007): Mielenterveyspalvelut. Teoksessa Heikkilä, Matti & Tuukka Lahti (toim.), Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2007. Helsinki: Stakes, 87-101.



## LIITTEET

### Liite 1 Pyyntö elämäkerralliseen haastatteluun

*“Millaisia kokemuksia sinulla on osallisuudesta yhteiskuntaan liittyen esimerkiksi työhön, terveyteen, taloudelliseen selviytymiseen, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin? Millaiset tilanteet ovat edistäneet näitä, entä heikentäneet?”*

*“Haluaisitko kertoa oman ainutlaatuisen elämäntarinasi?”*

### PYYNTÖ ELÄMÄNKERRALLISEEN HAASTATTELUUN

Etsin Jyväskylän yliopiston pro gradu-tutkimustani varten haastateltavia, jotka haluavat kertoa kokemuksiaan osallisuudestaan yhteiskuntaan. Tarkoitin osallisuudella yhteiskunnassa, että jokaisella on yhtäläinen oikeus muun muassa työhön, terveyteen, taloudelliseen selviytymiseen, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin.

Olen kiinnostunut eri elämänvaiheistasi. Tutkimukseni tavoitteena on, miten ja mitä osallisuudesta ja/tai osattomuudesta kerrotaan osana henkilökohtaista elämää. Voit haastattelussa aloittaa tarinasi haluamastasi elämänvaiheesta ja kertoa siitä juuri niin paljon kuin haluat.

Elämäkerrallinen haastattelu on täysin luottamuksellinen ja vapaaehtoinen. Haastattelut käsitellään luottamuksella ja anonymisti siten, että tutkimusraportista ei voida tunnistaa yksittäistä haastateltavaa. Haastatteluaineisto on ainoastaan tutkimuksen tekijän hallussa ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Jos haluat osallistua tutkimukseen, ota yhteyttä puhelimitse ja/tai sähköpostitse haastatteluajan sopimiseksi. Haastattelut voidaan toteuttaa kohtaamispaikka Olkkarissa tai muussa rauhallisessa tilassa **kesäkuun aikana**. Kerrothan toiveistasi ensimmäisessä yhteydenotossa. **Pyydän ilmoittamaan osallistumishalukkuudestasi mielellään heti.**

Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin. Kiitos osallistumisesta tutkimukseeni!

Yhteistyöterveisin,

Anna-Riikka Perkiö,  
sosiaalityön pääaineopiskelija/Jyväskylän yliopisto  
yliopisto  
p. xxx xxxxxx  
[anpaperk@student.jyu.fi](mailto:anpaperk@student.jyu.fi)

Kati Närhi,  
Pro gradu –työn ohjaaja/ Jyväskylän  
[kati.narhi@jyu.fi](mailto:kati.narhi@jyu.fi)

## **Liite 2 Haastattelurunko**

### **Haastattelurunko**

(Schultzia 1972; Rosenthalia 2002; 2004 mukaillen)

#### -Aloitus:

Tervehtiminen, esittely ja tutkimuksen esittely, anonymiteetti, taukoasiat, sanelin ym.

Perustelut miksi tutkitaan aihetta ja miksi kysytään taustatietoja

#### -Valmisteluvaihe:

“Aluksi voisimme aloittaa siitä, että kyselen sinulta hiukan perustietoja”

(Nimi), syntymävuosi, nykyinen asuinpaikkakunta, paikkakunnat joilla olet asunut, perhesuhteet (ne ihmiset jotka mieltää perheeksi), ammatti tai työkokemus, terveyshistoria

“Miten Olkkari on tullut elämään?”

#### 1.osa: Elämäkerrallinen kysymys

“Haluaisin sinun kertovan minulle elämäntarinasi. Elämäntarinassa voit kertoa niistä tapahtumista ja kokemuksista, jotka ovat olleet sinulle tärkeitä elämäsi aikana. Voit aloittaa mistä haluat ja kertoa siitä niin paljon kuin haluat. Kuuntelen tässä alussa keskeyttämättä, teen vain joitain muistiinpanoja myöhempää käyttöä varten.

#### 2.osa (keskusteleva): tarkentavat ja syventävät kysymykset haastateltavan kertoman pohjalta

“Voisitko kertoa lisää ajasta, jolloin..?”

“Voitko kertoa lisää.. esim. suhteesta läheiseesi, vanhempaasi?”

“Voitko kertoa lisää suhteestasi...?”

“Muistatko jonkun erityisen tilanteen, jossa osallisuus tai osattomuus yhteiskuntaan oli erityisesti läsnä?”

“Miten etäännyit...?”

“Kerro minulle kokemistasi muutoksista, jotka liittyvät

1) työhön, koulutukseen 2) taloudelliseen selviytymiseen 3) terveyteen 4) asuntoon 5) sosiaalisiin suhteisiin jne.”

#### 3.osa: Teemakysymykset

Mikäli ei tule esille aiemmissa osioissa:

Kertoisitko lapsuudestasi?

Entä nuoruudestasi?

“Millainen on sinun arkipäiväsi?”

“Millaiset asiat ovat koetelleet osallisuuttasi, millaiset asiat vahvistaneet?”

Millaisena koet yhteiskunnan toimet osallisuuden lisäämiseksi, onko omaehtoista vai pakotettua?

”Miten sinut on kohdattu eri ammattiedustajien kohtaamisissa? Kerrotko tästä kohtaamisesta?

“Millaiset kulutusmahdollisuudet sinulla on?”

”Miten sinun ominaisuudet, taidot ja osaaminen on huomioitu elämäsi aikana? Kerrotko tästä..?”

“Kuinka tyytyväinen olet suoriutumiseesi asioissa, joissa haluat olla hyvä?”

“Miten määrittelet itse itsesi?”

“Kerro minulle millainen käsitys sinulla on omasta elämästäsi?” (Vaihtoehtoinen kysymys

”Minkälaisena kokee elämän tällä hetkellä?)

Mistä asiasta koet osallisuutta tai ulkopuolisuutta?

“Kerro minulle merkityksellisestä tapahtumasta/kokemuksesta/muistosta, joka liittyy”

- a. työhön tai koulutukseen
- b. asuntoon
- c. terveyteen
- d. taloudelliseen selviytymiseen
- e. sosiaalisiin suhteisiin (ystävyyss-, perhesuhteisiin jne.)

- Lopetusvaihe:

Kiittäminen, varmistetaan haluaako sanoa vielä jotain, tutkimuseettisten asioiden kertaaminen, kertominen tutkimuksen etenemisestä (suunniteltu valmistuminen, asioiden varmentaminen sähköpostitse, informointi kun tutkimusraportti julkaistu sähköisesti)

Nauhurin sammutus