

Kokemuskouluttajia Vaasassa –

kvalitatiivinen tutkimus kokemuksista kokemuskoulutuksesta

Katri-Helena Hakomäki

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för Det sociala området
Vasa 2013



OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Katri-Helena Hakomäki
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaaliala, Vaasa
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Perhetyö
Ohjaajat: Susanne Jungerstam, Ralf Lillbacka

Nimike: Kokemuskouluttajia Vaasassa –
kvalitatiivinen tutkimus kokemuksista kokemuskoulutuksesta

Päivämäärä 11.11.2013 Sivumäärä 32 Liitteet 4

Tiivistelmä

Työn tavoite on tutkia Vaasassa järjestettyjen kokemuskoulutusten käyneiden henkilöiden kokemuksia koulutuksesta sekä heidän ajatuksia kokemuskouluttajana olemisesta ja toiminnan tulevaisuudesta.

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen, ja jaettu teoriaosuuteen sekä empiiriseen tutkimukseen. Teoriaosuudessa selvitetään mikä on kokemuskouluttaja, esitellään kokemuskoulutuksen sisältöä sekä taustaorganisaatioita. Teoriaosuudessa tarkastellaan kokemuskoulutusta sosiaalipedagogisesta näkökulmasta ja myös sitä, miten toteutuu voimaantumisen eli empowerment kokemuskouluttajien koulutuksessa ja toiminnassa sen jälkeen. Empiirisessä osuudessa on haastattelut tehty puolistruktuurisella teemahaastattelulla. Haastattelun teemoiksi nousivat syy koulutukseen lähtöön, millaisena haastateltava koki koulutuksen, oma kokemus koulutuksen jälkeen sekä miten haastateltava näki koulutuksen tulevaisuuden.

Haastattelutuloksista kävi ilmi, kuinka tärkeää on saada puhua omista kokemuksistaan, työstää sitä ja olla hyödyksi muille ihmisille sekä vertaisilleen. Tutkimus näytti sen että kokemuskouluttajan työ on merkityksellistä haastateltavien näkökulmasta.

Kieli: suomi Avainsanat: kokemuskouluttaja, kokemuskoulutus, vertainen

BACHELOR'S THESIS

Author Katri-Helena Hakomäki
Degree Programme Social welfare
Specialization: Family work
Supervisors: Susanne Jungerstam, Ralf Lillbacka

Title: Experts in Vaasa –
A qualitative research on experiences in expert training

Date 11.11.2013 Number of pages 32 Appendices 4

Summary

The purpose of this bachelor's thesis was to look at the experiences of persons studying to become experts, their thoughts about being an expert and the future of the expert training.

The thesis is qualitative and contains a theoretical part and an empirical study. The theoretical part explains the concept of the health care expert training, presents the content of the training and the background organizations. The theoretical part looks at the training from a socio-pedagogical point of view, and also at how empowerment is implemented in the training and after it.

In the empirical part the interviews were done using a semi-structured theme interview. The interview themes were: why do the training, how the interviewee experienced it and their own experience after the training, as well as how the interviewee saw the future of the training.

The interview results showed how important it is to talk about one's own experience, to work on it, and to be useful to other people as well as to one's peers. The thesis showed that the experts' work is relevant from the interviewees' point of view.

Language: Finnish Key words: expert, expert training, peer

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Kokemuskouluttaja.....	7
2.1	Kokemuskouluttaja.....	7
2.2	Kokemuskouluttajapankki	7
2.3	Kokemuskoulutus maailmalla	10
2.4	Kokemuskoulutus Suomessa (taustaorganisaatiot)	8
2.5	Kokemusasiantuntija	11
2.6	Elävä kirja	12
2.7	Voimaantuminen	13
3	Kokemuskoulutus Vaasaan.....	14
3.1	VSY ja jäsenyhdistykset.....	14
3.2	Ohjausryhmä ja järjestävät taustaorganisaatiot	15
3.3	Koulutuksen toteutus	15
4	Koulutuksen sisältö	16
5	Tutkimuksen toteuttaminen	19
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	19
5.2	Tutkimusongelma	20
5.3	Tutkimuksen kohderyhmä	20
5.4	Tutkimusmenetelmä.....	20
6	Kokemuskouluttajien kokemukset koulutuksesta	22
6.1	Haastateltavien taustatietoja	22
6.2	Haastateltavien kokemus koulutuksesta	23
6.3	Haastateltavien käytäntö ja oma kokemus.....	25
6.4	Haastateltavien näkemys kokemuskoulutuksesta ja sen tulevaisuudesta	27
7	Johtopäätökset	29
8	Pohdinta	31

Lähdeluettelo

Liitteet

1 Johdanto

Sain pyynnön tämän opinnäytetyön tekemiseen ollessani harjoittelujaksolla Vaasan Seudun Yhdistykset ry:ssä. Yhdistys tarjoaa aktiivisesti opiskelijoille harjoittelupaikkoja. Heillä oli myös useampia ideoita ja toiveita opinnäytetyön aiheiksi. Kiinnostuin tästä aiheesta, koska olen työssäni mielenterveysomaisyhdistyksessä kokenut kokemuskouluttajista saatavan todellisen hyödyn ja sen kuinka heidän puheenvuoro avaa kuulijan silmät aivan uudella tavalla. Yhdistyksessämme käy usein alan opiskelijaryhmiä tutustumassa ja kun heille esitellään yhdistyksemme toimintaa ja kerrotaan omaisen arjesta, opiskelijat ovat melko kiinnostuneita, mutta kun paikalla on kokemuskouluttaja omainen kertomassa omasta kokemuksestaan, yleisö kuuntelee hievahtamatta. Asia saa todellisen tuntuman, kun mukana on henkilö, joka elää sitä todellisuutta, josta kerrotaan.

Tehdessäni opintojeni työharjoittelua Vaasan Seudun Yhdistykset ry:ssä tutustuin heidän tiloihinsa järjestettyihin kokemuskoulutuksiin ja siitä lopullisesti heräsi mielenkiinto tutustua kyseiseen toimintaan sekä haastatella VSY: llä järjestettyihin koulutuksiin osallistuneita kuullakseni, mitkä olivat heidän kokemuksensa koulutuksesta.

Tässä työssä perehdyn kokemuskoulutukseen sekä Vaasassa järjestettyjen koulutusten käyneiden kokemuksiin. Kokemuskoulutusta Vaasassa järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 2011. Tuolloin järjestettiin kaksi koulutusta, keväällä ja syksyllä - näiden koulutusten kokemuksia tutkin tässä työssäni. Tarkastelen myös sitä miten kokemuskoulutus on saanut alkunsa ja millaista toiminta on yleisesti.

Opinnäytetyössäni selvitan, mikä on kokemuskouluttaja, esitellen kokemuskoulutuksen sisältöä sekä taustaorganisaatioita. Niihin perehdyin teoriaosuudessa, sekä etsin kokemuskouluttaja toimintaan näkökulmia ja lähestymistapoja sosiaalipedagogiikasta. Mielestäni myös voimaantumisen käsite toteutuu kokemusosaamisessa, joten sitä näkökulmaa lyhyesti tarkastellaan.

Työn tärkein tavoite oli selvittää Vaasassa koulutuksen käyneiden omakohtaiset kokemukset koulutuksesta ja toiminnasta sen jälkeen. Oliko koulutuksesta ollut hyötyä ja miten he ovat käytännössä päässeet testaamaan opittuja taitoja. Kokemuskoulutuksesta löytyy jonkin verran kirjallista materiaalia, mutta aihetta ei ole vielä paljon tutkittu. Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen, haastattelut tehtiin puolistruktuurisella teemahaastattelulla, joka antaa hyvin tilaa keskustelulle. Nauhoitin haastattelut, jonka jälkeen litteroin materiaalin. Tein haastattelujen yhteydessä myös muistiinpanoja. Olin myös yhteydessä muutama alan asiantuntijaan ja pääsin mukaan Vaasassa ohjausryhmän kokoukseen.

Tutkimusongelmia olivat syy koulutukseen lähtöön, millaisena haastateltava koki koulutuksen, oma kokemus koulutuksen jälkeen sekä miten haastateltava näki koulutuksen tulevaisuuden.

Kokemusosaajien mukaan ottaminen oppilaitosten ja yhdistysten tilaisuuksien lisäksi palveluiden ja kehittämisen suunnitteluun saa tukea sosiaali- ja terveystieteiden laeista, jossa painotetaan, että asiakkaan osallisuutta on lisättävä. Esimerkiksi Vantaalla on järjestetty kokemusasiantuntijan vastaanotto, sinne voi ajanvarauksella mennä keskustelemaan kokemusasiantuntijan kanssa. Vaasassa Kaupunginhallitus on saanut 40 valtuutetun allekirjoittaman valtuustoaloitteen kokemusosaajien mukaan ottamisesta palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen, ja on pyytänyt siitä lausuntoa.

”Lausuntona kokemusasiantuntijatoimintaa koskevan aloitteeseen lautakunta toteaa, että se suhtautuu myönteisesti aloitteessa esitettyyn kehittämisajatuksen ja esittää kaupunginhallitukselle toimenpide-ehdotukset:

1. kokeillaan kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä palvelujen suunnittelu-, kehittämis- ja arviointitehtävissä sosiaalityö ja perhepalvelut tulosalueella, esimerkiksi päihde-, mielenterveys- ja aikuissosiaalityön ja maahanmuuttajatyön palveluissa vuoden 2014 loppuun.
2. kokemusasiantuntijat voivat osallistua suunnittelu-, kehittämis- ja arviointityöhön, mutta heitä ei käytettä kaupungin työntekijän pyynnöstä varsinaisessa asiakaspalvelutyössä eikä palkata työsuhteeseen kaupungille kokemusasiantuntijoina.
3. kokemusasiantuntijoille maksetaan Vaasan kaupungin yleisten ohjeiden mukaiset korvaukset kokous- ja luentopalkkioina kaupungin perustamissa etukäteen hyväksytyyn suunnitelman tai ohjelman mukaisesti (www.kokemuskoulutus.fi).”

On upeaa, että pitkäjänteisen työn tuloksena kokemusosaajat saavat näkyvyyttä ja arvostusta. Pitkä taival on usean vuosikymmenen pituinen, jo 1948 aloittivat Nimettömät Alkoholistit (AA) pioneerityönä oman toimintansa yhteydessä kokemusasiantuntijuuden. Sitä myöten toiminta on laajentunut ympäri Suomen moniin järjestöihin, eri sairauksien ja vammojen edustajien arvokkaan kokemusaamisen hyödyntämiseksi.

2 Kokemuskouluttaja

2.1 Kokemuskouluttaja

Terveydenhuollossa on koulutettaessa sosiaali- ja terveyden-huollon ammattilaisia, hyödynnetty opetuksessa henkilöitä, jotka ovat itse sairastuneita tai vammautuneita. On ollut opetuspotilaita, tai opettajat ovat voineet pyytäneet tunnille henkilön, jolla tietävät olevan opetettavasta asiasta omaa kokemusta (Kansalaisareena 2013).

Tänä päivänä terveydenhuollossa ammattiauttajat huomioivat potilaan ja hänen läheisensä paljon paremmin, kuin joskus aiemmin, jolloin kaikki potilasta koskevat asiat päätettiin suljettujen ovien takana. On ymmärretty, että ihminen itse on oman elämänsä asiantuntija ja hänen omasta kokemuksesta on paljon hyötyä hoitoa suunniteltaessa (Hankkila 2012, s. 158). Kokemosaaajat voivat olla myös osana hoito – ja palvelujärjestelmää tuomalla esiin palveluun käyttäjän kokemuksia. Kokemosaaajat tuovat uutta näkemystä asiakkuuden ja ammatillisuuden muodostumiseen (Kärkkäinen, 2009, s. 10).

On myös huomattu, että vertaiskokemukset ovat huomattavan tärkeitä uusille potilaille ja heidän omaisilleen, mutta myös asiantuntijoille. Kertomukset ovat usein koskettavia ja pysäyttäviä ja antaa uutta perspektiiviä ammattiauttajallekin (Hankkila 2012, s. 158–159). Henkilö, joka tuntee esim. mielenterveyden häiriön oman kokemuksen kautta, vaikuttaa kuulijaan aivan eri tavoin kuin asiatieto (Kärkkäinen, A 2009 s. 9).

Kokemuskouluttaja on pitkäaikaissairautta sairastava, vammainen tai heidän läheisensä, jolla on omakohtaista kokemusta sairaudesta tai vammasta, sekä kokemus elää sen kanssa. Omainen, joka elää sairastuneen läheisensä kanssa voi myös olla kokemuskouluttaja. Kokemuskouluttaja osallistuu omalla kokemustiedollaan sosiaali- tai terveydenhuollon alan opiskelijoiden opetukseen. Tavallisin koulutusmuoto on se, että kokemuskouluttaja on mukana oppitunnilla ja kertoo oman kokemuksensa opiskelijoille. Kokemuskouluttaja voi myös osallistua opetukseen opetuspotilaana, tai olla haastateltavana erilaisissa harjoitustöissä tai opinnäytetöissä. Usein oppilaitokset järjestävät koko päivän kestäviä teemapäiviä, joissa on mukana useita kokemuskouluttajia Kokemuskouluttaja voi myös olla mukana erilaisissa tilaisuuksissa, kuten messuilla.

Kokemuskouluttaja on saanut tehtävänsä koulutuksen, virallisena kokemuskouluttajana ei voi toimia ellei ole saanut koulutusta. Omasta sairastumisesta tai vammasta tulee olla riittävän kauan aikaa, että on läpikäynyt asian ja hyväksynyt tilanteen. On kuitenkin tärkeää, että

kokemuskouluttajalla on edelleen kosketus omaan vammaan tai sairauteen, niin hän voi ammentaa kokemuksestaan kuinka on oppinut elämään sairautensa tai vammansa kanssa.

Kokemuskouluttajana oleminen vaatii sitoutumista, rohkeutta olla esillä sekä jatkuvaa oppimista, sekä täytyy olla ajan tasalla edustamansa ryhmän päivitetystä tiedoista. Kouluttajan tulee olla elämänmyönteinen ja positiivinen, vaikka sairauden tuomista kokemuksista puhuminen ei sitä aina ole. On kuitenkin hyvin rankkaa myös kuulijalle, jos kokemuskouluttajan asenne on kielteinen. Tavoitteena kokemuskoulutukselle on saada kuulijan mielenkiinto ja siten murtaa mahdollisia ennakkoasenteita ja pelkoja. Kokemuskouluttaja on opetuksen tukena kertomassa sairaudesta.

Kokemuskouluttaja sitoutuu myös opettelemaan esiintymistaitoja ja hiomaan omaa tarinaansa. Kun omat esiintymistaidot ovat kunnossa ja luottaa itseensä, on itse asian esille tuominen kertomalla paljon helpompaa ja voi keskittyä olennaiseen.

Kokemuskouluttaja ei koskaan toimi yksin, vaan hänellä on taustana ja tukena järjestö, jonka kautta useimmiten koulutuskin on löytynyt. Järjestöllä on yhteyshenkilö, johon kouluttaja voi tukeutua mahdollisten ongelmien tullessa, yhteyshenkilö pitää myös rekisteriä alueen kouluttajista. Kokemuskouluttaja sitoutuu toimimaan edustamansa järjestön eettisten periaatteiden mukaisesti ja tuntee järjestön toiminnan. Hän on myös velvollinen ilmoittamaan, jos oma terveydentila muuttuu merkittävästi, mikäli se vaikuttaa kokemuskouluttajana toimimiseen. Taustajärjestöt tarjoavat kokemuskouluttajille työnohjausta, täydennyskoulutusta sekä mahdollista yhteistä virkistystoimintaa ja tapaamisia toisten kokemuskouluttajien kanssa. Kokemuskoulutustoiminnassa mukana oleva järjestön tulee nimetä keskuudestaan vastuuhenkilö (Kokemuskoulutus 2013).

Kokemuskouluttajatoimintaan voi löytää näkökulmia sosiaalipedagogisesta ajattelutavasta. Sosiaalipedagogiikka on oppiala, josta löytyy erilaisia määritelmiä ja tulkintoja, kun sitä tarkastellaan historian valossa. Tulkintoja muokkaavat traditio ja yhteiskunnallisten eri aikakausien vaikutukset, joita tarkastellaan kriittisesti. Sosiaalipedagogiikan käsite on monimuotoisesti tulkittava. Se voidaan nähdä inhimillisyyttä, henkisiä arvoja ja yhteisöllisyyden pedagogista edistämistä korostavana yhteiskunnallisena liikkeenä. Tai se voidaan nähdä ammatillisena toimintana (Hämäläinen & Kurki 1997, s. 13–14).

Sosiaalipedagogiikka perustuu yhteiskuntatieteisiin ja on kasvatuksellinen oppiala yhdistäen sosiaalisuuden ja pedagogisuuden. Toiminnan lähtökohta on sosiaalieettinen ja pyrkimyksenä on saavuttaa parempi elämä. Sekä huomioida yksilöt suhteessa yhteisöön, miten menetellä

syrjäytyneiden henkilöiden kanssa, että heidät saadaan integroitua yhteiskuntaan (Kurki & Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, s.9).

Kokemuskouluttajan työtä voi tarkastella sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä käsin. Sosiaalipedagogisen työskentelyn keskeisiä periaatteita ja tavoitteita ovat mm. ihmisten rohkaiseminen ja aktivointi (Hämäläinen & Kurki 1997, s. 18 -19). Sosiaalipedagogiikka on sosiaalista työtä, huolehtien ihmisten sosiaalisista ongelmista, esimerkiksi kouluttautuminen kokemuskouluttajaksi läpikäyden omaa prosessiaan. Toisaalta se on yksilön sosiaalista kasvatusta (kokemuskouluttajan luennot), sosialisatiota (erilaisuus on voimavara, integroitumista yhteiskuntaan), tarkastelevaa ajattelua (kokemuskouluttajan lisäkoulutukset, oma kehittyminen) sekä ohjaavaa toimintaa, jota kokemuskouluttajakoulutus on sekä kouluttajille että kokemuksen vastaanottajille (Kurki & Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, s.9).

Sosiaalipedagogiikasta löytyy sovellusalue, jota kutsutaan sosiokulttuuriseksi innostamiseksi. Tästä löytyy piirteitä, joita löytää myös kokemusosaamisesta ja siihen liittyvästä toiminnasta. (Hämäläinen & Kurki 1997, s.196). Sosiokulttuurisella innostamisella on useita määritelmiä, mutta niitä kaikkia yhdistää ajatus, että innostamisessa on kyse sosiaalisesta kommunikaatiosta, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämisestä, se herättää ihmisten prosessia herkistymään ja toteuttamaan itseään (Kurki 2006 s. 19). Kyseessä on arkipäivän sosiaalinen toiminta, tavoitteena yhteiskunta, joka tiedostaa solidaariset arvot. Sosiaalikultuurisen innostamisen tavoite on saada ihmiset osallistumaan aktiivisesti, mutta kuitenkin niin, että toiminta on avointa ja vapaaehtoista. Hyväksytään erilaisuus ja innostetaan ihmisiä vahvistamaan omaa kulttuurista identiteettiään (Kurki & Nivala, 2006 s.152).

Innostamisen kolmitahoisuudesta löytyy kokemusosaamiseen ja kokemuskouluttamiseen tarvittavia elementtejä. Innostamisen kolmitahoisuudet ovat pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Kasvatuksellisen ulottuvuus löytyy kokemuskouluttajien omasta oppimisesta, kehitymisestä, herkistymisestä, sekä motivoituneisuudesta jakaa tietoa ja omaa kokemusta muille ihmisille. Kokemuskoulutuksessa iso merkitys on ryhmän tuella sekä kuuluminen ryhmään vertaisten kanssa, tämän piirteen löytää sosiaalisessa ulottuvuudessa, jossa keskitytään ryhmään ja yhteisöön. Kulttuurisessa toiminnassa tavoitellaan luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittämiseen, kokemuskouluttajalla täytyy olla kykyä vangita kuulijat omaa kokemustaan kertoessa ja tarinan suunnittelu vaatii luovuutta ja heittäytymistä (Kurki 2006 s. 46–47).

2.2 Kokemuskouluttajapankki

Kokemuskouluttaja pankki on Reumaliiton ja kokemuskouluttajaverkoston ylläpitämä sähköinen kouluttajapankki, tiivistä yhteistyötä tehdään Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Järjestöt ovat vastuussa, että heidän kokemuskouluttaja tiedot ovat ajan tasalla ja oikein kokemuskoulutuspankissa.

Pankin ajatuksena on, että siellä on rekisteröitynä Suomessa toimivia kokemuskouluttajia ja heitä voi sieltä tilata puhumaan oppitunneille tarvittavan aihealueen mukaan.

Oppilaitos saa käyttäjätunnukset kokemuskouluttajapankkiin ja voi sitä kautta hakea sopivaa kouluttajaa opetukseen mukaan. Käyttö on ohjeistettu hyvin ajatellen kokemuskouluttajia. Tilaaajaa kehoitetaan tarkistamaan, että kokemuskouluttaja asuu lähellä oppilaitosta, ei monien kymmenien kilometrien päässä. Toki kauempaakin voi kokemuskouluttajaa pyytää luennoimaan, mutta pitää olla valmis maksamaan matkakulut.

Kun kokemuskouluttaja tilataan, hänen kanssaan sovitaan jo etukäteen mahdollinen maksettava palkkio, sekä matkakulujen korvaus. Toiminnan ideana on se, että kokemuskouluttajalle ei saa tulla esiintymisestä kuluja.

Kun kokemuskouluttajaa pyytää luennoimaan, on myös hyvä ilmoittaa vähän taustoja tulevalle luennolle, esim. mikä on kohderyhmä, onko aikuis- vai nuorisoryhmä, ryhmän koko, mikä on toivottu tema ja mitä välineitä on luentotilassa käytettävänä (Kokemuskoulutus 2013).

2.3 Kokemuskoulutus maailmalla

Sähköpostikeskustelussa TAKK: in kouluttaja ja kokemusasiantuntijakoulutuksen kehittäjä Petri Karoskoski kertoi, että kokemusasiantuntijuus toiminta on Suomea pidemmälle kehittynyt Iso-Britanniassa. Lontoossa on Recovery College, joka on kokemusasiantuntijoiden oma oppilaitos (**South West London and St George's Mental Health NHS Trust 2013**).

Kokemusasiantuntija toimintaa on myös laajasti Uudessa-Seelannissa ja Kanadassa. Uudessa-Seelannissa on tänä päivän n. 300 palkattua kokemusasiantuntijaa julkisen terveydenhuollon palveluksessa.

2.4 Kokemuskoulutus Suomessa (taustaorganisaatiot)

Kokemusasiiantuntijuus Suomessa on saanut alkunsa Suomen Reumaliitto ry:n vuonna 1988 järjestämistä potilasluennoista, joissa henkilöt jotka olivat sairastaneet reumatauteja, kertoivat potilasnäkökulmasta kokemuksissaan sairaudesta alan henkilölle ja opiskelijoille. Kyseessä oli ns. Potilasluennoijakokeilu. Toiminta jatkui MS-liiton hallinnoimalla 12 terveysjärjestön Polku-projektilla, jossa koulutettiin pitkäaikaissairaita luennoimaan omasta sairaudestaan ja sen tuomasta kokemuksesta sosiaali- ja terveysalan sekä lääketieteen opiskelijoille (Ahtola A & Åberg V, 2007). Vuonna 2001 ja Muotialan asuin - ja toimintakeskus ry:n välisenä yhteistyönä Tampereella aloitettiin kokemusasiiantuntijatoimintaan liittyvä yhteinen projekti. Projektia kutsuttiin KAVERIprojektiksi (Tampereen aikuiskoulutuskeskus 2013).

”Projektin varsinainen nimi on Palvelujen käyttäjien kouluttautuminen kouluttajiksi, arvioijiksi ja vertaistukiryhmien ohjaajiksi. KAVERI-projekti toimi vuosina 2001 – 2004.” (Jankko 2008, liite 1). KAVERI-projektia seurasi Kokemus tiedoksi – projekti. Projektin virallinen nimi on Ehkäisevän mielenterveystyön projekti – kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä työikäisille.

Projekti toimi vuosina 2005–2009 (Jankko 2008, liite 1). Kokemus-tiedoksi – projekti on oli RAY: rahoittama ja sen käynnistäjä on Muotialan asuin - ja toimintakeskus ry (Hankkila & Jankko & Nousiainen, 2009). Projektissa luotiin kokemusasiiantuntijoiden jatkuva koulutusmalli.

Mielenterveyden kokemusasiiantuntijakoulutusta järjestetään edelleen yhteistyössä Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n ja Tampereen aikuiskoulutuksen kesken (Tampereen aikuiskoulutuskeskus 2013).

Vuonna 2009 Kokemuskoulutuksesta pätevää -hankkeessa järjestettiin syksyllä kokemuskouluttajien pilottikoulutuksia: Helsingissä, Hämeenlinnassa, Joensuussa ja Kemi-Torniossa (Kansalaisareena 2013). Näin toiminta nyky muodossaan sai alkunsa.

Kokemuskoulutusverkosto on toiminut vuodesta 2007. Kokemuskoulutuksesta pätevää ja Kokemuskoulutuksesta pysyvää -hankkeiden jälkeen verkosto sai vuonna 2012 Raha-automaattiyhdistykseltä kolmivuotisen kohdennetun avustuksen toiminnan vakiinnuttamiseen ja kehittämiseen. (Aivoliitto 2013).

2.5 Kokemusasiiantuntija

Työni käsittelee kokemuskouluttajia, mutta on myös vastaavanlaisia asiantuntijoita, joita kutsutaan kokemusasiiantuntijoiksi. Kokemusasiiantuntija on KoKoA - koulutetut kokemusasiiantuntijat ry:n

hyväksymän koulutuksen käynyt henkilö. Kokemusasiantuntijat toimivat niin ikään ennakkoluuloja murtaakseen, mielenterveys ja päihdekuntoutujien sekä vammaisten saralla. KoKoA - koulutetut kokemusasiantuntijat ry on yhdistys, jossa jäseniä ovat kokemusasiantuntijat. Yhdistyksen hallitus hyväksyy jäseneksi henkilön, jolla on koulutus tai riittävä pätevyys voidakseen toimia kokemusasiantuntijana. Yhdistykseen voi liittyä myös kannatusjäseneksi. KoKoA:n kautta voi tilata kokemusasiantuntijoita, yhdistys ylläpitää rekisteriä jäsenistään Yhdistys järjestää myös jatkokoulutusta ja työhönnäystä kokemusasiantuntijoille (KoKoA - koulutetut kokemusasiantuntijat ry 2013).

Mielenterveyden keskusliitto on aloittanut kokemusasiantuntija koulutukset 1900-luvun lopulla. Mielenterveyden keskusliiton kokemusasiantuntijoiden tärkein tehtävä on hyödyntää kokemuksiaan mielenterveystyössä, he ovat itse sairastaneet psyykkisiä sairauksia ja heillä on kokemusta niiden kanssa elämisestä (Mielenterveyden keskusliitto ry 2013).

Kokemusasiantuntijalla on tavoitteena vaikuttaa ennakoasenteisiin ja pelkoihin mielenterveyspotilaita kohtaan, sekä tukea vertaisia. ”Valtakunnallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman mukaan kokemusasiantuntijat ja vertaistoimijat tulee ottaa mukaan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioitiin (Mielenterveyden keskusliitto ry 2013).”

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa yhteistyössä Reumaliiton ja kokemuskouluttajaverkoston kanssa kokemuskouluttajia. Heidän kokemuskouluttajat ovat rekisteröity sähköiseen kokemuskouluttajapankkiin (Mielenterveyden keskusliitto ry 2013).

2.6 Elävä kirja

Haastatteluissa usea haastateltava mainitsi olleensa mukana Elävä kirja toiminnassa. Nimeä Elävä kirjasto ei omissa tapahtumissaan saa käyttää, jos se ei ole virallista Allianssin järjestämää toimintaa. Vaasassakin on useissa tapahtumissa ollut Eläviä kirjoja, joita voi lainata Elävän kirjaston tyyliin. Tapahtumissa olleet Elävät kirjat ovat olleet kokemuskouluttajia.

Elävä kirjasto on menetelmä, jossa pyritään toiminnallisella tavalla vähentämään ihmisten ennakkoluuloja esim. rasismista tai syrjinnästä. Toiminnan tavoitteena on edistää erilaisten ihmisten välistä kohtaamista. Idea on sama kuin tavallisessakin kirjastossa, paitsi kirjojen tilalle lainataan

ihminen, jonka kanssa voi keskustella ja vuoropuheluiden kautta tutustua erilaisuutta edustavaan ihmiseen.

Elävää kirjastoa kouluttaa, organisoii ja ylläpitää Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry. Heidän kauttaan voi tilata materiaalit ja tietoa kuinka Elävä kirjasto tapahtuma järjestetään. Allianssi vastaa myös Elävä kirjasto- kirjojen ja kirjastonhoitajien kouluttamisesta (Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry 2013).

2.7 Voimaantuminen

Puhuttaessa kokemusaamisesta ei voi välttyä termiltä voimaantuminen (empowerment). Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi. Sitä ei voi ihminen antaa ihmiselle. Mahdolliseen voimaantumiseen voi vaikuttaa myös se missä ympäristössä on (Siitonen, J 1999, s. 93).

Nylund & Yeung(2005, s. 261) esittelevät Zimmermannin mallin psykologisesta voimaantumisesta, joka on kolmiosainen. Sosiaalinen voimaantuminen, psyykinen voimaantuminen ja käyttäytymisen voimaantuminen. Näistä voidaan hyvin löytää yhteneväisyyksiä kokemuskouluttajuuteen.

Voimaantumisessa on kyse omien voimavarojen löytämisestä sekä vastuunottamista omasta elämästään. Omat oivallukset ja kokemukset vahvistavat voimaantumista, mutta voimaantua ei voi pakolla (Terveysnetti 2013). Siinä on kyse yksilön voimaantumisesta, oman voiman tunteen rakentumisesta ja osallisuudesta. Kokemuskoulutuksessa on tästä kysymys, tavoitteena on yksilön kehittyminen, oma kokemus siitä, että pystyy selviämään sairaudestaan tai vammastaan ja selviämään niin, että siitä saatua kokemusta kykenee jakamaan. Koulutuksessa opetellaan tarkastelemaan itseään reflektoiden, rohkeasti kritiikkiä antaen ja vastaanottaen. Yhteiskunnallinen osallisuus on ominaispiirre kokemuskoulutustoiminnalle (Vänskä ym. 2011).

3 Kokemuskoulutus Vaasaan

3.1 VSY ja jäsenyhdistykset

Vuonna 2009 perustettiin Vaasaan sosiaali- ja terveystalouden yhdistysten yhteinen yhdistys Vaasan Seudun Yhdistykset ry (VSY) – Vasanejdens Föreningar rf. Yhdistyksen toiminnan tarkoitus on edistää Vaasan seudun sosiaali- ja terveystalouden yhdistysten yhteistyötä keskenään, suhteessa julkiseen sektoriin ja muihin tahoihin sekä toimia yhdistysten kohtauspaikkana. Perusajatuksena yhdistyksen olemassaololle on tukea Vaasan seudun väestön hyvinvointia. Rahoituksen VSY saa Filantropia Center hankkeelle, Raha-automaattiyhdistykseltä. Hankkeella on toimitilat Vaasan keskustassa ja tällä hetkellä kaksi kokopäiväistä työntekijää. Yhdistykseen kuuluu tällä hetkellä 50 jäsenjärjestöä (liite).

Jäsenyhdistykset voivat vuokrata oman toimiston VSY: ltä sekä hyödyntää yhdistyksen tiloja omiin kokouksiin tai koulutuksiin. Toimistolta löytyy myös arkistokaappeja, joita voi vuokrata käyttöönsä, nämä ovatkin varsin käteviä pienemmille yhdistyksille, joilla ei ole omia toimitiloja, näin kenenkään ei tarvitse säilyttää yhdistyksien arkistoitavia papereita omassa kodissa. VSY: llä on jäsenyhdistyksilleen kopiointipalvelu, yhdistys saa käyttöönsä kopiointilaitteeseen koodinumeron, ja otettujen kopioiden mukaan niistä laskutetaan.

Vapaaehtoistyön koordinoiminen ja kehittäminen on hankkeen perustarkoituksia. Yhdistyksellä onkin toinen työntekijöistä koordinaattori ja hän mm. organisoii ja kartoittaa erilaisia vapaaehtoistyön muotoja, mm. vertaistuki, ryhmätoiminta ja tukihenkilötoiminta. VSY on yhteistyössä Vaasan keskussairaalan kanssa järjestämässä Vaasassa ensitietopäiviä. Niiden tarkoituksena on jakaa tietoa sairauksista, niiden hoidosta sekä palvelumuodoista sairastuneille ja omaisille.

Kokemuskouluttajien koulutuksen saaminen Vaasaan yhteistyössä kouluttavan tahon kanssa on ollut tärkeä tavoite hankkeelle. Ensimmäinen koulutus järjestettiin keväällä 2011 ja saman vuoden syksyllä seuraava. Vuonna 2013 on järjestetty vastaava koulutus ruotsinkielellä ”Expertutbilding”(Vaasan Seudunyhdistykset ry 2013).

3.2 Ohjausryhmä ja järjestävät taustaorganisaatiot

Alueelliset ohjausryhmät ovat alueen organisoiva ja ohjaava yhteistyöelin. Ryhmä koostuu henkilöistä, jotka edustavat järjestöjä, kokemuskouluttajia sekä toiminnassa mukanaolevien oppilaitosten edustuksesta. Tahot, jotka ovat yhteistyössä mukana koulutuksen järjestämisessä esimerkiksi Vaasassa VSY. Alueelliset ohjausryhmät voivat olla koulutuksen toimeen panevana elimenä järjestöjen lisäksi. Ohjausryhmässä on tärkeää sopia järjestävien tahojen kanssa yhteistyöstä ja valvoa, että alueella järjestettävän koulutuksen toimijoilla on yhtenevä näkemys siitä, keitä halutaan kouluttaa (Kokemuskoulutus 2013).

Peruskoulutukseen liittyvät kulut maksavat kokemuskoulutusopiskelijoiden taustajärjestöt. Koulutukseen kuluja aiheuttavat mm. materiaalmaksut, tilavuokra, ruokailu ja mahdolliset majoituskustannukset, koulutuksessa voidaan käyttää myös ulkopuolista luennoitsijaa, joten siitä voi tulla kuluja. Käytännössä kulut jaetaan niin, että jokainen järjestö osallistuu suhteessa oman järjestön koulutettavien mukaan. Kulujen kattamiseen on mahdollista hakea tukea OK-opintokeskukselta.

Vaasassa toimii tällä hetkellä kaksi ohjausryhmää, sekä suomen- että ruotsinkielinen. Ryhmät kokoontuvat 2-4 kertaa vuodessa (Kokemuskoulutus 2013).

3.3 Koulutuksen toteutus

Koulutus toteutetaan yleensä ohjausryhmän tai järjestöjen toimesta. Ohjausryhmä Vaasaan saatiin kun järjestösuunnittelija Marjo Luomanen Lihastautiliitosta, oli työnsä puolesta luennoinut oppilaitoksissa ja sitä kautta saanut kontaktia kokemuskoulutukseen. Hän päätti kutsua alan ihmisiä koolle ja näin pyörähti kokemusosaamistoiminta käyntiin. Suomenkielinen ohjausryhmä on perustettu vuonna 2010. Tästä vuoden päästä oli jo ensimmäinen ryhmä kokemuskouluttajia koulutettu. Vuonna 2012 perustettiin ruotsinkielinen ohjausryhmä ja ensimmäiset ruotsinkieliset kokemuskouluttajat on niin ikään koulutettu. Vaasa on ainoa paikkakunta Suomessa, jossa on kaksikielistä kokemuskouluttajatoimintaa. Ruotsinkielisen ohjausryhmän yhteyshenkilö on VSY:n koordinaattori Jessica Åhman (Kokemus & koulutus, 2013). Kaikki Vaasassa järjestetyt koulutukset ovat toteutettu yhteistyössä VSY:n kanssa.

4 Koulutuksen sisältö

Kokemuskouluttajaksi valittu henkilö on aina oman taustaorganisaation valitsema ja koulutukseen lähettämä. Kokemuskouluttajaksi ei voi ryhtyä itsekseen, ilman järjestöä. Kokemuskouluttajaksi valitun henkilön tulee täyttää soveltuvuuskaiteerit, joita on kolme. Ensimmäiseksi, jos omasta sairastumisesta on liian lyhyt aika, silloin ei ole vielä valmis koulutukseen. Sairauden tai vamman täytyy olla henkilökohtaisesti läpikäytyä eikä se voi olla kriisivaiheessa. Suositeltava aika on yleisesti kolme vuotta, mutta toki poikkeuksiakin löytyy. Toisena kaiteerina on se, että on hyväksynyt oman vamman, sairauden tai läheisen sairauden, on hyväksynyt asian ja on sen kanssa sinut. Kolmas kohta on, että kokemuskouluttajan täytyy olla valmis ja halukas kertomaan omaa kokemustaan ja sitoutua toimintaan.

Jokaisella kokemuskouluttajaksi ryhtyvällä täytyy olla Koko peruskoulutus. Kouluttajien tehtävänä on arvioida, onko koulutettava kykenevä kokemuskouluttajaksi käytyään koulutuksen. Varsinaisen pätevyuden saamiseksi tarvitaan suoritettu näyttökoe sekä johtoryhmän hyväksyminen.

Koulutuksessa oppimisen tavoitteet ovat osittain samoja, kuin vaatimuksissa koulutukseen pääsyyn. Opiskelijan tulee olla motivoitunut, kiinnostunut kehittymään, kykenevä jäsentämään kokemuksensa ja kokemustietonsa. Oma esitys täytyy osata muotoilla napakaksi ja se täytyy myös osata esittää. Vuorovaikutustaidot opetustilanteessa, sekä yleensä ollessaan kokemuskouluttajan roolissa, on hallittava. Täytyy myös osata mukautua opetustilanteessa, pystyä ottamaan sekä antamaan rakentavaa palautetta. Oma taustajärjestö ja sen periaatteet tulee hallita, sekä olla yhteistyössä heidän kanssa kuin myös oppilaitosten tai muiden vastaavien tahojen kanssa, jotka ovat kiinnostuneita kokemuskoulutustoiminnasta.

Koulutusrakenne on ennalta suunniteltu sabluuna, mutta toki se hieman muokkautuu järjestävien tahojen mukaan. Koulutus toteutetaan lähiopetuspäivinä, jotka kestävät kaksi – kolme päivää. Vaasan koulutukset järjestettiin viikonloppuna, jolloin useimmilla on mahdollisuus osallistua koulutukseen. Peruskoulutuksen sisältöalueisiin tulee kuulua perehtyminen siihen mitä on pitkäaikaissairas, vammaisen, läheinen tai omaishoitaja. Koulutuksen sisällöstä tulee löytyä tutustuminen kokemustietoon, ja siihen mitkä ovat ominaisuudet hyvällä kokemuskouluttajalla. Koulutuksessa tulee perehtyä siihen mitä ja millaista on opettaminen ja oppiminen Koko-toiminnassa myös vuorovaikutus- ja esiintymistaitoihin tutustutaan ja niitä harjoitellaan.

Yksi koulutuksen osa-alue on se, miten kohdataan eri kohderyhmä, esimerkiksi vertaiset tai opiskelijat. Oma osuus on tärkeää hahmottaa erilaisissa opetustilanteissa. Järjestöosuudessa

läpikäydään se miten järjestö esitellään ja miten järjestöään tulee edustaa sekä perehdytään yhteistyöhön oppilaitosten kanssa.

Kokemuskouluttajien peruskoulutus vastaa kolmea opintopistettä ja yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin opiskelijan työpanosta. Työpanos jakautuu opiskeluun, joka on lähiopiskelua ja itsenäistä työskentelyä (Kokemuskoulutus 2013).

Alla on malli koulutuspäivien rakenteeseen. Vaasan koulutukset olivat kaksipäiväisiä ja niiden ohjelmarungot ovat liitteenä.

1. päivä

Tutustuminen

Kokemustieto ja kokemuskouluttaja

Itsetuntemus

Vuorovaikutus- ja esiintymistaidot

Sanaton viestintä

2.päivä

Opetus ja oppiminen

kokemuskouluttajatoiminnassa

Erilaiset tavat kertoa omasta kokemuksesta

Kouluttajan rooli

Esiintymisen rakenteen suunnittelu

3.päivä

Esiintymisen harjoittelu (suosituksena videointi)

Itsearviointi ja rakentava palaute

Järjestötietous

Oppilaitosyhteistyö

Palaute koulutuksesta

(Kokemuskoulutus 2013)

Jokaiselle koulutukseen osallistuvalla lähetetään ennakkotehtävä. Tehtävästä tulee tehdä n. 10 minuutin lyhyt esitys, joka läpikäydään koulutuksessa. Aiheena on joko oman taustajärjestön esittely tai oman tarinan alustava esittely. Koulutukseen osallistujien tulee myös perehtyä oman järjestön ja yhdistyksen toimintaan yleisellä tasolla sekä pohtia omaa suhdetta yhdistykseen.

Koulutukseen kuuluu hyvin olennaisen osana oman tarinan tuottaminen. Sitä voi jo halutessaan aloitella ennakkotehtävässä, mutta viimeistään se tehdään koulutuksen aikana. Koulutukseen ei kuulu se, että arvioidaan tai tentitään ennakkotehtäviä, jokainen vastaa omasta oppimisestaan.

Oppimistehtävänä opiskelijoiden tulee, mikäli omassa yhdistyksessä on jo kokemuskouluttajia, tehdä yhteistyössä opetustuokio, jossa tarkoituksena on saada palautetta ja tukea ns. kummikokemuskouluttajalta. Aloittelevan kokemuskouluttajan olisi hyvä käydä kuuntelemassa muiden jo kauemmin toimineiden kokemuskouluttajien luennoilla. Toisena oppimistehtävänä voi opiskelija pohtia tulevaa toimintaansa ja miten sitä aikoo markkinoida mm. valmistaako oman esitteen tai mainoksen.

Peruskoulutukseen kuuluu arviointi, vertaisarviointi sekä kouluttajien palaute. Itse arvioinnin tukena käytetään oppimispäiväkirjaa, jota olisi myös hyvä jatkaa koulutuksen jälkeenkin aina jokaisen esityskerran jälkeen, jolloin sitä voi hyödyntää omaan kehittymiseen kokemuskouluttajana.

Kokemuskouluttajille olisi hyvä pystyä järjestämään työnohjausta, mutta tämä ei ole useinkaan mahdollista. Vastaavan tyyppistä toimintaa tulee kouluttajille järjestää, koska oman kokemuksen kertominen erilaisille ryhmille voi olla rankkaa. Kuten yleensäkin sosiaalialalla oman persoonan käyttäminen työvälineenä voi käydä raskaaksi. Kokemuskouluttajille on valittu yhteyshenkilö, johon voi olla yhteydessä ja ainakin Vaasassa pyritään järjestämään yhteisiä kokemuskouluttajien tapaamisia, kuulumisten vaihtaminen ja virkistäytyminen on todettu tärkeäksi. Myös taustajärjestöt voivat järjestää työnohjaustyyppistä ryhmätoimintaa.

Joissakin järjestöissä on kummikokemuskouluttajia. He ovat jo kauemmin alalla toimineita henkilöitä ja he voivat antaa uusille toimijoille tukea, vinkkejä esimerkiksi osallistumalla aloittelevan kokemuskouluttajan luennolle kuulijana. Kummi voi olla myös alueella toimivan eri järjestön kokemuskouluttaja.

Syventävää täydennyskoulutusta voidaan järjestää, henkilöille jotka ovat jo jonkin aikaa toimineet kokemuskouluttajina. Koulutuksen tarkoituksena on syventää ja päivittää opittuja asioita. Päivityskoulutus tarkoittaa sitä, että pitkään toiminnasta poissa ollut kokemuskouluttaja saa räätälöityä koulutusta (Kokemuskoulutus 2013).

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Oman kokemuksen käyttämistä opetuksessa on paljon hyödynnetty psykiatriassa. Tosin vielä 1980-luvulla oltiin sitä mieltä, että on parempi antaa sairastuneen olla omissa oloissaan. Potilas ei kykene keskittymään muuhun kuin itseensä ja omaan sairauteensa (Putkonen & Tehovirta & Huttunen 2010, s. 121). 2000-luvun alkupuolella alettiin kokeilla omakohtaisen kokemuksen hyödyntämistä opetustyössä. Alkoi projekteja ja ohjaajakoulutusta alettiin systemaattisesti suunnitella ja toteuttaa. Löydettiin todellinen voimavara, mikä piilee henkilöissä, joilla on oma kokemus sairaudesta tai vammasta. Sen hyödyntäminen sosiaalialan- ja terveydenhoitolan ammattilaisten opetuksessa on iso resurssi (Putkonen & Tehovirta & Huttunen 2010, s. 128–129).

Kokemuskouluttaja hyötyy myös itse tekemästään työstä. Hän voi edelleen läpikäydä sairastumistaan tai vammaansa, vaikkakin isoin työ pitää olla jo tehtynä ennen kuin voi alkaa jakaa kokemaansa. Kokemuskouluttaja voi myös antaa vertaistukea muille saman kokeneille. Kokemuskouluttaja on oman elämänsä asiantuntija, hän tietää miltä tuntuu elää sairauden tai vamman kanssa jokapäiväisessä elämässä ja yhteiskunnassa.

Kokemuskouluttaja on tänä päivänä otettu hyvin mukaan erilaisiin opetustilanteisiin, tapahtumiin, paneeleihin, lääkäripäiville ja yleisöluennoille. Heitä on pyydetty asiantuntijoiksi lehtihaastatteluihin, radioon ja televisioon. Omalla työllään he murtavat ennakkoasenteita ja pelkoja erilaisuutta kohtaan. He ovat tehneet muille vertaisille ja itselleen helpommaksi hyväksyä itsensä sellaisenaan osaksi yhteiskuntaa (Putkonen & Tehovirta & Huttunen 2010, s. 138).

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Vaasassa järjestettyjen kokemuskoulutusten osallistujien kokemuksia koulutuksesta. Haluttiin saada selville heidän mielipiteitään konkreettisesti koulutuksesta sekä selvittää uusia koulutuksia ja jatkokoulutuksia suunniteltaessa käytännön asioita, mitkä haastateltavat olivat kokeneet hyviksi tai huonoiksi. Haastatteluissa siis keskityttiin ennen kaikkea juuri Vaasan kokemuksiin, mutta toki sivuttiin kokemuskouluttajakoulutusta yleisellä tasollakin.

5.2 Tutkimusongelma

Tutkimus käsittelee kokemuskouluttajien kokemuksia koulutuksista, jotka järjestettiin Vaasassa vuonna 2011. Haastateltavina olivat koulutuksen käyneet henkilöt. Haastatteluissa kysytyt kysymykset muokkasin niin, että ne palvelisivat tutkimuksen tarkoitusta.

Tutkimusongelmaksi muotoutuivat

- miksi haastateltava päätti lähteä koulutukseen
- millaisena haastateltava koki koulutuksen ja sen sisällön. Millaisina hän koki kouluttajat ja heidän roolinsa, järjestäjien rooli sekä oliko haastateltavien mielestä tällainen koulutus tarpeellinen
- haastateltavan oma kokemus koulutuksen jälkeen – teoria vs. käytäntö
- miten haastateltava näki kokemuskouluttajatoiminnan tulevaisuuden, mitä toiveita jatkosta liittyen kokemuskouluttajuuteen

5.3 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Vaasassa vuonna 2011 koulutettuja kokemuskouluttajia. VSY:llä järjestettiin kaksi koulutusta, joihin osallistui 25 henkilöä. Näistä koulutuksista valmistuneista olen haastatellut yhteensä kymmentä henkilöä. Henkilöt tulevat eri tausta-organisaatioista ja he edustavat eri sairauksia. Haastateltavista 20 % oli miehiä ja 80 % naisia. Haastateltavat järjestyivät kokemuskouluttajien yhdyshenkilön Marjo Luomasen, Lihastautiliitto ry, kautta. Haastattelun alussa kysyin haastateltavilta luvan tallentaa haastattelun ja kerroin, että haastateltavien henkilötiedot eivät välity ulkopuolisille, eivätkä he ole tunnistettavissa tutkimuksesta tehtävät raportit. Tutkimustyöhön käytetyt nauhoitukset ja kirjalliset materiaalit hävitetään kun tutkimustyö on päättynyt. Kaikki haastattelut tehtiin Vaasan Seudun Yhdistykset ry:n tiloissa.

5.4 Tutkimusmenetelmä

Oli luontevaa, että tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen, koska sillä päästään tarkastelemaan yksilön elämismaailmaa läheltä. Elämismaailmassa tutkitaan merkitysten maailmaa ja ne voivat syntyä vain ihmisen ja hänen kokemuksellisen tasonsa kautta (Varto 1996, s. 24). Tutkimuksessa aineiston keruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua eli kysymykset olivat kaikille haastateltaville samat, mutta niitä ei ollut sidottu valmisiin vastausvaihtoehtoihin, vaan

haastateltava sai omin sanoin vastata. Puolistrukturoidussa menetelmässä myös haastattelija voi muotoilla kysymyksen sanamuotoa (Hirsjärvi & Hurme 2009, s. 47).

Teemahaastattelulle ominaista on, että haastateltavat ovat kokeneet saman tilanteen, eli tässä tutkimuksessa osallistuneet Koko-koulutukseen Vaasassa. Tutkija on perehtynyt aiheena olevaan ilmiöön, sen sisältöön ja merkitykseen, eli tutkimuksessa kokemusasiantuntijuuten. Perehtyessään aiheeseen ja analysoitua sitä, tutkija pystyy tekemän haastattelulle rungon ja miettimään relevantit kysymykset, jotka suunnataan haastateltavien subjektiivisiin kokemuksiin (Hirsjärvi & Hurme 2009 s. 47).

Haastattelut tehtiin Vaasan Seudun Yhdistykset ry:n tiloissa. Käytössä oli teemahaastattelulomake, jossa oli kysymyksiä jaettuna neljään eri teemaan. Kysymysten järjestys vaihteli jonkin verran eri haastateltavien kohdalla; osa haastateltavista vastaili heti paljon pidemmin, kun taas toisille esitin vastaamista helpottavia apukysymyksiä, joiden avulla pystyttiin täydentämään vastausta. Haastattelut nauhoitettiin ja tähän pyydettiin kaikilta haastateltavilta lupa haastatteluiden aluksi.

Kaikkien haastatteluiden valmistuttua aineisto on purettu puhtaaksikirjoittamalla eli litteroinnilla. Aineiston saaminen paperille helpottaa huomattavasti sen tulkintaa ja päätelmien tekemistä. Nauhoitetun puheen puhtaaksikirjoittaminen sanasta sanaan on työlästä ja vie useita tunteja suhteessa haastattelu-aikaan. Apuna käytin tietokonetta ilman tekstianalyysiohjelmaa (Hirsjärvi & Hurme 2009 s. 138–141).

Aineiston tulkinnassa tekstiä on analysoitu lukemalla tekstiä ja etsimällä yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia ja selvitetty tekstin keskeisimmät merkitykset, tavoitteena päästä onnistuneisiin tulkintoihin. Haastattelutekstin analysoinnissa haasteellista on, että sitä voi tulkita monin eri tavoin näkökulmasta riippuen (Hirsjärvi & Hurme 2009 s. 151).

Tutkimuksen pätevyudessa on kyse siitä että raportin tulos vastaa asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta. On kysymys siitä miten osaa tulkita aineiston sisällön merkityksen (Varto 1996, s. 103–104).

Tutkimuksessa on pyritty siihen, että sen reliabiliteetti eli luotettavuus on nähtävillä. Olen pyrkinyt siihen, että tutkimustyö on huolellisesti tehty ja että tutkimuksen tuloksia voidaan pitää yksimielisinä. Niin ikään validiteetti on pyritty toteuttamaan tutkimuksessa: tutkimuksen tulokset koskevat niitä aiheita, jotka muodostuivat tutkimusongelmiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009 s. 186–187).

6 Kokemuskouluttajien kokemukset koulutuksesta

6.1 Haastateltavien taustatietoja

Haastatteluun osallistui kymmenen henkilöä. Luvan antaa yhteystietonsa haastattelua varten, he olivat antaneet yhteyshenkilö Marjo Luomaselle. Haastateltavat ovat kahdesta eri Koko-koulutuksesta, jotka on järjestetty Vaasassa vuonna 2011. Koulutuksiin osallistui yhteensä 25 henkilöä. Haastateltavista kahdeksan oli naisia ja kaksi miestä. Haastateltavien ikäjakauma oli 24–67 vuotta ja heidän keski-ikänsä oli 53 vuotta. Heidän edustamansa yhdistykset olivat Vaasan Seudun Keliakiayhdistys ry, Vaasanseudun Psoriasisryhdistys ry, Vaasan Sokeat ry, Etelä-Pohjanmaan aivohalvausyhdistys ry/Vaasan kerho, Vaasan seudun kuuloyhdistys ry, Vaasanseudun MS-yhdistys ry, Vaasanseudun ADHD-yhdistys ry ja Stödförening för närstående till missbrukare r.f.

Tietoa koulutuksesta kolme haastateltavaa oli saanut yhteyshenkilö Marjo Luomaselta, kolme oli kuullut siitä oman paikallisyhdistyksen kautta, kolme oli saanut tiedon VSY:n kautta, yksi oli löytänyt tiedon Vaasan kaupungin nettisivuilta, myös oman liiton ja Koko-vastaavan kautta oli lisäksi kaksi saanut tiedon. Muutama haastateltavista oli siis saanut tietoa kahdelta eri taholta. Yksi haastateltavista ei muistanut, mistä oli tiedon koulutuksesta saanut.

Koulutukseen lähteminen oli toisille itsestään selvää, osa joutui asiaa miettimään. Syitä koulutuksen mukaan lähtöön oli, että halusi jotain uutta ja voisi olla hyödyksi muille, että saisi laittaa oman kokemuksen käyttöön sekä mahdollisuus saada uusia ideoita ja tietoa. Joillekin koulutus tuli juuri oikealla hetkellä, oli saanut työstettyä oman sairautensa ja ”tullut sinuiksi” sen kanssa ja oli valmis jakamaan kokemuksensa muille. Monelle olikin hyvin tärkeää päästä jakamaan omia kokemuksiaan, että ihmiset ymmärtävät kyseessä olevan sairauden, mutta myös se oli hyvin tärkeää, että voi auttaa muita samassa tilanteessa olevia.

”Jos voin yhtäkään ihmistä auttaa siinä tilanteessa, joka on sairastunut tai viedä tietoa eteenpäin. Itse elin neljä vuotta epätietoisuudessa.”

Jollakin oli oma kokemus tilanteesta, kun oli ollut opiskelemissa ja luennolla oli vierailija ollut kertomassa omaa tarinaansa, niin haastateltava oli jo silloin miettinyt, että opettaja opettaa faktatiedot, mutta ei pysty kertomaan miltä tuntuu olla sairastunut. Haastateltava ajatteli, että hoitoalan opettajat ja opiskelijat konkreettisesti hyötyisivät kokemuskouluttajasta.

Kaikille ei mukaan lähtö ollut ihan heti helppoa, mutta kun sai tutustua koulutukseen ja rohkaisua asiaan, niin pienen pohdinnan jälkeen uskalsi lähteä mukaan.

Suurimmalle osalle haastateltavista oli kuitenkin heti selvää, että tähän koulutukseen lähdetään mukaan.

”Se oli mun juttu, olin juuri miettinyt, mitä teen, kun halusin laittaa oman kokemuksen käyttöön. Koulutus tuli juuri oikeaan kohtaan.”

6.2 Haastateltavien kokemus koulutuksesta

Kysymykseen vastasiko koulutus odotuksia, kaikki olivat sitä mieltä, yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta, että koulutus vastasi odotuksia. Osalla oli selkeämpi kuva, mitä odotti koulutuksesta kuin toisilla. Yksi haastateltavista ei ollut ihan varma, mitä odotti koulutukselta.

Koulutuksen sisällöstä kolme haastateltavaa oli sitä mieltä, että koulutus oli liian lyhyt, neljän mielestä sopivan pitkä ja kolme ei koulutuksen pituuteen kommentoinut mitään. Itse sisällöstä pidettiin ja siitä, että oli eri sairauksien/vammojen edustajia ja kuitenkin kaikki olivat samassa tilanteessa.

”Oli hyvä, kun kurssilaiset keskustelivat. Tuntui, että myös ryhmä itsessään koulutti opettajien ohella, kiva tunne kun kuunneltiin toisten tarinoita.”

Sisällöstä pidettiin myös koska se kannusti pohtimaan omaa sairautta ja sai tuntemaan, että tuleva työ kokemuskouluttajana on tarpeellista.

”Loi uskoa, että meitä tosiaan tarvitaan.”

Esiintymiseen olisi kaivattu enemmän harjoitusta. Osalle oli esiintyminen ja yleisölle puhuminen ennestään tuttua ja osalle ei lainkaan. He joilla oli esiintymisestä kokemusta, kokivat kuitenkin saavansa vinkkejä siihen, kuinka tästä aiheesta puhutaan. Koulutukseen kuuluvat näyttöharjoitukset ja niihin liittyvä palaute, missä rakentava kritiikki oli antoisaa.

”Muuten hyvä, mutta ois saanut olla pidempi. En ole tottunut esiintymään, olisin kaivannut siihen harjoitusta, koska se ei minulle ollut tuttua, toisille oli.”

Lisää tietoa kaivattiin siis esiintymiseen sekä käytännön asioihin, miten toimitaan palkkioiden suhteen sekä miten käytetään palautelomakkeita. Kouluissa tuleviin tilanteisiin, jos esim. oppilaat eivät kuuntele, kuinka toimia – tähän olisi ollut hyödyllistä saada vinkkejä.

Kysymykseen kouluttajien roolista ja asiantuntijuudesta vastaajat kokivat kouluttajien asiantuntijuuden hyväksi ja riittäväksi. Heidät koettiin monipuolisiksi, asiansa osaaviksi. He osasivat myös olla taustalla ja antaa kurssilaisille tilaa keskusteluihin ja kysymyksiin, mutta he myös antoivat rakentavaa kritiikkiä harjoitusnäytöissä. Kurssilaiset tunsivat itsensä tervetulleiksi. Negatiiviseksi eräs haastateltava koki sen, että aikataulusta ei pidetty kiinni kun oli näyttöjä, osa sai enemmän aikaa kuin toiset. Kritiikkiä tuli myös siitä, että tehtävän annossa ei saatu selkeää tietoa, miten kerrotaan omasta yhdistyksestä.

”Oli hyvä, että muut kurssilaiset, jotka oli mukana keskustelivat. Tuntui, että ryhmä itsessään veti ohjaajien ohessa, kiva tunne tuli kun kuunneltiin toisten tarinoita.”

Koulutus järjestettiin VSY:n tiloissa Vaasanpuistikolla ja kolme haastateltavista oli sitä mieltä, että paikalla ei ollut mitään väliä, missä se pidettiin, koulutus oli tärkein. Seitsemän vastaajista oli sitä mieltä, että oli hyvä koska samalla näki paikan ja tilat. Tärkeäksi koettiin myös se, että VSY oli mukana järjestelyissä. He, joille VSY ei ollut aikaisemmin tullut tutuksi, saivat samalla tutustua sen tehtävään ja toimintaan. Haastateltavien mielestä käytännön asiat toimivat hyvin mm. erityisruokavaliot oli otettu huomioon. Osa koki, että tila, jossa koulutus pidettiin, oli liian pieni.

”Hyvät tilat, ei mitään merkitystä, missä järjestetään. Koulutus on tärkein.”

”Yhteistyötä tehden. Koulutuksen kautta VSY tuli kaikille paikkana tutuksi.”

Kysymykseen, onko tällainen koulutus tärkeä, olivat kaikki haastateltavat sitä mieltä, että on tärkeää. Lisäksi ennen kaikkea se, että tästä valmistuu kokemuskouluttajia, jotka voivat kertoa sairauksista ja vammoista faktoja sekä auttaa ihmisiä omalla tarinallaan ymmärtämään erilaisuutta. Muutama haastateltava mainitsi erittäin tärkeäksi sen, että tällainen toiminta on mahdollisuus opettajille. Toiminnasta tiedottaminen kouluille koettiin myös hyvin tarpeelliseksi. Ne, joilla oli jo kokemusta oman vamman kertomisesta julkisesti, olivat kouluissa ja tilaisuuksissa huomanneet oman kokemuksen esilletuomisen hyödyllisyyden ja tehokkuuden. Tärkeäksi koki eräs haastateltava, että Vaasaan on tulossa myös ruotsinkielinen Koko-koulutus.

”Erittäin tärkeää, pystyy jakamaan tietoa, on oman asiansa asiantuntija, ei ole kirjatieoa. Asia menee eteenpäin, koska kuulijat kertovat myös eteenpäin.”

Haastateltavista osa oli aiemmin julkisesti esiintynyt, osalle se ei ollut lainkaan tuttua. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että he saivat vinkkejä ja vahvistusta omaan esiintymiseensä. Kokeneemmat esiintyjät kertoivat saaneensa vahvistusta tarinan kerrontaan ja tukea omaan esiintymiseensä. Yhteisissä harjoituksissa oli myös tärkeää, että sai kommentteja ja vinkkejä niiltä, joilla oli jo esiintymisestä enemmän kokemusta. Koulutettavista joku oli ammatiltaan opettaja tai joillakin oli työpaikka, joka vaati esiintymistä isommalle ryhmälle. He taas, joiden esiintymiskokemus oli oman opiskeluajan esitelmät luokalle, kaipasivat vieläkin enemmän käytännön harjoittelua ja vinkkejä esiintymiseen.

Yleisesti kaikki haastateltavat kokivat saaneensa koulutuksesta uusia näkökulmia ja kokivat ryhmän vertaistuen tärkeäksi.

”Vahvistava kokemus, mutta oli rankkaa kuunnella ja sisäistää useita tarinoita.”

”Oli melkein puoli ruokaa, kun tutustui uusiin ihmisiin ja sai jakaa kokemuksiaan.”

6.3 Haastateltavien käytäntö ja oma kokemus

Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia siitä, kuinka paljon he ovat saaneet käytännössä käyttää oppimiaan taitoja, eli päässeet kertomaan kokemuksiaan tilaisuuksiin. Osa oli ollut vain muutaman kerran kertomassa tarinansa, kun taas toisilla oli ollut useita kymmeniä käyntejä kouluilla tai muissa tilaisuuksissa. Moni haastateltava olikin sitä mieltä, että kokemuskoulutuspankki ei toimi tarpeeksi hyvin ja, että koulut eivät tiedä riittävästi kokemuskouluttajista tai, että ylipäänsä tällainen mahdollisuus on olemassa. Toisille oli pettymys, että niin vähän on pyydetty, koska oppimaansa taitoa pitäisi päästä harjoittelemaan ja ylläpitämään.

”Liian vähän esiintymisiä, onko pankista tarpeeksi informoitu kouluille?”

Haastateltavat olivat käyneet kokemuskouluttajan roolissa kertomassa sosiaali- ja sairaanhoitoalan oppilaitoksissa oppitunneilla ja teemapäivillä, yhdistyksissä, ryhmissä ja kerhoissa, kuntoutuksessa ja sairaalassa ensitietopäivillä. Kouluissa käytävissä tilaisuuksista moni mainitsi sen, että on hyvin suuri ero käydä kertomassa esim. ammattiopistossa opiskeleville, juuri peruskoulunsa päättäneille, kuin aikuisopiskelijoille.

”Haastavampaa saada ryhmän mielenkiinto, kun on nuoria, joilla ei ole vielä paljoa elämäkokemusta. Hyvä, että on erilaista, pistää kehittämään.”

Usealla oli kokemusta ns. elävänä kirjana olemisesta, jonka he kokivat hyvin mielekkääksi tehtäväksi. Elävä kirjasto - käsitettä avataan tässä työssä kohdassa 2.5. Elävänä kirjana olemisesta haastateltavat pitivät erityisen paljon siksi, että siinä pienissä ryhmissä tai yhdelle ihmiselle saa tarinansa kertoa, niin kuulijat, erityisesti opiskelijat, rohkenevat tehdä kysymyksiä paljon enemmän kuin luentotilaisuudessa. Kokemuskouluttajakoulutukseen Elävä kirjasto malli ei kuulu.

Kokemus ja vastaanotto kouluissa ja muissa tilaisuuksissa oli kaikilla haastateltavilla pääsääntöisesti pelkästään hyvä. Kokemuksia löytyi pienille ja isoille ryhmille puhumisesta. Toki muutamia yksittäisiä tapauksia, missä opiskelijat eivät olleet lainkaan kiinnostuneet kuuntelemaan, löytyi.

Useat haastateltavat kertoivat, että he olisivat kaivanneet enemmän palautetta omasta esiintymisestään tilaisuuksissa. Kaikki haastateltavat toivoivat saavansa jatkossakin käyttää koulutuksessa oppimiaan taitoja ja pääsevänsä tilaisuuksiin jakamaan omaa kokemustaan ja näin ollen ylläpitämään kokemuskouluttajataitojaan. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että saa käydä vertaisilleen kertomassa omista kokemuksistaan.

”Tilaisuuksia on ollut riittävästi, olen käynyt myös kertomassa sairastuneille kuntoutuksessa. Tykkään kun saa kertoa kokemuksistaan esimerkiksi Kelassa, että muiden ei tarvitse takuta samoista asioista.”

Koulutuksessa oppimastaan teoriasta oli haastateltavien mielestä hyötyä. Myös se, että esiintymistä oli harjoiteltu koulutuksessa, kokivat useimmat tarpeelliseksi. Osalla oli jo vankka kokemus esiintymisestä. Yksi haastateltava nosti esiin sen, että omaa tarinaa oli helppo koostaa esitelmäksi, koska koulutuksessa oli opeteltu kronologinen järjestys.

”Kun koulutuksen oli käynyt, sai paperin. On oikeus tehdä tätä.”

Myös he, jotka olivat olleet mukana oppitunneilla kertomassa omaa kokemustarinaansa, kokivat oppivansa koulutuksesta paljon uutta.

”Olen tehnyt vastaavanlaista aiemmin, mutta en ollut ajatellut mitä uhkia, jos tekee paljon. En ollut ajatellut toistoa, tai loppuun palamista. Opin myös, että johonkin kysymykseen voi sanoa, että tähän en vastaa.”

6.4 Haastateltavien näkemys kokemuskoulutuksesta ja sen tulevaisuudesta

Haastateltavat olivat kaikki hyvin tyytyväisiä kokemuskoulutuksen olemassaoloon ja toivoivat, että se jatkuu ja myös uusia kouluttajia tulee tulevaisuudessa. Elintärkeäksi he kokivat sen, että oppilaitoksissa tiedetään tarpeeksi kokemuspankista ja että sitä rohkeasti sekä runsaasti käytettäisiin hyödyksi. He kokivat sen lisäksi, että koulutuksesta on hyötyä muille, siitä oli myös hyötyä itselleen suhteessa omaan sairauteen tai vammaan. Siitä oltiin myös samaa mieltä, että täytyy olla oma sairaus / vamma prosessina läpikäyty ja hyväksytty ennen kuin siitä kertovaa kokemusta voi alkaa jakaa muille.

Kehitettävää löytyi käytännön asioissa: koulutuksen aikataulussa, aikataulujen pitämisessä, tiedottamisessa kokemuskouluttajien olemassaolosta sekä koulutuksen laajentamista muualle kuin sosiaali- ja sairaanhoito-oppilaitoksiin, esim. kosmetologi- ja parturi-kampaaja opiskelijoille kertomaan psoriasiksesta, tai kotitalousoppilaitoksiin keliakiasta. Myös sairaaloihin toivottiin enemmän ”keikkoja”. Työssä oleville kokemuskouluttajille saattaa olla hankalaa päästä töistä pitkäksi aikaa, mutta muutaman tunnin tilaisuus on paljon helpompi järjestää. Kokopankkiin olisi hyvä päästä muuttamaan omia tietojaan koulutetunkin, mutta tällä hetkellä se ei ole mahdollista. Eräältä haastateltavalta tuli idea, että koulutetuilla voisi olla virallinen kokemuskouluttajakortti, jolla todistaa olevansa koulutettu kouluttaja. Yksi haastateltava kaipasi säännöllistä toimintaa, esimerkiksi aina keväisin ja syksyisin olisi jokin isompi tapahtuma, teemapäivä-tyyppinen, niin että tietäisi etukäteen ainakin jotain, mitä on tulossa.

Kehittyminen esiintyjänä sekä oman kokemustarinan kehittäminen koettiin tärkeinä. Kun esiintymisestä saa kokemusta ja palautetta, on omaa tarinaa mielenkiintoista ja innostavaa muokata, niin että kuulijat entistä enemmän kiinnostuvat.

”Pidän tärkeänä, että tarina ei olisi paperista luettu, että haastaisi itsensä vielä enemmän, vaikkakin on jo haaste mennä kertomaan omasta itsestään.”

Jatkokoulutusta osa kaipasi, toisille riitti tämä nykyinen koulutus. Sama tilanne oli kokemuskouluttajien kokoontumisissa, osa sitä kaipasi, osa ei.

”En kaipaa lisäkoulutusta, sain hyvät eväät, saa tehdä oman polun, jota sitten saa esittää. Oppilaat ovat olleet äärettömän kiinnostuneita.”

Tietoa siitä, miten paljon muut olivat olleet kertomassa ja siitä kokemuksia toivottiin. Myös muiden kuin Vaasan kokemuskouluttajien yhteiset tapaamiset olivat osan mielestä toivottuja. Tällöin kuulisi alueellisista eroista. Vaasan kokemuskouluttajilla on facebookissa oma ryhmä ja se koettiin tarpeelliseksi ja informatiiviseksi.

”Tapaamiset on ihan kivoja, pääsee kuulemaan mitä muilla on, saa vertaistukea.”

Kysymykseen yhteistyöstä muiden koulutettujen kanssa oli haastateltavista osa sitä mieltä, että saattaisi olla turhan hankalaa, jos esim. olisi eri sairauksien edustajia. Kuitenkin suurin osa oli sitä mieltä, että yhteistyössä tätä olisi todella antoisaa tehdä. Myös ajatus, että saman sairauden edustajia olisi useampi voisi olla hyvä, koska jokaisella on oma kokemus ja näin ollen tarinat ja kokemukset ovat aina erilaisia.

”Olemme tärkeitä ja olemme olemassa.”

”Suuri kiitos, että saan olla mukana, oon tykänny tästä hommasta tosi paljon.”

7 Johtopäätökset

Haastattelujen ja haastateltavien kertomien kokemusten mukaan voi päätellä, että Koko-koulutus on erittäin tarpeellinen. Siitä on hyötyä yksilötasolla; kokemuskouluttaja voi koulutuksen aikana hyötyä oman sairautensa tai kokemuksensa prosessoinnissa. Kokemuskouluttajille on selvästi tarvetta vertaistukena, ammattilaisten koulutuksessa, esim. mielenterveyspalveluiden kehittämisessä sekä lisäämässä yhteiskunnassa erilaisuuden hyväksymisestä ja ymmärtämisestä.

Koulutukseen osallistuminen oli useimmille helppo päätös. Heistä monilla olikin jo kokemusta aikaisemmasta esiintymisestä kokemusasiantuntijana. Osalle koulutus tuli oman sairauden prosessoinnin niin hyvässä vaiheessa, että koulutus tuli kuin tilauksesta. Jotkut joutuivat pohtimaan koulutukseen mukaan lähtöä vähän kauemmin, heillä yleisön edessä esiintymiskokemus oli saatu koulun esitelmistä. Tässä onkin varmasti yksi koulutuksen haaste, löytää kultainen keskitie koska mukana on eri ammattikuntien ihmisiä. Siksi esiintymiskokemukset ovat niin erilaisia. Esiintymistaidot ovat kokemuskouluttajalle erittäin tärkeitä, koska yleisölle esiintyminen kuuluu olennaisesti heidän tehtäviin.

Haasteltavilla oli pääsääntöisesti muutamia käytännön yksityiskohtia lukuun ottamatta koulutuksen sisällöstä hyvin positiivinen kokemus. Useimmille koulutuksen sisältö oli vastannut odotuksia. Ne haastateltavat, joilla ei ollut varsinaisia sisällön odotuksia, olivat siihen tyytyväisiä. Koulutukseen liittyen olisi voinut kysellä tarkemminkin sisällöstä, mutta nyt koulutettavat nostivat isoimmiksi opituiksi asioiksi juuri sen, kuinka kirjoitetaan ja esitetään oma kokemustarina kuulijoille, oman organisaation päivitetty esittely sekä kuinka tärkeää on, että on omaksunut ja hyväksynyt oman roolinsa sairautensa tai vammansa kanssa. Vertaistuki toisilta kokemuskouluttajilta koettiin tärkeänä.

Käytännön järjestelyt olivat toimineet, joitain aikatauluihin liittyviä tarkennuksia toivottiin. VSY mukana järjestelyissä oli usean haastateltavan mielestä hyvä, toisille se oli samantekevää. Se, että useamman mielestä VSY:n mukana olo koettiin hyödylliseksi, on tärkeä tieto, koska VSY:n yksi tavoite on olla paikallinen yhdistysten yhteen kokoaja sekä yhdistysten kokoontumispaikka ja tässä koulutuksessa se tavoite toteutui suurimmassa määrin.

Kouluttajien pätevyyteen koulutuksen opettajina saatiin haastattelussa vastaukset. Jonkin verran hajontaa tuli vastauksissa, mutta pääsääntöisesti oltiin kouluttajiin ja heidän rooliinsa erittäin tyytyväisiä.

Ehkä yksi tutkimuksen yllättävimmästä tuloksesta oli se, että koulutettavat olivat saaneet niin erilaisia määriä ”keikkoja”. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, he että olivat saaneet liian vähän kutsuja tilaisuuksiin, taitoja olisi hyvä ylläpitää. Se myös oli mielenkiintoista, että osa ei ollut saanut koulutuspankin kautta lainkaan pyyntöjä. Koulutuspankin toimivuus saikin hieman moitteita, ja tuntuu, että koulut eivät tiedä toiminnasta tarpeeksi.

Kokemuskoulutuksen jatkon haastateltavat näkivät valoisana. Toiveena oli lisää uusia koulutettuja kokemuskouluttajia, sekä ruotsinkielinen koulutus, että saadaan ruotsinkielisiä kokemuskouluttajia mukaan.

Jatkotutkimuksena voisi olla hyvin mielenkiintoista tutkia toimintaa oppilaitosten näkökulmasta, sisältäen opettajien kokemukset, mutta myös opiskelijoiden tuntemukset ja hyödyn kokemuskouluttajien luennoista.

8 Pohdinta

Sain haastatteluuni helposti riittävän määrän haastateltavia. Apunani oli yhteyshenkilö Marjo Luomanen ja hän kertoi, että haastateltavat olivat helposti lupautuneet haastateltaviksi. Minulle tämä markkeeraa kokemuskouluttajien innostunutta asennetta sekä sitoutumista kokemuskoulutustoimintaan.

Asetettu tavoite tutkimukselle täyttyi. Tutkimustulokset toivat esiin sen kuinka tärkeää toimintaa on saada puhua omasta kokemuksestaan ja että systemaattinen koulutustoiminta on hyödyllistä. Tavoitteenani oli perehtyä kokemuskoulutustoimintaan sekä taustaorganisaatioihin. Minut yllätti kokemusasiantuntijuuden kirjo, kun monet eri järjestöt järjestävät toimintaa. Nimikkeet kokemuskouluttaja ja kokemusasiantuntija eroavat kuitenkin hieman toisistaan, vaikka toiminnan ydin on sama.

Opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä, kun lisää koulutuksia sekä toimintaa järjestetään. Toki moni asia, joka tuli tutkimuksessa ilmi, on varmasti tiedossa ohjausryhmällä, mutta lisävahvistusta niihin saatiin haastatteleamalla koulutuksen käyneitä. Kokemuskoulutuspankin toiminta sai negatiivista palautetta. Pohdinkin, että olisi unelma jos Koko- toiminnalla olisi palkattu kokopäiväinen työntekijä, joka hoitaisi mm. markkinointia.

Teemahaastattelu tässä tutkimuksessa oli onnistunut valinta, mutta heti jo haastateltuani muutamaa henkilöä, huomasin, että kysymykset olisivat voineet olla tarkempia, esimerkiksi koulutuksen sisällöstä olisi ollut hyödyllistä saada yksityiskohtaisempaa tietoa. Tein opinnäytetyöni yksin, mutta luulen, että haastattelutilanteet olisivat sujuneet huomattavasti paremmin, jos haastattelijoita olisi ollut kaksi. Toinen olisi voinut koko ajan tehdä muistiinpanoja, ehkä huomata paremmin tukikysymysten tarpeen. Minun olisi myös ollut syytä tehdä koehaastatteluja ennen varsinaisia haastatteluja. Näin olisi paljastunut kysymykset, jotka eivät olleet ihan loppuun asti ajateltu. Nämä ovat ehdottomasti asioita, joita kannattaa ottaa huomioon, jos tulevaisuudessa teen vastaavanlaista työtä/tutkimusta.

Kirjallisuutta kokemustoiminnasta löytyi jonkun verran, hankkeiden raportteja käytin, sekä useita järjestöjen kotisivuja. Sain riittävästi tietoa, jotta pystyin hahmottamaan kokonaiskuvan kokemustoiminnasta. Suuri mielenkiinto heräsi päästä mukaan kouluihin kuuntelemaan luentoja, tutustua Elävä kirjasto- toimintaan, sekä päästä tutustumaan kokemuskoulutus - ja

asiantuntijatoimintaan ympäri Suomen. Myös kokemusasiantuntijatoimintaan ulkomailla olisi todella mielenkiintoista tutustua.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että toivottiin ruotsinkielisiä kokemuskouluttajia ja vuonna 2012 Vaasaan saatiin ruotsinkielinen ohjausryhmä ja koulutus järjestettiin samana vuonna. Ohjausryhmien tavoitteena on saada markkinoitua toimintaa lisää monipuolisesti eri tahoihin sekä kokemuskouluttajille lisää töitä.

Opinnäytetyön ehdotonta antia oli kun sain tutustua tähän toimintaan ja näin voin käyttää sitä omassa työssäni, sekä kertoa tätä hyvää asiaa eteenpäin. Tämänhetkisessä työpaikassani voin kannustaa ihmisiä lähtemään tähän koulutukseen ja näin lisäämään kokemusasiantuntijoiden määrää.

*”Parhaimmillaan
kokemuskouluttajan tarina
koskettaa ihmisiä ja avaa
silmiä, silloin maailmasta
tulee hiukkasen parempi
paikka.”*

Lähdeluettelo

Ahtola A, Åberg V(2007) Pois reumapeikon kynsistä
Suomen Reumaliitto 1947–2007

Hankkila, K (toim.) (2012). Epävakaudesta elämään. Kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kertovat. Prometheus kustannus Oy.

Hankkila,K &Jankko,T &Nousiainen,S.(2009). Kokemus tiedoksi. Kokemus tiedoksi-projektin väliraportti. Muotialan asuin-ja toimintakeskus ry:n julkaisuja.

Hirsjärvi S, Hurme Helena (2009) .Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press

Hyväri,S & Salo,M (toim.)(2009). Elämäntarinoista kokemustutkimukseen. Mielenterveyden keskusliitto.

Hämäläinen, J & Kurki, L(1997) Sosiaalipedagogiikka. WSOY-kirjapainoyksikkö, Porvoo.

Jankko, A (Sosiaalityön pro gradu – tutkielma) (2008). Mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden merkityksiä kuntoutujien ja omaisten ryhmäkeskustelussa. Tampereen Yliopisto

Kurki, L (2006) Sosiokulttuurinen innostaminen. Osuuskunta Vastapaino, Tampere.

Kurki, L & Nivala, E & Sipilä-Lähdekorpi, P(2006).Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Oy Finn Lectura Ab, Helsinki.

Kärkkäinen, A (toim.)(2009). En valinnut tätä sairautta. Kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä. Muotialan asuin-ja toimintakeskus ry.

Nylund, M & Yeung, A (toim) (2005). Vapaaehtoisuustoiminta. Anti, arvot ja osallisuus.Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Putkonen, H & Tehovirta,K & Huttunen,M (toim.)(2010). Kuiskaa kovaa. Keskustelua psykiatriasta. Prometheus kustannus Oy.

Siitonen, J (1999). Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu university press. Oulu.

Similä, U (2012). Oman kokemuksensa asiantuntijoita. Kokemuksia vertaistuesta sekä kokemusasiantuntijuudesta SelvinMielin - kurssilla. Opinnäytetyö, Centria Ammattikorkeakoulu.

Varto Juha(1996). Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä.

Hirvonen, J (toimitus) (2013) Kokemus & koulutus lehti. Markkinointipörssi Oy, Helsinki.

Koulutusmateriaalia Koko-koulutuksessa, Vaasassa 2011 (liitteenä)

Kurki, L & Nivala, E(2006)(toim) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampereen Yliopistopaino. Tampere.

Vänskä, K & Laitinen-Väänänen, S & Kettunen, T & Mäkelä, J (2011) Onnistuuko ohjaus. Sosiaali – ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita Prima, Helsinki.

Sähköiset lähteet:

Aivoliitto ry. Ajankohtaista aivoliitossa. Kokemuskouluttajat. Viitattu 2.11.2013

http://www.aivoliitto.fi/aivoliitto_ry/ajankohtaista_aivoliitossa/kokemuskouluttajat_tiiviimmin_osa_ksi_sosiaali-ja_terveysalan_opetusta.1699.news

Aivoliitto ry. Ajankohtaista aivoliitossa. Kokemuskouluttajat. Viitattu 2.11.2013

http://www.aivoliitto.fi/aivoliitto_ry/ajankohtaista_aivoliitossa/kokemuskouluttajat_tiiviimmin_osa_ksi_sosiaali-ja_terveysalan_opetusta.1699.news

Kansalaisareena. Kokemuskouluttajien koulutusohjelma. Viitattu 1.11.2013

http://www.kansalaisareena.fi/Kokemuskouluttajien_koulutusohjelma.pdf

Kokemuskoulutus. Viitattu 1.11.2013

<http://www.kokemuskoulutus.fi/kokemuskoulutus/>

Kokemuskoulutus. Viitattu 1.11.2013

<http://www.kokemuskoulutus.fi/kokemuskouluttajapankki/>

KoKoA - koulutetut kokemusasiantuntijat ry. Etusivu. Viitattu 2.11.2013

<http://www.kokemusasiantuntija.fi/>

KoKoA - koulutetut kokemusasiantuntijat ry. Kokemusasiantuntijuus. Viitattu 2.11.2013

<http://www.kokemusasiantuntija.fi/8>

Mielenterveyden keskusliitto ry. Liiton toiminta. Vertaistuki. Viitattu 2.11.2013

http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/vertaistuki-ja-kokemustieto-miel/vertaistoiminnan-historiaa/

Mielenterveyden keskusliitto ry. Liiton toiminta. Vertaistuki. Viitattu 2.11.2013

http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/kasitteita/kokemusasiantuntijat

Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry. Elävä kirjasto. Viitattu 2.11.2013

<http://www.keks.fi/elavakirjasto>

South West London and St George's Mental Health NHS Trust. Viitattu 1.11.2013

<http://www.swlsg-tr.nhs.uk/>

Tampereen aikuiskoulutuskeskus. Sosiaali- ja terveysala. Kokemuskouluttaja. Viitattu 2.11.2013

http://www.takk.fi/koulutus/sosiaali-ja_terveysala/kokemuskouluttaja.html

Terveysnetti. Turun ammattikorkeakoulu. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 10.11.2013
http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimaantuminen.html

Vaasan Seudun Yhdistykset ry. Yleistä. Viitattu 1.11.2013
<http://www.vaasanseudunyhdistykset.fi/?Yleist%C3%A4>

Haastattelukysymykset

liite 1(1)

1. Taustaa

Ikä

Sukupuoli

Edustamasi yhdistys/liitto

Mistä sait kuulla kokemuskoulutuksesta?

Miksi päätit lähteä mukaan?

2. Koulutus

Vastasiko koulutus odotuksiasi?

Miten?

Mitä pidit koulutuksen sisällöstä?

Millainen oli mielestäsi vetäjien

– rooli

– vastuu

– asiantuntemus

Mikä oli mielestäsi VSY:n rooli ja oliko se tärkeä?

Onko tällainen koulutus ja siihen liittyvä esiintyminen tärkeää?

Saitko koulutuksesta omaan esiintymiseen tukea?

3. Käytäntö ja oma kokemus

Miten kävi koulutuksen jälkeen?

Teoria vs. käytäntö – käsi kädessä vai erillään?

Kuinka todellisuudessa kävi?

Pystyitkö hyödyntämään koulutusta?

Oletko ollut kouluissa tms. tilaisuuksissa kertomassa omasta kokemuksesta?

Saitko uusia näkökulmia ajatellen muiden kurssilaisten kokemuksia?

Hyviä/huonoja kokemuksia koulutuksesta ja esiintymistilanteista?

Millainen on ollut vastaanotto esim. kouluissa?

liite 1(2)

4. Tulevaisuus

Millaisia toiveita, kehittämisideoita tulevaisuuteen sinulla on, nyt kun aikaa on kulunut koulutuksesta?

Tahtoisitko jatkossa koulutettujen yhteisiä tapahtumia/tapaamisia?

Voisivatko koulutetut tehdä yhteistyötä keskenään?

Kaipaatko tässä vaiheessa jotain koulutukseen liittyen?

Jäsenyhdistykset

liite 2(1)

1. Autismin Kirjon Pohjalaiset ry
2. Crohn ja Colitis ry
3. DUV i Vasanejden r.f.
4. Etelä-Pohjanmaan aivohalvausyhdistys ry, Vaasan kerho
5. Etelä-Pohjanmaan Aivovammayhdistys ry
6. Irti huumeista ry/Fri från Narkotika ry
7. Kuurojen Liitto ry/ Finlands Dövas Förbund rf
8. Lions Club Vaasa/Family
9. Lions Club Vaasa-Vasa
10. MLL, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vaasan yhdistys
11. Minnesstödsföreningen Förgätmigej i Vasa rf
12. Omaiset mielenterveystyön tukena Vaasanseutu ry/ Anhörigas stöd för mentalvården i Vasanejden rf
13. Pohjanmaan lihastautiyhdistys ry / Österbottens muskelhandikappförening rf
14. Pohjanmaan syömishäiriöperheet ry
15. Pohjanmaan syöpäyhdistys ry / Österbottens cancerförening rf
16. Stödförening för anhöriga till missbrukare rf
17. Suomen Lihavuusleikatut LILE ry
18. Suomen Punainen Risti SPR, Vaasan suomalainen osasto
19. Surunauha ry
20. Svenska Hörselskadade i Vasanejden rf
21. Svenska Österbottens anhörigförening r.f.
22. Understödsföreningen för svenskspråkig missbrukarvård r.f
23. Vaasan A-kilta ry/ Vasa A-gille rf
24. Vaasan Bestis ry
25. Vaasan ensi- ja turvakoti - Vasa mödra- och skyddshem ry
26. Vaasan Kuurojen Urheiluseura Wellas - Vasa Dövas idrottsklubb Wellas r.y.
27. Vaasan Kuurojen yhdistys ry
28. Vaasanseudun Invalidit ry / Vasanejdens Invalider rf
29. Vaasanseudun ADHD-yhdistys ry / Vasanejdens ADHD-förening rf
30. Vaasan Mielenterveystoiminnan Tuki ry
31. Vaasan Reumayhdistys ry –Vasa Reumaförening rf
32. Vaasan Selkäyhdistys ry / Vasa Ryggförening
33. Vaasanseudun Allergia- ja Astmayhdistys ry / Vasanejdens Allergi- och Astmaförening rf
34. Vaasan Seudun Epilepsiayhdistys ry - Vasanejdens Epilepsiförening rf
35. Vaasan Seudun Kuuloyhdistys ry / Vasa Nejdens Hörsselförening rf
36. Vaasan Seudun Monikkoperheet ry
37. Vaasan seudun Muistiyhdistys ry

liite 2(2)

38. Vaasanseudun munuais- ja maksayhdistys ry / Vasanejdens njur- och leverförening rf
39. Vaasan seudun Parkinson-yhdistys ry
40. Vaasanseudun Psoriasis-yhdistys ry / Vasanejdens Psoriasisförening rf
41. Vaasan sokeat ry
42. Vaasan Seudun Hengitysyhdistys ry / Vasanejdens Andningsförening rf
43. Vaasan Seudun Kehitysvammaisten tuki ry
44. Vaasan Seudun Keliakiayhdistys ry / Vasanejdens Celiakiförening rf
45. Vaasan Seudun Kilpirauhas-yhdistys ry/Vasanejdens Sköldkörtelförening rf
46. Vaasan seudun mielenterveysseura/Vasanejdens förening för mental hälsa
47. Vaasanseudun MS-yhdistys ry - Vasanejdens MS-förening rf
48. Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys- Vasanejdens socialpsykiatriska förening ry.
49. Vaasanseudun Vankilatyön Tuki ry
50. Ystävänkortti toiminta® / Vänskapskortsverksamhet® - Seinäjoen Seudun Kehitysvammaisten Tuki ry

Paikka: Filantropia Center, os. Vaasanpuistikko 17, 9. krs, Vaasa

pe 8.4. klo 17.30 - 21

- klo 17.30 Tervetuloa!
Tutustuminen
Koulutuksen tavoitteet ja sisältö
- klo 19 Iltapalaa
- klo 19.30 Itsetuntemuksen merkitys

la 9.4. klo 10 – 17

- klo 10 Ennakkotehtävien purku
- klo 13 Lounas
- klo 14 Opetuksen perusteet
- klo 15.15 Kahvi
- klo 15.30 Oman esityksen suunnittelu
Opiskelijahaastattelu
- klo 16.30 Välitehtävän ohjeistaminen ja päivän päätös

la 7.5. klo 10 – 17

- klo 10 Orientoituminen päivään
- klo 10.30 Tuntemuksia esiintymisestä
- klo 12.30 Lounas
- klo 13.30 Rakentava palaute (miten annetaan palautetta, miten sitä otetaan vastaan, miten palaute kehittää)
- klo 15 Kahvitauko
- klo 15.30 Käytännön kysymyksiä (miten tästä eteenpäin)
- klo 17 Päivän lopetus

Tämän lisäksi tulee olemaan harjoittelunäyttö sekä näyttöpäivä on 14.5.

Lisätietoja antaa AMK:n lehtori Kati Långsjö, kati.langsjo@puv.fi , p. 0207 663 507 tai Lihastautiliiton järjestösuunnittelija Marjo Luomanen, marjo.luomanen@lihastautiliitto.fi , p. 040 754 9716

KOKEMUSKOULUTUS – PÄIVIEN OHJELMA 2012

Paikkana Filantropia center, os. Vaasanpuistikko 17, 9. krs (Halpa-Hallin viereinen rakennus)

Perjantai 30.9.

klo

- 17.30 Tervetuloa!
- 18.00 KOKO-hankkeen koordinaattori Lauri Honkala
Esittäytymiset ja tutustumiset
Keskustelua motivaatiosta kokemuskouluttajana toimimiseen, kahvikupposen äärellä

Lauantaina 1.10.

klo

- 10.00 Ennakkotehtävien purku a`15 min. max.
- 12.00 Ammattiesiintyjän puheenvuoro / vuorovaikutteinen, keskusteleva
- 13.00 Lounas
- 13.45 Ennakkotehtävien purku a`15 min. max.
- 15.00 Opetuksen perusteet (VAMK, VAKK, VAO)
- 16.00 Kahvi
- 16.30 Oman esityksen suunnittelu
- 17.30 Välitehtävän ohjeistus, päivän päätös

Perjantai 28.10.

klo

- 17.30 Orientoituminen iltaan, kahvi
- 18.00 Sosiaali- ja terveydenalan opiskelijoiden haastattelut, jakautuminen ryhmiin.

Lauantai 29.10.

klo

- 10.00 Orientoituminen päivään
- 10.30 Tuntemukset esiintymisestä näyttöharjoitusten pohjalta
- 12.30 Lounas
- 13.30 Rakentava palaute (vaikutus kehittymiseen, miten annetaan palautetta, miten vastaanotetaan palautetta)
- 15.00 Kahvi
- 15.30 Käytännön kysymykset
- 17.00 Päivän päätös

Lauantai 19.11.

klo

- 10 Näyttökoe