

VERTAISTEN NÄKEMYKSIÄ TOISTEN TUKEMISESTA JA AUTTAMISESTA

”Taikuutta tavallaan, kuin hyvin se toimii”

Johdanto

Vertaistoiminnalla on Suomessa jo varsin pitkät perinteet erityisesti päihdejärjestöissä mutta myös mielenterveysjärjestöissä. Vertaisia on nykyisin mukana jo valtaosassa näistä järjestöistä (Jurvansuu & Rissanen 2018). Vertaistoiminnassa on olennaista se, että vertaiselta saa sellaista tukea, jota viranomaiset tai edes omaiset eivät pysty antamaan, koska heiltä puuttuu omakohtainen kokemus koetuista vaikeuksista. Kokemusten jakaminen on se erityinen yhteys, josta kuntoutujat puhuvat kuvatessaan vertaistoiminnan vaikutuksia. (Rissanen & Puumalainen 2016.)

Vertaisten toiminta poikkeaa kokemusasiantuntijoiden toiminnasta. Vertaiset keskittyvät pääasiassa toimimaan kuntoutujien parissa, kun taas kokemusasiantuntijat laajentavat toimintakenttäänsä palvelujärjestelmään ja sen kehittämiseen. Vertaisten toimintakenttä on siten rajatumpi. Kokemusasiantuntijat ovat myös käyneet koulutuksen, jossa he ovat oppineet sen, miten omaa kokemusasiantuntijuutta voi tuoda koulutettujen asiantuntijoiden työn rinnalle.

Aiemmassa tutkimuksessa on keskitytty paljolti siihen, mitä vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminta on merkinnyt vertaisena

tai kokemusasiantuntijana toimivan yksilön kuntoutumisprosessille (esim. Repper & Carter 2011). Sen sijaan Rissanen ja Jurvansuu (2019) tarkastelivat artikkelissaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhdetta toimijoiden hyvinvointiin yleensä. Heidän artikkelinsa perustui päihde- ja mielenterveysjärjestöjen vapaaehtoisille, vertaisille ja kokemusasiantuntijoille kohdistettuun kyselyyn. Vertaisten ja kokemusasiantuntijoiden mukaan tämä toiminta vahvisti heidän hyvinvointiaan ensinnäkin siten, että se vastavuoroisuuteen perustuen synnytti tunnetta kuulumisesta johonkin merkitykselliseen. Toiseksi toiminta toi osallisuutta, arvostetuksi tulemista sekä identiteetin muuttumista avunsaajasta avun tarjoajaksi. Kolmanneksi toiminta tarjosi mielekästä tekemistä ja jopa väylää palkkatyöhön siirtymiselle.

Aiemmassa artikkelissaan Rissanen ja Jurvansuu (2017) tarkastelivat ennen kaikkea järjestötoimijoiden käsityksiä vertaistoiminnan merkityksestä mutta myös vertaisten itsensä käsityksiä vertaistoiminnan motiiveista. Auttamisen halu oli heidän mukaansa keskeinen toiminnan motiivi, jonka yhtenä osana oli oma esimerkki antamassa toisille toivoa ongelmista selviytymisestä. Toisaalta oli myös niin, että mukana oli halu antaa

toisille sitä, mitä vaille itse oli jäänyt. Yhtenä motiivina oli halu myös kehittää palvelujärjestelmää sellaiseksi, että se paremmin tukisi kuntoutujia. Vastavuoroisuus oli tämänkin kyselyn perusteella yksi tärkeä toimintaan liittyvä ulottuvuus sekä se, että toiminta antoi itselle tunteen siitä, että on hyödyllinen osa yhteiskuntaa. Vertaistoiminta saatettiin kokea jopa kutsumustehtäväksi.

Tässä katsauksessa keskitytään tarkastelemaan vertaisten omia näkemyksiä siitä, kuinka he pystyvät tukemaan ja auttamaan muita. Toisin sanoen tarkastellaan vertaisten näkemystä siitä, mikä heidän toiminnassaan on sitä, mikä tukee ja auttaa.

Tutkimusaineisto ja -menetelmä

Koko aineistossa oli yhteensä 20 yksilöhaastattelua, 14 ryhmähaastattelua ja 6 työparihaastattelua. Haastattelut toteutettiin syksyn 2017 ja kevään 2018 aikana osana Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmaa (MIPA 2015 - 2018). Näistä yksilöhaastatteluista ja ryhmähaastatteluista valikoitiin ensinnäkin mukaan ne, joissa haastateltavina oli vertaisia (ei siis vapaaehtoisia tai kokemusasiantuntijoita). Näistä puolestaan tarkasteluun otettiin ne haastattelut, joissa puhuttiin siitä, miten vertainen voi auttaa muita. Näin valikoiden tutkimusaineistoon siilautui kuusi vertaisten yksilöhaastattelua ja neljä ryhmähaastattelua, joissa oli kaikkiaan 18 osallistujaa. Yhteensä tutkimusaineistossa oli siis 24 haastateltua vertaista. Yhteensä haastatteluista kertyi 116 litteroitua sivua.

Tutkimusaineiston kokosivat Kuntoutussäätiön tutkijat Timo Ilomäki ja Elina Mäenpää. He ovat aiemmin kirjoittaneet aineistosta artikkeleita (esim. Ilomäki 2019) ja blogeja (esim. Mäenpää 2018) sekä lukuisia lyhyitä artikkeleita järjestölehtiin. Tämän katsauksen kirjoittaja toimi MIPA-hankkeen tutkijana vuosina 2015-2016. Koska aineiston keränneet tutkijat eivät ehtineet tarkastella aineistoa tässä katsauksessa käytetystä näkökulmasta, hankkeessa päätettiin, että hankkeen aiempi tutkija voi hyödyntää aineistoa uudesta näkökulmasta. Tämä katsaus on siis MIPA-hankkeessa tehty katsaus.

Tutkimuksessa käytettiin laadullisen analyysin yhtä perusmenetelmää eli tyypittelyä. Tyypittely aloitettiin lukemalla tehtyjä haastatteluista ja hakemalla sieltä haastateltujen näkemyksiä ja kuvauksia siitä, miten he vertaistoiminnassaan ovat kokeneet ja kokevat auttavansa muita eli sellaisia ihmisiä, joilla on tai on ollut samanlaisia kokemuksia kuin heillä. Sen jälkeen näitä löydettyjä kuvauksia ja näkemyksiä lähdettiin ryhmittelemään, kunnes oli löydetty jokaiselle kuvaukselle ja näkemykselle oma mielekäs ja luonteva paikkansa kuvausryhmissä. Sen jälkeen haettiin näille ryhmille tyypillisiä piirteitä, joiden pohjalta voitiin antaa tyyppinimi kullekin ryhmälle eli tyyppitellä ne.

Tyypittelyä ei siis ohjannut mikään teoria siitä, miten vertaiset voivat auttaa toisia. Analyysin lähtökohtana olivat haastateltavien puheet ja niissä ilmenevät ilmaukset auttamisesta. Täytyy myös ottaa huomioon, että tutkija ei itse ole tehnyt haastatteluja. Näin ollen ei ole ollut mahdollista ottaa tarkasteluun mukaan puheen kontekstia ja siinä ilmeneviä haastateltavan reagoiteja (kuten naurua, olankohautuksia, hiljaisuutta) tai eleissä ilmeneviä tunteita (kuten pelkoa, välinpitämättömyyttä, ihmettelyä) (tästä problematiikasta ks. esim. McLure 2014). Tarkastelun kohteena olivat siis pelkät litteroidut haastattelut.

Aineistolähtöisyys tarkoitti tässä yksinkertaisesti sen tarkastelemista, mitä puhetta auttamisesta aineistossa oli. Tässä vaiheessa tulee väkisinkin teoria mukaan, koska kukaan tutkija ei elä tyhjiössä, ilman teorioita tai käsitteitä, ilman ajattelua tai oivalluksia. En siis lähtenyt tutkimaan aineistoa teorian pohjalta, vaan tutkin aineistoa teorioiden ja käsitteiden kanssa (ks. Salo 2015). Tulkinsin, että tietyissä kohdissa puhutaan samasta asiasta tai ilmiöstä.

Tulokset

Tehdyn tyypittelyn avulla löytyi vertaisten haastatteluista neljä erilaista tapaa kokea tai nähdä oman vertaistoimintansa auttavan muita. Jokin tietty tyypillisuus ei koske vertaista kauttaaltaan, vaan vertainen voi ajatella monella eri tavalla eli kokea monella eri

tyyppisellä tavalla auttavansa muita. Tyypitetyt ovat varsin karkeita ja suuntaa-antavia.

Tekemisen ja tietämisen taitoa

Ensinnäkin vertainen voi kokea auttavansa **tekemällä** toisten kanssa jotakin, joka kiinnostaa myös muita. Yhdessä tekeminen luo pohjaa myös henkiselle kohtaamiselle, jossa voidaan sitten tekemisen ohella pohtia yhdessä vaikeitakin kysymyksiä.

”Konkreettisesti mä oon tossa keittiössä ja autan ruuan laittamisessa ja leipomisessa, ihan siis näin fyysistä. Annostelen ruokaa, rahastan. Mut sit se on myös sitä, et saatan olla ja kuunnella, yritän olla läsnä toisille, mutta siinäkin tulee sitte se raja. Mä en jaksa olla työssä koko päivää, että mä tekisin jotain toisille, mutta täällä mä pienessä mittakaavassa pystyn antaa itsestäni jotain arvokasta. Esim se jalkapalloryhmän vetäminen. Mä vien sinne liivit ja pallot, jotta meillä voi olla kivaa yhdessä. Vähän sellasta aikuisuuttakin tai äitiyttä. Mä arvostan sitä, mulla ei oo rahkeita enempiä, mutta mulla on siihen pieneen ja se on mulle arvokasta.” (Yksilöhaastattelu, N1.)¹

Tärkeää olisi kuitenkin, että olisi jokin matolan kynnyksen paikka, jossa voisi yhdessä tehdä jotakin konkreettista, oli se sitten vaikka graffitien maalaus tai musiikin soittaminen yhdessä. Tekeminen voi olla konkreettista, vaikka vain pientä auttamista, joka kuitenkin oikealla hetkellä toteutettuna saattaa johtaa tulevaisuudessa johonkin oivalukseen toisessa.

”... tuota tuota, yks mikä vois auttaa ois semmonen jonkinlainen toimitila, missä ois öö skarpit säännöt mutta ei liian kliininen paikka ett se vaikuttais sillee kotosalta esim. jokin teollisuus-

halli vois olla se asia kuhan siel ois mahdollisuus tehdä asioita eri puolilla sitä, mut siel ois mahdollisuus tehdä juttuja mitä haluu... semmonen lähinnä niinku minne voi tulla omana ittenään kuhan ei oo vaan skuugessa tai silleen, ett jos sä haluat maalaa graffitin niin sä voisit maalaa ihan huoletta tai sitte jos haluu tehdä musiikkii niin siell ois mahdollisuus niinku vaik treenikämppiin tai muuta.” (Yksilöhaastattelu, M1.)

Toinen vertaisten esiin nostama toisten auttamisen tapa on **tietäminen** eli se, että kokeena osaa opastaa toisia vaikeissa tilanteissa esimerkiksi viranomaisten kanssa tai osaa ohjata saatavissa olevien palvelujen piiriin.

” ...Ne saa ihan järjettömästi tietoo multa... Sanotaan et yks mistä on tullu hyvää palautetta, on ihan suora palveluohjaus. Mä osaan aika hyvin kertoo ett miten niitten kannattaa edetä ku ne menee psykiatriselle tai päihdepolille, ja mikä on ensimmäinen asia mikä niitten tulee tehdä, se on se että ne vaatimalla vaatii että ne saa aikaan integroidun hoitokokouksen, jossa on paikalla sekä psykiatrinen että päihdepuoli. Saman pöydän ääreen, valmistelee siihen, valmistelee siihen kunnon esitys sun omasta päästä, ja esitä se koska sillon ne joutuu kuuntelee. Ja toiseks, ne ei pysty piiloutumaan oman roolinsa taakse ja se on kaikkein tärkein.” (Yksilöhaastattelu, M2.)

Haastatteluissa vertaiset pohtivat usein sitä, miten ammattiapu on tärkeää tietyissä tilanteissa, kuten akuutissa hädässä, joten on tärkeää osata ohjata ihminen ammattilaisten puheille. Mutta yhtä tärkeää on se, että sen jälkeen tukee edelleen vertaistuella, koska vertaistoiminnassa ihminen pystytään kohtaamaan kokonaisvaltaisesti, ei vain diagnoosin kautta.

”Mä en missään vaiheessa oo jäsennelly, että kumpi on tärkeempää. Am-

¹⁾ Yksilöhaastattelut on numeroitu juoksevasti sukupuolittain (M=mies ja N=nainen). Haastatteluvien ikä ei litteroinneista käynyt ilmi.

mattiapu vai vertaistuki. Mun mielestä ne on...niitten pitäis olla aina yhdessä. Koska tuot...molempia tarvitaan. Ihan yhtä lailla. Mä en esimerkiksi ryhmää ohjatesani niin. En mä oo psykoterapeutti enkä ...terapoi ketään. Ohjaan siinä vaiheessa, kun ymmärrän että täytyy joku tarvi vähän ammattiapua niin mielelläni ammattilaisten puheille.” (Ryhmähaastattelu 3, M.)²

”Than vaan se et kun tuolla terveydenhuollossa ja monessa muussakin virallisessa instanssissa... mennään se diagnoosi ja sairaus edellä ja kaikki muu ei pääse esille, kun keskitytään tietysti siihen sairauden hoitamiseen. Mun mielestä ois tärkeitä että vertaistoiminnassa ois aina läsnä se että ihminen on semmonen holistinen moni-identiteettinen ihanaus eikä pelkää se diagnosinsa. Että just lähettäis niistä voimavaroista ja kaikesta positiivisesta, jota jokaisella kuitenkin on eikä koska se ite vaan huomaa kun psyk.polilla tarpeeks useasti käy kuuntelemassa niitä omia oireitaan ja juttelemassa vaan niiden ammattilaisten kanssa pahasta olostta niin itekin rupeaa tuottamaan sitä sairauttaan ja muuttuu pelkäksi diagnoosiksi ja sehän ei oo kenellekään hyvä juttu.” (Ryhmähaastattelu, N1.)

Se, että on tarjolla vertainen, joka tuntee kyseisen sairauden omakohtaisesti ja on käynyt läpi erilaiset selviytymiskeinot ja tukiverkostot, voi ratkaisevasti auttaa samanlaisen sairauden läpikäyvää ihmistä.

”... et se putoaminen on sitä et siinä joutuu käymään läpi niin ku omaa elämänsä, tutustumaan siihen uuteen sairauteen, tuntemaan kaikki ne tunteet mitä se tuo mukansa. Sen stressin ja kaiken muun eli sitä käy-

²⁾ Ryhmähaastattelut on numeroitu, sukupuolet on eroteltu ja jos haastateltavana on useita saman sukupuolen edustajia, on heille annettu järjestysnumero.

dään läpi ja siellä pohjalla on suru, jota ei edes välttämättä huomaa, et kuinka suuri suru siinä on... ja sitte ku havaitsee sen, et mitä on jäljellä kuitenkin vielä nii sitten ruvetaan nousee sieltä pohjalta ylös. Et sitte on selviytymiskeinoja ja tukiverkostoja ja kaikkii muita käsitellään sitten. Noustaan ylös sieltä kuopasta.” (Yksilöhaastattelu, N3.)

Esimerkin ja kohtaamisen taikaa

Kolmas vertaisten kuvaama tapa on olla kokemustensa kautta **esimerkkinä** muille. Vertaisten mukaan **esimerkkinä** oleminen vapauttaa ihmisiä ahdingoistaan ja antaa toivoa siitä, että itsekin voisi toipua.

”...ett ku mä alotan ton tapaamisen, niin esitellään aihe ja niin pois päin, jonka jälkeen kaikki kertoo, ett mikä on meininki ja sit mä vedän ihan täyslaidallisiin koko ajan eli just tämmösii hullu, lihava, alkoholisti-juttuja, niin se vapauttaa ihmisiä hirveen paljon ja ne uskaltaa niinku antaa tulla vaan. Ja se on se vapauttava juttu, ja se on se, minkä takia se ryhmä todella toimii.” (Yksilöhaastattelu, M3.)

Kun vertainen ”paneé itsensä peliin” eli kertoo kokemuksistaan ja selviytymisestään, hän samalla konkretisoi omalla läsnäolollaan oman tarinansa, jolloin kyse ei enää ole mistään abstraktista toipumisesta, jonka ammattilainenkin osaisi kertoa.

”Mut että jotenkin se... se et se on oikeesti olemassa. Se ei oo vaan jonkun kertoma hahmo, joka joskus on selvinny josstakin. Sillä ei oo mitään merkitystä. Sitä ei oo olemassakaan oikeesti. Sit kun sä keskustele sen ihmisen kans naamakkain niin sä tajuut että toi on kulkenu sen saman ladun... Siinä se mun mielestä se voima piilee sit et.” (Ryhmähaastattelu 3, M.)

”Mut edes sais idun sieltä jonkun tavallaan niistä kokemuksista. Niin se

voi olla hyvin merkittävä juttu sen kokonaisuuden kanssa. Se voi olla se sytyke siihen koko prosessiin.” (Ryhmähaastattelu 2, 4).³

Neljäs merkittävä vertaisten esiin nostama auttamisen muoto liittyy puheeseen. Vertaisten mukaan toisten kohtaamisessa on erityäin tärkeää se, että puhutaan samaa kieltä ja kielen samuus syntyy yhteisestä kokemuksen kautta syntyneestä ymmärryksestä.

”Pointti on se että me puhutaan samaa kieltä. Ja, ja vaikka se oma kieli välillä vähän töksähtääkin niin toiset ymmärtää puolesta sanasta mitä mä tarkotan. Koska ovat itte samassa tilanteessa tai käyneet läpi saman tilanteen. Ja mä olen huomannu et vertaistuessa tapahtuu myös semmosta toipumista...mikä tapahtuu oikeestaan niitten tapaamisten välillä. Mä luulen et tuol jossai alitajunnassa rubiikin kuution sivut pikkusen rapsahtaa paikalleen. Päänuppi tekee töitään.” (Ryhmähaastattelu 4, M1.)

Vertaisen ei tarvitse myöskään kaunistella tapahtuneita asioita. Eikä toisaalta tarvitse liikaa korostaa pähteistä selviytymistä tai selvänä olemisen ihanuutta. Asiat pystytään ottamaan asioina. Ja joskus voi tuoda ronskia huumoriakin yhdeksi kommunikaation välineeksi.

”...että on niinku tyyppjä, kenen kanssa puhuu samaa kieltä ettei tarvii kaunistella asioita eikä muotoilla uudestaan vaan voi niinku puhuu samalla slangilla ja asioiden niitten oikeil nimillä ja toinen tietää missä mennään eikä ruveta mässyttämään jotenkin, miten läävästi on joskus menny, eikä myöskään ylistämään sitä, miten kivaa on selvin päin... joo musta huumori on aika oivallinen apukeino tossa niinku, jos joku heit-

³ Ryhmän 2 haastateltavien sukupuolta ei ole litterointiin merkitty, joten heillä on vain järjestysnumerot.

tää törkeen läpän, sä heität ite vielä törkeemmän sit nauretaan tosi räkäsesti, tai tota noin että jos rupeaa jotain sievistelemään rajummassa porukassa tai tolleen noin ni ne kattoo sua tosi hitaasti yksinkertaisesti - heittää tarpeeks pimeetä juttuu niin- tai jos se tulee luonnostaan niin se on aika hyvä jäänmurtaja monessa tämmönessä kohtaamisessa.” (Yksilöhaastattelu, M1.)

Vertaiset puhuivat melko paljon siitä, että on aika vaikeaa tarkkaan konkretisoida, mikä heidän toiminnassaan lopulta auttaa. Jokin toisen ihmisen kohtaamisessa tasavertaisena ja tasa-arvoisena on sellaista, mikä yksinkertaisesti jopa ”taianomaisesti” auttaa.

”Ja sit siinä tietysti mikä eroaa keskusteluista ammattilaisen kanssa on se että me ollaan siel vapaaehtosesti. Ja me siinä eri tavalla me ollaan niin kun toinen toistamme varten siellä ja joku antaa sen verran, kun haluaa antaa. Ja ottaa sen verran, kun haluaa ottaa tai pystyy ottaa matkaansa. Se on vapaata toimintaa. Kukaan ei saa siitä liksaa. Se on aika tietyl tavalla aika taikuutta tavallaan kuin hyvin se toimii.” (Ryhmähaastattelu 4, N1.)

”Kun ihminen on tullu huomattavasti parempaan kuntoon. Jutut on muuttunu parempaan suuntana. Se antaa semmost hyvää mieltä ja tulee semmonen olo, että täst on oikeesti hyötyäkin... muillekin kun mulle itelleni. En mä oikein paremmin osaa kuvata. Mun mielest se on kohokohtii kuitenkin.” (Ryhmähaastattelu 4, N3.)

”Niin se oivallus oivallus tulee itelle. Sehän on se merkittävin juttu. Niin kun se toipumisen tiellensä. Ite oivalat sen. Ettei siin joku ulkopuolinen taho antamassa... sitä ohjesääntöä et nyt teet näin, niin asiat menee paremmin. Et täs on aika oleellinen ero.” (Ryhmähaastattelu 2, 2.)

Kaiken kaikkiaan haastattelujen perusteella vertaistoimintaa tekevät kokevat pystyvänsä monella eri tavalla auttamaan muita sairauden tai ongelman kanssa edelleen kamppailevia. Auttamisen tavat liittyvät heidän näkemystensä mukaan yhdessä kulkemiseen, yhdessä tekemiseen, tukemiseen tiedolla tai esimerkillä ja erityisesti puhumiseen yhteisellä kielellä. Mutta se, mikä loppujen lopuksi todellakin auttaa, voi usein jäädä piiloon eikä sitä pystytä konkreettisesti osoittamaan. Tärkeintä on, että ihmiselle tulee jollakin tavalla vertaistoiminnan avulla se oivallus, että myös hän voi toipua.

Yhteenveto

Tutkimuksen aineistona ovat vuosina 2017 ja 2018 vertaistoimintaan päihde- ja mielen-terveysjärjestöissä osallistuneiden yksilö- ja ryhmähaastattelut. Yhteensä tarkastelun piirissä oli 24 vertaista. Katsauksessa tarkastellaan vertaisten näkemyksiä ja kokemuksia siitä, kuinka he konkreettisesti toiminnallaan kokevat auttavansa muita.

Rissanen ja Jurvansuun (2017) tutkimuksen mukaan auttamisen halu oli vertaisten mukaan keskeinen toiminnan motiivi, jonka yhtenä osana oli oma esimerkki antamassa toisille toivoa ongelmista selviytymisestä. Samantapaisia tuloksia saatiin myös tässä tutkimuksessa. Erityisesti yhteistä tuloksissa on esimerkin antaminen ja toivon herättäminen.

Aiempi erityisesti kokemusasiantuntijuuteen liittyvä tutkimus on keskittynyt pääasiassa voimaantumisen, yhteiskehittämisen ja hallinnan näkökulmiin (Palukka ym. 2019). Omassa tutkimuksessaan Palukka työryhmineen selvitti sitä, miten kokemusasiantuntijat asemoivat itsensä suhteessa palvelujärjestelmään, ammattilaisiin sekä kuntoutujiin. Heidän aineistonsa koostui kuuden kokemusasiantuntijan haastatteluisista. Suhteessa kuntoutujiin kokemusasiantuntijat asemoivat itsensä neljällä eri tavalla. Ensinnäkin he kokivat olevansa kuntoutujien kokemusmaailman avajia, heidän avullaan kuntoutujat helpommin pystyivät avaamaan omia kokemuksiaan. Toiseksi kokemusasiantuntijat katsoivat olevansa esi-

kuvia, joiden avulla kuntoutujien luottamus ja usko omiin kuntoutusmahdollisuuksiin vahvistuu. Kolmanneksi he kokivat olevansa ikään kuin kuntoutujien läheisiä, jotka läsnäolollaan tukevat kuntoutujia. Neljänneksi kokemusasiantuntijat kokivat olevansa välittäjiä kuntoutujien ja ammattilaisten välillä. (Palukka ym. 2019.)

Tässä katsauksessa esitellyn tutkimuksen aineistosta löytyi tyypittelyn kautta myös neljä erilaista tapaa, miten vertaiset kokevat auttavansa muita. Aineistossa havaitut auttamisen tavat tulevat hyvinkin lähelle Palukan ym:iden (2019) tutkimuksen tuloksia, vaikkakin heidän aineistonsa koski kokemusasiantuntijoita. Nyt tehdyn tutkimuksen mukaan auttaminen toteutuu ensinnäkin yhteisen tekemisen kautta, toiseksi tietämisen ja sen tukemisen kautta, kolmanneksi esimerkkinä olon kautta ja kolmanneksi yhteiseksi koetun kielen eli puhumisen kautta. Vertaiset kokivat siis auttamisen tapahtuvan konkreettisesti monin eri tavoin. Toisaalta vertaisten mukaan on usein vaikeaa konkreettisesti osoittaa sitä, mikä heidän toiminnassaan lopulta auttaa.

Toipuminen on hyvin yksilöllinen asia ja voi tapahtua monenkin eri asian summana, joten yksittäistä ainesosaa on usein vaikeaa osoittaa. Kokonaisvaltainen ja tasa-arvoinen toisen ihmisen kohtaaminen lienee kuitenkin se perustapa, jolla vertaiset toisia ihmisiä kohtaavat. Tuon kohtaamisen merkitys kokonaisuudessaan voi olla kaikkein tärkein tekijä toisen auttamisessa.

Tulosten merkitys: Katsauksessa ovat esillä vertaisten omat käsitykset siitä, mikä heidän tekemisessään on sellaista, joka auttaa ja tukee muita. Nuo käsitykset auttavat muodostamaan kokonaiskuvaa vertaistoiminnan merkityksestä.

Asiasanat: Vertaiset, mielenterveys, päihdeet, auttaminen

**Jouni Puumalainen, VTM, tutkija,
Kuntoutussäätiö**

Lähteet

- Ilomäki T (2019) Palkkioiden merkitys vertaisille ja kokemusasiantuntijoille. Tietopuu: katsauksia ja näkökulmia 4/2019. A-klinikkasäätiö. Helsinki.
- Jurvansuu S, Rissanen P (2018) Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan laajuus päihde- ja mielenterveysyhdistyksissä ja yhdistysten toimijoille tarjoama tuki. Tietopuu: katsauksia ja näkökulmia 1/2018. A-klinikkasäätiö. Helsinki.
- McLure M (2014) Classification or Wonder? Coding as an Analytic Practice in Qualitative Research. Teoksessa Coleman R, Rinrose J (toim.) *Deluze and Research Methodologies*. Edinburgh, 164–183.
- Mäenpää E (2018) ”Kun toi on selvinny, miksen minäkin voi selvitä.” Blogikirjoitus. <https://mieli.fi/fi/blogi/%E2%80%9Dkun-toi-selvinny-miksen-min%C3%A4kin-voi-selvit%C3%A4%E2%80%9D>
- Palukka H, Tiilikka T, Auvinen P (2019) Kokemusasiantuntija mielenterveys- ja päihdepalveluissa – osallisuuden mahdollistaja vai osallistumispolitiikan väline? *Janus* 27, 1, 21–37.
- Repper J, Carter T (2011) A review of literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health* 20, 4, 392–411.
- Rissanen P, Jurvansuu S (2017) Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus* 40, 1, 5–17.
- Rissanen P, Jurvansuu S (2019) ”Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen”. Vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. Tietopuu: Tutkimussarja 1/2019. A-klinikkasäätiö. Helsinki.
- Rissanen P, Puumalainen J (2016) Kokemuksen kautta osaamiseen: vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. *Kuntoutus* 39, 1, 52–58.
- Salo U-M (2015) Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S Aaltonen, R Högbacka (toim.) *Umpikujasta oivallukseen. Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. Nuorisotutkimuksen seura, julkaisuja 164, 166–190.