

VERTAISESTA VOIMAA

Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Elina Heikkonen

Kandidaatin tutkielma

Sosiaalityö

Avoin yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

TIIVISTELMÄ

Elina Heikkonen: Vertaisesta voimaa, vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Kandidaatin tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Avoin yliopisto

Sosiaalityön aineopinnot

Syksy 2022

Kirjallisuuskatsaukseni käsittelee vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisessa. Tutkielmani tavoitteena oli vastata kysymyksiin "Mikä merkitys mielenterveyskuntoutujalle on vertaisesta?" ja "Tukevatko vertaisen kokemukset mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista?" Etsin aineistoista vertaisen kokemuksen merkityksiä kuntoutujalla. Tästä lähtökohdasta selvisikin, että kokemus ja merkitys ovat työni keskeisiä teemoja. Voimaantuminen tuli myöhemmin, mutta ehkä vahvimmin yhdeksi keskeiseksi teemaksi työhöni. Voimaantuminen on merkittävää kuntoutumisessa, mutta voimaantuminen on myös lähtökohta monelle kuntoutumisen edellytykselle. Keskeisiä käsitteitä työssäni ovat mielenterveyskuntoutuja, vertainen ja kuntoutuminen. Näiden käsitteiden teoriat ovat työni taustalla.

Etsin tietoa kuntoutuja lähtöisesti. Aineistoista löysin merkityksiä myös vertaiselle ja yhteiskunnalle, mutta työssäni kuntoutuja on keskiössä. Vertaisuudella tarkoitan vertaistukea, jota voi saada toiselta saman kokemuksen tai tilanteen läpikäyneeltä. Lähteinä käytän teoksia, jotka käsittelevät vertaistukea, mielenterveyttä, voimaantumista ja kuntoutumista sekä artikkeleita, väitöskirjoja ja pro gradu töitä, joissa aiheina on vertaistuesta tehdyt tutkimukset.

Löysin toisen kokemuksen merkityksiä mielenterveyskuntoutujalle lähdeaineistoista hyvin. Työssäni tulee esille kuntoutujan ääni. Työssäni tulee esille myös kuntoutujan tarvitsevia itsestä nousevia vahvuuksia, joiden löytämiseen ja etsimiseen vertaisesta saa voimaa.

Avainsanat: vertaistuki, vertainen, voimaantuminen, empowerment, mielenterveyskuntoutus, kuntoutuminen, mielenterveyskuntoutuja sekä kokemus.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
2. TUTKIELMAN TAUSTA JA TARKOITUS.....	4
3. TUTKIELMAN AINEISTO.....	6
4. TUTKIELMANKESKEISET TEEMAT.....	8
4.1. KOKEMUKSEN MERKITYS JA MERKITYKSEN KOKEMUS.....	8
4.2. VOIMAANTUMINEN.....	11
5. TEOREETTISET KÄSITTEET TUTKIELMAN TAUSTALLA.....	13
5.1. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA.....	13
5.2. VERTAINEN.....	15
5.3. KUNTOUTUMINEN.....	18
6. VERTAISTUEN MERKITYS KUNTOUTUJALLE.....	20
7. VERTAISTUKEA VOI SAADA.....	25
8. POHDINTAA TUTKIELMAN TEKEMISESTÄ JA LOPPUTULOKSESTA..	26
LÄHTEET.....	29

1. JOHDANTO

Minua kiinnostaa mielenterveystyössä kuntoutuminen sekä kuntoutumiseen vaikuttavat tekijät. Mielenterveysongelmat tekevät yksilöstä kuntoutujan. Laajuudesta riippuen mielenterveysongelmat vaikuttavat yksilön selviytymiseen ja kuntoutumisella pyrittäviin tavoitteisiin. Kuntoutuminen on yksilöllistä, vaikka kuntoutujien käytössä olevat keinot olisivat samanlaisia. Kuntoutumisella ei ole aikarajaa, on yksilöllistä kuinka kauan kuntoutuminen kestää, mitkä ovat kuntoutujan tavoitteet ja mihin kuntoutumisella on mahdollista päästä. Kuntoutuminen lähtee yksilöstä, kuntoutujasta itsestään. Toista ei voi kuntouttaa, voi olla tukena ja oppaana, mutta motivaatio ja halu on löydettävä kuntoutujalta. Tähän motivaation ja halun löytymiseen etsin vertaistuesta saatavia merkityksiä. Olen työskennellyt mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä ohjaajana ja nähnyt erilaisia tavoitteita ja keinoja kuntoutumiselle, sekä työlläni mahdollistanut kuntoutumista.

Niin kuin elämässä itsessään, myös kuntoutumisessa, kokemusten kautta asiat ja tapahtumat tulevat merkityksellisiksi. Kuntoutujalle kuntoutumisessa merkitykselliseksi voi nousta moni tapahtuma tai asia. Tässä tutkielmassani lähdin etsimään merkityksiä, joita kuntoutuja saa vertaisen kokemuksesta. Olen nähnyt ohjaajan työssäni vertaisuuden merkityksiä asumispalveluyhteisössä. Yhteisössä vertaistuki on läsnä arjessa, mutta nähtävissä myös kuntoutumisen näkökulmassa. Koska yhteisössä vertaistuki näyttäytyy merkityksellisenä, olen kiinnostunut mahdollisuudesta hyödyntää vertaistukea yksilöllisessäkin asiakastyössä. Kaikilla kuntoutujilla ei ole yhteisöä mahdollistamassa vertaistuen saatavuutta.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska mielenterveysongelmat yhteiskunnassa lisääntyvät. Tämä on nähtävissä uutisoinnissa sekä erilaisten tilastojen valossa. Eläketurvakeskuksen tilasto on yksi merkki aikuisten mielenterveysongelmien kasvusta. Vuonna 2016 mielenterveysperusteiden myönnettyjen eläkkeiden määrä kääntyi selvään nousuun. Vuonna 2019 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen yleisimmäksi syyksi nousivat mielenterveyssyyt. Mielenterveyshäiriöt ovat tänä päivänä suurin työelämästä syrjäyttävä sairausryhmä. Mielenterveyssyistä eläkkeelle jäädään keskimäärin nuorempana ja paluu työelämään on harvinaisempaa, kuin muissa sairausryhmissä. (ETK 2020.)

Mielenterveysongelmien kasvun syyt eivät ole yksiselitteisiä. Itse mielenterveysongelmat, mutta myös niiden hoito sekä kuntoutuminen, ovat viime vuosikymmeninä muuttuneet huomattavasti. Kuntoutumiselle asetettavat tavoitteet muuttuvat, kun tietoisuus ja ymmärrys mielenterveysongelmista lisääntyvät. Mielenterveyskuntoutumisen käsitteen muuttumiseen vaikuttavat myös ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan muutokset. (Koskisuus 2004, 10.)

Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat käsitteisiin, mutta myös yksilöiden mielenterveyteen. Mielenterveyteen vaikuttavat globaalit ilmiöt. Maailman tilanteiden muutokset, sodat, niiden uhat, ilmastonmuutokset sekä pandemiat ovat viimeaikoina puhututtaneet yhteiskunnassa. Vuodesta 2019 tähän päivään, vuoteen 2022, maailmaa koettelee pandemia nimeltään COVID-19. Yhdistyneiden kansakuntien julkaisussa (2020) kerrotaan Oslon yliopiston vuonna 2020 tekemästä tutkimuksesta, jonka mukaan aikuisten kokemat ahdistus ja masennus oireet ovat kolminkertaistuneet COVID-19 pandemian aikana. Lisäksi mainitaan COVID-19 vaikutus erityisesti lasten ja nuorten, naisten, jo valmiiksi mielenterveysongelmien kanssa kamppailevien sekä ikäihmisten mielenterveyteen. (YKK 2020). THL:n asiantuntija-arvio keväältä 2022, kertoo myös pandemian vaikuttaneen kielteisemmin nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Vanhemmilla työikäisillä ja ikääntyneillä vaikutukset ovat olleet lievempiä. Negatiivisten vaikutusten nähdään kohdentuneen voimakkaimmin niihin lapsiin ja nuoriin, joilla on lähtökohtaisesti ollut vaikeampaa. (Kestilä, Kaipainen, Mesiäislehto & Rissanen 2022, 4.) COVID-19 vaikuttaa mielenterveyteen epävarmuuden ja pelon, mutta myös yksinäisyyden lisääntymisen kautta. Yksinäisyyttä on lisännyt pandemian aiheuttamat eristys- ja rajoitustoimet, jotka ovat rajoittaneet sosiaalisia kanssakäymisiä, muun muassa lisäämällä etätöiden tekemistä sekä rajoittamalla kokoontumisia. Yksinäisyys on asia, mikä saattaa hankaloittaa kuntoutumisen tavoitteiden asettamista ja saavutettavuutta. Vertaistuen merkitys on ajankohtainen aihe myös tästä näkökulmasta.

Mielenterveys horjuessaan voi uhata ihmisen toimintakykyä eri ulottuvuuksissa. Hyvää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, sekä niitä tukevaa ympäristöä tarvitaan, jotta ihmiset voisivat hyvin, löytäisivät paikkansa yhteiskunnassa, jaksaisivat työelämässä sekä selviytyisivät arjessa itsenäisesti (THL 2022a). Kuntoutumisen tavoitteet tähtäävät näihin toimintakyvyn ulottuvuuksista nouseviin tarpeisiin.

Koska mielenterveysongelmat lisääntyvät, apua ja tukikeinoja tarvitaan. Kuntoutuja tarvitsee apua pystyäksään näkemään mahdollisuuden kuntoutumisessaan, hyväksymään sairautensa ja kyetäkseen asettamaan tavoitteita sekä päästäkseen niihin. Kuntoutujan kannalta yhteiskunnan tarjoamat tukikeinot eivät aina ole riittäviä tai oikein kohdennettuja. Tarvitaan myös muita tukimuotoja. Vertaistuki on yksi tuen muoto, jonka avulla kuntoutuja voi löytää merkityksiä omaan kuntoutumiseensa. Vertaistuen tärkeys korostuu jokapäiväisessä elämässä, terveillekin ihmisille. Perheeseen, ystäviin ja muihin lähimmäisiin turvaudumme arjessa ja voimme pyytää neuvoja ja tukea.

Vertaistuen tärkeys näkyy myös erilaisten vertaisryhmien ja vertaisverkostojen lukumäärissä. Erilaisia vertaisryhmiä ja -verkostoja löytyy internetistä teemojen tai kohderyhmien hakusanoilla helposti. Esimerkiksi www.tukinet.net sivustolta on löydettävissä teemoittain erilaisten yhdistysten, järjestöjen ja liittojen sivustoja, joista löytyy chatteja ja ryhmäkeskusteluja mihin voi osallistua ja saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Vertaisryhmien kasvu, esim. sosiaalisen median alustoilla, kertoo ihmisten tarpeesta saada kokemustietoa sairaudesta ja sen kanssa elämisestä. Lisäksi tarve jakaa omia kokemuksia näkyy näissä ryhmissä. Mediassa vertaistuen merkitys näkyy television keskusteluohjelmissa. Haastateltavat kertovat heitä kohdanneista kriiseistä, sairauksista tai elämänmuutoksista ja mainitsevat vertaisryhmistä saamastaan avusta ja ymmärryksestä. Lehtien henkilöhaastatteluista on samalla tavalla nähtävissä vertaistuen tärkeys. Vertaistukiryhmät on koettu yhdeksi nopeimmin kehittyvistä tuen muodoista jo 2000 luvun alussa. (Nylund 2005, 195, 206.)

Tietoa etsiessäni löysin useista lähteistä vertaistuen voimaannuttavan merkityksen kuntoutujalle. Kuntoutuja tarvitsee omaa halua muutokselle, jotta motivaatio löytyy ja säilyy. Voimaantuminen taas on tarpeellista oman muutoshalun aikaansaamiseksi ja ylläpitämiseksi. Päivi Rissanen (2015) tuo väitöskirjassaan esille yksilöllisen voimaantumisen prosessin ja kuntoutumisen samankaltaisia tavoitteita ja ominaisuuksia. Tällaisina yhteisinä tavoitteina ja ominaisuuksina hän nimeää vaikuttamisen, osallisuuden, minäkäsityksen sekä elämän ja toiminnan muuttumisen. Kuntoutumisella ja voimaantumisella on muutakin yhteistä. Myös voimaantumien lähtee ihmisestä itsestä, voimaa ei voi toiselle antaa. Voimaantumisessakin on pyrkimys elämän hallinnan lisääntymiseen, jotta yksilö kykenisi vaikuttamaan itseä

koskeviin päätöksiin, asioiden etenemiseen, näkisi mahdollisuuksia sekä uskoisi voimavaroihinsa ja oman toimintansa merkityksellisyyteen. (Rissanen 2015, 124.)

2. TUTKIELMAN TAUSTA JA TARKOITUS

Tutkimustehtäväkseni muodostui etsiä vertaistuen merkityksiä mielenterveyskuntoutujalle. Tutkimuskysymyksillä päädyin selvittämään *Mikä merkitys mielenterveyskuntoutujalle on vertaisesta? ja Tukevatko vertaisen kokemukset mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista?*

Tutkielman keskeiset teemat ovat kokemus, merkitys sekä voimaantuminen. Tutkielmassa käsittelen toisen kokemuksesta saatavia merkityksiä kuntoutujan kuntoutumisessa. Tutkimuskysymys perustuu kokemuksen ja merkityksen tutkimiseen ja tulkitsemiseen. Voimaantuminen nousi keskeiseksi kuntoutumisen tavoitteeksi ja vertaistuen merkitykseksi tutkielmaa tehdessäni. Voimaantuminen voidaan määritellä kuntoutuksessa keinona, mutta myös tavoitteena. Voimaantumista kuntoutuja tarvitsee päästäkseen tavoitteisiin, mutta voimaantuminen voi olla myös kuntoutuksen yksi tavoite. Voimaantumisessa korostuu oma sisäinen vahvistuminen, minkä seurauksena kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä oman kuntoutumisen polulle. (Siitonen 1999, 60)

Koska tutkimuskysymykseni käsittelevät kokemuksia ja niiden kautta muodostuvia merkityksiä mielenterveysongelmiin, vertaisuuteen sekä kuntoutukseen avaan näiden käsitteiden määritelmiä kappaleessa neljä. Tutkimustuloksissa käsittelen mielenterveyden häiriöihin ja kuntoutuksen tavoitteisiin peilaten vertaistuen merkityksiä. Lähdekirjallisuudesta etsin niitä kuntoutuksen tavoitteita, joihin vertaisen tuen voi nähdä merkityksellisenä, niin kuntoutujan kuin ulkopuolisen silmin.

Lähestymistapa tutkimustehtävään on tutkiva, etsin merkityksiä kuntoutujan näkökulmasta, etsin kuntoutujaa hyödyttäviä ja voimaannuttavia merkityksiä vertaistuesta.

Työssäni etsin merkityksiä mielenterveyskuntoutujalle riippumatta kuntoutumisen vaiheesta tai mielenterveysongelmasta. Päihdekuntoutujien vertaistuen ja sen merkityksen olen rajannut työstäni pois, koska ajattelen tavoitteiden päihdeongelmista kuntoutumiseen olevan hieman eri tavalla määritelty. Mielenterveyskuntoutuja pyrkii pärjäämään elämässä sairauden oireiden kanssa ja hyväksymään sairauden osana arkeansa ja itseänsä. Päihdekuntoutujan

tavoitteet voivat olla myös samanlaisia, mutta ensimmäinen tavoite päihdekuntoutujalla on päihtettömyys. Tässä tavoitteessa vertaistuellalla on merkitystä, mutta tutkimuskysymykselläni en etsi vastauksia siihen.

Merkitykset kuvaan positiivisina, mutta yhtäläillä ne jollekin voivat näyttäytyä myös haitallisina. Koska kuntoutuminen perustuu positiivisiin tavoitteisiin ja sillä pyritään hyvään elämään, merkityksellisistä asioista on helpompi ja hyödyllisempi etsiä positiivisia näkökulmia. Mutta, koska kyse on yksilöllisestä, henkilökohtaisesta asiasta ja erilaisista tilanteista, ei voida kuitenkaan sanoa, että merkitykset olisivat kaikille samanlaisia. Anu Kippola-Pääkkönen (2018) tuo artikkelissaan esille vertaistuen haasteita sosiaalisen tuen näkökulmasta. Vertaistuki on sosiaalista tukea, koska tuki perustuu kokemusten jakamiseen ihmisten kesken. Sosiaalisella tuella on nähtävissä positiivisten vaikutusten lisäksi myös negatiivisia vaikutuksia. Hän viittaa Romakkaniemen (2011) tutkimukseen jonka mukaan liiallinen sosiaalinen tuki voi heikentää ihmisen omaa aktiivista toimijuutta. Artikkelissa Kippola-Pääkkönen huomioi tuen vastaanottamisen mahdollistavan riippuvuuden lisääntymisen tunteen ja luulon siitä, ettei selviydy yksin. Vaikka kokemusten jakaminen vertaisten kanssa voi antaa energiaa, toivoa ja voimaannuttaa, se voi myös joissain tapauksissa lisätä eristäytymisen tunnetta, jos vertainen ei tunne toisen tilannetta tai vertaisilla on hyvin erilaiset elämäntilanteet tai henkilökohtaiset ominaisuudet. Vertaisten tapaaminen voi aiheuttaa myös negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, syyllisyyttä tai kateutta. Toisten kokemukset voivat myös järkyttää, huolestuttaa ja aiheuttaa stressiä. Kippola-Pääkkönen toteaa artikkelissa vertaistuen hyötyjen vaikuttavan kuitenkin suuremmilta kuin mahdolliset riskit. Kyse on olosuhteista ja siitä, millä tavoin tukea annetaan. Hän listaa vertaistuen elementtien hahmottamisen, vertaisryhmän ohjaajan piirteiden tunnistamisen, vuorovaikutusdynamiikan ymmärtämisen sekä vertaistuen koettujen myönteisten ja kielteisten vaikutusten tiedostamisen avaavan mahdollisuuksia voimaannuttavien vertaistuen areenoiden toteuttamiseen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 184–185). Asioilla on usein kaksi puolta. Tästä artikkelista on tunnistettavissa helposti negatiiviset asiat, joita vertaistuesta löytyy. Haluan työssäni nähdä kuntoutuksen tavoitteellisena toimena mielenterveysongelmien kanssa eläville, joten en etsi merkityksistä mahdollisia haittoja tämän enempää.

3. TUTKIELMAN AINEISTO

Aineiston haussa etsin julkaisuja ja artikkeleita, jotka käsittelevät vertaistuen antajan kokemuksista mielenterveyskuntoutujan saamia merkityksiä. Löysin aiheesta tehtyjä kirjoituksia ja tieteellisiä julkaisuja hyvin. Sisällöllisesti artikkelit käsittelivät samoja teemoja ja merkitykset olivat usein samaa tarkoittavia. Useissa julkaisuissa ja tutkimuksissa käsiteltiin vertaistuen merkitystä vertaistuen antajan kuntoutumisen näkökulmasta sekä yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta, näiden määrittelyn rajasin työstäni pois. Käsittelen vertaistuen merkitystä kuntoutujalle myös välillisesti, mutta tätäkin näkökulmaa tarkastelen kuntoutujan kannalta.

Seuraavat teokset katson työni päälähteiksi. Myös muita artikkeleita, teoksia sekä pro gradu töitä olen käyttänyt työssäni, mutta niiden osuus on vähäisempi.

Kokemuksen ja merkityksen käsitteitä pohtiessani olen käyttänyt aineistona pääosin Hanna Vilkan teosta *Tutki ja kehitä* (2015). Teoksesta olen hyödyntänyt työssäni kappaletta kuusi, *Merkityksiä tutkimassa ja ymmärtämässä*. Tästä kappaleesta olen löytänyt kokemuksen ja merkitysten tutkimisessa käytettyjä menetelmiä.

Voimaantumisen määrittelyyn olen käyttänyt kahta päälähdettä. Mikko Mäntysaaren, Anneli Pohjolan ja Tarja Pösön toimittamasta teoksesta *Sosiaalityö ja teoria* (2009), olen käyttänyt Liisa Hokkasen artikkelia *Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina*. Artikkelissa Hokkanen kirjoittaa voimaantumisesta tieteellisenä käsitteenä, sekä analysoi teoriaa sosiaalityön näkökulmasta. Juha Siitosen väitöskirjaa *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua* (1999) olen käyttänyt toisena lähteenä voimaantumisen teoriaa käsitellessäni. Siitosen keskeinen ajatus on, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Siitonen määrittelee voimaantumisen sisäiseksi, itsestä lähteväksi voiman ja elämänhallinnan tunteeksi, joka on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi.

Jari Koskisuun teosta *Eri teitä perille* (2004) olen käyttänyt kertoessani mielenterveyskuntoutuksen tavoitteista ja mielenterveyshäiriöiden vaikutuksesta ihmisen elämään. Teoksessa Koskisuun tuo myös kuntoutujan ääntä ja vertaistuen merkitystä esille.

Päivi Rissanen väitöskirjaa, *Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta* (2015) olen käyttänyt kirjallisuuskatsauksessani. Lisäksi olen käyttänyt teoksia ja julkaisuja, joissa Rissanen on mukana toimittajana. Väitöskirjassaan Rissanen tarkastelee tutkijana omia mielenterveyshäiriöön liittyviä sairastumis-, sairaala- ja kuntoutumiskokemuksiaan. Väitöskirjassaan Rissanen käsittelee myös kokemuksen tutkimista ja tulkitsemista, sekä kokemuksen merkitystä. Rissanen toimii kokemusasiantuntijana ja teoksissaan tuo esille vertaistuen merkitystä sekä mahdollisuuksia, niin yksilölle kuin palvelujärjestelmälle. Teoksissa tulee esille kuntoutujan oma näkemys ja kokemus saamastaan tuesta. Rissanen on monessa tutkimuksessa mukana asiantuntijana vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden yhteiskunnallisesta hyödystä puhuttaessa. Rissanen pitää tärkeänä sisältäpäin tullutta tietoa, koska sanoo mielenterveysongelmien olevan vaikeita niin inhimillisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Ulkopuolisen on vaikea käsittää ja ymmärtää sitä, miltä sairastuminen ja kuntoutuminen tuntuvat tai mitä psyykinen sairastuminen merkitsee ihmiselle itselleen.

Määrittelen Marianne Nylundin ja Anne Birgitta Yeungin toimittaman teoksen *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus* (2005) yhdeksi päälähteeksi, koska olen käyttänyt siitä useita artikkeleita käsitteitä avatessani sekä merkityksiä etsiessäni. Yhden kirjoittajan artikkelista en välttämättä ole työhöni ottanut paljoa, mutta kokonaisuutena teosta olen käyttänyt paljon. Teoksesta on löydettävissä kuntoutujan itsensä antamia merkityksiä, ei vain tutkijan tulkintoja.

Anna Hartikaisen (2005) artikkelista "*Löytää se mikä koskettaa*" löysin vertaistuen merkityksiä ulkopuolisen tutkijan silmin katsottuna. Hartikaisen artikkeli koski pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten ja vapaaehtoisten keskinäisestä kommunikaatiosta välittyviä kokemuksen merkityksiä. Hartikainen määritteli vanhukset ja vapaaehtoisen vertaisiksi, koska vapaaehtoisen oma ikääntyminen lisäsi hänen ja vanhusten vertaisuuden kokemusta. Katsoin tämän sopivan työhöni, koska kokemuksen merkitys on sama, vaikka asia, jonka vuoksi ollaan vertaisia, olisi eri.

Marianne Nylundin (2005) artikkelissa "*Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä*" kerrotaan vertaistuen kehittymisestä, vertaistuen muodoista sekä niiden merkityksen tärkeydestä.

Susanna Hyväri (2005) "*Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet*"

artikkelissaan kirjoittaa vertaistuen käsitteistä, määritelmistä, rakentumisesta sekä pelisäännöistä vertaisten kesken. Lisäksi olen työssäni käyttänyt hänen näkemystään identiteetin määrittelystä ja rakentumisesta vertaiskokemuksen kautta. Kati Wilska-Seemer (2005) *”Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmässä”* kirjoittaa tutkimuksestaan vertaisryhmien toiminnasta ja toiminnan merkityksestä ryhmäläisille. Ryhmät koostuivat eri-ikäisistä ja eri tavoin sairaista tai vammaisista naisista. Artikkelissaan hän pohtii ryhmätoiminnan voimaannuttavaa vaikutusta. Wilska-Seemer tarkastelee vertaisryhmien erilaisten rakenteiden, toimintatapojen ja vuorovaikutuksen tukea osallistujien voimaantumiseen. Artikkelini ei käsittele pelkästään mielenterveyskuntoutujia, mutta käsittelen sitä työssäni vertaisryhmätoiminnan voimaannuttavan vaikutuksen kautta.

Aineiston olen kerännyt hakusanoilla vertaistuki, vertainen, empowerment, voimaantuminen, mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja sekä kokemus. Olen käyttänyt Piki-kirjastojen aineistoa, sekä Jykdok e-aineistoa. Olen suorittanut samoilla hakusanoilla myös internetistä hakuja, tähän olen käyttänyt google scholar hakupalvelua. Aineistoa olen myös etsinyt opinnäytetöiden lähdeluetteloista, jotka käsittelevät vertaistukea ja mielenterveyskuntoutusta. Opinnäytetyöt olen sisällöllisesti rajannut pois kirjallisuuskatsauksestani.

4. TUTKIELMAN KESKEISET TEEMAT

4.1 KOKEMUKSEN MERKITYS JA MERKITYKSEN KOKEMUS

Kokemus on keskeinen osa ihmiselämässä. Se on arkipäiväinen, ei pelkästään filosofinen tai tieteellinen käsite. Ihminen on tunteva, kokeva ja ajatteleva olento, ajattelun avulla hän ymmärtää kokemaansa ja antaa sille merkityksiä. Kokemuksella on monia ulottuvuuksia, kokemus on jokaiselle henkilökohtainen, mutta ei kuitenkaan aina yksilöllinen. Niin kuin omakohtaisesta kokemuksesta, voimme puhua myös eri yhteisöissä jaetusta yhteisestä kokemuksesta. Kokemus on inhimillisen toiminnan, kehittymisen ja sivistyksen perusta. Se on jotain ainutlaatuista, kestävä ja tärkeää. (Hyypä ym. 2015.)

Kokemus on Päivi Rissanen tutkimuksessa keskeinen käsite. Hän määrittelee kokemuksen asioiksi, jotka syntyvät yksilön kyvystä tiedostaa, olla tietoinen ja reagoida. Kokemuksen hän sanoo olevan luonteeltaan kokonaisvaltainen. Kokemukseen kuuluvat tunteet, tietoisuus, havainnot, intuitio ja tiedostaminen, mutta mikään näistä ulottuvuuksista ei yksin tavoita kokemuksen kaikkia puolia. (Rissanen 2015, 15.) Kuntoutujien kokemustutkimuksen filosofisena taustana Rissanen nimeää yksilön subjektiivista kokemusta ja ymmärtämistä korostavia tieteenfilosofisia suuntauksia, kuten fenomenologiaa ja hermeneutiikkaa (mt. 37–38).

Fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemuksellista suhdetta maailmaan, jossa hän elää. Elämän todellisuus on kokonaisuus, jossa tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan. (Vilkkä 2015, 171.) Tavoitteena fenomenologisessa lähestymistavassa on tunnistaa ilmiön ydin luokittelemalla, analysoimalla ja vertailemalla yksilöllisiä kokemuksia (Rissanen 2015, 38). Tieto paljastuu ihmisten kielen avulla ilmastavissa olevien merkityssuhteiden avulla (Vilkkä 2015, 178).

Hermeneuttista lähestymistapaa käytetään tutkimuksissa merkitysten paljastamiseen (Vilkkä 2015, 179). Hermeneutiikassa korostuu kokonaisuuksien ymmärtäminen ja tulkinta. Tutkimalla etsitään mahdollisuuksia kyseenalaistaa totuuden löytyminen, koska kysymys on tulkinnoista. Toiminta nähdään tarkoituksenhakuisena, eli toiminta ja se mitä sillä saavutetaan sisältävät erilaisia merkityksiä. (Rissanen 2015, 38.) Tiivistetysti voidaan sanoa fenomenologian tutkivan ilmiötä merkitysten kautta, ja hermeneutiikan taas tulkitsevan merkityksiä ilmiöissä. Aihetta voidaan siis käsitellä fenomenologisen suuntauksen mukaisesti tutkimalla kuntoutumista vertaistuesta saadun kokemuksen kautta. Tai hermeneuttisen suuntauksen mukaisesti tulkitsemalla vertaistuen kokemuksellista merkitystä kuntoutumisessa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytän tutkimuksia ja lähteitä, joissa käsitellään vertaistuen merkitystä kuntoutujalle, erittelemättä kuitenkaan mitä tutkimussuuntausta tutkimuksessa on käytetty.

Rissanen (2015, 115) kertoo väitöskirjassaan vertaistuen mahdollisuudesta muuttaa kokemuksen merkitystä. Hän sanoo kokemusten jakamisen mahdollistavan uuden ja erilaisen tavan suhtautua menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Tällä hän viittaa omakohtaiseen kokemukseen identiteetin uudelleen rakentamisessa vertaistuen avulla. Samanlaisia kokemuksia tai samantapaisia asioita kokeneet ovat vertaisia kokemuksen

näkökulmasta, vaikka kokemus ja sen vaikutukset ovat yksilöllisiä, heillä on jotain enemmän kuin omakohtaisesti asiaa kokemattomalla.

Asiat ja tapahtumat saavat merkityksiä kokemuksista. Pohtimalla kokemuksiamme, tarinoimalla, tulkitsemalla, tarkkailemalla ihmisiä ja ympäristöä teemme itsellemme maailmaa merkitykselliseksi. Haluamme tietää, mitä jokin asia tarkoittaa, ja mikä tämä maailma on. Annamme ja tuotamme toiminnallamme erilaisia merkityksiä. Itsestään selviä merkitykset eivät kuitenkaan ole. Merkitykset ovat tilapäisiä, epävakaita ja alttiita muutoksille, koska ne muodostuvat ihmisten toiminnasta. (Vilka 2015, 160.) Merkitykset ovat siis ihmiselle erilaisia, riippuen elämäntilanteesta ja tarpeesta luoda jokin merkitykselliseksi tai etsiä merkitystä jo olemassa olevalle. Vilka (2015) tuo esille merkityksen näyttäytymisen funktionaalisenä eli käytännöllisenä maailmasuhteena. Millä tarkoittaa, että merkitys näyttäytyisi vain käyttötarkoituksen avulla. Näin ajatellen merkitys tarkoittaisi sitä, mikä on ihmiselle merkityksellinen ihmisen käytännöllisen toiminnan, elämän välttämättömyyksien ja toimeentulon kannalta. Asiat eivät kuitenkaan voi olla ihmiselle merkityksellisiä vain käytännön kannalta. Ihminen muodostaa merkityksiä myös suhteessa kulttuuriinsa ja tapansa selittää ja ymmärtää asioita. (Mt. 160.)

Merkitysten yhteydessä on olennaista ymmärtää asioiden merkitysyhteys, konteksti. Asiat tulevat merkityksellisiksi jokaisen oman merkityksenannon kautta ja siitä, miten ne suhteutuvat toisiin asioihin ja esineisiin ajassa, paikassa ja kulttuurissa. (Vilka 2015, 161.)

Vertaistuessa merkityksellistä on asia, jonka suhteen ollaan vertaisia. Vertaistuessa ei kuitenkaan ole kyse kaiken kattavasta vertaisuudesta. Yhteinen kokemus ei tee sen kokijoista samanlaisia. Hokkanen pitää vertaisuudessa vähintään yhtä tärkeänä kuin yhteisen asian olemassaoloa, erilaisuutta ja erilaisuuden tunnistamista. (Hokkanen 2011, 287.)

Päivi Rissanen (2015, 119) viittaa väitöskirjassaan Anthony Giddensiin (1997), joka on sanonut jokaisella kulttuurilla olevan omat ainutlaatuiset piirteensä ja käyttäytymisrakenteensa, joita toisesta kulttuurista tulevat eivät voi ymmärtää. Tästä esimerkkinä hän käyttää vertaisryhmää, jonka jäsenet ymmärtävät toisiaan erityisellä tavalla, mitä toisenlaisista lähtökohdista tulevat eivät välttämättä tavoita.

Vertaiselta saatu tuki auttaa kuntoutujaa ymmärtämään omaa tilannettaan paremmin, koska vertainen on kokenut saman. Merkityksellä ja tapahtumalla on sama konteksti vertaisen ja kuntoutujan silmissä.

4.2 VOIMAANTUMINEN

Juha Siitonen (1999, 161-164) on kehittänyt voimaantumisteorian useiden voimaantumista käsittelevien tutkimusten kautta. Hänen mukaansa voimaantumisteoria koostuu viidestä premissistä eli lähtökohdasta, jotka yhdessä muodostavat teorian ihmisen voimaantumisesta:

- 1. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle.*
- 2. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.*
- 3. Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti johtaa heikkoon sitoutumiseen.*
- 4. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.*
- 5. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila.*

Tässä teoriassa keskeistä on ajatus siitä, että voimaantuminen on itsestä lähtevä prosessi, johon voi itse vaikuttaa. Henkilökohtaisen prosessista tekee ihmisen oman halu, omien päämäärien asettaminen, luottamus omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemys itsestä ja omasta tehokkuudesta. Itseensä ja omiin mahdollisuuksiin liittyvät uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Siitonen 1999, 117-118.) Vertaistuen voi nähdä mahdollistajana voimaantumisen prosessissa. Liisa Hokkanen (2009, 334) avaa artikkelissaan voimaantumista Siitosen tavoin prosessina, joka tuo elämään merkitystä, sisältöä ja laatua.

Tällä prosessilla hän näkee positiivisen vaikutuksen ihmisen itsetuntoon sekä mahdollisuuden lisätä toimijuutta.

Liisa Hokkanen (2009) analysoi voimaantumista sosiaalityön näkökulmasta. Hän tuo esille Robert Adamsin (1996) määrittelyn, jonka mukaan voimaantumisen avulla yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä, saavuttaa haluamiaan asioita, kohentaa elämänsä laatua ja auttaa myös toisia näissä pyrkimyksissä. Tämä määritelmä pitää sisällään voimaantumisen monia tasoja, sekä toimija- että toimintatasoja: yksilön, ryhmät ja yhteisön. Voimaantuminen on keino muutoksen aikaansaamiseksi, eli kyse on prosessista. Voimaantumisen määritelmässä on läsnä päämäärä, johon prosessilla on tarkoitus pyrkiä. Toimijoiden kollektiivisuus ja omaehtoisuus sekä tavoitteellisuus tulevat prosessissa esille. Voimaantumiseen kuuluu toisen puolesta toimimisen mahdollisuus. (Hokkanen 2009, 316). Vertaisena toimimista voi tämän määritelmän kautta pitää toisen puolesta toimimisen konkreettisoitumana.

Kati Wilska-Seemer (2005) avaa yksilötason voimaantumista Marc A. Zimmermanin kehittämän kolmiosaisen psykologisen voimaantumisen käsitteen avulla. Käsite viittaa yksilöstä itsestä lähtevään henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Teorian mukaan psykologinen voimaantuminen viittaa psyyken tasolla muun muassa henkilökohtaisen hallinnan tunteen ja hallinta-motivaation kasvamiseen. Sosiaalisella tasolla psykologinen voimaantuminen liittyy lisääntyneisiin päätöksenteko-, johtajuus- ja ongelmanratkaisukykyihin, kausaalisuhteiden ymmärtämiseen sekä kriittiseen ymmärrykseen omasta sosiaalipoliittisesta ympäristöstä. Käyttäytymisen tasolla psykologinen voimaantuminen on nähtävissä selviytymiskäyttäytymisen ja yhteistoiminnan lisääntymisenä sekä osallistumisena omia asioita koskevaan päätöksen tekoon ja päätösten toimeenpanoon. (Wilska-Seemer 2005, 257.) Mielenterveysongelmien kanssa elävällä ja kuntoutumisen polulla olevalla nämä taidot ovat jollain tasolla heikentyneet. Jo niiden ymmärtämisellä on merkitystä kuntoutumisen kannalta, mutta voimaantumisella, näitä taitoja vahvistamalla kuntoutuja saa enemmän eväitä toipumiseen. Ihminen tarvitsee elämässään ja arjessaan näitä kaikkia elämän hallintaan, ymmärrykseen ja osallistumiseen liittyviä vahvuuksia ja taitoja.

Tutkimissaan ryhmissä Wilska-Seemer (2005, 255–273) toteaa vahvan yhteisöllisyyden tukevan yksilön voimaantumista. Vahva yhteisöllisyys edistää toimintaan sitoutumista, ryhmäprosessin etenemistä ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Voimaantumista edistää myös ryhmän keskinäinen vuorovaikutus, kuten tuki ja lohtu huonoinakin hetkinä. Ryhmät tarjoavat myös ymmärrystä, kannustavat ja valavat uskoa. Myös ryhmän positiivinen henki tukee voimaantumista. Samoja elementtejä voi nähdä minkä tahansa vertaisryhmän voimaannuttavana mahdollistajana.

Voimaantumisen määrittelyssä ajatus sisäisestä voimantunteesta toistuu. Vastuullisuus omasta kehityksestä, samoin kuin halu ja kyky toimia tavalla, jonka itse ajattelee oikeaksi, ovat yhteydessä voimantunteeseen. (Jantunen 2010, 94.) Itsetunnolla ja vahvalla identiteetillä on merkitystä voimaantumisen kokemuksessa. Kuntoutujan täytyy olla saanut itseluottamusta riittävästi voimaantuakseen ja toisaalta voimaantua saadakseen itseluottamusta. Kuntoutuminen vaatii kuntoutujan oman motivaation löytymistä ja omien voimavarojen hyödyntämistä. Tähän voimaantumiseen vertaisesta voi saada apua ja tukea usealla tavalla.

5. TEOREETTISET KÄSITTEET TUTKIELMAN TAUSTALLA

5.1 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA

Mielenterveyden määritelmiä löytyy useita. Kaikista määritelmistä löytyy samoja piirteitä ja samoja elementtejä ihmisen hyvinvoinnille. WHO (2013) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi. Ollessaan tässä hyvinvoinnin tilassa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, kykenee selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (MIELI ry). Terveyskirjasto Duodecim (2016) määrittelee mielenterveyden inhimillisen olomassaolon tilaksi, jonka keskeisiä osa-alueita ovat itsetunto, itsenäisyys, sopeutumis-, toiminta- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja virkistäytymiseen. Näissä kahdessa määritelmässä on tuotu esille mielenterveyttä sen positiivisessa mielessä.

Mielenterveyshäiriöiden määritelmiä löytyy myös useita. Määritelmissä korostuu mielenterveyden vaikutus ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2022b) määrittelee mielenterveydenhäiriön olevan yleisnimike erilaisille psyykkisille häiriöille. Määritelmässä sanotaan vakavimpien mielenterveydenhäiriöiden aiheuttavan subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä.

Jorma Heikkinen (2004) korostaa mielenterveysongelmien ilmentymistä psykososiaalisina haittoina ja oireina. Mielenterveydenhäiriöistä kärsivät ihmiset ajautuvat helposti yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Mielenterveydenhäiriöt merkitsevät usein psykososiaalisten taitojen heikentymistä ja taantumista sekä ihmissuhteiden vähyyttä. Usein myös aikaisemmat ihmissuhdeverkot heikkenevät tai särkyvät kokonaan mielenterveyden järkkyyssä. (Mt. 179.)

Mielenterveyden ja mielenterveydenhäiriöiden määritelmät eivät ole yksiselitteisiä. Hannula (2021, 170–171) artikkelissaan tuokin esille, että mielenterveyttä tulisi tarkastella yksilön omasta kokemasta, ajatella se oleellisena elementtinä ihmisen kokonaisvaltaisessa terveyden ja hyvinvoinnin tilassa. Mielenterveys näin ajateltuna määrittyy myös henkilökohtaisesta kokemuksesta.

Mielenterveystyön määritelmä löytyy laista. Mielenterveystyölaki (1990/1116 1:1 §) määrittelee mielenterveystyön olevan yksilön psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kasvun edistämistä. Lisäksi mielenterveystyö on erilaisten mielenterveyden häiriöiden ja mielisairauksien lievittämistä, parantamista sekä ehkäisemistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, joita annetaan mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville ihmisille.

Kankaanpää ja Kurki (2013, 9) viittaavat artikkelissaan psykologien Young ja Ensing (1999) tekemään tutkimukseen, jossa nähdään mielenterveyshäiriöistä toipuminen prosessina. Ensimmäinen vaihe toipumisessa on jäməhtäneisyydestä eroon pääseminen. Tähän tarvitaan oman tilanteen tunnistamista, mutta myös tilanteen tunnustamista, sekä muutoshalun heräämistä ja toivon löytymistä. Toiseen vaiheeseen he sanovat kuuluvan pyrkimyksen omatoimisuuteen ja vastuun ottamiseen omasta elämästä, uuden oppimiseen itsestään ja suhteestaan muihin sekä toimintakyvyn palautumisen. Viimeisenä vaiheena he näkevät

omannäköisen elämän rakentamisen ja elämänlaadun parantamisen, mikä toteutuu entistä suuremman hyvinvoinnin ja tyydyttävämmän elämän tavoitteluna. Myös Koskisuus (2004, 71–79) viittaa Youngin ja Ensingin tutkimuksen tuloksiin kirjassaan. Tutkimuksen tarkoitus on ollut selvittää mitkä sisäiset tekijät, kuntoutujan omat asenteet ja pyrkimykset, vaikuttavat kuntoutumisen etenemiseen. Heidän tutkimuksensa liittyy ensisijaisesti siihen, mitä kuntoutujat kokevat tehneensä itse tai millaisia muutoksia he kokevat itsessään tapahtuneen kuntoutumisen aikana.

Koskisuus (2004) tuo esille myös kuntoutujan näkökulman. Hän kirjoittaa Anna Schiffin (2004) omasta kuntoutumisestaan tekemistään havainnoista. Koskisuus sanoo Schiff kuvaavan sitä, miten kuntoutujana joutuu määrittelemään itsensä suhteessa diagnoosiin. Schiff näkee ihmisten jakautuvan kahteen luokkaan diagnoosin saatuaan, erilleen muista ihmisistä, ”ne-me” luokkiin. Psykkisesti sairastunut voi kokea kuuluvansa ”niihin”, ei enää ”meihin”. ”Me” luokkaan hänen mukaansa kuuluvat niin sanotusti terveet. Schiff sanoo tätä prosessia itsensä kanssa neuvotteluksi. Sairastuneen täytyy neuvotella itsensä kanssa ymmärtääkseen, mitä hänelle on tapahtunut. Seuraavaksi hän neuvottelee siitä, mitä diagnoosi merkitsee hänelle. Lopulta hänen täytyy haastaa omat ennako-oletuksensa siitä, mitä on olla ihminen, jolla on mielenterveysongelmia. Tässä neuvottelussa ihmisen minuus joutuu haasteille alttiiksi. (Mt. 68–69.)

5.2 VERTAINEN

Termejä vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta käytetään tarkoittaen samaa asiaa. Vertaisuudesta puhutaan tarkoittaen ihmisten välisiä suhteita. Vertaistoiminta käsitteenä on vertaistukea laajempi, käsittäen kaiken toiminnan, mitä sisältyy vertaistukeen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.) Vertaistoiminta laajemmin määriteltynä tarkoittaa kaikkea inhimillistä vuorovaikutusta, jossa keskustellaan omasta elämäntilanteesta. Varsinainen määritelmä vertaistuelle on organisoitu toiminta, jossa jakavat kokemuksiaan samanlaisissa tilanteissa olevat, saman tyyppisistä ongelmista kärsivät tai saman sairauden kanssa elävät yksilöt. (Rissanen & Puumalainen 2022, 54.) Vertaistuki on vapaaehtoisuuteen perustuvaa kokemusten vaihtamista. Samankaltaisia asioita kokeneet jakavat kokemuksiaan toistensa

kanssa, saavat sosiaalista tukea ja toivoa toisiltaan, sekä apukeinoja ja uusia näkökulmia asioihin. (THL 2022 c.) Vertaisuuden määritelmä pitää sisällään keskinäisen asiantuntijuuden, voimavaran, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21). Vertaisuuteen liittyy taito ymmärtää toista oman kokemuksellisuuden kautta. Olennaista vertaistuessa on tuki, jota muut tahot eivät pysty antamaan omakohtaisen kokemuksen puuttumisen vuoksi. Ammattiauttajilta, julkisilta palveluilta, ystäviltä ja sukulaisilta ei välttämättä löydy kompetenssia omaan kokemukseen. (Rissanen & Puumalainen 2022, 54.)

Vertaistuki ilmiönä ei ole uusi, vaikka sen käsitteellistäminen erityiseksi ilmiöksi on tapahtunut Suomessa vasta 1990-luvulla. Ilmiö on löydettävissä käsitettä kauempaa. Aiemmin ilmiötä kuvattiin vapaaehtoisuuden, maallikkoauttamisen, keskinäisen tuen, tukihenkilötoiminnan sekä oma-avun ohessa. Vertaistuki on yksi vapaaehtoistoiminnan muoto. (Hokkanen 2011, 285–286.)

Vertaistuen tärkeys mielenterveysalalla Jorma Heikkisen (2004) mukaan perustuu elämäkokemuksen yhteisyyteen, keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen, vastavuoroiseen kommunikaatioon ja ajatusten vaihtoon sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen. Saman kokenut pystyy ymmärtämään ja jakamaan omia kokemuksiaan. Vertaisen kanssa kuntoutujan on helpompi kokea tasa-arvoinen, aidosti myötätuntoinen ja vastavuoroinen kumppanuus. (Mt. 180–181.) Liisa Hokkanen (2011, 286–287) sanoo vertaistuen pitävän sisällään useita sosiaalisen tuen muotoja; aineellisia, tiedollisia, toiminnallisia, yhdessäoloa, tunnetukea ja henkistä tukea. Tiedollisena tukena vertaiset voivat jakaa kokemuksia palveluista. He voivat auttaa käytännön asioissa, pääsemään palveluiden piiriin ja ymmärtämään palveluprosesseja. (Kirjavainen & Hietala 2019, 232.)

Vertaistuen käyttövoima nousee vertaisuudesta, se on ilmiönä positiivinen ja sen voi nähdä liittyvän tilanteisiin, joissa lähtökohtaisesti oletetaan olevan tarvetta tuelle, muutokselle tai uudelleen orientoitumiselle (Hokkanen 2011, 287).

Päivi Rissanen (2015, 114) tuo esille potilas- ja vammaisjärjestöissä määritellyt vertaistuen arvot, mitkä konkretisoituvat vertaistuen voimauttavana vaikutuksena. Arvoiksi on määritelty tasavertaisuus, tasa-arvoisuus, molemminpuolisuus, omaehtoisuus, aktiivisuus ja

vapaaehtoisuus. Rissanen toteaa arvojen korostavan itsetunnon ja identiteetin kehityksen kannalta tärkeäksi sen, ettei toisia eikä itseä arvoteta eikä arvostella.

Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle. Tuki- ja auttamissuhteiden roolitukset ovat muutoksille avoimia ja muutokset ovat sallittuja. Vertaisryhmään voi tukeutua. Tukea ei voi tilata, mutta sille voidaan luoda suotuisat edellytykset yhteisillä vuorovaikutuksen pelisäännöillä. (Hyväri 2005, 219.)

Luottamus liittyy vertaisuuteen olennaisesti. Luottamus mahdollistaa vuorovaikutuksen, tunteiden ilmaisun ja käsittelyn, toisten kokemuksista oppimisen sekä uusien selviytymiskeinojen löytämisen (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21). Luottamuksen syntyä helpottaa samalla tasolla olo ja ymmärrys, vertainen pystyy ymmärtämään toista, koska on kokenut vastaavaa (Ilomäki ym. 2018, 49). Luottamus on keskeinen mahdollistaja myös kuntoutujan itsetunnon ja omanarvontunnon vahvistumisessa sekä muutokseen uskaltautumisessa (Hokkanen ym. 2017, 275).

Koskisuus (2004, 175) mainitsee vertaistoiminnasta saaduista palautteista nousseen näkökulman, minkä mukaan vertaisen koetaan luontevasti ja uskottavasti ottavan vaikeita asioita puheeksi. Rissanen (2015, 113) liittää mahdollisuuden puhua vaikeista ja kipeistä asioista keskinäiseen ymmärrykseen. Huumorin keinoin asioiden käsittely on helpompaa. Hän mainitsee hätkähdyttävänä asiana vertaisen kyvyn nähdä hauskoja piirteitä vaikeissa ja traagisissa asioissa.

Asia on helppo ymmärtää, mikäli ulkopuolinen näkisi toisen vaikeassa elämäntilanteessa jotain huvittavaa, sen kokisi helposti loukkaukseksi tai ymmärtämättömyydeksi. Saman kokenut näkee asian eritavalla. Huumori monessa tilanteessa auttaa eteenpäin ja avaa uusia mahdollisuuksia, esimerkiksi näkökulmia tai täysin erilaisia suhtautumistapoja asioihin. Huumori ja nauru ovat myös vuorovaikutuksellisia välineitä, niiden avulla voi saada ajatukset pois elämää rajoittavista tekijöistä, löytää ja luoda toivoa (Hartikainen 2005, 151).

5.3 KUNTOUTUMINEN

Kuntoutumisesta ja kuntoutuksesta puhutaan samanaikaisesti ja arkikielessä usein tarkoittaen samaa asiaa. Kuntoutuksen uudistamiskomitean (2017) ehdotuksesta kuntoutusjärjestelmän uudistamiseksi kuntoutus ja kuntoutuminen on määritelty seuraavasti:

Kuntoutus on kuntoutujan tarpeista ja tavoitteista lähtevä, suunnitelmallinen prosessi, jossa kuntoutuja ylläpitää ja edistää toiminta- ja työkykyään ammattilaisten tuella. Kuntoutukseen kuuluu kuntoutujan toimintaympäristöjen kehittäminen. Kuntoutus tukee kuntoutujan ja hänen lähipiirinsä voimavaroja, itsenäistä elämää, työllistyvyyttä ja sosiaalista osallisuutta. Kuntoutus on osa hyvinvointi-palvelujärjestelmää ja edellyttää useiden toimijoiden oikea-aikaisia ja saumattomia palveluja ja etuuksia.

Kuntoutuminen on prosessi, jonka tavoitteena on toiminta- ja työkyky. Kuntoutuminen lähtee kuntoutujan tarpeista ja tavoitteista sekä keskeistä on tukea kuntoutujan omaa aktiivisuutta. (Terveyskylä 2021)

Kuntoutuksessa kyse on enemmän muiden tai yhteiskunnan asettamien tavoitteiden saavutuksesta, johon kuntoutujan tarpeiden mukaan etsitään mahdollistajia. Kuntoutuksessa on mukana palveluita ja etuuksia. Kuntoutuminen taas on kuntoutujan henkilökohtaisempi prosessi, johon hän tähtää itsestä lähtevin voimavaroin ja niitä voimistaen. Vertaistuen merkityksiä työssäni etsin kuntoutumiseen eli kuntoutujasta lähtevään prosessiin. Katson kuntoutumisen kuitenkin alkavan kuntoutuksesta, joten avaan kuntoutuksen määritelmää seuraavasti.

Kuntoutus jaetaan perinteisesti neljään osa-alueeseen; ammatilliseen-, kasvatukselliseen-, sosiaaliseen- sekä toimintakykykuntoutukseen. Kuntoutuksessa yhdistyy useampi osa-alue ja niissä on osittain samoja tavoitteita, palveluja ja keinoja. Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on työkyvyn säilyttäminen ja työhön paluun tai työllistymisen mahdollistaminen. Kasvatuksellisen kuntoutuksen tarkoitus on yksilöllisyyden ja elämänhallinnan kehittyminen. Tavoitteena voidaan pitää henkistä kasvua, realistisen minäkuvan saavuttamista sekä sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja kansalaistaitojen kehittymistä. Sosiaalinen kuntoutus tavoittelee sosiaalisen toimintakyvyn paranemista niin, että kuntoutuja selviytyy arjen

vaatimista välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteistaan sekä oman toimintaympäristönsä rooleista. (Terveyskylä, 2022.) Toimintakykykuntoutuksen tarkoitus on pyrkiä parantamaan ja ylläpitämään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutuksen tavoite näin ollen on tukea elämänhallintaa sekä vahvistaa jokapäiväisistä toimista selviytymistä. (STM.) Toimintakykykuntoutusta kutsutaan myös lääkinälliseksi kuntoutukseksi (Terveyskylä, 2022).

Kuntoutuksen näkökulmasta on hyödyllistä kohdistaa toimenpiteitä suoriutumisen ja osallistumisen parantamiseen. Suoriutumisella tässä artikkelissa tarkoitetaan mm. itsestä huolehtimista, vuorovaikutusta ja stressinsietoa, osallistumisella taas yhteiskuntaan kuulumista ja omien asioiden hoitoa. (Mielenterveystalo.)

Mielenterveyskuntoutuksen ja kuntoutumisen tavoitteena on myös vähentää syrjäytymisen uhkaa. Pyrkimyksenä on lisätä ja vahvistaa kuntoutujan vuorovaikutustaitoja sekä tukea häntä sosiaalisissa suhteissa. Kuntoutumisen tukemiseen liittyy ohjaus erilaisissa arjen tilanteissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Kanerva ym. 2013, 105.)

Merkityksellisiksi asioiksi kuntoutumisessa kuntoutujalle Hanna Falk ja Marjo Kurki (2013) tuovat esille ymmärryksen ja hyväksynnän. Kokemuksen siitä, ettei ole ainoa samassa tilanteessa oleva, saa vain vertaiselta. He näkevät ratkaisevaksi kuntoutumisessa toipumisen kannalta hyväksytyksi tulemisen kokemuksen ja kokemuksen siitä, ettei olekaan epäonnistunut elämässään. (Mt. 30–31.)

Paula Salenius (2009) korostaa tutkielmassaan kuntoutujalähtöistä näkemystä kuntoutumisessa. Hänen mukaansa lähtökohtana tulisi olla kuntoutujan voimavarojen sekä elämänhallinnan ja elämänlaadun parantaminen. Kuntoutuja tulisi nähdä oman elämänsä subjektina, eikä muualta tulevien toimenpiteiden kohteena. Kuntoutuksen tulisi vahvistaa kuntoutujan itsensä asettamien tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavia elementtejä. (Mt. 18.)

Keskeiseksi nousee ymmärrys siitä, että kuntoutuja on oman kuntoutuksensa asiantuntija ja hänen omat tavoitteensa ohjaavat kuntoutumista. Elämänhallinta on merkittävässä osassa kuntoutumista ja sairaudenoireiden kanssa elämistä. Kuntoutuksella on siis tavoitteita yksilölle, mutta myös yhteiskunnan näkökulma on nähtävissä. Yhteiskunnallisesti hyödyllistä

on taata kansalaisten työkyky ja osallisuus yhteiskunnassa. Usein kuntoutuksesta puhuttaessa esiin tuodaankin yhteiskunnan hyötynäkökohdat, joita ovat työvoiman ylläpitäminen ja yhteiskunnan menojen säästö (Koskisuus 2004, 10). Kuntoutuksessa ei kuitenkaan saa olla kyse yhteiskunnan hyödyn maksimoimisesta, vaan sen pitäisi mahdollistaa yksilön oikeus päästä osalliseksi yhteiskuntaan ja sen toimintaan (Autti-Rämö & Komulainen 2013).

Rissasen (2015) mukaan kuntoutuksen voi nähdä yhteiskunnallisesti sääntelyjärjestelmänä. Järjestelmän avulla pyritään takaamaan kansalaisten yhteiskuntakelpoisuus käyttämällä lääkinnällisiä, hoidollisia, liikunnallisia, kasvatuksellisia, koulutuksellisia, psykologisia, ammatillisia ja sosiaalisia menetelmiä. Kuntoutus hyödyttää samanaikaisesti sekä yksilöä että yhteiskuntaa. (Mt. 88.)

6. VERTAISTUEN MERKITYS KUNTOUTUJALLE

Mielenterveyskuntoutumisen tavoitteina nostan kirjallisuuskatsauksen lähteistä elämänlaadun ja elämänhallinnan parantamisen, toimintakyvyn lisääntymisen, sosiaalisen selviytymisen, vuorovaikutustaitojen ja osallistumisen parantumisen, yhteiskunnassa selviämisen sekä mielekkään elämän edellyttämien kykyjen ja taitojen palauttamisen. Näihin tavoitteisiin peilaten etsin vertaistuen merkityksiä kuntoutujalle.

Kuntoutumisen tavoitteissa korostuu itsetunnon ja oman identiteetin vahvistaminen. Mielenterveyssairauden myötä ihmisen kyky toimia alenee. Suorituskyvyn alentumisen vuoksi hän voi kokea itsensä huonommaksi kuin muut ihmiset. Tämä vaikuttaa minäkuvaan ja identiteettiin.

Paula Salenius (2009) on tutkinut pro gradu työssään mielenterveyskuntoutujien osallisuuden kokemusta, vertaistukea ja identiteetin muodostumista. Hän lainaa Mäenpään (1995) ja Rissasen (2007) ajatuksia siitä, että yksi kuntoutuksen tavoite olisi ihmisen identiteetin ja itsetunnon vahvistaminen. Minäkäsitys, minäkuva, itsetunto ja identiteetti liittyvät merkityksellisesti myös voimaantumisprosessiin. Ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen, millaisia odotuksia ja tavoitteita hänellä on tulevaisuuden suhteen ja miten hän arvioi omat voimavaransa näihin. Ihminen jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu

optimistisemmin tulevaisuuteen ja hänen tavoitteensa tulevaisuuteen ovat realistisempia. (Siitonen 1999, 130.) Voimaantuminen tukee identiteetin vahvistumista, identiteetin vahvistuminen taas tukee mahdollisuutta nähdä kuntoutuminen realistisena ja usko itseän sekä omiin kykyihin ja voimavaroihin kasvaa. Voimaantuminen saa voimaa voimaantumisesta.

Vertaisryhmässä Rissanen (2015) kertoo saaneensa kokemuksen normaaliudesta ja samanlaisuudesta. Tämä loi hänelle tunteen, että on hyväksytty ja ymmärretty, ja tästä tunteesta hän sanoo saaneensa lisää itsevarmuutta. Vertaisuuden kautta voi päästä pois potilaan tai sairaan roolista, ja minäkuva sekä identiteetti vahvistuvat positiivisesti. (Mt. 115.) Roolit ovat ympäristön, mutta myös ihmisen itselleen asettamia. Rooleihin on helppo samaistua ja vetäytyä, olla vaatimatta itseltään mitään. Rooli on merkityksellistä identiteetin rakentumisessa ja itsetunnon vahvistamisessa. Anne Hartikainen (2005) tuo myös esille roolien merkityksen auttamisessa. Hän on tutkinut vapaaehtoistoimintaa ja analysoinut aineistoaan etsien sitä miten vapaaehtoinen ja vanhus rakentavat ja voivat jakaa yhteisen merkityksellisen kokemuksen, intersubjektivisuuden. Intersubjektivisuudella viitataan ihmisten yhteiseen sosiaaliseen todellisuuteen ja siinä tuotettuihin merkityksiin. Artikkelissa Hartikainen kertoo vertaisen tuovan vanhainkodin pitkäaikaisosastolla asuvalle asukkaalle muun muassa ystävän, muistelijan ja humoristin roolin. Vertainen nostaa näin asukkaan osaavaa puolta ja vahvistaa hänen identiteettiään kykenevänä henkilönä. (Mt. 163.)

Itsensä peilaamisessa on kyse myös rooleista. Oman roolin etsimisestä ja hakemisesta peilaamalla toisista. Henkilökohtaisessa kasvussa ja kehityksessä turvalliset ja hyväksyvät peilipinnat ovat tarpeellisia (Jantunen 2010, 97). Vertaisuudesta näitä peilipintoja on helppo löytää. Peilaamalla omaa sairauttaan tai kuntoutumistaan ammattilaisten, läheisten, vertaisten ja yhteiskunnan asenteisiin kuntoutuja saa tietoa ympäristön suhtautumisesta häneen. Tämä vaikuttaa minäkäsitykseen. Vertainen voi olla se, jota katsomalla kuntoutujan oma identiteetti kehittyy. (Rissanen 2015, 116.) Ihminen määrittää itseään sosiaalisen toiminnan kautta, esimerkiksi erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä jäsenenä. Hän muodostaa identiteettiään jatkuvassa suhteessa toisiin ihmisiin. (Salenius 2009, 29.) Oman ja toisten kokemusten tarkastelu sellaisina, kun ne näyttäytyvät, on tosiasioiden hyväksymistä ja tämän hyväksymisen ottamista uuden ja positiivisen identiteettityön lähtökohdaksi (Hyväri 2005, 223).

Vertaiskokemusten peilaaminen luo myös mahdollisuuden omaksuttujen käsitystapojen ja näkemysten tutkimiseen (Hyväri 2005, 223). Kuntoutuja voi peilata omaa kuntoutumistaan vertaisen kuntoutumiseen etsien samoja elementtejä ja mahdollisuuksia. Peilaaminen mahdollistaa ymmärtämisen ja ymmärretyksi tulemisen, muttei muutosta. Muutokseen tarvitaan pelaamista eli asioiden ja ajatusten reflektiivistä vaihtamista itsensä ja vertaisen kanssa. Asioiden pallottelu eli kokemusten vaihtaminen antaa mahdollisuuden uuden näkökulman löytämiselle ja muutoksen pohtimiselle. Pelaamiseen liittyy uteliaisuus, asioiden kyseenalaistaminen, valintojen tekeminen ja itsensä näkeminen uudella tavalla sekä merkityksillä leikkiminen. (Rissanen 2015, 115–117.)

Se miten ihminen kokee sairauden ja sen oireiden vaikutukset arkeensa on yksilöllistä. Yksilöllistä on myös kokemus ympäristön vaatimuksista ja yhteiskunnallisesta asemasta suhteessa sairauteen ja sen oireisiin. Näillä kokemuksilla on merkittävä osa kuntoutumisessa ja oireiden kanssa pärjäämisessä. Näihin kokemuksiin vertaisen merkitys nousee merkittäväksi peilaamisen kautta.

Rissanen (2015) kertoo väitöskirjassaan myös Susanna Hyvärin määrittelevän yksilön identiteetin rakentumisen yhteisöllisissä suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Hyvärin mukaan ihmiset eivät ole irrallisia eivätkä erillisiä yksilöitä. Hän näkee yhteisöjen merkityksen identiteetin kehittymiselle tärkeäksi. Sosiaalinen identiteetti yhdistetään elämän tärkeisiin asioihin, kuten elämäntapaan, arvostuksen kohteisiin, persoonalliseen identiteettiin, ihmisyyteen, käyttäytymiseen, sosiaalisuuteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Sosiaalinen identiteetti myös ohjaa ja antaa suuntaa elämälle vaikuttamalla elämäkatsomukseen, arvoihin ja tavoitteisiin. Vahvan sosiaalisen identiteetin omaava yksilö tietää mistä on tullut ja mihin on menossa, hän kykenee tekemään mielekkäitä valintoja ja ratkaisuja elämässään. (Mt. 119–120.)

Mielenterveyden järkkyessä usein yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen lisääntyvät. Lähdekirjallisuudessa kuntoutuksen tavoitteissa esille tuli syrjäytymisen uhan vähentäminen, osallisuuden lisääminen ja kuntoutujan sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Salenius (2009) tuo työssään esille mielenterveyskuntoutujien ongelmana juuri sosiaalisten suhteiden vähäisyyden ja yksinäisyyden elämässään. Psykkinen sairaus voi vaikeuttaa vastavuoroisen ystävyysuhteen syntyä. Sairauden mukanaan tuoma leima on mahdollisesti katkaissut

olemassa olevia ystävyssuhteita, sekä lisännyt muiden ihmisten ennakkoluuloja. Vertaistoiminta antaa mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden syntymiseen. Salenius viittaa Muurinahon (2000) tutkimukseen, jossa hän on todennut vertaistukitoiminnalla olevan myönteinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Muurinahon mukaan tärkein syy oma-apuryhmään (=vertaistukiryhmään) liittymiseen on sosiaalisten suhteiden hakeminen. (Salenius 2009, 38.)

Osallisuus ja osallistuminen voidaan nähdä yksilön syrjäytymisen vastakohtana. Yksi hyvän elämän perusedellytyksistä on osallisuus. Vertaistoiminta ja erilaiset vertaistukimuodot ovat osallistumisen ja osallisuuden väyliä ulkopuolisuutta kokeville ja syrjäytymisvaarassa oleville. (Jantunen 2010, 97.) Toisen saman kokeneen kokemus voi helpottaa kuntoutujan sopeutumista omaan tilanteeseen ja synnyttää osallisuuden tunnetta, mikä puolestaan kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyttä sekä voimaannuttaa. Vertaisuuden mahdollisuudet perustuvat muun muassa toivon herättämiseen, tiedon saamiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen sekä ilmiöiden universaalisuuteen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.)

Toivo on keskeinen käsite kuntoutumisessa. Kuntoutujan itsensä kokemana, mutta myös ympäristön aiheuttamana. Toivon liitän unelmat, unelmiin tiedon jostain paremmasta, jostain mitä tavoittelee, mistä haaveilee. Unelmat ja haaveet löytyvät usein toisten kokemuksista, toisten elämästä. Ne eivät suoranaisesti ole toisten elämä, mutta niistä on helppo ottaa omaan elämään mahdollisuuksia. Ja jalostaa itselle mieluisiksi.

Tommer (2021) käsittelee pro gradu tutkielmassaan kokemusasiantuntijuuden merkityksiä mielenterveystyössä. Hänkin tuo esille toivon herättämisen, ja sanoo: elävänä esimerkkinä vaikeiden kokemusten kanssa pärjäämisestä, toivo ja toipuminen mahdollistuu. (Mt. 61.) Toivon kokeminen sairauden kanssa selviytymisessä tulee esille myös John Powellin ja Aileen Clarken (2006) tekemässä tutkimuksessa mielenterveyspalveluiden käyttäjistä. Heidän haastattelututkimuksessaan muiden kokemus oli yksi tärkeimmistä tiedon lähteistä, josta mielenterveyspalvelun käyttäjät etsivät tietoa ja apua. He luokittelevat toisen kokemuksesta saatavat hyödyt universaalisuuden löytymiseen, toivon juurruttamiseen ja ymmärryksen ja empatian löytymiseen. Universaalisuudella tarkoitetaan tässä hyötyä siitä, että ei koe olevansa yksin, vaan voi huomata muiden kamppailleen samanlaisten ongelmien kanssa ja

selvinneen niistä. (Mt. 363.) Ihmissuhteet ja niiden merkitys luo myös kuntoutujalle toivoa. Rissanen sanoo saaneensa toivoa kuntoutumisessaan ystävältään, koska tämä välitti ja uskoi hänen selviytymiseensä. (Rissanen 2015, 117.)

Rissanen (2015) näkee oman kokemuksensa valossa vertaistuen merkityksen psyykkisesti sairastuneelle suurena, koska sairastumisesta seuraa usein sosiaalisia menetyksiä, eristäytymistä, vuorovaikutuksesta ja ihmissuhteista irtaantumista. Sekä yksinäisyyttä, häpeää, syyllisyyttä, ympäristön kielteisiä asenteita ja suhtautumista sekä heikentyneitä mahdollisuuksia kuulua yhteisöihin ja muihin tärkeisiin ryhmiin. Kuntoutuja voi joutua luopumaan sosiaalisesta pääomastaan, mikäli hän leimautuu poikkeavaksi tai sairaaksi arkielämässään. Sosiaaliset verkostot tarjoavat turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä osaltaan vahvistaa omanarvontuntoa. (Mt. 117–118.) Sairaus itsessään voi aiheuttaa kuntoutujassa häpeän tunteen. Häpeästä irtautumiseen tarvitaan ensin itseä alistavasta ja leimaavasta roolista eroon pääsemistä. Samoja tunteita kokenut vertainen voi auttaa kuntoutuja hyväksymään sairautensa ja siihen liittyvät tunteet. (Hyväri 2005, 223.)

Itsearvostuksen ja itsevarmuuden heikkenemisestä mielenterveysongelmista kärsivillä puhuu myös Eila Jantunen (2010). Hän on tarkastellut tutkimuksessaan masentuneiden kokemuksia vertaistuesta. Jantunen näkee masennuksen eristävänä ja yksinäisyyttä aiheuttavana ilmiönä. Masentuneelle tyypillistä on ulkopuolisuuden eli ei-osallisuuden kokemus. Ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemuksella on yhteys leimatuksi tulemiseen. Hän näkee kaikkien mielenterveysongelmien johtavan helposti leimatuksi tulemiseen eli stigmatisoitumiseen. Ihminen voi leimata itsensä tai tulla toisten leimaamaksi. Leimaantumisen seurauksena on helposti ongelmien kieltämistä, vähättelyä ja laiminlyöntejä. (Mt. 85–90.)

Vertaisen kokemusten ja omakohtaisten tarinoiden kuuleminen tukee kuntoutujan oman elämäntilanteen käsittelyä ja jäsentämistä. Toisen kokemuksen kuuleminen tarinan muodossa voi antaa virikkeitä oman kuntoutumistarinan hahmottamisessa. Vertaisen avulla voi nähdä esimerkin kuntoutumisen mahdollisuudesta, erilaisista keinoista sekä tavoista edetä omassa kuntoutumisessaan. (Koskisu 2004, 175.)

Vertaistuen merkityksen kuntoutujalle voi nähdä myös välillisesti. Vertainen voi tukea kuntoutujan perhettä ja lähimmäisiä kertoen kokemuksiaan sairaudesta, kuntoutuksesta ja

toipumisesta. Näin omaiset pystyvät ymmärtämään kuntoutujaa ja osaavat ehkä olla kuntoutujan tukena paremmin. Myös lähimmäisten saama toivo kuntoutumisesta voi konkretisoitua vertaisen kautta. Lähteistä löytyi toivon merkitys kuntoutujalle, läheisen tai ystävän usko kuntoutumiseen lisää kuntoutujan toivoa.

Vertaisohjaajan, toisten kuntoutujien ja ammattiauttajien kokemuksen ja tiedon yhdistämisen voi nähdä hoidon ja kuntoutuksen monipuolistumisena, ja mahdollistavan tuen saamisen eri tarpeisiin. (Rissanen 2015, 197.) Tommerin (2021, 61) tutkimustaan varten tekemässä haastattelussa tulee esille myös ammattilaisten näkemys vertaisen merkityksestä kuntoutujiin. Ammattilaisten mukaan kuntoutujissa on nähtävissä iloisuutta ja avoimuutta kokemusasiantuntijan olleessa mukana ryhmätoiminnassa.

7. VERTAISTUKEA VOI SAADA

Vertaistukea voi saada usealla tavalla; kahden henkilön välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Kahden samassa elämäntilanteessa olevan henkilön vertaissuhde voi syntyä myös spontaanisti, esimerkiksi ystävien, sukulaisten, työkavereiden tai naapurien kesken. Näin voi tapahtua, jos ennestään tutut henkilöt päätyvät samaan elämäntilanteeseen. Vertaisryhmissä ihmiset ovat usein toisilleen tuntemattomia. Samanlainen elämäntilanne yhdistää heidät ryhmätoiminnan kautta. (Nylund 2005, 203.)

Perinteisesti vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat kolmannen sektorin toimintaa, mutta vertaistukea ja kokemusasiantuntijatoimintaa toteutetaan myös sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmässä. Toiminnan luonne vapaaehtoistyöstä muuttuu ei-palkkioperusteiseksi julkisella sektorilla toimittaessa. (Rissanen 2015, 194.)

Mielenterveysyhdistykset ovat vertaistuen yhteisöjä, joista mielenterveyskuntoutujan on mahdollisuus löytää ystävyttä. (Heikkinen 2004, 180.) Suomen Mielenterveys ry, MIELI, on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö. Järjestön tarkoituksena on edistää mielenterveyttä, tarjota kriisi apua sekä ennalta ehkäistä mielenterveyden ongelmia (Mieli ry 2021). Mieli ry järjestää vertaistukiryhmiä erilaisiin elämäntilanteisiin ja kriiseihin. Ryhmäohjaajina toimivat mielenterveyden ammattilaiset (Mieli ry 2022).

Internetin vertaistuen muodot ovat helposti saavutettavissa ja reaaliaikaisia. Taitojen puuttuessa tätä tukimahdollisuutta ei kuitenkaan kaikki pysty hyödyntämään. Nettivertaistuen piiriin hakeutumisen kynnyks voi olla usein matalampi kuin tukihenkilön tapaamiseen tai ryhmään menemiseen. Kasvottomana asioista keskusteleminen voi olla helpompaa, mutta vastaukset ovat myös sattumanvaraisempia. (Mikkola & Saarinen 2018, 118–119.) Negatiiviset puolet vertaistuesta on helposti löydettävissä juuri kasvottomista internetin keskusteluryhmistä. Vihapuheet ja arvostelu ovat anonyymisti liian helppoa näissä ryhmissä.

8. POHDINTAA TUTKIELMAN TEKEMISESTÄ JA LOPPUTULOKSESTA

Tietoa etsiessäni törmäsin asiaan, jota en ollut pohtinut aihetta valitessani. Nimittäin henkilökohtaisen kokemuksen ja sen merkityksen tutkimiseen. Tutkimus menetelmät tällaisessa tutkimuksessa ovat usein laadullisia, eli kvalitatiivisia. Mikä tekee minulle itselleni asian haastavammaksi. Jos olisin valinnut tutkimuskysymykseni niin, että vastaukset olisivat kerätty kvantitatiivisin menetelmin, minun olisi ollut helpompi käsitellä asiaa. Minulla on halu tehdä asiat perusteellisesti ja etsiä faktoja. Henkilökohtainen kokemus, kokemuksen siirtäminen, sekä antajan ja saajan antamat merkitykset kokemukselle ovat tulkintoja. Ja kaikkiin vaiheisiin kokemuksen siirrossa ja merkitysten annossa vaikuttaa henkilökohtaiset tilanteet ja asiat. Tulkinnatkin ovat faktoja, jos ne on oikealla tavalla kerättyä tietoa, mutta koen tulkinnat kuitenkin tulkintoina ja tilastolliset tutkimukset enemmän faktoja. Yritin työtä tehdessäni olla menemättä liian syvälle pohdinnoissa, etten levitä aihetta liikaa. Tuntui, että tässä olisi aihetta monelle tutkimukselle. Rajaaminen työn tekemisessä tuntui keskeiseltä. Mielenkiintoisia asioita lähdeaineistoista löytyi, ja aina välillä piti teroittaa kysymystä ja miettiä meneekö asia liian kauaksi tai viereen. Mielestäni onnistuin rajaamaan työtäni hyvin. Ja löysin vastauksia tutkimuskysymykseeni kuitenkin helposti, ulkolaisia lähteitä en juuri käyttänyt. Etsin niitä, mutta en käyttänyt etsintään enempää aikaani, vaan koostin työni suomalaisista artikkeleista ja teoksista, jotka käsitelivät vertaistuesta saatuja kokemuksia ja niiden merkityksiä.

Kuntoutuminen on prosessi tai matka, se ei ole sairaudesta toipumista vaan sairauden oireiden kanssa elämistä, pärjäämistä ja toimeen tulemista. Koskisuun (2004, 225) sanoin, kuntoutuminen ei ole paranemista, oireettomuutta tai kaiken elämän ongelmien loppumista, mutta se voi olla mahdollisimman hyvän elämän elämistä. Tässä prosessissa, matkassa, yksilö on monesta syystä hauras tai hukassa ja välttämättä pelkkä ammattiapu ei ole riittävä tai yhtä voimaannuttava, kuin toisen samassa tilanteessa olleen apu tai usko selviytymiseen. Kuntoutuminen on omien voimavarojen löytämistä ja oman elämän elämistä itseä varten. Kuntoutumisen ja voimaantumisen samankaltaisuus löytyy myös matkasta. Voimaantuminen ei ole pysyvä olotila. Voimaantua voi vertaistukea saamalla, mutta toinen ei voi suoranaisesti voimaa antaa. Samoin kuntoutuminen lähtee ihmisen omista kyvyistä ja voimavaroista.

Toinen ihminen ei voi sanoa tietävänä miltä toisesta tuntuu. Eikä sanoa edes ymmärtävänsä mitä toinen kokee, jos ei hänellä ole omakohtaista kokemusta. Kokemus on henkilökohtainen, vaikka tilanne olisi samanlainen. Ei voi sanoa, että merkitys on kaikille sama tai, että kaikki saman sairauden kanssa selviytyjät saavat samalla tavalla apua toisen samoja asioita kokeneen tarinasta. Ei voi yleistää kokemuksen merkitystä. Kuitenkin löytyy konkreettisia esimerkkejä ja tutkimustuloksia siitä, mihin kuntoutuksen prosessiin vertaiselta saadulla tuella on merkitystä.

Vertaistuen merkitys näyttäytyy vahvasti esimerkkinä. Kuntoutuja saa voimaa ja toivoa toisen esimerkistä. Esimerkin avulla myös oma rooli ja minäkuva muodostuvat. Mielenterveyden häiriöissä yleisimmät haitat ilmenevät psykososiaalisina haittoina elämässä. Näistä aiheutuviin hankaluuksiin elämässä tarvitaan voimavaroja itsestä lähtöisin. Niitä voimavaroja vahvistamaan tarvitaan tukea. Esimerkki samoista hankaluuksi selvinneestä on varmasti omiaan lisäämään motivaatiota kuntoutua ja pääsemään elämässä eteenpäin.

Väitöskirjassaan Rissanen tuo esimerkin, jossa vertaistukea saanut kertoo kuntoutumiseen voimaannuttavana kokemuksena ja parhaana lähtökohtana olevan huomio siitä, ettei ole yksin, ei ole omituinen eikä ole sen huonompi kuin muutkaan. Esimerkistä selviää kuntoutujan oma ajatusta häntä eteenpäin vievästä voimasta, jonka on saanut vertaistuesta. (Rissanen 2015, 117.)

Kuntoutumisessa ei ole loppua, kukaan ei voi sanoa, koska kuntoutujan kuntoutuminen on loppunut. Kuntoutuminen on elämistä, ja juuri siitä syystä on helppo nähdä vertainen voimaannuttavana kumppanina kuntoutujalle.

Vertaisuus voi antaa kuntoutujalle kokemuksen siitä, että joku ymmärtää ja uskoo hänen kokemuksiinsa haasteisiin elämässä ja kuntoutumisessa. Vertaisuus voi olla aiempaa ystävyyttä tai siitä voi kehittyä uusia ystävyysuhteita.

Vertaistuen merkityksestä yhteiskunnalle löytyy tutkimuksia ja kirjoituksia paljon. Vertaistuellla täydennetään julkisia palveluja ja pyritään vähentämään niiden käyttöä. Sitä pidetään tärkeänä ehkäisevänä mielenterveystyön muotona sekä siitä puhutaan yhteiskuntaan sitoutumisen yhteydessä. Uskon tutkimusten keskittymisen näihin näkökulmiin olevan suurempaa juuri yhteiskunnallisen vaikuttavuuden vuoksi. Yksilöön keskittyvä tutkimus on mielenkiintoista, mutta siitä saatava tutkimustulos ei sellaisenaan tuo lisäarvoa yksilön asemaan kuntoutujana. Vertaiseen, tuen antajaan keskittyvät tutkimukset taas tekevät näkyväksi merkityksen kuntoutujalle vertaisena. Mutta myös näissä tutkimuksissa nousee yhteiskunnan hyötynäkökulma vahvasti. Kokemusta hyödynnetään kuntoutuksessa osallistamalla kuntoutuja yhteiskunnan jäseneksi kouluttamalla hänestä kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntija koulutuksen käyneenä hän voi toimia palvelujen suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa tai vertaistoimijana tai kokemuskouluttajana. (Mielenterveystalo, vertaistuki.)

Kokemuksilla ja merkityksillä on henkilökohtaisuudessaan aina olemassa ja löydettävissä positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Toisen saama hyöty ei suoraan ole faktatietona kirjoitettavissa kaikkien saamaksi hyödyksi. Ihmisen oma ajattelu, elämäntilanne, arvot ja sairaus ovat pieni osa siitä, mikä vaikuttaa kokemuksiin ja niistä saatuihin tai tuotettuihin merkityksiin. Merkitykset ja kokemukset ovat tarkemmin pohdittuna melkoinen kehä. Jokaisesta kokemuksesta ihmiselle muodostuu merkityksiä ja jokainen merkitys vaikuttaa kokemukseen.

Vertaistuen negatiivisena ilmiönä voi pitää myös sen saatavuutta. Aina ei löydy sopivaa vertaista tai vertaisryhmää, josta voisi tukea saada. Sosiaalisen median alustoilla ryhmiä ja vertaisia on löydettävissä, mutta kaikilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia niiden hyödyntämiseen. Sosiaalisen median haaste on myös vihapuheen kannattajat, jotka helposti

ryhmiin ja keskustelupalstoille tiensä löytävät. Anonyymisti arvostelu, epäasialliset kommentit sekä väärän tiedon levittäminen on mahdollista.

Ristiriitaisuuksia vertaistuen merkityksistä löytyi selvemmin vertaistuen antajan näkökulmasta. Vertainen on itsekin kuntoutuja ja mikäli hänen kuntoutumisensa on vielä alussa tai sairauden oireet hankaloituvat, ei hänellä välttämättä ole voimia olla tukihenkilö toiselle. Tutkimuksissa oli havaittavissa myös kuntoutumisen eteneminen joillain tukihenkilöillä heidän saadessaan kannatella toista kuntoutujaa. Koska kokemus ja merkitys ovat henkilökohtaisia, kukaan ei voi ennalta määrittellä onko vertaistuen antaja valmis antamaan oman kokemuksensa toisen hyödyksi. Koska työni käsittelee kuntoutujan saamaa tukea, en perehtynyt näihin enempää.

Kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen eroa käsitteleviä tekstejä löysin myös. Jätin työstäni pois kokemusasiantuntijuuden määrittelyn, koska tutkimuskysymykseni koski mielenterveyskuntoutujan saamia merkityksiä toisen kokemuksesta. En katsonut tarpeelliseksi eritellä vertaisen statusta tarkemmin.

LÄHTEET

Autti-Rämö I. & Komulainen J. (2013) *Kuntoutus perustuu tietoon-kuntoutumisen mahdollistavat asenteet, prosessit, osaaminen ja yksilöllisyys*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 5. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10857> Viitattu 18.3.2022

Duodecim. (18.10.2016) <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02122/mielenterveys> Viitattu 13.3.2022

Eläketurvakeskus. (21.4.2020) <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/> Viitattu 30.3.2022

Falk, H. & Kurki, M. (2013) Kokemusasiantuntijoiden tarinat. (28–38) Teoksessa H. Falk, M. Kurki, P. Rissanen, S. Kankaanpää & N. Sinkkonen *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 39/2013
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-028-3> Viitattu 2.3.2022

- Hannula, T. (2021). Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö ja vertaisuus. (169–180) Julkaisussa P. Nieminen & E. Lahikainen (toim.) *Vertaistuen moninaisuus*. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf Viitattu 14.5.2022
- Hartikainen Anne (2005) "Löytää se jokin, mikä koskettaa" (143–166) Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino, Tampere.
- Heikkinen J. (2004) Psykonomia-aate.(172–185) Teoksessa H. Hulmi (kirj.), M. Tyybäkinaja (toim.) *Ihminen, vertainen 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa*. Mielenterveyden keskusliitto, Printway Oy, Vantaa.
- Hokkanen L. (2009) Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina (315-337). Teoksessa M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. WS Bookwell Oy, Juva.
- Hokkanen L. (2011) Vertaistuki ja vammaispalvelut (284–298). Teoksessa A. Järvikoski, J. Lindh & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus muutoksessa*. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-927-8>
- Hokkanen L., Nikupeteri A. & Laitinen M. (2017) Kokemusasiantuntijuus järjestöllisenä vaikuttamisena. (265–285) Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi*. Vastapaino, Tampere.
- Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. (214–235) Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino, Tampere.
- Hyyppä, H., Kiviniemi, L., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. (2015). *Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet*. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 92. ePooki. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201503252008>. Viitattu 4.4.2022.
- Ilomäki, T., Mäenpää, E., Hautamäki, L., & Ala-Kauhaluoma, M. (2018). Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus toipumisen ja kuntoutumisen tukena. (46–51.) *Kuntoutus*, 41(3), <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97467>. Viitattu 26.2.2022

Jantunen E. (2010) Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. (85–98) Teoksessa T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikonen (toim.) *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Järvikoski, A., Martin, M., Kippola-Pääkkönen, A. & Härkäpää, K. (2017) Asiakkaan kehittämisosallisuus kuntoutuksessa. (58–81) Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi*. Vastapaino, Tampere.

Kankaanpää, S. & Kurki, M. (2013) Toipuminen kokemuksena. (9-20) Teoksessa H. Falk, M. Kurki, P. Rissanen, S. Kankaanpää & N. Sinkkonen *Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 39/2013.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-028-3> Viitattu 26.2.2022

Kestilä L., Kapiainen S., Mesiäislehto M. & Rissanen P. (toim.)(4/2022) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Tampere. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-865-1> Viitattu 15.6.2022

Kippola-Pääkkönen, A. (2018) Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. (174–191) Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Lapland University Press, Rovaniemi

Kirjavainen, M. & Hietala O. (2019). Kokemusasiantuntijuus asiakkaiden osallisuuden vahvistajana yhteisvastaanotolla (227–252). Teoksessa A. Pohjola, T. Kemppainen, A. Niskala & N. Peronius (toim.) *Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö*. Vastapaino, Tampere.

Koskisuus, J. (2004) *Eri teitä perille*. Edita Prima Oy, Helsinki.

Mielenterveyslaki 1990/1116 1:1 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

MIELI ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/> Viitattu 29.4.2022

MIELI ry. (2021) <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/> Viitattu 15.9.2022

MIELI ry. (2022) <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/muut-vertaistukiryhmat/> Viitattu 23.10.2022

Mielenterveystalo. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksesta_on_hyotya.aspx Viitattu 18.3.2022

Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx> Viitattu 23.5.2022

Mikkonen I. & Saarinen A. (2018) *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma Oy, Helsinki.

Nylund M. (2005) Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. (195–213) Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino, Tampere.

Powell, J. & Clarke, A. (2006) Information in mental health: qualitative study of mental health service users (359-365). *Health Expectations 9*. An international Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy. <https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2006.00403.x> Viitattu 2.4.2022

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

Rissanen, P., & Puumalainen, J. (2022). Kokemuksen kautta osaamiseen: Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus*, 39(1), 52–58. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.113399> Viitattu 26.2.2022

Salenius, P. (2009) *Mielenterveyskuntoutujien klubitalo, kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muodostuminen klubitaloyhteisössä* [pro gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juy-200911054382> Viitattu 23.2.2022

Siitonen, J. (1999) *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. [Väitöskirja, Oulun yliopisto]. Opettajankoulutuslaitos. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> Viitattu 16.10.2022

Sosiaali ja terveystieteiden ministeriö. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus> Viitattu 12.5.2022

Tommer, T. (2021) *Muuttuva kokemusasiantuntijuus - Kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten käsityksiä mielenterveyden edistämistyössä*. [pro gradu-tutkielma, Lapin yliopisto]. Lauda-julkaisuarkisto <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103268547> Viitattu 29.3.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.4.2022a) <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 12.4.2022

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (21.2.2022b) <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>. Viitattu 13.3.2022

Terveyskylä, kuntoutumistalo. (16.5.2022) <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutumisen-abc/kuntoutuksen-osa-alueet> Viitattu 20.5.2022

Terveyskylä, kuntoutumistalo. (27.8.2021) <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/tyokyvyn-tukeminen/tyokyvyn-edistaminen-ja-kuntoutus/kuntoutuminen-ja-kuntoutus-tyokyvyn-edistamisessa>. Viitattu 23.10.2022

Tukinet. <https://tukinet.net/tukinet/> Viitattu 19.6.2022

Vilkkä, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4., uudistettu painos. PS-kustannus, Jyväskylä.

Wilska-Seemer K. (2005) Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. (255–273) Teoksessa M. Nylund & A.B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino, Tampere.

Yhdistyneet kansakunnat. (15.5.2020) <https://unric.org/fi/covid-19-ahdistuneisuus-ja-masennus-kasvussa/> viitattu 15.6.2022