

VASTAVUOROISUUS MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUKSEN KOKEMUS- ASIANTUNTIJATOIMINNASSA

Johdanto

Vastavuoroisissa suhteissa kaikki osapuolet kokevat sekä antavansa että saavansa. Toteutuessaan vastavuoroisuus kiinnittää ihmisiä yhteen hyvinvointia lisäten. (Becker 1986.) Vastavuoroisuuden merkityksen on todettu korostuvan mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa, koska se parhaimmillaan lisää luottamusta ja arvostusta autettavan ja auttajan välillä edistäen kuntoutumista ja kuntoutusosallisuutta (ks. Mattila-Aalto 2009). Koska mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyy usein kokemusta epäonnistumisesta, leimaantumista ja toiseudesta, myönteinen ja hyväksyvä vastavuoroisuus on kuntoutuksessa keskeistä.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille stigman kokemus tuottaa usein häpeää ja vaikeutta olla suhteessa ihmisiin sekä sellaisiin osallisuuden areenoihin, jotka edustavat keskiarvoa ja ”normaalia” (Romakkaniemi & Väyrynen 2011, Mattila-Aalto 2018, Hautala & Kaarakka 2018). Sen sijaan vertaisuuteen pohjautuva kuntoutujan ja kokemusasiantuntijan välinen suhde, joka korostaa vuorovaikutusta ja jaettua kokemusmaailmaa, voi mahdollistaa turvallisen ja ymmärtävän tilan ja antaa toivoa muutokselle ja uudenlaisen minäkuvan rakentamiselle (Soronen 2020,

Kivistö ym. 2021, Martin ym. 2021). Tämän vertaisuuden keskiössä on luottamukselle perustuva vastavuoroisuus (Rissanen & Jurvansuu 2017, 5, Calcaterra & Raineri 2020, 352). On esitetty, ettei vastaavan kaltaista vastavuoroisuutta voida aikaansaada ammattilaisten ja asiakkaiden välisissä suhteissa (Munn-Giddings & Borkman 2018, 59, vrt. Kirjavainen & Hietala 2019, 230).

Sosiaali- ja terveysministeriö (2009) on mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa linjannut, että kokemusasiantuntijat on otettava mukaan myös julkisen sektorin mielenterveys- ja päihdepalvelujen toteutukseen. Kokemusasiantuntijatoiminnan merkitys mielenterveys- ja päihdeongelmista kuntoutumisessa onkin todettu useissa tutkimuksissa (esim. Rissanen 2015, Soronen 2020, Kivistö ym. 2021). Kokemusasiantuntijuus on keskiössä myös mielenterveys- ja päihde-työssä vahvistuneessa toipumisorientaatioissa, jossa korostetaan asiakaslähtöisiä sekä toimijuutta, osallisuutta ja voimaantumista vahvistavia palveluja (esim. Nordling 2018, Laitila 2019, Nordling & Rissanen 2020).

Tässä tutkimuksessa ymmärrämme kuntoutuksen – asiakaslähtöisen paradigman mukaisesti – ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden yhdessä asiakkaiden kanssa toteuttamana työskentelyä, joka tukee

kuntoutujan toimijuutta, osallisuutta ja arkea (esim. Mattila-Aalto 2009, Järvikoski ym. 2011). Toimijuutta vahvistavat vuorovaikutussuhteet ovat kuntoutumisen merkittävä osa (ks. Romakkaniemi & Väyrynen 2011). Toimijuudella tarkoitamme kykyä ja mahdollisuuksia tehdä valintoja ja toimia niiden mukaisesti omia päämääriään tavoitellen. Toimijuus rakentuu vuorovaikutteisesti suhteissa ja realisoituu henkilökohtaisen toimijuuden rinnalla myös kollektiivisena ja jaetuna toimijuutena. (Bandura 2006.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa risteävät erilaiset tarpeet, menetelmät ja tuen muodot, kuten kokemusasiantuntijatoiminta. Kokemusasiantuntijalla tarkoitamme tässä yhteydessä henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja päihdeongelmista ja niistä kuntoutumisesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020), ja kokemusasiantuntijatoiminnalla viittaamme koulutukseen ja palkkioon perustuvaan organisoituun toimintaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, ks. myös Hokkanen ym. 2016, Hirschovits-Gertz ym. 2019).

Huolimatta vastavuoroisuuden merkityksellisyydestä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa sekä kokemusasiantuntijatoiminnassa, aihepiiriä on tutkittu vastavuoroisuuden käsitteen pohjalta varsin vähän. Tavoitteenamme tutkimuksessa on tehdä näkyväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvää vastavuoroisuutta. Kysymme: *miten vastavuoroisuus ilmenee mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä kokemusasiantuntijoiden välisissä suhteissa?*

Vastavuoroisuus käsitteenä

Vastavuoroisuutta analysoimalla voidaan eritellä ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta. Törrönen (2016, 39) korostaa vastavuoroisuuden käsitteen olevan sosiaalinen laajemmassa mittakaavassa kuin yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Vastavuoroisissa suhteissa on mahdollista voimaantua yksilönä, yhteisönä sekä suhteessa erilaisiin toimintaympäristöihin ja yhteiskuntaan (esim. Becker 1986, Hokkanen ym. 2016, Törrönen ym. 2018). Vastavuoroisuus

on nostettu esille muun muassa sosiaalisen pääoman vahvistajana, hyvinvoinnin tekijänä ja yksilökeskeisyyden vastapuheena (Becker 1986, Törrönen 2016, Törrönen ym. 2018).

Törrönen (2018, ks. myös Becker 1986) on tulkinnut vastavuoroisuuden liittyvän paitsi resursseihin ja sosiaalisiin suhteisiin, myös ihmisen kykyyn ja haluun tehdä moraalisesti hyväksytyjä valintoja. Myös Martela ja Ryan (2015) ovat nostaneet ”hyvän tekemisen” yhdeksi ihmisen perustarpeista. Vastavuoroisuus voidaan lisäksi nähdä edellytyksenä uusille toimintavaroille, jotka parhaimmillaan luovat perustan uudelleenlaiselle toimijuudelle ja osallisuudelle sekä rakentavat luottamusta ja toiveikkautta tulevaan.

Vastavuoroisuus tulee näkyviin luottamukseen pohjautuvassa toiminnassa ja suhteissa (esim. Törrönen 2016). Vastavuoroisuus edellyttää luottamusta siihen, että saa tukea oman haavoittuvaisuutensa paljastessaan, ja sisältää ajatuksen, ettei sillä, kuka saa tai antaa eniten, ole väliä. Vastavuoroisissa suhteissa kaikilla on tasavertainen oikeus saada ja antaa. (Munn-Giddings & Borkman 2018, 62, 64.) Vertaisuuteen perustuvassa toiminnassa ymmärrys muutoksen mahdollisuudesta kumpuaa vastavuoroisesta auttamisesta samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten välillä (Calcaterra & Raineri 2020, 352). Tarkastelemme tutkimuksessamme vastavuoroisuutta mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa erilaisina antamiseen ja saamiseen liittyvinä ulottuvuuksina, jotka ymmärrämme kokemuksellisinä, limittäisinä, toisiinsa kietoutuneina ja toisiaan täydentävinä.

Vastavuoroisuus vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnassa

Vertaistoiminnassa vastavuoroisuus on tunnistettu sosiaalisen tuen keskeiseksi elementiksi (Kippola-Pääkkönen 2018, 184). Kolmannen sektorin vertaisryhmätoiminnoissa on nimetty kolme vastavuoroisuutta ilmentävää teemaa: prosessimainen ”jakamisen kehä”, jakamisen kehän organisoitu ylläpito sekä jakamisen kehän ympärille kehittyvä

suhdeverkosto. Vastavuoroisissa prosesseissa osallistujien ymmärrys omasta tilanteestaan lisääntyy, toimijuus vahvistuu, voimaantumista tapahtuu ja kokemus stigmatisoidusta identiteetistä vähenee. (Munn-Giddings & Borkman 2018, 59, 63.) Pitkäaikaissairaiden naisten välisessä vertaistuessa vastavuoroisuuden havaittiin saavan ilmiänsä tuen, lohdun ja ymmärryksen saamisena sekä näiden toisille antamisena. Samankaltaisia kokemuksia omaavien kohtaamisissa tuntemus epänormaaliudesta väistyy ja tilalle tulee tunne yhteenkuuluvuudesta. Monet toivovat voivansa tulevaisuudessa itse auttaa muita kokemuksiaan jakamalla. (Sallinen ym. 2011, e128–e129.) Vastavuoroisuus vertaistoinnassa ei kuitenkaan ole itsestään selvää. Henkilökohtaisten kokemusten jakamiseen sisältyy myös riski tulla väärinymmärretyksi, tilanteet voivat rakentua jännitteisiksi ja eskaloitua konflikteiksi. (Embudeniya ym. 2013, 9.)

Kokemusasiantuntijatoiminnassa vastavuoroisuus on nostettu esille erityisesti yhteisölliseen kokemusasiantuntijuuteen liittyvänä tekijänä (Hokkanen ym. 2016) sekä osana kokemusasiantuntijoiden ja asiakkaiden vuorovaikutusta ja yhteistyötä, joka tuottaa myös asiakkaalle kokemuksen itsestään aktiivisena osallistujana ja osallisena (Palukka ym. 2019, 29). Vastavuoroisuus on niin ikään nimetty kokemusasiantuntijoiden ja asiakkaiden yhteiskehittämisen edellytykseksi sekä sen tuotokseksi (Hietala & Rissanen 2017). Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden keskinäisessä vertaistoinnassa vastavuoroisuuden keskeisiksi elementeiksi on tunnistettu tiedon jakaminen, keskusteleva prosessi, yksilöllinen ongelmanratkaisu, keskinäinen tuki sekä uusien ajattelu- ja toimintatapojen harjoittaminen. Vastavuoroista toimintaa on kuvattu pitkäkestoisena, yhteistä reflektiota edellyttävänä työskentelynä. (Calcaterra & Raineri 2020.) Kykyä vastavuoroiseen vuorovaikutukseen on korostettu kokemusasiantuntijatoiminnan kaikkien osapuolten osalta, mutta toisaalta on tunnistettu erityisesti kokemusasiantuntijoille latautuvan paljon odotuksia (Soronen 2021, 17).

Tutkimuksen toteuttaminen

Aineisto

Tutkimuksemme konteksti on spesifi, yksi sairaanhoitopiiri erityistason mielenterveys- ja päihdepalvelujen kentällä. Kyseisessä sairaanhoitopiirissä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoimintaa on toteutettu yli kymmenen vuoden ajan, ja sitä voi luonnehtia laajamittaiseksi ja vakiintuneeksi. Sairaanhoitopiiriin kokemusasiantuntijat työskentelevät muun muassa ryhmätoiminnoissa sekä vertaistukitoiminnassa.

Tutkimuksemme on osa laajempaa kokonaisuutta, jolle saatiin puoltava lausunto Lapin korkeakoulukonsernin eettiseltä toimikunnalta. Aineiston keruulupa haettiin tutkimuksen sairaanhoitopiiristä. Tutkimukseen osallistuneilta pyydettiin vapaaehtoisuuteen perustuva kirjallinen suostumus. Heitä informoitiin tutkimuksen lähtökohtiin ja aineiston käsittelyyn liittyvistä seikoista sekä ennakkoon että aineistonkeruun yhteydessä.

Tutkimuksessa hyödynnettävä aineisto muodostuu neljästä vuorovaikutteisesta fokusryhmäkeskustelusta (ks. Valtonen 2005). Fokusryhmiin kutsuttiin osallistujia sairaanhoitopiiriin yhteyshenkilön avustuksella. Ainoana osallistumiskriteerinä oli osallistuminen kokemusasiantuntijatoimintaan kuntoutujana tai toimiminen kokemusasiantuntijan tehtävissä viimeisen puolen vuoden aikana. Tämän artikkelin kirjoittajista Soronen toteutti kokemusasiantuntijoiden kaksi fokusryhmää kesällä 2020. Niihin osallistui kolmetoista (5 + 8) koulutettua kokemusasiantuntijaa, kolme miestä ja kymmenen naista. Kuntoutujien fokusryhmät, joihin osallistui yhdeksän kuntoutujaa (5 + 4), yksi mies ja kahdeksan naista, Kivistö toteutti syksyllä 2020.

Aineistot kerättiin koronapandemian aikana, mikä on voinut rajoittaa tutkimukseen osallistumista. Toisaalta kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa toteutetut fokusryhmät tarjosivat niihin osallistuneille paikan kohtaamiseen ja kokemusten jakamiseen ajankohtana, jolloin monet palvelut, mukaan lukien kokemusasiantuntijatoiminnat, olivat

pandemian vuoksi tauolla (ks. Martin ym. 2021). Ajatteleme fokusryhmäkeskustelujen sopivan tutkimuksemme tiedonkeruumenetelmäksi myös siksi, että osa fokusryhmiin osallistuneista kokemusasiantuntijoista ja kuntoutujista tunsivat toisensa entuudestaan ja monella oli kokemusta ryhmämuotoisista kokemusasiantuntijatoiminnoista.

Fokusryhmissä keskusteltiin ennakkoon suunnitellun teemarungon pohjalta, jonka fokuksena oli kokemusasiantuntijatoiminnan merkitys toipumisen tukemisessa. Tutkijat ohjasivat keskustelua mahdollisimman vähän pitäen kuitenkin teemarungon keskustelun suuntaajana. Kunkin fokusryhmän äänitallenteen kesto oli noin 1,5–2 tuntia. Litteroitua aineistoa kertyi 144 sivua. Aineisto anonymisoitiin ennen analyysia.

Analyysitapa

Vastavuoroisuus valikoitui analyysimme kehystäjäksi esiymmärryksemme pohjalta. Olimme perehtyneet aineistoihin jo aiempien tutkimustemme yhteydessä. Tässä tutkimuksessa fokusoimme analyysimme siihen osaan aineistoa, jossa kuvattiin kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden välisiä suhteita. Kuntoutajat kuvasivat vastavuoroisuutta myös toisten kuntoutujien kanssa ja kokemusasiantuntijat ammattilaisten sekä toisten kokemusasiantuntijoiden kanssa, mutta nämä suhteet rajasimme analyysin ulkopuolelle. Analyysimme ei kohdistu kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden suhteisiin itsessään vaan vastavuoroisuuden ilmenemiseen näissä (vuorovaikutus)suhteissa.

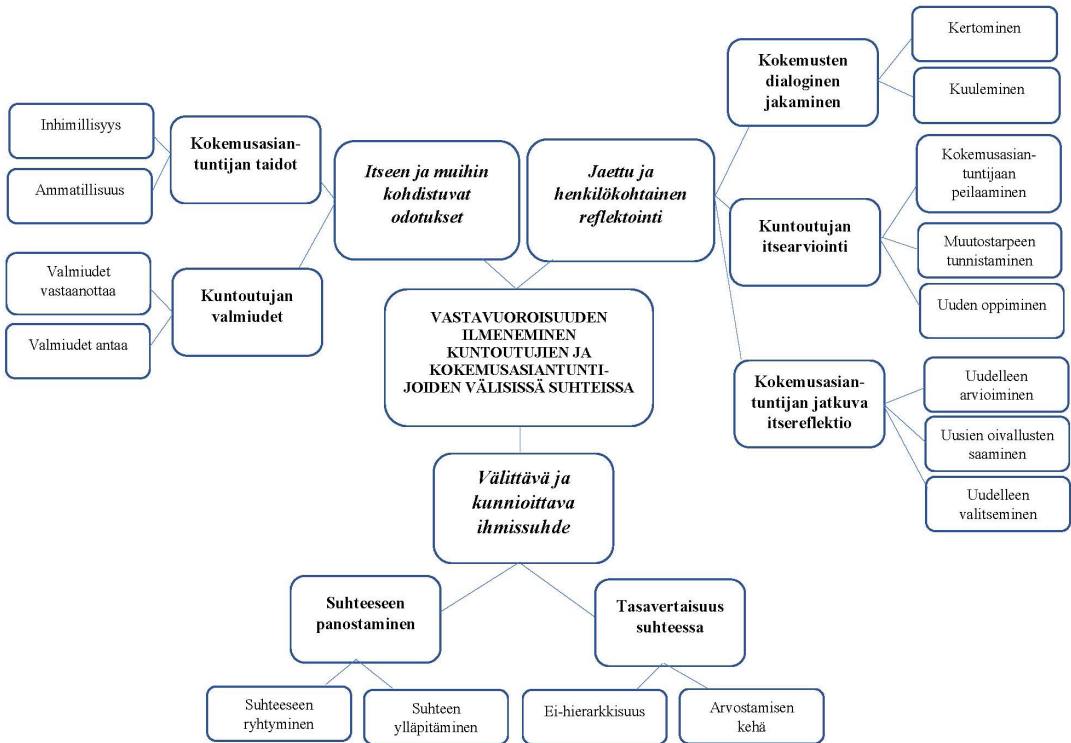
Analyysimetodina hyödynsimme aineistolähtöistä teemoittelua (ks. Braun & Clarke 2006, 83, Tuomi & Sarajärvi 2018). Pyrkimyksenämme oli luoda aineistosta tutkimuskysymyksemme näkökulmasta merkityksellisiä teemoja, jotka yhdessä ilmentävät ja selittävät tutkimuskohdeitamme mahdollisimman kattavasti (ks. Braun & Clarke 2006, 82). Nojaudumme refleksiiviseen teemoitteluun, jossa tutkijan subjektiviteetti tunnustetaan ja hänen aktiivinen roolinsa ymmärretään resurssina. Keskeistä on tehtyjen valintojen tiedostaminen. (Braun & Clarke 2021, 6.)

Päävastuullisia analyysin toteuttamisessa olivat kirjoittajat Kivistö ja Hautala. Myös Soronen tarkisti ja hyväksyi toteutetun analyysin sekä koko käsikirjoituksen. Aineistolähtöisyydestä huolimatta analyysissa näkyvät omat tutkijataustamme ja teoreettiset sitoumuksemme (ks. Braun & Clarke 2006, 83, Braun & Clarke 2021, 6–7). Ensin luettiin kuntoutujien tuottamaa aineistoa ja tunnistettiin siinä vastavuoroisuuden potentiaalisina elementteinä tunteet, taidot, itsensä kohtaaminen, kuuluminen ja voimaantuminen. Havainnoista keskustelemisen jälkeen aineistosta poimittiin ja ryhmiteltiin vastavuoroisuutta ilmentäviä aineisto-otteita potentiaaliset ulottuvuudet mielessä pitäen. Analyysin edetessä vastavuoroisuutta ilmentävät teemat ja niiden väliset suhteet tarkentuivat. Kokemusasiantuntijoiden tuottamaa aineistoa luettiin ja käsiteltiin vastaavalla tavalla. Havaittiin, että molemmissa aineistoissa keskeisinä näyttäytyivät samat pääteemat.

Analyysissa muodostettiin pääteemoja ja alateemoja, joiden alla tehtiin vielä yksityiskohtaisempaa koodausta. Ennen lopullisten teemojen nimeämistä aineistoon palattiin useaan kertaan. Teemoja järjesteltiin, päällekkäisyyksiä tarkistettiin ja teemoja yhdistettiin sekä nimettiin uudestaan tarpeen mukaan.

Tulokset

Muodostimme aineistosta kolme pääteemaa, jotka ilmentävät kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden välisten suhteiden vastavuoroisuutta mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa: *Itseen ja muihin kohdistuvat odotukset, Jaettu ja henkilökohtainen reflektointi* sekä *Välittävä ja kunnioittava ihmissuhde*. Itseen ja muihin kohdistuviin odotuksiin liitimme alateemoina *Kokemusasiantuntijan taidot* ja *Kuntoutujan valmiudet*. Jaettuun ja henkilökohtaiseen reflektointiin sisällytimme *Kokemusten dialogisen jakamisen*, *Kuntoutujan itsearvioinnin* ja *Kokemusasiantuntijan jatkuvan itsereflektion*. Välittävää ja kunnioittavaa ihmissuhdetta analyysissamme ilmentävät alateemat *Suhteeseen panostaminen* ja *Tasa-vertaisuus suhteessa*. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Vastavuoroisuus mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa: teemakartta.

Seuraavissa luvuissa avaaamme muodostamiamme teemoja sekä teemme näkyväksi pää- ja alateemojen sisällä tekemäämme analyysia (ks. Braun & Clarke 2006, Braun & Clarke 2021, 17–18). Esitämme tuloksemme pääosin kuntoutujien tai kokemusasiantuntijoiden yhteisesti konstruoimana ottaen näin huomioon fokusryhmämetodin luonteen kerronnan yhdenmukaistajana (ks. Valtonen 2005). Hyödynnämme tulosten tulkinnassa aiempaa tutkimusta ja aineisto-otteita¹. Lopuksi pohdimme tuloksiamme myös toimijuuden näkökulmasta (ks. Bandura 2006).

Itseen ja muihin kohdistuvat odotukset

Kokemusasiantuntijan taidot. Kokemusasiantuntijoiden ja kuntoutujien välisissä suh-

¹ Oteet koodattiin (kuntoutujien 1. fokusryhmä = K1H1–K1H5 ja 2. fokusryhmä K2H1–K2H4; kokemusasiantuntijoiden 1. fokusryhmä K1H1–K1H5 ja 2. fokusryhmä K2H1–K2H8). Oteista poistettiin joitakin turhia täytesanoja. Pidemmät poistot merkittiin kahdella viivalla ja lisätty teksti hakasulkeisiin.

teissa odotuksia latautui aineistossamme erityisesti kokemusasiantuntijoille. Kokemusasiantuntijana toimiminen onkin vaativaa ja edellyttää tasapainoilua erilaisten tilanteiden, odotusten ja vaatimusten risteymissä (myös Soronen 2021).

Kuntoutujat kaipasivat kokemusasiantuntijalta *inhimillisyyttä*, kuten empaattisuutta, avoimuutta, ”aitoa” läsnäoloa, ”itsensä likoon laittamista”, ”sydämellään mukana oloa” ja – kyseenalaistamattomuutta. Taustansa ja ongelmiansa vuoksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat kokevat usein, että heihin suhtaudutaan vähättelevästi esimerkiksi viranomaisten taholta. Sen vuoksi vastavuoroiset kohtaamiset, kuten hyväksytyksi tulemisen ja ymmärtämisen kokemukset kokemusasiantuntijoiden kanssa, koetaan voimaannuttavina (myös Sallinen ym. 2011, 129). Tilanteessa, jossa toinen ihminen tunnistaa, vahvistaa ja hyväksyy oman kokemuksen, on kyse ”tunnustamisesta” ja sen vastavuoroisuudesta (ks. Pirhonen 2015, Törrönen 2018). Vertaisten kesken

asioista voidaan puhua niiden oikeilla nimillä. Vastaavaa mahdollisuutta suoraan puheeseen, kokemusten jakamiseen ja ymmärretyksi tulemiseen ei mielenterveys- tai päihdekuntoutujalla aina ole ammattilaisten tai omien läheisten kanssa.

“Esimerkiks mulla kun on traumatausta, niin lääkäri on suoraan sanonu, että se voi olla pelkkää mielikuvitusta, että sulle on tehty jotakin. Kokemusasiantuntija ei koskaan sitä kyseenalais- ta, koska hänellä on sama kokemus ja saa tukea siitä ittelte, että näin tosiaan voi olla. - - lähiomaiset ei esimerkiksi myönnä koskaan, että mitä on tapahtunut. Se on ollu mulle hirvittävän tärkeää, että mua uskotaan. - - Saa ainakin puhua asioista asioiden oikeilla nimillä. Tulee kuulluksi ja ymmärretyksi.” (K2H3)

Toisaalta kokemusasiantuntijalta odotetaan *ammattillisuutta* (ks. myös Miettinen ym. 2017), kuten kykyä irrottautua omista kokemuksista. Ammatillisuuden merkitystä korostivat erityisesti kokemusasiantuntijat itse. Kerrottiin, miten kokemusasiantuntijan henkilökohtaiset traumat voivat kohtaamisissa nousta uudestaan pintaan, jolloin hän joutuu työskentelemään aktiivisesti tunteidensa hallitsemiseksi ja ottaakseen niihin etäisyyttä (myös Soronen 2020). Ammatillisuuden toteutumista ilmensivät myös kokemusasiantuntijoiden kuvaukset työtehtäviin valmistautumisesta, oman jaksamisensa tarkkailemisesta ja työtehtävien rajaamisesta tarvittaessa.

Myös tilanneherkkyyden ja joustavuuden liitimme kokemusasiantuntijan ammatillisuuteen. Kokemusasiantuntijat kertoivat, miten kuntoutujan tilannetta pitää kunnioittaa ja ymmärtää. Silloin, kun ihminen ei halua tai ei ole valmis sanalliseen vuorovaikutukseen, riittää tilanteessa läsnäolo. Tällainen läsnäoleva tilan antaminen näyttäytyy hiljaisena kohtaavana vastavuoroisuutena ja voi vastata myönteisellä tavalla kuntoutujan yksilöllisiin odotuksiin.

“- - tilannetaju pitää olla tosi hyvä.

- - Pitää kunnioittaa sitäkin, että jos ei joku halua avautua, niin - - se pelkkä läsnäolokin on jo suuri asia.” (KA2H8)

Ammatillisuuteen liitimme myös koulutetuilla kokemusasiantuntijoilla (ks. esim. Laitila 2019) usein olevan kyvyn sanoittaa kokemuksiaan, valintojaan ja ratkaisujaan. Sanallistamisella kokemusasiantuntijat voivat auttaa kuntoutujia ”lukkojen” aukaisemisessa ja kommunikointitaitojensa parantamisessa (myös Palukka ym. 2019, 25, Kivistö ym. 2021). Kuntoutujat kokivat merkityksellisenä myös kokemusasiantuntijoiden kannustavan palautteen. Voimaannuttavilla sanoilla voi olla suuri merkitys itseluottamuksen ja toiveikkuuden näkökulmasta.

“Se [kokemusasiantuntija] kehu mua - - ku mä pystyin siihen. Siitä jäi hyvä mieli.” (K2H1)

Toisaalta kokemusasiantuntijoiden fokusryhmissä kuvattiin, miten kokemusasiantuntijana toimiminen voi erityisesti alussa jännittää ja pelottaa (myös Soronen 2020), mutta työtehtävissä onnistuminen tuo kokemuksen selviytymisestä. Mahdollisuus auttaa toista ihmistä näyttäytyi kokemusasiantuntijoille erittäin merkityksellisenä.

Kuntoutujan valmiudet. Valitessaan kokemusasiantuntijatoiminnan oman kuntoutumisensa edistämiseksi kuntoutuja altistaa itsensä suhteeseen, joka edellyttää kykyä ja mahdollisuuksia tarjotun tuen vastaanottamiseen (ks. Sallinen ym. 2011, e128–e129). Aineiston kuntoutujilla oli odotuksia myös itseään kohtaan. Kuntoutujien avoimuuden ja rehellisyyden tilannettaan kohtaan nähtiin mahdollistavan myös epäonnistumisten ja vaikeiden kokemusten tiedostamisen. Avoin asenne auttoi tarkastelemaan omaa tilannetta sekä siihen liittyviä muutostarpeita lisäten *valmiuksia vastaanottaa* tukea.

“Ja ohan se tietysti siitä ryhmäläises-täki kiinni, että jos - - ei ota vastaan sitä mitä siellä puhutaan ja neuvotaan, niin eihän siitä mittään hyötyä sinäl-lään sitte oo vaikka ois kuinka hyvä

kokemusasiatuntija mukana. - - Et se pitää olla aika avoin sille ja myöntää sen, et mä oon nyt vähän epäonnistunu tai aika paljonki epäonnistunu tässä.” (K1H1)

Kuntoutujat osoittivat myös *valmiuksia antaa* sitoutuessaan käyttämään aikaansa ja voimavarojaan kokemusasiatuntijatoimintaan osallistumiseen.

Kokemusasiatuntijoidenkin fokusryhmissä sivuttiin kuntoutujien valmiuksia ja niihin liittyviä odotuksia. Kokemusasiatuntijat esimerkiksi kaipasivat kuntoutujilta vastakaikua omalle puheelleen, toiminnalleen ja jakamilleen kokemuksille. Siinä missä kuntoutujat arvostivat ja tarvitsivat kannustavaa palautetta kokemusasiatuntijoilta, myös kokemusasiatuntijat tarvitsivat sanallista tai sanatonta palautetta toimintansa hyödyistä kuntoutujille.

“Onhan se ollu mahtavaa, kun saa jotain palautetta [kuntoutujalta], että ilman sua mä en ois pystynyt raitistuu.” (KA1H1)

Näihin vuorovaikutuksellisiin odotuksiin kyttyy vastavuoroisuuden dynamiikka, jossa annetaan ja otetaan vastaan puolin ja toisin. Parhaimmillaan vastavuoroisten odotusten toteutuminen edistää sekä kuntoutujan että kokemusasiatuntijan toipumista, epäonnistuuksaan tulos voi olla päinvastainen. Vastavuoroisuuden näkökulmasta tunnustetuksi tulemisen ja oman merkityksellisyyden kokemus on tärkeää myös kokemusasiatuntijalle. Aineistomme perusteella esimerkiksi kuntoutujan mahdollinen reagoimattomuus voi heijastua kielteisesti kokemusasiatuntijan omaan toipumisprosessiin tai olla kokemusasiatuntijalle ammatillisesti haastavaa. Kokemusasiatuntijan on vaikeaa toimia tilanteen edellyttämällä tavalla, jos kuntoutuja ei viesti tarpeistaan mitään.

Jaettu ja henkilökohtainen reflektointi

Kokemusten dialoginen jakaminen. Onnistuneen vastavuoroisuuden voidaan tulkitella olevan reflektiivistä ja dialogista (Karisto

2016, 29). Calcaterra ja Raineri (2020, 355) ovat kokemusasiatuntijoiden keskinäisen vertaistoiminnan yhteydessä puhuneet kokemusten jakamisesta oppimista ja muutosta mahdollistavana ”tiedon jakamisena” ja ”keskustelevana prosessina”. Vastaavalla tavalla Munn-Giddings ja Borkman (2018, 68) näkevät vertaisten välisen refleksiivisen prosessin, kokemusten jakamisen ja omaa tilannetta koskevan tietoisuuden lisääntymisen tarjoavan mahdollisuuden voimaannuttavaan oppimisprosessiin.

Kokemusten jakaminen, niiden reflektointi ja niistä oppiminen edellyttävät, että kokemuksia *kerrotaan*. Munn-Giddings ja Borkman (2018, 64) ovat kuvanneet, että vastavuoroisessa toiminnassa oman haavoittuvuuden paljastamisella on myönteinen merkitys niin auttamiselle kuin autetuksi tulemiselle (vrt. Embuldeniya ym. 2013, 9).

Kokemusten kertominen ei kuitenkaan ole itsestään selvää vaan edellyttää luottamusta ja rajojen tunnistamista. Tehtävänsä ja koulutuksensa myötä kokemusasiatuntija toimii kertomisessa aloitteellisena mutta kutsuu samalla kuntoutujia jakamaan omia kokemuksiaan.

“Se kun [kokemusasiatuntija] jako, niin se varmaan sai myös meitä [kuntoutujia] auki jakamaan, et sehän vaikutti varmasti siihen, että sitten uskalsi itsekin sieltä jakaa - -.” (K1H4)

Vastavuoroisuuden näkökulmasta pelkkä kokemusten kertominen ei riitä, vaan kokemuksia tulee *kuunnella*. Myös ”jakamisen kehä” toteutuu yksinkertaisimmillaan toisten kuuntelemisena (Munn-Giddings & Borkman 2018, 65) eli hiljaisena kohtaavana vastavuoroisuutena. Kokemusasiatuntijat olivat huomanneet kuuntelemisen ja läsnä olemisen olevan kohtaamisissa vähintään yhtä tärkeää kuin omien kokemustarinoiden kertominen.

“Kun rupes tekemään kokemusasiatuntijatyötä, niin käytäntö kasvatettiin siihen, kuinka tärkeässä roolissa on kuitenkin se kuunteleminen ja läsnä oleminen, ehkä sitten jäänyt vähemmälle

painoarvolle oman tarinan kertomiset, vaikka se kulkee siellä rinnalla ja taustalla - -.” (KA2H1)

Aineistossamme ilmennettiin myös, miten ryhmämuotoisessa kokemusasiantuntijatoiminnassa kokemusten jakaminen voi edetä ja moninkertaistua kokemusasiantuntijan tekemän aloitteen jälkeen jopa ”monen kokemusasiantuntijan” yhteisenä dialogina.

Kuntoutujan itsearviointi. Ihmisillä on luontainen taipumus sosiaaliseen vertailuun (Munn-Giddings & Borkman 2018, 64, myös Sallinen ym. 2011, e129). Kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvissä kohtaamisissa kokemusten jakaminen haastaa kuntoutujia arvioimaan itseään ja tilannettaan. Tutkimuksemme osallistuneet kuntoutujat mielsivät *kokemusasiantuntijan peilinä* itselleen ja elämälleen (myös Rissanen & Jurvansuu 2017, 11).

“Ja monesti jos [kokemusasiantuntija] kerto jotaki ni sitte tuli sellanen et niinku peili ois tuotu tuohon eteen, että voi ei, mä oon tehny justiin näin ja miten mä nyt vasta huomasin tämän - -.” (K1H5)

Samanlaista peilauspintaa kuntoutujat eivät välttämättä koe avautuvan keskusteluisissa ammattilaisten kanssa (Munn-Giddings & Borkman 2018, 68).

Kokemusten jakaminen ja vertailu auttavat asettamaan oman tilanteen uusiin mitasuhteisiin. Kokemusasiantuntijan rankoista kokemuksista kuuleminen antaa kuntoutujalle välineitä suhteuttaa omaa tilannettaan toisen kokemaan. Johtopäätöksenä voi olla, etteivät omat ongelmat enää näyttäyty ylitsepääsemättöminä. Lohtua ja uskoa tulevaisuuteen tuovat erityisesti kohtaamiset, joissa kokemusasiantuntija tarinallaan ja toiminnallaan luo uskoa päihde- tai mielenterveysongelmista toipumiseen ja omannäköiseen hyvään elämään kiinni pääsemiseen. Tämä auttaa kuntoutujaa *muutostarpeen tunnistamisessa*. Vaikeuksista selvinnyt kokemusasiantuntija luo kuntoutujalle toivoa ja näkyvää uusista mahdollisuuksista (myös Kivistö

ym. 2021). Vastavuoroisuus toteutuu yksilöiden välillä mutta muokkaa myös suhdetta ympäristöön. Konkreettista peilauspintaa voi kuntoutujalle antaa jopa kokemusasiantuntijan ulkoinen olemus.

“Kyllä ihan se esimerkki, että kun ihminen [kokemusasiantuntija] kertoo siitä, miten on esimerkiksi traumatisoitunut, sietänyt väkivaltaa ja ollu ihan niin pohjamudissa ku olla ja voi. Ja sitten näkee sen siellä pöydän toisella puolella puhuvan ja olevan terve, hyvännäkönen, niin onhan se mahtava, että hän pystyy sitten antamaan toisille. - - saa siitä sitten uskoa elämään.” (K2H3)

Kokemusasiantuntijat toimivat kuntoutujille myös toiminnallisena peilauspintana. Kokemusasiantuntija voi esimerkiksi kertoa, miten hän on toiminut haastavissa tilanteissa, jolloin kuntoutujat voivat tunnistaa muutostarpeita omista vuorovaikutus- tai toimintatavoissaan. Vastavuoroiseen vertaisuuteen perustuvan toiminnan kautta ja kokemusten jakamisella voi *oppia uusia* ongelmanratkaisu- ja toimintatapoja (Sallinen ym. 2011, e129) sekä harjoitella niitä yhdessä (Calcaterra & Raineri 2020, 359).

Aineistomme perusteella kuntoutujan itsearviointiin sisältyy paitsi muutostarpeen tunnistamista myös tilanteen hyväksymistä. Vastavuoroinen luottamuksellinen suhde kokemusasiantuntijan kanssa toimii peilauspintana, joka voi tuottaa kuntoutujalle oivalluksen siitä, että toipuminen on pitkä, jopa elämänmittainen, prosessi. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnan yhteydessä tätä ei nähdä kielteisesti vaan kiinteänä osana omaa elämää ja asiana, joka vaatii jatkuvaa aktiivista tiedostamista ja työstämistä. Uuden oppimista voi olla sekin, että kuntoutuja ymmärtää kokemusasiantuntijan tarjoaman esimerkin kautta, miten taitoja joutuu jatkuvasti harjoittelemaan ja töitä tekemään niiden ylläpitämiseksi ja hyödyntämiseksi. Merkityksellisenä aineistossa näyttäytyi myös se, että kuntoutujat lähes poikkeuksetta kertoivat itsessään heränneen halun toimia

tulevaisuudessa itse kokemusasiantuntijana muita auttaen.

Kokemusasiantuntijan jatkuva itsereflektio. Vastavuoroisuuden ideaan sisältyy, että kaikki osapuolet antavat ja saavat (esim. Törrönen 2016, Törrönen ym. 2018). Myös kokemusasiantuntija saa itselleen kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvistä kohtaamisista (myös Rissanen & Jurvansuu 2017). Oman tilanteen sanoittaminen ja itsensä kohtaaminen ei ole itsestään selvää koulutetullekaan kokemusasiantuntijalle, ja kokemusten jakaminen tarjoaa myös hänelle tarpeellisen mahdollisuuden *uudelleen arviointiin*.

“Että kun niitä omia piirteitään ja omaa itseään ei oo ihan kaikin puolin ittekään kohdattu, niin joskus sen sanottaminen ja... Niin auttaa kyllä itteä eteenpäin, mut sitten on myöskin toisaalta haasteellista [kokemusasiantuntijana toimiminen] - -” (KA1H2)

Kokemusasiantuntijoiden oma toipuminen usein jatkuu vielä kokemusasiantuntijatoimijana toimimisen aikana (ks. Soronen 2020). Aineistomme ilmensi, miten kohtaukset kuntoutujien kanssa voivat osoittaa kokemusasiantuntijoille itselleen yhä uudelleen, ettei mielenterveyden järkkäminen tai päihderiippuvuus katso yhteiskunnallista asemaa, vaan sairastua voi kuka vain.

“On pappia tai psykologia... Joilleka minä oon ollu puhumassa ja he on itte sairastunu, niin ei se katto sitä yhteiskunnallista asemaa, niin se on antanu ittelle sitä perspektiiviä että en minäkään oo sitä sairastumista valinnu - - Se on kokemusasiantuntijatyön kautta tullut sillä lailla hyväksyttävämmäksi se sairastuminen taikka se, että sä et jaksa.” (KA2H5)

Kokemusasiantuntijat kertoivat saavansa kohtauksissa *uusia oivalluksia*, jolloin myös heille mahdollistuu uuden oppiminen. Vastavuoroiset kohtaukset kuntoutujien kanssa ryhmissä tai vertaistukitapaamisissa

tarjosivat kokemusasiantuntijoille itselleen tärkeän mahdollisuuden reflektoida itseään ja elämäänsä yhä uudelleen. Kohtaukset ja niiden yhteydessä tapahtuva reflektointi kannusti kokemusasiantuntijoita omien, elämää kannattelevien *valintojen uudelleen tekemiseen* ja valinnoissa pysymiseen mutta myös oman sekä muiden haavoittuvuuden tunnistamiseen ja hyväksymiseen.

Välittävä ja kunnioittava ihmissuhde

Suhteeseen panostaminen. Vastavuoroisuuden ja yhteyden kautta kokemus ulkopuolisuudesta on mahdollista ylittää (Sallinen ym. 2011, e129). Vastavuoroisessa suhteessa kaikki osapuolet ovat valmiita panostamaan siihen. Lähtökohdaksi on *suhteeseen ryhtyminen*. Kokemusasiantuntijatoiminnassa sekä kokemusasiantuntijat että kuntoutujat haaveutuvat yhteisiin kohtauksiin ja pyrkivät vuorovaikutukseen toistensa kanssa, kukin omista lähtökohdistaan.

Suhteen käynnistyttyä tarvitaan *suhteen ylläpitämistä*. Aineistossamme suhteeseen panostaminen ilmeni muun muassa kokemusasiantuntijoiden aktiivisena ja säännöllisenä yhteydenpitona kuntoutujiin. Kokemusasiantuntijat viettivät aikaa kuntoutujien kanssa ja kannustivat heitä osallistumaan erilaisiin toimintoihin. Kokemusasiantuntijat panostivat vuorovaikutussuhteeseen, koska ymmärsivät kuntoutujien tarpeita omien kokemustensa kautta.

“Olis [itse kuntoutujana] jonkun tarvinnu joka pitää kädestä kiinni taikka vie sinne Kelaan taikka hoitaa mun asioita - - kun ei ollu itellä voimavaroja - - ikinä ei halunnu [kokemusasiantuntijana] tuottaa potilaalle pettymystä että olis sanonu että en mä ehdi.” (KA1H3)

Vastavuoroisessa välittävässä suhteessa pidetään yhteyttä, ollaan saatavilla ja kuljetaan rinnalla vaikeinakin aikoina. Toisaalta vastavuoroisuus merkitsee herkkyyttä sille, missä määrin yhteyttä pidetään. Rajojen tunnistamista pohtivat myös kuntoutujat ja kertoivat, ”etteivät halua olla liikaa taakaksi”

kokemusasiantuntijoille. Suhteeseen panostaminen tuli näkyväksi myös kokemusasiantuntijoiden tavoitettavuutena. Kuntoutujat olivat pystyneet ottamaan kokemusasiantuntijoihin yhteyttä matalallakin kynnyksellä ja sellaisina aikoina, jolloin ammattilaisia ei ollut mahdollista tavoittaa.

*“Sitten mä oon saanut joiltakin puhe-
linteronkin. Mulla on ainakin neljä
tuttua kokemusasiantuntijaa. - - Kun
on ilta-aika, mä pystyn laittamaan
viestiä niille, kun nämä normaalit aut-
tavat tahot on jo kiinni. Sen mä oon
kokenu kaikista tärkeimmäksi, etten oo
jäänyt yksin ilta-aikaan.” (K2H1)*

Mahdollisuus jatkaa suhdetta kokemusasiantuntijan kanssa oli niin ikään merkityksellistä kuntoutujille. Yhden tapaamisen aikana asioihin ei aina saatu selvyttä, mutta kohtaamisten jatkuessa toipumisprosessi eteni ja suhde syventyi, toisinaan ajan kuluessa jopa ystävyudeksi.

Vastavuoroisuus ilmenee myös sitoutumisena toiseen ihmiseen. Kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvissä ihmissuhteissa kokemusasiantuntijalla on vastuullisempi ja usein aktiivisempi rooli, mutta myös kuntoutujalta toivotaan vähintään sitä, että hän on sovittuna aikana läsnä tai tavoitettavissa.

Tasavertaisuus suhteessa. Tasa-arvoon perustuva vastavuoroisuus luo tunteen kumppanuudesta (Törrönen 2018, 116). Kokemusasiantuntijatoiminnassa tasavertaisuus ilmenee *ei-hierarkkisina* suhteina niin kokemusten kuin toiminnan tasolla. Kuntoutujat kuvasivat kokemusasiantuntijoita siinä mielessä ”nöyrinä”, etteivät he yrittäneet asettaa kuntoutujia ylemmäs vaan korostivat, etteivät he ole ammattilaisia ja puhuvat ”vain” omista kokemuksistaan.

*“- - [kokemusasiantuntija] ei nostanu
itteensä jalustalle - -.” (K1H1)*

Myös kokemusasiantuntijat korostivat hierarkkisen suhteen sijaan kuntoutujien rinnalla tasavertaisena kulkemista.

*“Se on kokemusasiantuntijan idea, et se
on samalla viivalla, eikä ylhäältä tule-
va auktoriteetti, joka sanelee, et miten
homma menee - -.” (KA2H1)*

Merkityksellisenä näyttäytyi se, että kokemusasiantuntijat olivat oman tarinansa kertomisen lisäksi kiinnostuneita kuntoutujan kokemuksista. Tämä kuvastaa kokemusten tasavertaisuutta ja voidaan liittää vastavuoroiseen ”jakamisen kehään” (Munn-Giddings & Borkman 2018, 63). Kuntoutujat kertoivat myös, miten kokemusasiantuntija voi esimerkiksi ryhmässä toimia sen tasavertaisena jäsenenä tehden samat tehtävät kuin kuntoutujat sekä kertoen omalla vuorollaan tilanteestaan ja haasteistaan.

Vastavuoroisessa suhteessa asioita tarkastellaan eri näkökulmista ymmärtäen, ettei ongelmiin useinkaan ole olemassa yhtä ratkaisua (Calcaterra & Raineri 2020, 356). Tasavertaisuus ja ei-hierarkkisuus ilmenevät kokemusasiantuntijatoiminnassa ei-valmiina ratkaisuina, jolloin kokemusasiantuntijat eivät tarjoa tai sanele suoria ratkaisuja kuntoutujien ongelmiin. Vastavuoroisessa kohtaamisessa kokemusasiantuntija ei kerro, mitä kuntoutujan pitäisi tehdä, vaan mahdollisesti sen, mitä hän on tehnyt vastaavassa tilanteessa.

Aineistossamme kuvattiin, miten kuntoutujat arvostavat itsensä likoon laittavaa ja työtä omana itsenään tekevää kokemusasiantuntijaa. Kuntoutujilta saatu arvostus puolestaan lisää kokemusasiantuntijan itsearvostusta ja edistää hänen omaa toipumistaan. Kohtaamisissa kokemusasiantuntija välittää hyväksymistä kuntoutujille, mutta myös kokemusasiantuntijalle itselleen mahdollistuu kerta toisensa jälkeen kokemus siitä, että hän on arvokas ja voi olla, puhua ja toimia omana itsenään.

*“Mutta sitten kun pääsi alkua pidem-
mälle tässä kokemusasiantuntijatyössä,
niin se nousi sieltä pikkuhiljaa esille,
että tää on oikeasti hiton tärkeää työtä
mitä mä teen ja sitten kun mä tein
sitä omana persoonana niin se persoonan
peliin tuominen siinä asiakkaan
kanssa, asiakasyhteydessä, niin se on*

se mitä asiakkaat arvostaa. Mut siten rupes sitä ittekin arvostamaan, että hei, mä voin tehdä tätä työtä omalla itsenäni eikä tarvii mennä minkään muun asian taakse tai seisoa sen edessä - -. Sillä on oikeasti hirvittävän suuri merkitys itselle ja myös sille toipumisen polulle, mitä itte menee eteenpäin.” (KA1H5)

Vastavuoroisuus toteutuikin kokemusasiantuntijatoiminnassa paitsi tasavertaisena ”jakamisen kehänä” (Munn-Giddings & Borkman 2018), myös tasavertaisuuteen ja toisen ihmisen kunnioittamiseen perustuvana *arvostamisen kehänä*.

Pohdinta

Vastavuoroisuus on tunnistettu yhdeksi vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan keskeiseksi elementiksi, mutta tutkimusten käsitteellisessä keskiössä se ei ole aiemmin juurikaan ollut (ks. kuitenkin Munn-Giddings & Borkman 2018). Kiteytimme tutkimuksessamme vastavuoroisuuden ilmenemistä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa. Teimme kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden välistä vastavuoroisuutta näkyväksi kolmena pääteemana: *Itseen ja muihin kohdistuvina odotuksina, Jaettuna ja henkilökohtaisena reflektointina* sekä *Välittävänä ja kunnioittavana ihmissuhteena*.

Tulostemme perusteella vastavuoroisuus kokemusasiantuntijatoiminnassa sekä edellyttää että ilmentää siihen osallistuvien henkilökohtaista toimijuutta (ks. Bandura 2006). Niin kuntoutujilla kuin kokemusasiantuntijoilla on odotuksia paitsi toisiaan, myös itseään kohtaan. Odotuksia suuntautuu erityisesti kokemusasiantuntijoihin, mutta myös kuntoutujat ovat tehneet kokemusasiantuntijatoimintaan osallistuessaan tietyn vallinnan ja ryhtyneet toimimaan sen pohjalta päämääriään tavoitellakseen (ks. Bandura 2006). Henkilökohtaista toimijuutta edellyttää ja ilmentää myös tuloksissamme näkyväksi tuleva kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvä reflektointi sekä ihmissuhteessa aktiivisena toimijana oleminen.

Toimijuus on suhteissa rakentuvaa ja siten myös henkilökohtaista toimijuutta laajempaa yhteisöllistä toimijuutta tai yhteistä, jaettua toimijuutta luotettavaksi koetun henkilön kanssa (ks. Bandura 2006, Romakkaniemi & Järvikoski 2012). Tulostemme perusteella omana itsenään tunnustetuksi tuleminen kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden välisissä suhteissa vahvistaa sekä henkilökohtaista toimijuutta että tuottaa luottamukseen perustuvan kokemuksen kollektiivisesta, yhteisestä, jaetusta toimijuudesta (ks. Bandura 2006, myös Romakkaniemi & Väyrynen 2011, Hokkanen ym. 2016, Munn-Giddings & Borkman 2018, Törrönen 2018, Törrönen ym. 2018, 2.)

Aiemmassa tutkimuksessa on kuvattu, miten kokemusasiantuntijatoiminnassa on kyse vertaisten keskinäisistä tunnetason merkityksellisistä prosesseista (ks. Soronen 2020). Tulostemme perusteella vastavuoroisessa kokemusasiantuntijatoiminnassa herää tunne toivosta, joka on keskeinen muutosta edistävää elementti. Vastavuoroisuus positiivisena muutosvoimana voi heijastua elämään laajasti (ks. Calcaterra & Raineri 2020). Vastavuoroisuus mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa kannattelee paitsi kuntoutujien, myös kokemusasiantuntijoiden toipumista. Lisäksi monet tutkimukseemme osallistuneista kokemusasiantuntijoista halusivat kouluttautua ja kehittyä lisää – niin kokemusasiantuntijoina, ihmisinä kuin kansalaisinakin. Myös moni kuntoutujista halusi tulevaisuudessa itse toimia kokemusasiantuntijana muita vastavuoroisesti auttaen (myös Sallinen ym. 2011, ks. myös Martela & Ryan 2015).

Tuloksissamme korostuu vastavuoroisuuden myönteinen realisoituminen. Toisaalta vertaisuuteenkaan perustuva vastavuoroisuus ei ole itsestään selvää vaan pikemminkin eettisesti vaativaa (ks. Karisto 2016, 32). Kuntoutujat korostivat merkityksellisenä muun muassa sitä, että he itse ovat valmiita tilanteensa tarkasteluun ja tuen vastaanottamiseen, sekä sitä, että kokemusasiantuntijat ovat aidosti kiinnostuneita kuulemaan myös heidän kokemuksistaan. Kokemusasiantuntijat puolestaan kaipasivat kuntoutujilta vähintään läsnäoloa sovittuna aikana

mutta myös jonkinlaista, sanallista tai sanataonta, palautetta omalle toiminnalleen. Embuldeniya kollegoinea (2013) on kuvannut vertaistoiminnan yhteydessä, miten kokemusta vastavuoroisuudesta ei synny niille toimijoille, jotka kokevat olevansa vain antajan roolissa.

Tuloksemme palautuvat kokemusasiantuntijatoiminnan vertaistoiminnalliseen ytimeen huolimatta siitä, että tarkastelemamme toiminta organisoitui osana julkisen sektorin mielenterveys- ja päihdekuntoutusta. Aiemmassa tutkimuksessa onkin korostettu, että vertaistoiminta on organisoitunakin aina vastavuoroista (Hietala & Rissanen 2015, 34). Niin ikään aiempaa tutkimusta mukailien voidaan kokemusasiantuntijatoiminnan hallittu organisoituminen tulkitä myös omien tulostemme valossa yhdeksi vastavuoroisuuden realisoitumisen mahdollistajaksi (myös Calcaterra & Raineri 2020, 362). Kokemusasiantuntijatoiminnan organisoimiseen tulee kuitenkin sisällyttää refleктоiva ote, ettei vastavuoroisuutta kadoteta liiaksi ylhäältä käsin kanavoidulla hallinnalla tai byrokratialla. ”Aitoon” vastavuoroisuuteen ei sisälly ulkoapäin asetettuja, pakoksi koettuja velvoitteita (Becker 1986).

Aineistomme konteksti oli erityinen: yksi sairaanhoitopiiri, jossa pitkäkestoiseen kokemusasiantuntijakoulutukseen perustuvaa kokemusasiantuntijatoimintaa on toteutettu mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa yli kymmenen vuoden ajan. Kokemusasiantuntijatoiminnan vakiintunut asema sairaanhoitopiirissä saattaa osaltaan selittää vastavuoroisuuden korostunutta ilmenemistä tuloksissa. Tuloksia sovellettaessa on otettava huomioon myös, että fokusryhmiin ovat mahdollisesti osallistuneet kokemusasiantuntijatoimintaan erityisen myönteisesti suhtautuvat henkilöt.

Emme tavoitelleet tuloksillamme yleistävyyttä vaan vastavuoroisuuden näkyväksi tekemistä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa. Pyrimme käsitteellistämään vastavuoroisuutta tavalla, jota on toivoaksemme mahdollista soveltaa myös oman empiriamme ulkopuolella. Toimijuutta vahvistavaa vastavuoroisuuden ideaa voidaan nähdäksemme

hyödyntää paitsi kokemusasiantuntijatoiminnassa ja sen levittämisessä ja juurruttamisessa, myös laajemmin kuntoutuspalveluissa ja koko sosiaali- ja terveydenhuollossa. On mahdollista, että vastavuoroisuuteen panostamalla yksilökeskeisiksi kritisoituja palveluja voidaan suunnata yhteisöllisempään suuntaan (ks. Törrönen ym. 2018), joka perustuu toimijoiden erottelun ja irrallisuuden sijaan läheisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen (ks. Rissanen 2015, 193, Miettinen ym. 2017, 36).

Tulosten merkitys: Tutkimus tekee näkyväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoimintaan sisältyvää vastavuoroisuutta. Vastavuoroiset suhteet ja toiminta, joissa ihmiset tulevat tunnustetuiksi ja hyväksytyiksi ja joissa toivo herää, voimaannuttavat ja vahvistavat toimijuutta. Vastavuoroisuuden mahdollisuuksia kuntoutumista edistävänä ja ihmisiä kannattelevana tekijänä kannattaa tarkastella kokemusasiantuntijatoimintaa laajemminkin kuntoutuksessa ja sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Tiivistelmä

Vastavuoroisuus on merkityksellistä kuntoutumisessa. Vastavuoroisuus on myös tunnistettu vertaisuuteen perustuvan kokemusasiantuntijatoiminnan keskeiseksi elementiksi, mutta aihepiiriä koskevan tutkimuksen käsitteellisessä keskiössä se ei ole juurikaan ollut. Tässä tutkimuksessa tehdään vastavuoroisuutta näkyväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa. Tutkimuksessa kysytään: miten vastavuoroisuus ilmenee mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä kokemusasiantuntijoiden välisissä suhteissa? Aineistona toimivat kuntoutujien ja kokemusasiantuntijoiden fokusryhmäkeskustelut, joihin osallistui yhteensä 22 henkilöä. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisesti teemoittelemalla. Tuloksina esitetään, että vastavuoroisuus

mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa ilmenee *Itseen ja muihin kohdistuvina odotuksina, Jaettuna ja henkilökohtaisena reflektointina* sekä *Välittävänä ja kunnioittavana ihmissuhteena*. Tulosten perusteella vastavuoroisuus mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa näyttäytyy toteutuessaan toimijuutta vahvistavana ja sekä kuntoutujia että kokemusasiantuntijoita laajasti kannattelevana.

Avainsanat: vastavuoroisuus, mielenterveyskuntoutujat, päihdekuntoutujat, kokemusasiantuntijat, kuntoutus

Abstract

Reciprocity in experiential expertise-based action in mental health and substance abuse rehabilitation

Reciprocity is meaningful in rehabilitation and has also been identified as an element of peer-based experiential expertise-based action. However, reciprocity has rarely been the conceptual focus of research in this field. This article makes reciprocity visible in experiential expertise-based action in mental health and substance abuse rehabilitation. The research question is: how does reciprocity manifest in the relationship between mental and substance abuse rehabilitators and experts by experience? The data consist focus group discussions of rehabilitators and experts by experience. A total of 22 people participated in the focus groups. The data were analysed by data-driven thematic analysis. The results show that reciprocity in experiential expertise-based action in mental health and substance abuse rehabilitation manifests as *Expectations for oneself and others*, as *Shared and personal reflection*, and as *Caring and respectful interpersonal relationship*. Based on these results, realized reciprocity in experiential expertise-based action in mental

health and substance abuse rehabilitation appears to strengthen agency and widely support the persons involved—both the rehabilitators and the experts by experience.

Keywords: reciprocity, mental health, substance abuse, experts by experience, rehabilitation

Tutkimus on toteutettu Recovery-toiminta-orientaatio mielenterveyspalveluissa -hankkeessa Euroopan sosiaalirahaston tuella (Päätös S21275).

**Mari Kivistö, YTT, yliopistonlehtori,
Lapin yliopisto**

Sanna Hautala, professori, Lapin yliopisto

**Kari Soronen, YTM, KM, väitöskirjatutkija,
Lapin yliopisto**

Lähteet

- Bandura A (2006) Towards a psychology of Human Agency. *Perspectives of Psychological Science* 2, 1, 164–180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Becker LC (1986) Reciprocity. The University of Chicago Press. Chicago & London.
- Braun V, Clarke V (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3, 2, 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Braun V, Clarke V (2021) Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/qp0000196>
- Calcaterra V, Raineri ML (2020) Helping each other: a peer supervision group with facilitators of mutual aid groups. *Social Work with Groups* 43, 4, 351–364. <https://doi.org/10.1080/01609513.2019.1642829>
- Embuldeniya G, Veinoth P, Bell E, Nyhof-Young J, Sale J, Britten N (2013) The experience and impact of chronic disease peer support interventions: A qualitative synthesis. *Patient Education and Counselling* 92, 3–12. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.02.002>
- Hautala S, Kaarakka O (2018) Vankilasta vapautuminen sosiaalisen kuntoutuksen haasteena. Teoksessa J Lindh, K Härkäpää, K Kostamo-Pääkkö (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Lapland University Press, Rovaniemi, 318–344.

- Hietala O, Rissanen P (2015) Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija – hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi ja palveluiden kehittäjäksi. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto, Helsinki.
- Hietala O, Rissanen P (2017) Yhteiskehittäminen uudenlaisen vastavuoroisuuden virittäjänä. Teoksessa A Pohjola, M Kairala, H Lyly, A Niskala (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Vastapaino, Tampere, 167–180.
- Hirschovits-Gertz T, Sihvo S, Karjalainen J, Nurmela A (2019) Kokemusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 17, Helsinki.
- Hokkanen L, Nikupeteri A, Laitinen M, Vasari P (2016) Individual, group and organised experiential expertise in recovery from intimate partner violence and mental health problems in Finland. *British Journal of Social Work* 47, 1147–1165. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw074>
- Järvikoski A, Lindh J, Suikkanen A (2011) Johdanto. Teoksessa A Järvikoski, J Lindh, A Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi, 7–15.
- Karisto A (2016) Hyvinvointi ja vastavuoroisuus. Teoksessa M Törrönen, K Hänninen, P Jouttimäki, T Lehto-Lunden, P Salovaara, M Veistilä (toim.) Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus, Helsinki, 25–38.
- Kippola-Pääkkönen A (2018) Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J Lindh, K Härkäpää, K Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapland University Press, Rovaniemi, 174–191.
- Kirjavainen M, Hietala O (2019) Kokemusasiantuntijuus asiakkaiden osallisuuden vahvistajana yhteisvastaanotolla. Teoksessa A Pohjola, T Kemppainen, A Niskala, N Peronius (toim.) Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö. Vastapaino, Tampere, 227–256.
- Kivistö M, Martin M, Hautala S (2021) Ammattilaisten antamat merkitykset mielenterveys- ja päihdetyöhön integroidulle kokemusasiantuntijatoiminnalle toimimisen tukemisessa. *Tietopuu: tutkimussarja* 2, 1–18.
- Laitila M (2019) Kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitys koulutukseen osallistuneiden arvioimana. *Kuntoutus* 43, 3, 18–31.
- Martela F, Ryan R (2015) The benefits of benevolence: basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality* 84, 6, 750–764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>
- Martin M, Laitila M, Kivistö M, Soronen K, Hautala S (2021) COVID-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilanteen merkitys kokemusasiantuntijatoiminnalle mielenterveytyydessä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 58, 3, 320–336. <https://doi.org/10.23990/sa.103228>
- Mattila-Aalto M (2009) Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 81, Helsinki.
- Mattila-Aalto M (2018) Kuntoutuskäytäntöjen laadullisen analyysin merkityksestä kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden ymmärtämisessä – tapausesimerkki huumeriippuvuuden hoidosta. Teoksessa J Lindh, K Härkäpää, K Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapland University Press, Rovaniemi, 215–238.
- Miettinen R, Romakkaniemi M, Laitinen M (2017) Historialliset painolastit asiakkaan aseman haastajina. Teoksessa A Pohjola, M Kairala, H Lyly, A Niskala (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi – Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. Vastapaino, Tampere, 15–37.
- Munn-Giddings C, Borkman T (2018) Reciprocity in peer-led mutual aid groups in the community. Implications for social policy and social work practices. Teoksessa M Törrönen, C Munn-Giddings, L Tarkiainen (eds.) Reciprocal relationships and well-being. Implications for social work and social policy. Routledge, New York, 59–76. <https://doi.org/10.4324/9781315628363-5>
- Nordling E (2018) Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyydessä? *Duodecim* 134, 15, 1476–1483.
- Nordling E, Rissanen P (2020) Mielenterveytyy udistuu- toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen työpapereita 40, Helsinki.
- Palukka H, Tiilikka T, Auvinen P (2019) Kokemusasiantuntija sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä – osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan edustaja. *Janus* 27, 1, 21–37. <https://doi.org/10.30668/janus.66252>
- Pirhonen, J (2015) Tunnustaminen ja sen vastavuoroisuus vanhustyössä. *Gerontologia* 29, 1, 25–34.
- Rissanen P (2015) Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 88, Helsinki.
- Rissanen P, Jurvansuu S (2017) Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus* 40, 1, 5–17.
- Romakkaniemi M, Järvikoski A (2012) Service users' perceptions on shared agency in mental health services. *European Journal of Psychotherapy and Counselling* 14, 4, 381–394. <https://doi.org/10.1080/13642537.2012.733556>
- Romakkaniemi M, Väyrynen S (2011) Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Teoksessa A Järvikoski, J Lindh, A Suikkanen (toim.) Kuntoutus

- muutoksessa. Lapland University Press, Rovaniemi, 135–151.
- Sallinen M, Kukkurainen M-L, Peltokallio L (2011) Finally heard, believed and accepted – Peer support in the narratives of women with fibromyalgia. *Patient Education and Counseling* 85, e126–e130. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.02.011>
- Soronen K (2020) Tunnekokemukset osana kokemusasiantuntijaksi kehittymistä. *Janus* 28, 1, 60–76. <https://doi.org/10.30668/janus.70425>
- Soronen K (2021) Arvioivan katseen alla vai aitoa yhteistyötä? Kokemusasiantuntijoiden positioiden rakentuminen päihde- ja mielenterveystyössä. *Tietopuu tutkimussarja* 1/2021, 1–23.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2009) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. *Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Verkkójulkaisu osoitteessa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70007/passthru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020) Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Verkkosivusto osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki> (Viitattu 5.12.2021)
- Tuomi J, Sarajärvi A (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi, Helsinki.
- Törrönen M (2016) Johdatus vastavuoroiseen sosiaalityöhön. Teoksessa M Törrönen, K Hänninen, P Jouttimäki, T Lehto-Lunden, P Salovaara, M Veistilä (toim.) *Vastavuoroinen sosiaalityö*. Gaudemus, Helsinki, 12–24.
- Törrönen M (2018) Hyvinvointia luova vastavuoroisuus. *Teologinen aikakauskirja* 2018, 2, 113–123.
- Törrönen M, Munn-Giddings C, Tarkiainen L (2018) Introduction. Teoksessa M Törrönen, C Munn-Giddings, L Tarkiainen (eds.) *Reciprocal relationships and well-being. Implications for social work and social policy*. Routledge, New York, 1–8. <https://doi.org/10.4324/9781315628363-1>
- Valtonen A (2005) Ryhmäkeskustelu – millainen metodi? Teoksessa J Ruusuvaori, L Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino, Tampere, 223–241.