

Jorma Heikkinen

# Vertaistesten kädet



**Jorma Heikkinen**

# **Vertaisten kädet**

<b>Vertaisten kädet julisteita</b>	1-12
<b>Vertaistuen aate</b>	13
Vertaistuki MTKL:n toiminnan perusta	13
Täysivaltaistuminen – vertaistukiaatteen keskeinen tavoite	13
Vertaistuen kolme K:ta	14
Vertaistuen esteet: kolme kielteistä K:ta:	16
Vertaistuen kolme V:tä	19
Vertaistuen J	20
Yhteisöllisyys vertaistuessa	20
Kaveriterapia ja vertaistuki	21
Psykososiaalinen kuntoutuminen ja vertaistuki	21
Mielenterveysalan vertaistuen määritelmä	31
Elämäkokemuksen yhteisyys	31
Vertaistuen sisältö	31
Vertaistuki - MTKL:n ja mielenterveysyhdistysten toiminnallinen perusta	32
Vertaistuki kuntouttavaa	32
Vertaistuesta säästöjä	32
Vertaistuki käyttämätön voimavara	32
Keskustelukysymyksiä opintokerholle vertaistuesta	33
Vertaisten kädet julisteita	34-45
Psykonomian perusajatukset	46-47

**Julkaisija:**

**PSYKONOMIOPISTO**

**Kousankuja 5 A 15**

**20610 Turku**

**puh: 050-4093183**

**kotisivu: [psykonomiopisto.com](http://psykonomiopisto.com)**

**sähköposti: [toimisto@psykonomiopisto.com](mailto:toimisto@psykonomiopisto.com)**



## **Yhdistys: Suomen Psykonomiopiston tuki ry**

Psykonomiopiston hallinnosta ja taloudesta vastaa Suomen Psykonomiopiston tuki ry. Se on valtakunnallinen MTKL:n jäsenyhdistys. Sen hallitukseen kuuluvat: Arja Mentula puheenjohtaja, Janne Mannonen, Jorma Heikkinen hallituksen jäsen, Ilona Kinnari hallituksen jäsen, Hannu Salminen hallituksen varajäsen, Raimo Paavola hallituksen varajäsen ja Mika Reinikainen hallituksen varajäsen.

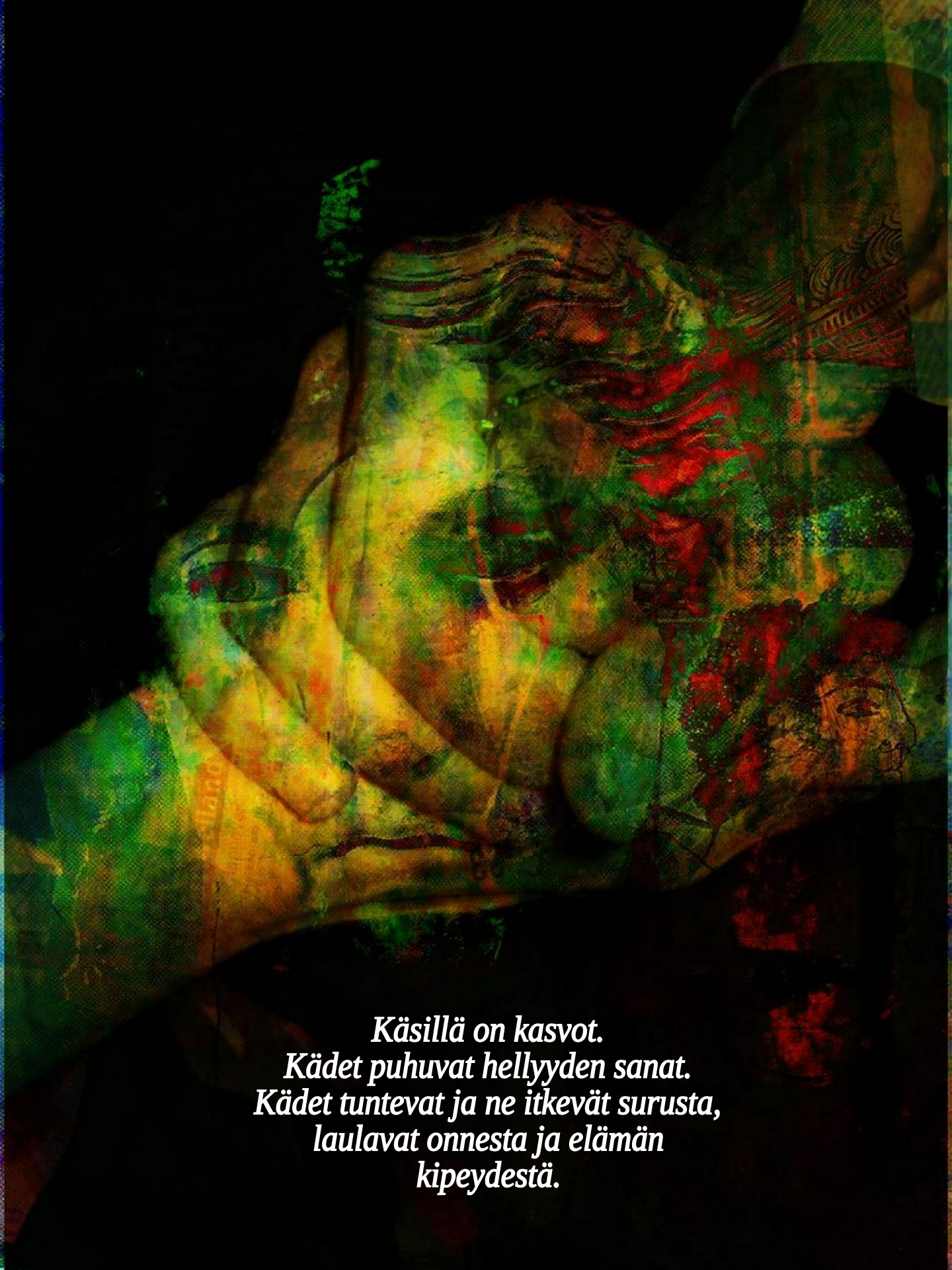
Psykonomiopiston jäseneksi voi liittyä maksamalla jäsenmaksun (10 €:a) tilillemme Sampo: **800016-70517581**.



*Kätesi kosketus silloin  
suruni päivänä lohdutti  
kuin enkelin läsnäolo.*



*Kädet kohtaavat...  
jo kukkii vihreänä  
maa!*



*Käsillä on kasvot.  
Kädet puhuvat hellyyden sanat.  
Kädet tuntevat ja ne itkevät surusta,  
laulavat onnesta ja elämän  
kipeydestä.*



*Kiedo kätesi  
käteeni ja  
kosketa minua!*



*Kätesi uurteet, sormenpäitteesi pinnan  
hienot spiraalikuviot kertoivat niinä  
päivinä minulle ihmeellisistä maisemista  
joiden läpi olit kulkenut. Ne kertoivat  
meristä joita olit purjehtinut.*


The image features a complex, multi-layered background of vibrant colors including green, red, purple, and blue. The background has a textured, almost crystalline appearance with various patterns and shapes. In the foreground, a hand is visible, holding a small, glowing, golden object. The hand is positioned in the lower-left quadrant of the frame. The overall composition is dynamic and visually rich.

*Kiedo kätesi käteeni ja  
tanssi rinnallani elämän  
riemukas poloneesi.*







*Tule ja kulje  
kanssani vierekkäin  
käsi kädessä  
toisillemme vertaisina.*



*Kun kädet kietoutuvat yhteen  
niistä rakentuu yhteinen maisema,  
toivo ja näköala ystävyydestä.*

A close-up photograph of a hand, possibly a woman's, with a vibrant, multi-colored pattern overlaid on it. The pattern consists of various shades of green, blue, purple, and yellow, creating a textured, almost crystalline appearance. The hand is positioned in the center-right of the frame, with the fingers slightly curled. The background is dark and out of focus, making the hand and the colorful pattern stand out prominently.

*Ei suruni sammu pois  
kättäsi koskematta.  
Ei murheeni musta  
murru valoa päin  
kätesi lämpöä tuntematta.*



*Kun ojennan käteni voi  
jostakin rajankin takaa  
kätesi minua koskettaa.*

## **Vertaistuen aate**

### **Vertaistuki MTKL:n toiminnan perusta**

Psykonomian toisen kivijalan muodostaa vertaistuen toimintamalli ja aate. MTKL:n paikalliset mielenterveysyhdistykset ovat **vertaistuen yhteisöjä**, joissa vertaistuki toteutuu monimuotoisena ja monin käytännöllisin toimintamuodoin. Näitä toimintamuotoja ovat mm. oma-apuryhmät ja yksilöllinen vertaistuki. Vertaisohjaajien käyttäminen kuntoutuskursseilla, sopeutumisvalmennuksessa ja koulutustoiminnassa on ollut arkipäivää jo useita vuosia mm. MTKL:n toiminnassa. Psykonomikoulutus on osa vertaisohjaaja koulutusta. Vertaisohjaajia tarvitaan mielenterveysyhdistysten toiminnassa, klubitaloilla, oma-apuryhmien ja vertaisryhmien ohjaajina, sopeutumisvalmennuksessa, kuntoutuksen eri portaissa, opiskelevien ja työelämään palaavien mielenterveyskuntoutujien tukena ja ohjaajina. Vertaistuelle ja vertaisohjaajien käytölle on huomattavasti laajempi tarve mitä tänään MTKL ja sen paikalliset mielenterveysyhdistykset kykenevät tarjoamaan. On kuitenkin nähtävissä että vertaistukea ja vertaisohjausta tullaan tulevaisuudessa käyttämään runsaasti enemmän kuin vielä nyt. Vertaistuen tarvetta lisää mielenterveyskuntoutujien täysivaltaistumisen tavoite. Psykonomian näkökulma vertaistuen välttämättömyydestä kuntoutumisprosessissa liittyy täysivaltaistumisen tavoitteeseen. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi vertaistuen käyttö kuntoutuksen apuna on välttämätöntä.

### **Täysivaltaistuminen – vertaistukiaatteen keskeinen tavoite**

Vertaistuen aate edellyttää sen, että vertaistuessa mielenkuntoutujat kunnioittavat toistensa täysivaltaisuutta. Vertaistuessa täysivaltaistuminen tulee mahdolliseksi toisilleen tasavertaisten ihmisten vastavuoroisessa ihmissuhteessa.

Jotta mielenterveyskuntoutujat voisivat saavuttaa täysivaltaisen ja tasa-arvoisen aseman yhteiskunnassa heille tulisi taata mm. seuraavat asiat:

#### **1. Mielenterveyskuntoutujilla tulisi olla päätöksentekovaltaa.**

Mielenterveyskuntoutujien tulisi saada päättää omaa hoitoaan ja kuntoutumistaan koskevista asioista. Heillä tulisi olla mahdollisuus päättää omaa elämäänsä koskevissa asioissa, kuntoutuksesta, terveydenhuollostaan, asuntoasioissa, työnteosta, opiskelusta ja sosiaaliturvan liittyvissä asioissa. Mielenterveyskuntoutujilla tulee olla päätöksentekovalta heidän ylläpitämässä yhdistyksissään. MTKL:ssa ja sen paikallisissa mielenterveysyhdistyksissä mielenterveyskuntoutujien päätöksentekovalta toteutuu kun niiden hallinnosta vastaavat toimihenkilöt ovat mielenterveyskuntoutujia. Tätä tavoitetta tukee mielenterveyskuntoutujien palkkaaminen työntekijöiksi MTKL:n ja mielenterveysyhdistysten tehtäviin.

## **Päätöksentekovallan pitäminen itsellään.**

Täysivaltaistuminen on päätöksenteon itsellään pitämistä. Se on tunnetta siitä, että mielenterveyskuntoutuja on itse paras tekemään elämäänsä koskevat päätökset ja valinnat.

## **2. Mielenterveyskuntoutujien tulisi saada informaatiota ja voimavaroja.**

Jotta mielenterveyskuntoutajat voisivat osallistua omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon, heidän tulisi saada käyttönsä tietoa ja voimavaroja. Heillä tulisi olla mahdollisuus tarkastaa kaikki itseään koskeva tieto. Heidän tulisi saada tuekseen potilasasiamiehen, sosiaaliohjaajan ja kuntoutusohjaajan palveluja.

**Mielenterveyskuntoutuja itse tietää parhaiten omaa elämäänsä koskevat asiat.**

**Täysivaltaistuminen on itsetuntemuksen kehittymistä ja lisääntymistä. Mielenterveysyhdistyksiin ja Mielenterveyden Keskusliiton on palkattava työntekijöiksi mielenterveyskuntoutujia**

Jotta mielenterveyskuntoutujien täysivaltaisuus tasavertaisina yhteiskunnan jäsenenä toteutuisi heidän yhdistyksensä MTKL ja paikalliset mielenterveysyhdistykset tulisi saada riittävät voimavarat mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseksi tasa-arvoiseen asemaan yhteiskunnan eri lohkoilla; työelämässä, sosiaali- ja terveydenhuollossa, koulutuksessa ja kulttuuritoiminnassa.

**Täysivaltaistuminen on tiedonhalun heräämistä. Se on halua hankkia lisää tietoja ja opiskella mielenterveyteen liittyviä asioita.**

## **3. Mielenterveyskuntoutujilla tulisi olla vaihtoehtoja ja mahdollisuus valita eri vaihtoehtoista.**

Jotta täysivaltainen yhteiskunnan jäsenyys toteutuisi mielenterveyskuntoutujille tulisi olla eri vaihtoehtoja valinnoilleen. Tämä koskee ennen muuta kuntoutusta ja terapiamahdollisuuksia. Mielenterveyskuntoutujille pitäisi saada valita erilaisista kuntoutusmahdollisuuksista. Psykkisen kuntoutumisen reittejä ja polkuja on useita. Psykoterapian eri vaihtoehtoja ja myös lääkityksen vaihtoehtoja on useita. Mielenterveyskuntoutujien tulisi saada tietoa ja informaatiota erilaisista valinnan vaihtoehtoista. Pakkohoidolle ja pakkolääkitykselle tulisi olla vaihtoehtoja kuten mielenterveyslakikin edellyttää.

Pakkohoito ja pakkolääkitys loukkaavat mielenterveyskuntoutujien itsemääräämisoikeutta. Pakkohoito ja pakkolääkitys ovat ristiriidassa lain potilaan oikeuksista kanssa. Lepositeet, eristyshuoneet ja poliisin käyttö hoitoon hakeuduttaessa sekä fyysisen koskemattomuuden puute loukkaavat mielenterveyskuntoutujan oikeuksia ja täysivaltaisuutta.

## **Vertaistuen kolme K:ta**

- 1. Kunnioittaminen**
- 2. Kuunteleminen**
- 3. Kannustaminen**

Psykonomisella vertaistuen aatteella on päämääränään mielenterveyskuntoutujien täysivaltaisuuden ja itsearvostuksen palauttaminen ja rakentaminen. Vertaistuki toteutuu tasavertaisuuden, keskinäisen kunnioituksen ja arvostuksen ilmapiirissä. Täysivaltaistumisen tavoite onnistuu mielenterveyskuntoutujille kun he tulevat kunnioitetuksi ja arvostetuksi sellaisina ihmisinä kuin ovat. Vertaistuessa toteutuu kuuntelemisen periaate. Se on vastavuoroisuutta jossa ihmiset kohtaavat toisensa kuuntelijan ja kuunneltavan roolissa. Vertaistuessa tärkeää on mielenterveyskuntoutujien keskinäinen tuki ja kannustaminen. Mielenterveyskuntoutujat voivat kannustaa ja tukea toisiaan. He voivat saada toisiltaan myönteistä palautetta elämänsä tavoitteiden ja kuntoutumisen toteuttamisessa. Myönteisen palautteen ja kannustamisen saaminen on tärkeää ja välttämätöntä myönteisen minäkuvan ja itsearvostuksen rakentamiseksi. Vertaistuessa toteutuu jakamisen periaate. Vertaistuen piirissä olevat voivat jakaa keskenään kokemuksensa; myönteiset onnistumisen kokemukset mutta myös ne kipeät ja vaikeat kokemukset, jotka liittyvät kuntoutumisen eri vaiheisiin.

## **Vertaistukijan tehtävänä on olla esim.**

- tukena
- vierellä kulkijana
- kuuntelijana ja ymmärtäjänä
- ystävänä
- mielipiteen vaihto kumppanina
- uuden näkökulman tarjoajana
- samaistumisen kohteena
- toivon ja uskon valajana
- tunteiden jakajana
- yhdessä etsijänä ja kokijana
- tiedon jakajana
- tilan antajana
- rohkaisijana

- mukana oppijana
- innostajana
- terveen maalaisjärjen käyttäjänä

(lähde: Janne Pöyhtäri; Tukiasema. net)

## **Vertaistuen esteet: kolme kielteistä K:ta:**

- 1. Kohtaamattomuus**
- 2. Kuuntelemattomuus**
- 3. Kovat arvot**

### Kohtaamattomuus

Vastavuoroisen, toimivan ihmissuhteen ja vertaistuen onnistumisen tiellä voi olla esteitä. Kohtaamattomuus on yksi näistä esteistä. Kun ihmiset kohtaavat toisensa erilaisissa ja toisistaan poikkeavissa rooleissa kuten terveenä ja mielenterveyspotilaana, vastavuoroisen ihmissuhteen syntyminen estyy. Näin syntyy kohtaamattomuuden noidankehä, jossa ihmiset eivät kohtaa toisiaan minä-sinä suhteessa vaan minä-se suhteessa. Potilaan rooliin leimautuminen aiheuttaa esteen vastavuoroisen ihmissuhteen toteutumiselle. Potilaan rooliin joutunut ihminen menettää osan ihmisarvostaan ja ihmisoikeuksistaan. Se tekee mahdottomaksi tasavertaisen vastavuoroisen kohtaamisen. Kohtaamattomuudessa potilaan rooliin joutunut esineellistyy. Hänestä tulee se; esinneellistetty hoidon ja toimenpiteiden kohde. Psykologian keskeisimpiä päämääriä on kielteisestä potilaan roolista irrottautuminen. Psykologi ei häpeä sitä, että hän on mielenterveyskuntoutuja, mutta hän ei kuitenkaan elä potilaan roolissa vaan toteuttaa itseään sinä aitona ihmisenä joka hän on esim. vaapaaehtoista mielenterveystyötä tekevänä yhdistysaktiivina, opiskelijana, tai työelämään kuntoutuvana. Psykologi kohtaa toiset ihmiset tasavertaisena. Psykologi ei menetä ihmisarvostaan palaakaan mielenterveyskuntoutujana. Vertaistuessa mielenterveyskuntoutujat kohtaavat toisensa vastavuoroisessa ajatuksen vaihdossa ja tasavertaisuuden vallitessa.

### Kuuntelemattomuus

Mielisairaana leimaan sisältyvä kehoitus kuuntelemattomuuteen: ”Anna mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.” ”Ei sen jutuista tarvitse välittää sehän on ihan sekaisin, omissa maailmoissaan”. Kuuntelemattomuus syntyy alitajuisesti, yhteisestä mielisairaana leimaan sisältyvästä sanallisesta merkityksestä. Mielisairaaseen suhtaudutaan stigman sisältävän kuuntelemattomuuden ja torjunnan kaavan mukaisesti. Kuuntelemattomuus on henkistä väkivaltaa. Mielenterveyskuntoutuja joutuu kohtaamaan kuuntelemattomuutta. Se aiheuttaa ihmissuhteiden vääristymistä ja tilanteen, jossa ihmisten välinen vuorovaikutus katkeaa. Mielenterveyskuntoutujaa ei kohdella täysivaltaisena ihmisenä. Hänen sanojaan ei ota todesta. Hänen mielipiteillään ei anneta arvoa. Hänen tahtoaan ei kunnioiteta ja hän joutuu ihmisarvoaan loukkaaviin tilanteisiin.



Näin syntyy kohtaamattomuuden ja kuuntelemattomuuden noidankehä, joka ylläpitää mielenterveysongelmaa ja heikentää mielenterveyskuntoutujan psyykkistä hyvinvointia.

## Kovat arvot

Yhteiskunnassamme vallitsevat kovat arvot ovat vertaistuen esteenä. Näihin koviin arvoihin sisältyy kielteiset asennekaavat mielenterveysongelmista kärsiviä kohtaan. Näistä merkittävin on välinpitämättömyys heikommassa asemassa oleviin. Itsekäs, individualistinen, rahanahne kulttuurimme vääristää ihmisten väliset suhteet. Se aiheuttaa hedonistisen nautinnonhakuisen tavan käyttää ihmissuhteita välineenä. Kulutushysterinen, tavarafetisistinen ajattelutapa ulottaa vaikutuksensa kaikkiin inhimillisiin suhteisiin. Ihmissuhteista on tullut tavara, jolla haetaan nautintoa: ”nami namia”. Ihmissuhteita käytetään tavaran tapaan, sen tulee olla virheetön, uutuuttaan kiiltelevä merkituote. Kun tavara ei enää ole uusi, siinä on pieniä käytöstä aiheutuneita virheitä, tavara hylätään ja se heitetään roskiin. Näin käy myös ihmissuhteille, jotka eivät enää tuota nautintoa, ”naminamia”.

Vaikka vallitseva kulttuuri on ”nami-nami”- ajattelua, vertaistukeen se ei kuitenkaan sovi. Vertaistuki rakentuu keskinäisestä kunnioituksesta, keskinäisestä solidaarisuudesta, kunkin hyväksymisestä sellaisena kuin on virheineen ja puutteineen ja keskinäisestä tasa-arvoisuudesta.

Vertaistuki on vaihtoehto yksilökeskeiselle, individualistiselle markkinamiesten kulttuurille. Vertaistuki on vaihtoehto yksinäisyyteen ja eristäytyneisyyteen johtavalle itsekokeskeiselle pikkuporvarilliselle ajattelutavalle, joka korostaa ihmisten erilaisuutta ja kilpailua. Kilpailukulttuurimme asettaa ihmiset toisiaan vastaan kilpailemaan sosiaalisista ja taloudellisista eduista. Se rikkoo ihmisten vastavuoroiset ihmissuhteet, perheet, työyhteisöt, ystäväpiirit jne. Se ajaa ihmisten kilpailemaan keskenään onnestaan yksinään. Vertaistuki puolestaan mahdollistaa ihmisten välisen yhteisöllisyyden ja keskinäisen tuen ja solidaarisuuden.

## Mitä vertastukija ei ole:

- asiantuntija, ammattilainen
- oikean ja väärän sanoja
- parhaan tiedon omaava
- arvostelija
- painostaja
- käytökseltään epäasiallinen
- komentelija
- henkilökohtaisuuksiin menijä
- välinpitämätön

**Täysivaltaistuminen on vaihtoehtojen näkemistä ja etsimistä.**

#### **4. Mielensterveyskuntoutujien tulisi saada kokea itsearvostusta ja toivoa.**

Hyväksytyksi tuleminen ja itsekunnioituksen sekä toivon kokeminen ovat mielensterveyskuntoutujille tärkeitä arvoja jotta täysivaltaisuus voisi toteutua. Itsekunnioituksen ja itsearvostuksen puutteet mielensterveyskuntoutujille aiheuttavat esteen kuntoutumiselle. Itseen arvostamaton sosiaalinen häpeä sairaudesta kokeva ei ole halukas hoitamaan itseään. Stigma ja häpeän tunteet johtavat usein mielensterveysongelmien kieltämiseen ja hoitokielteisyyteen.

**Täysivaltaistuminen on oman minäkuvan uudelleen määrittämistä ja pääsemistä eroon potilaan roolista.**

#### **Uskottavuus ja luotettavuus**

**Täysivaltaistuminen on uskottavuutta ja luotettavuutta. Mielensterveyskuntoutujan tulee saada tulla kuulluksi uskottavana, aitona, totena luotettavana oman elämäkokemuksen kertojana. Hän ei puhuessaan omasta elämäkokemuksestaan ole muissa maailmassa vaan paras kertomaan mitä hän on kokenut, mitä hän haluaa, mitkä ovat hänen tunteensa ja toiveensa. valinnat.**

#### **5. Mielensterveyskuntoutujille tulisi taata mahdollisuus ajatella kriittisesti.**

Mielensterveyskuntoutujille tulisi antaa mahdollisuus tarkastella kriittisesti omaa kuntoutusprosessiaan. Hänelle tulee taata mahdollisuus kriittisesti arvioida omaa lääkitystään, hoitoaan ja kuntoutustaan sekä kaikkia niitä sosiaaliturvaan, työllistymiseen sekä asumiseen liittyviä toimenpiteitä joita häneen kohdistetaan. Kriittisyyden mahdollistaminen mielensterveyskuntoutujille vähentää heidän riippuvuuttaan.

**Täysivaltaistuminen on halua ilmaista kaikkia tunteita, joita elämä herättää, myös kielteisiä; pelkoja, ahdistusta ja vihantunteita.**

#### **6. Mielensterveyskuntoutujille tulee taata riippumattomuus ja itsemääräämisoikeus.**

Riippumaton itsenäinen päätöksentekomahdollisuus on täysivaltaistumisen kannalta välttämätöntä. Psykonomia vaatii mielensterveyskuntoutujille oikeutta päättää omasta elämästään. Jokainen on paras päättämään elämänsä valinnoista. Mielensterveyskuntoutujilla tulee olla itsemääräämisoikeus. **Täysivaltaistuminen on riippumattomuutta ja itsenäisyyttä toisten mielipiteistä ja ajatuksista. Se on oikeutta itse määrittellä oma minäkuvansa ja se on oikeutta itsenäisesti tehdä omaa elämää koskevat valinnat.**

## **Vertaistuen kolme V:tä**

- \* Vastavuoroisuus**
- \* Vierellä kulkeminen**
- \* Vertaisuus**

Vertaistuessa toteutuu vastavuoroinen ihmissuhde. Vastavuoroisuudessa keskeistä on kahden subjektin, sinän ja minän kohtaaminen. Kumpikin voi vuoroin olla kuuntelijana vuoroin kertojana. Vertaistuessa vältetään auttajan ja autettavan roolit. Tämä tapahtuu sen kautta, että vertaistuessa kumpikin osapuoli on mielenterveyskuntoutuja. Heidän välillään tapahtuva ajatuksenvaihto syntyy kahden tasavertaisen ihmisen välillä, vastavuoroisesti. Kumpikin voi olla vuoroin saamassa, vuoroin antamassa. Vastavuoroisuus voisi hävitä jos toinen olisi potilaan asemassa ja toinen auttajan roolissa. Vastavuoroisuuden korostaminen vertaistuessa on tärkeää, jottei vertaistuki- suhde muodostuisi luonteeltaan jonkinlaiseksi terapiasuhteeksi. Terapiasuhteessahan on harvoin vastavuoroisuutta. Terapeutti pystyäkseen tekemään työtään pyrkii pysymään neutraalina. Hän ei useinkaan kerro itsestään mitään. Terapiasuhteessa on asiakkaan ja terapeutin suhde. Siinä toinen on autettavan asemassa ja toinen on auttaja. Terapiasuhteessa autettava on potilas ja terapeutti hoidon ja tuen antajana. Terapiasuhte on luonteeltaan ammatillinen. Terapeutti saa palkkaa työstään. Vertaistuessa vältetään palkkasuhdetta.

Joissakin mielenterveysyhdistyksissä kuten Turun ITU ry:ssä vertaistukihenkilöt tekevät vertaistukisopimuksen tuettavansa kanssa. ITU:n vertaistukihenkilöt saavat myös pienen työtoimintakorvauksen jokaiselta vertaistukikerralta. Turun ITU on saanut ostopalvelusopimuksen kautta Turun terveysvirastolta taloudellista tukea vertaistukitoimintaansa. Turun kaupungin terveysvirasto ostaa näin ITU:n tuottaman vertaistukitoiminnan. Vertaistukihenkilöiden saama työtoimintakorvaus ei kuitenkaan ole palkkaa tai palkkiota. Se on kannustus vapaaehtoistyöhön vertaistukihenkilönä.

## **Vierellä kulkeminen ja vertaisuus**

Vertaistuessa mahdollistuu vierellä kulkemisen periaate. Vertaistukihenkilö voi kulkea vertaisensa rinnalla. Hänen ei tarvitse kulkea edellä oppaana tai ohjaajana. Hän kulkee kanssaihmisensä ja lähimmäisensä yhdessä toisen kanssa. Heitä yhdistää mm. se, että he ovat kokeneet samankaltaisia asioita. Kumpikin on mm. mielenterveyskuntoutuja. Tämä vertaisuus helpottaa keskinäistä vuorovaikutusta ja ajatuksenvaihtoa. Heidän on mahdollista löytää yhteinen tulkinta erilaisille kokemuksille ja tunteille. Näin vältetään torjutuksi tuleminen, jota mielenterveyskuntoutujat joutuvat usein kokemaan ns. 'terveen maailman' ihmissuhteissa.

## **Vertaistuen J**

### **\*Jakaminen**

Vertaistuki mahdollistaa elämäkokemusten, tunteiden ja ongelmien jakamisen. Vertaistuen piirissä olevat mielenterveyskuntoutujat voivat vailla torjutuksi tulemisen pelkoa kertoa toisilleen omasta elämästään asioistaan ja tunteistaan, jotka he haluavat jakaa toistensa kanssa. Vaikeiden tunnekokemustenkin jakaminen mahdollistuu vertaistuessa sillä vertaistukihenkilöt ovat itsekin kokeneet vastaavia tunteita. Vertaistuessa poistuu tunteiden ja kokemusten nonsenleeraus ja vähättely. Kokemusten jakamiselle on tärkeää, että sekä kuuntelijan että puhujan uskottavuus säilyy. Mielenterveyskuntoutujat joutuvat usein tilanteeseen jossa heidän uskottavuutensa ja täysivaltaisuutensa joutuu kyseenalaiseksi. Näin ei tapahdu vertaistuessa.

### **Yhteisöllisyys vertaistuessa**

Mielenterveysongelmat ilmenevät psykososiaalisina haittoina ja oireina. Mielenterveyden häiriöistä kärsivät ihmiset ajautuvat usein yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Mielenterveyden häiriöt merkitsevät usein psykososiaalisten taitojen heikkenemistä ja taantumista sekä vastavuoroisten ihmissuhteiden niukkuutta. Mielenterveyden järkkyminen merkitsee usein mielenterveyskuntoutujalle hänen aikaisempien siteidensä yhteisöön ja viiteryhmäänsä heikkenemistä ja särkymistä. Se voi merkitä jopa perheyhteyden katkeamista. Vertaistuki mielenterveysyhdistyksissä voi merkitä uuden yhteisyyden löytymistä, vastavuoroisten ihmissuhteiden palautumista ja löytymistä. Mielenterveysyhdistykset ovat vertaistuen yhteisöjä, joissa mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus löytää ystävyyttä ja toveruutta. Heidän ei tarvitse olla yksin. Mielenterveysyhdistysten vertaisyhteisössä on mahdollista harjoitella ja ottaa uudelleen käyttöön mielenterveysongelman heikentämiä sosiaalisia ja psyykkisiä taitoja. Mielenterveysyhdistykset tarjoavat turvallisen yhteisön ystävyyssuhteiden syntymiselle. Ne tarjoavat mielenterveyskuntoutujalle foorumin ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. Ne tarjoavat paikan tulla hyväksytyksi sellaisena ihmisenä kuin on ilman potilaan roolia ja leimaa.

## **Kaveriterapia ja vertaistuki**

Vertaistuki perustuu vastavuoroiselle ihmissuhteelle. Turkulainen psykologi Eugen Parkatti on 1970-luvulta saakka puhunut kaveriterapiasta. Ystävyysuhde jossa vallitsee tasa-arvoisuus ja keskinäinen kunnioitus, jossa kumpikin on omana itsenään mahdollistaa hyvän perustan kuntouttavalle suhteelle. Kaveri tarjoaa tukeaan, solidaarisuuttaan ja ymmärrystään toiselle. Kaverit voivat luottaa toisiinsa ja puhua toisille elämänsä ongelmista. He voivat yhdessä kohdata vaikeita tunnekokemuksia ja elämän arkipäiväisiä ongelmia. Kaveri voi olla vierellä kulkija, kuuntelija ja ymmärtäjä. Hänen tarjoamaansa tukea voidaan nimittää kaveriterapiaksi.

## **Psykososiaalinen kuntoutuminen ja vertaistuki**

Ihmis- ja ystävyysuhteiden sekä yhteisöllisyyden uudelleen löytyminen ja rakentaminen on vertaistuen psykososiaalisesti kuntouttava merkitys. Se mahdollistaa kohtaamiseen ja vastavuoroisuuteen perustuvan kommunikaation. Mielenterveysyhdistysten muodostamat vertaistuen yhteisöt mahdollistavat ihmissuhteet jotka rakentuvat keskinäiseen kunnioitukseen ja tukeen. Näin vertaistuella on psykososiaalisesti kuntouttava merkitys.

## **Mielenterveysalan vertaistuen määritelmä:**

**Mielenterveysalan vertaistuki on samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten; keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto.**

## **Mielenterveysalan vertaistuki perustuu**

- 1. Elämäkokemusten samankaltaisuuteen ja yhteisyyteen.**
- 2. Keskinäiseen tasa-arvoisuuteen**
- 3. Keskinäiseen solidaarisuuteen**
- 4. Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen**
- 5. Vastavuoroiseen kommunikaatioon ja ajatusten vaihtoon.**
- 6. Kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen.**

### **1. Elämäkokemuksen yhteisyys**

Vertaisuus perustuu elämäkokemuksen "yhteisyyteen", samoin koettuihin elämänvaiheisiin ja -kokemuksiin. Mielenterveyskuntoutajat voivat kokea vertaisuutta tämän "yhteisyyden" vuoksi. He voivat kokea että on myös toisia jotka ovat kokeneet samat vaikeat elämänvaiheet. Heidän ei tarvitse olla yksin oman mielenterveyskuntoutujan kokemusmaailmansa kanssa.

### **2. Keskinäinen tasa-arvoisuus**

Vertaistuen keskeinen lähtökohta on tässä toiminnassa toteutuva keskinäinen tasa-arvoisuus. Vertaistukisuhteessa kukaan ei leiki mitään ammattiauttajan roolia, toisen hoitajaa, isää tai äitiä, lääkäriä tai psykologia. Vertaistuki perustuu tasa-arvoisten ihmisten keskinäiseen tukeen.

### **3. Keskinäiseen solidaarisuus – et ole yksin**

Vertaistuki perustuu keskinäiseen myötätuntoon; ajatuksen siitä että vertaistuessa ihmiset ovat asettuneet toistensa puolelle. Vertaistuki mahdollistaa yksinäisyyden tunteen vähenemiseen. Vertaistuen piirissä olevat voivat kokea sen kuinka on toisiakin, jotka kamppailevat samankaltaisten mielenterveysongelmien kanssa. Se mahdollistaa keskinäisen solidaarisuuden – kohtalon toveruudentunteen siitä, että me yhdessä kohtaamme vaikeutemme.

### **4. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen**

Vertaistuessa kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen helpottuu, kun keskustelijat ovat kokeneet samantapaisia asioita elämässään.

### **5. Vastavuoroinen kommunikaatio ja ajatusten vaihto.**

Vertaistuki mahdollistaa vastavuoroisen ajatusten vaihdon, kuuntelijan ja puhujan roolin. Voit saada ajatuksia toiselta ja antaa niitä hänelle. Vastavuoroisuus on toimivan ihmissuhteen edellytys.

### **6. Kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen.**

Vertaistuessa ihmiset kohtaavat toisensa sellaisina kun he ovat. Kohtaaminen ei tapahdu esimerkiksi potilaan tai hoitajan roolissa vaan tasa-arvoisuuden ja vastavuoroisuuden sekä keskinäisen solidaarisuuden vallitessa. Vertaistuessa tapahtuu kohtaaminen minä – sinä, ihmiseltä ihmiselle suhteessa. Kohtaaminen ei tapahdu esimerkiksi potilaan ja auttajan roolissa, vaan kahden tasavertaisen ihmisen välillä.

## **Elämäkokemuksen yhteisyys**

**Vertaisuus perustuu elämäkokemuksen "yhteisyyteen", samoin koettuihin elämänvaiheisiin ja -kokemuksiin. Se perustuu ajatukseen:**

**”Et ole yksin mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksesi kanssa.”**

Vertaistuki mahdollistaa tasavertaisen ihmissuhteen syntymisen. Se mahdollistaa kokemuksen ettet ole yksin mielenterveysongelmista kärsivä. Vertaistuki mahdollistaa kaveriterapian ja kohtalontoveruuden. Yhteisesti koetut vaikeudet ja ongelmat luovat mahdollisuuden syvempään ja toisiaan ymmärtävään, jakamiseen perustuvan ystävyysuhteen.

## **Mielenterveyskuntoutujien yhteisen kokemuksen osa-alueita:**

### **Yhteiset sisäiset kokemukset:**

- yhteiset tunnekokemukset  
esim. tyhjyyden kokemus - kaos mielen sisällä.
- hylätyksi tulemisesta
- toivottomuudesta, masennuksesta
- ahdistuksesta ja peloista
- mielialan rajut ja repivät vaihtelut
- epäluuloista ja uhista
- äänien kuulemisesta
- harhoista
- muistihäiriöistä
- epävarmuudesta ja turvattomuudesta
- yksinäisyydestä ja sosiaalisesta syrjinnästä
- itsemurha-ajatuksista
- itsekunnioituksen ja itsearvostuksen puutteesta
- samanlaiset kokemukset ajatushäiriöistä:



## **Yhteiset kokemukset psyykkisestä kriisistä:**

### **Kriisin alkaminen**

- oireiden tunnistaminen

### **Miten selvitä kriisissä**

- oireiden hallinta

### **Mistä apua kriisiin puhjetessa**

- mielenterveystoimistot
- omahoitaja
- oma lääkäri
- sairaalahoido

## **Yhteiset kokemukset lääkityksestä**

### **Lääkityksen haitoista ja sivuoireista:**

- esim. "levottomat jalat"
- neuroleptien väsyttävä ja lamaava vaikutus.

### **Lääkityksen hyödyistä ja hoitavista vaikutuksista**

## **Yhteiset kokemukset hoidosta psykoterapioista ja mielenterveyspalveluista.**

### **Sairaalakokemukset**

### **Kokemukset mielenterveystoimistojen palveluista**

## **Yhteiset kokemukset kuntoutumisesta**

### **Kuntoutumisen polut**

### **Kuntoutumisen vaiheet**

### **Kuntoutumisen portaat**

### **Miten oireidensa kanssa selviää**

### **Miten oireista huolimatta voi elää täysipainoista elämää.**

### **Miten oireet lievittyvät**

### **Itsehoidon merkitys ja keinot**

## **Masennuksessa tyypilliset ajatushäiriöt:**

### **1. Yliyleistäminen**

- ”aina, ei-ikinä”

### **2. Valikoiva päättely**

”vain epäonnistuminen on mahdollista”

- yksi näkökulma – ei näe muita mahdollisuuksia

### **3. Ylenmääräinen vastuu itsellä**

- ”kaikki asiat ja muiden tunteet ovat minun vastuullani.”

### **4. Syy-seuraus päätelmät**

- ”tästä seuraa aina, että on niin...”

### **5. Itseen suhteutuva ajattelu**

- ”minä olen tyhmä,, minä tein virheen”

### **6. Katastrofiajattelu**

- ”vain jotain paha voi tapahtua.”

### **7. Kaksijakoinen musta-valko ajattelu**

- ”vain hyvä tai paha on olemassa.”

## **Maniassa tyypilliset ajatushäiriöt:**

1. ”Kaikki tahtovat minua – kaikki vihaavat minua.”

2. ”He liikkuvat ja ajattelevat liian hitaasti: ”

- nopea ajattelu – rönsyilevä runsas puhe

”On parasta nousta suoraan huipulle”

- esim. palveluportaiden ohittaminen

3. ”He rakastavat ajatuksiani”

- kaikki ovat ihastuneita ajatuksistani

4. ”Kaikki ovat typeriä!”

5. ”En tarvitse lääkkeitäni!”

6. ”Tiedän parhaiten!”

7. ”Elä tänään, - huomina on vielä parempi!”

## **Samankaltaisista kokemuksista henkisen väkivallan uhrina:**

- ihmisarvon loukkauksista
- välinpitämättömyydestä
- alistamisesta
- syyllistamisestä ja syytöksistä
- holhoamisesta
- kohtuuttomista vaatimuksista
- esineellistamisestä

## **Henkisen väkivallan ilmenemismuotoja:**

1. Isä-äitileikki; Holhous ja kohtelu lapsena
2. "Minä ajattelen sinun puolestasi"- leikki
3. "Poistun huoneesta kun sinä saavut ja näytän sinulle selkääni" –leikki
4. "Olet minulle ilmaa" - leikki
5. Ohipuhumisleikki – "Puhun sinun puolestasi "- leikki
6. "Olet apina – et ole ihminen" – leikki
7. Tietäjä- ajatustenlukija- leikki –  
"Minä tiedän ajatuksesi"-leikki
8. Hoitaja – potilas- leikki
9. Minä käsken- leikki - hierarkiset valtasuhteet- leikki  
- " Koska minä olen viisaampi kuin sinä" -leikki  
- " Koska minä olen pomosi"-leikki
10. Psykiatri- lääkäri- leikki
11. Poliisileikki – kuulusteluleikki
12. Yleisen syyttäjän leikki: Syytöksen pelejä:
  - 12.1. Vihjaus
  - 12.2. Moraalinen syytös
  - 12.3. Rikosoikeudellinen syytös
  - 12.4. Syytös älyllisyyden ja tietoisuuden puutteesta
  - 12.5. Syytös epäinhimmillisyydestä
  - 12.6. Syytös rakkaudettomuudesta ja tunteettomuudesta
  - 12.7. Syytös kielteisistä tunteista
  - 12.8. Syytös merkityksettömyydestä
  - 12.9. Syytös epäonnistumisesta

- 12.10. Syytös sairauden aiheuttamisesta toisille ja itselleen.
13. Pappisleikki – “Minä puhun jumalan sanoja”-leikki
14. Opettaja-oppilas- leikki
15. Kaksisuuntaisen viestin -leikki
16. En tunne sinua lainkaan -leikki
17. Häivy pöydästäni -leikki
18. Selkään puukotus -leikki
19. Olet henkisen väkivallan harjoittaja -leikki
20. Uhkaamisleikit
  - 20.1. Fyysisellä väkivallalla uhkaaminen
  - 20.2. Hylkäämisellä uhkaaminen
  - 20.3. Sosiaalisella häpeällä uhkaaminen
  - 20.4. Panettelulla ja häpäisemisellä uhkaaminen
  - 20.5. Taloudellisilla pakotteilla uhkaaminen
  - 20.6. Uhkaus mielisairaalaan joutumisesta: ”Soitan ambulanssin sinua hakemaan!”
21. Riidan kylvämisen leikit
22. Kielteisten odotusten leikki

Lähde: Jorma Heikkinen: Henkisen väkivallan pelit ja leikit, Psykonomiopisto 2004.

## **Yhteiset kokemukset sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa**

**Mitä muutoksia sosiaaliturvassa tapahtuu**

- uuden tiedon välittyminen
- huolestuneisuuden ja epävarmuuden väheneminen

**Mitä kannatta huomioida sosiaaliturvaetuuksia haettaessa.**

**Yhteiset ja samankaltaiset elämäkokemukset ovat perustana vastavuoroiselle ihmissuhteelle joka mahdollistaa vertaistuen toimivuuden.**

**Psyykkistä kriisiä ja henkistä kärsimystä on helpompi ymmärtää, mikäli itse on kokenut ja läpielänyt ne.**

**Psyykinen kärsimys on aina omakohtaista ja vain kokija itse lopulta tietää mikä merkitys ja sisältö niillä on ollut.**

## **Missä vertaistukihenkilöitä tarvitaan?**

- \* Mielenterveysyhdistyksissä
- \* Sopeutumisvalmennuksessa
- \* Oma-apu- ja itsehoitoryhmissä
- \* Kuntoutusleireillä ja -kursseilla
- \* Sairaaloissa - oireiden hallinta ryhmissä
- \* Työpaikoilla ja kouluissa
- \* Kaikkialla missä halutaan vähentää ennakkoluuloja mielenterveyden ongelmia kohtaan.
- \* Kaikkialla missä halutaan lisätä tietoa ja ymmärtämystä paremman mielenterveyden saavuttamiseksi.

## **Mitä vertaistukihenkilö voi antaa?**

- \* Hän voi vähentää epävarmuutta ja huolestuneisuutta.
- \* Hän voi antaa hyvän esimerkin.
- \* Ongelmien jakamisen
- \* Rauhallisen suhtautumisen
- \* Suotuisan leimautumisen
- \* Myötätunnon, solidaarisuuden ja sympatian luomisen
- \* Hyödyllisen informaation ja tiedon saamisen.

## **Vertaistuen sisältö:**

### **Vastavuoroinen ihmissuhde**

Vastavuoroisessa ihmissuhteessa vallitsee tasa-arvoisuus ja keskinäinen kunnioitus. Kumpikin voi olla antamassa ja saamassa. Kumpikin voi olla sekä kuuntelijana, että puhujana. Kumpikin tulee ymmärretyksi ja kumpikin voi luottaa toisensa sanoihin. Vertaistuessa toteutuu vastavuoroisuus ja kahden ihmisen kohtaaminen. Kohtaaminen ei tapahdu minä – se suhteessa. Se ei tapahdu auttaja-autettava tai hoitaja-potilassuhteessa vaan minä - sinä suhteessa, jossa kasvokkain kohtaa kaksi tasavertaista ihmistä.

### **Myönteisten tunnekokemusten saaminen**

Vertaistuki mahdollistaa myönteiset tunnekokemukset:

- kannustus
- luottamus
- huomiointi
- kuuntelu
- kykyjen ja uskottavuuden huomioiminen

### **Hyödyllisen tiedon saaminen**

- neuvot
- tiedotus
- opastus

### **Arvostuksen saaminen**

- arvonanto
- palaute
- kykyjen ja uskottavuuden huomioiminen

### **Käytännön tuki**

- apu
- raha - työtoiminta

## **Vertaistuki - MTKL:n ja mielenterveysyhdistysten toiminnallinen perusta:**

MTKL:n ja sen paikallisten mielenterveysyhdistysten toiminnallinen perusta ja sisältö on vertaistuen malli ja ihanne. Tätä mallia on sovellettu hyvin tuloksin paikallisissa mielenterveysyhdistyksissä ja MTKL:n kuntoutuskurssi- toiminnassa.

## **Vertaistuki kuntouttavaa**

Vertaistukeen perustuvien mielenterveyshdistysten toiminnalla on psykososiaalisesti kuntouttava merkitys näiden yhdistysten jäsenille. Ser myönteiset vaikutukset ilmenevät mielenterveyden häiriön aiheuttamar psykososiaalisen kriisin ja vammojen haittojen vähenemisenä, mielenterveyskuntoutujien kokeman elämänlaadun paranemisena sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen käytön vähenemisenä.

## **Vertaistuesta säästöjä**

Vertaistuen psykososiaalisesti kuntouttava vaikutus aikaansaa kalliider erikoissairaanhoidon ja sosiaalipalveluiden käytön vähenemistä. Näir mielenterveysyhdistysten toiminta aikaansaa merkittäviä säästöjä yhteiskunnalle kalliin erikoissairaanhoidon ja sosiaalityön käytör vähenemisenä.

## **Vertaistuki käyttämätön voimavara**

Vertaistuen piirissä on vielä pieni osa mielenterveyskuntoutujista. Mielenterveysyhdistysten toiminnan tehostuessa ne voisivat saavuttaa nykyistä paljon mittavamman joukon ihmisiä. Joka viides suomalaiser oireilee psyykkisesti jossakin elämänsä vaiheessa. Kun nyt MTKL:n jäsenyyden piiriin mahtuu alle 15 000 suomalaista, voisi tämä luku olla periaatteessa jopa lähes miljoona ihmistä.

Vertaistuen mallia voitaisiin lisäksi soveltaa myös sopeutumisvalmennuksessa, kuntoutuksen eri portaissa; sairaaloissa, kuntoutuskodeissa ja muiden mielenterveyspalveluiden yhteydessä. Vertaistuen soveltamisen mahdollisuuksia on nähtävissä myös muualla yhteiskunnassa, mm. työelämässä ja koulutuksen piirissä.




## Keskustelukysymyksiä opintokerholle vertaistuesta

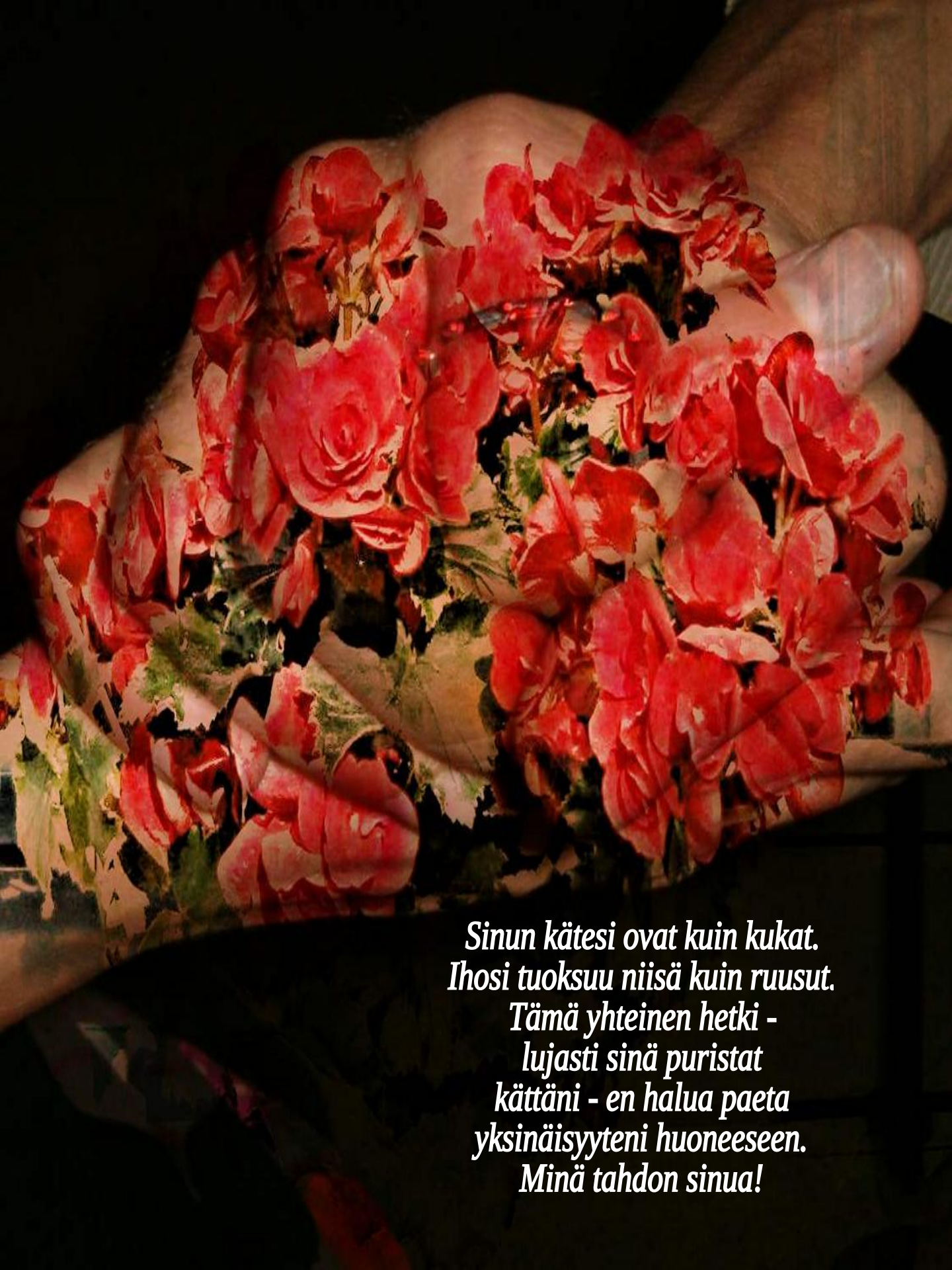
1. Millä tavoin mielestäsi vertaistuki on MTKL:n toiminnan perusta?
2. Keskustelkaa täysivaltaistumisen ja voimaantumisen käsitteestä.
3. Keskustelkaa vertaistuen kolmesta K:sta, kunnioittamisesta kuuntelemisesta ja kannustamisesta.
2. Keskustelkaa vertaistuen esteistä: kolmesta kielteisestä K:sta: kuuntelemattomuudesta, kohtaamattomuudesta ja kovista arvoista.
3. Keskustelkaa ryhmässä vertaistuen kolmesta V:stä: Vertaisuudesta, vastavuoroisuudesta ja vierellä kulkemisesta.
7. Keskustelkaa vertaistuen J:stä: Jakamisesta.
8. Miten yhteisöllisyys vertaistuessa voi toteutua mielenterveys-yhdistyksessä?
9. Keskustelkaa kaveriterapiasta.
10. Millä tavoin vertaistuki voi olla psykososiaalisesti kuntouttavaa?
11. Miten 'elämäkokemuksen yhteisyys' voi auttaa vastavuoroisen ihmissuhteen syntymisessä.
12. Keskustelkaa aiheesta: Vertaistuki kuntouttavaa.
13. Keskustelkaa aiheesta: Vertaistuki käyttämätön voimavara



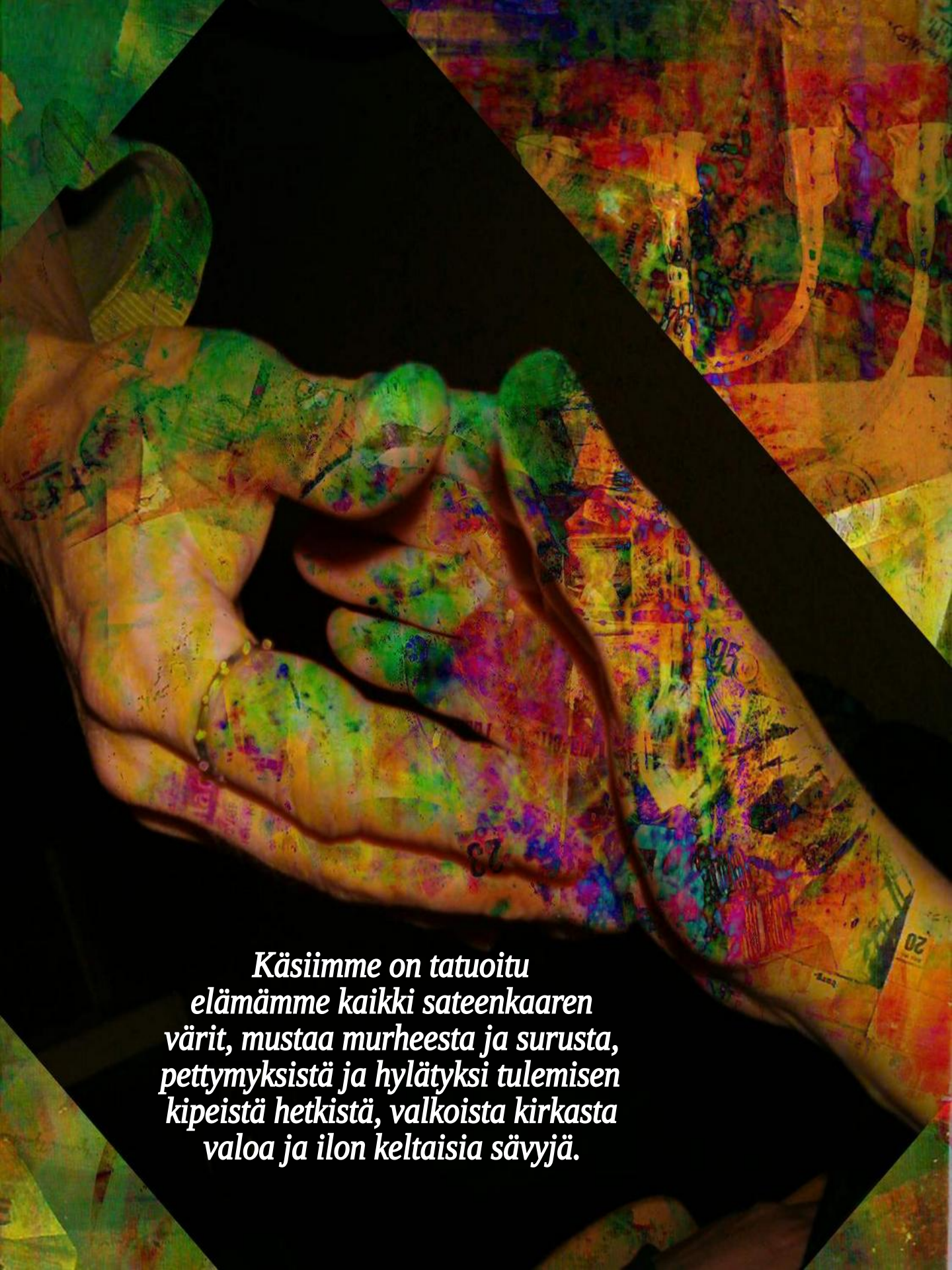
*Kättesi miehekäs vahva ja lämmin ote  
kerto minulle luottamuksesi varman  
mitan. Ne kertoivat tahtosi olla ystäväni  
paremmin kuin mitkään sanat.*



*Ojennettu ystävän käsi  
ei maksa mitään, eikä se ole rahaa.  
Kuitenkin ystävän luotettava  
käsi voi merkitä sinulle  
vaikeina päivinäsi enemmän  
kuin miljoona euroa.*



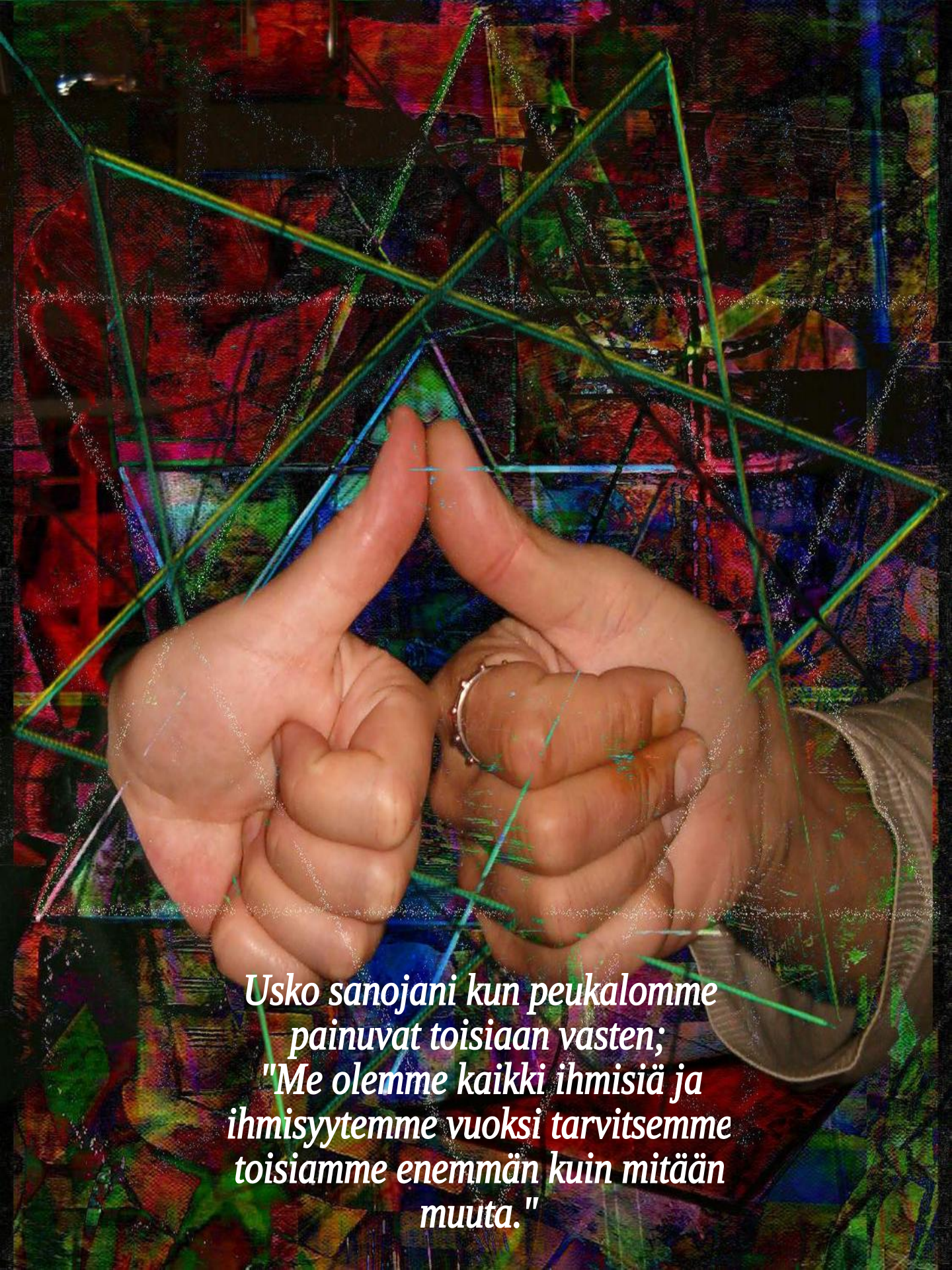
*Sinun kätesi ovat kuin kukat.  
Ihosi tuoksu niissä kuin ruusut.  
Tämä yhteinen hetki -  
lujasti sinä puristat  
kättäni - en halua paeta  
yksinäisyyteni huoneeseen.  
Minä tahdon sinua!*

A hand and forearm are shown, heavily tattooed with vibrant, multi-colored ink. The tattoos are abstract and layered, featuring shades of green, yellow, purple, and blue. The background consists of torn, overlapping pieces of paper in various colors, including green, yellow, and purple, creating a textured, collage-like effect. The overall composition is dynamic and expressive.

***Käsiimme on tatuoitu  
elämämme kaikki sateenkaaren  
värit, mustaa murheesta ja surusta,  
pettymyksistä ja hylätyksi tulemisen  
kipeistä hetkistä, valkoista kirkasta  
valoa ja ilon keltaisia sävyjä.***

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned palm-to-palm, with fingers interlaced. The skin is a natural, warm tone. A simple, thin metal band is visible on the left hand's wrist. The background is a dense, out-of-focus layer of autumn leaves in various shades of green, yellow, and brown, suggesting an outdoor setting. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the skin and the details of the leaves.

*Ei ole pelkoa, jota  
ei hento kätesi  
pois karkoittaisi.*




*Usko sanojani kun peukalomme  
painuvat toisiaan vasten;  
"Me olemme kaikki ihmisiä ja  
ihmisyytemme vuoksi tarvitsemme  
toisiamme enemmän kuin mitään  
muuta."*



*Anna kätesi!  
Tahdon kulkea  
kanssasi.*





*Jos olisin sokea  
kätesi olisivat silmäni  
ja jos olisin kuuro  
ja mykkä, kätesi  
olisivat kuuloni ja  
huuleni. Ne puhuisivat  
minulle hellyyden sanat.*



***Tässä välinpitämättömyyden kulisseja rakentavassa yksilökeskeisessä markkinamiesten maailmassa viheliäisintä on laajalle levinnyt yksinäisyys ja sen tuoma turvattomuus sekä ahdistus.***

*Kätemme eivät kohtaa aitoina ihmisen käsinä, vaan niistäkin on tullut valehtelun väline. Kuiten ne voisivat puristua yhteen lujasti ja ne voisivat rakentaa siltaa yli yksinäisyyden.*

*Ne voisivat kantaa kaarisiltana yli rakkaudettomuuden ja välinpitämättömyyden kylmän meren.*

*Yhteisöt jopa perheet hajoavat. Olemme menettäneet lähimmäisyyden ja ihmisten keskinäisen yhteistyön ja solidaarisuus on kuolemassa sukupuuttoon.*


*Ojentamalla kätemme ystävyyttä rakentaen voisimme askel askelta luoda uutta yhteisöllisyyttä ja voittaa takaisin toisistamme välittämisen. Voisimme voittaa meitä piinaavan välinpitämättömyyden.*



*Kätemme puristuivat nyrkkiin  
ja päätimme taistalla elämämme  
puolesta toistemme rinnalla.*



Vertaisen ystävän kädet  
eivät valehtele. Ne ovat  
avoimet ja rohkeat kertomaan;  
"Minä pidän sinusta juuri  
sellaisena kuin olet!"



Käsi kädessä kuljemme  
läpi kolean sateisen syyskuun.  
Tulkoon talvi ja pimeys.  
Tulkoon, jäinen viimakin,  
yhdessä me kyllä kestämmme sen.

## Psykonomian perusajatukset:

Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien mielenterveysyhdistysaate ja elämänfilosofia. Mielenterveyskuntoutajat ovat pukeneet sanoiksi mielenterveysyhdistystoiminnassa saamansa kokemuksen ja rakentaneet siitä psykonomia aatteen.

### **Ilkka Taipale; Psykonomiopisto on hieno idea:**

*Psykonomiopisto on kokeneiden mielenterveysalan potilas- ja vammaisjärjestöjen jäsenten ja perustajien keksimä hieno idea. Potilas- ja mielisairaalakokemus voidaan jäsentää, sairauden elämisestä voidaan ammentaa järjestelmällisen työn ja opintojen kautta muita kohtalotovereita helpottava sanoma. (Ylilääkäri Ilkka Taipaleen lausunto Psykonomiopiston mielekkyydestä 23.5. 1996)*

Psykonomia koostuu itsehoito-, oma-apuajattelusta, vertaistuen toimintamallista ja kokemusasiantuntijuudesta. Nämä mielenterveysyhdistyksissä toteutuvat asiat ovat arvokkaita. Ne ansaitsevat oman käsitteensä psykonomian. Samoin mielenterveyskuntoutujien tekemä työ oman mielenterveytensä hoitamiseksi on kunnioitettavaa ja ansaitsee oman sanansa psykonomian. Psykonomia on **selviytymiskeskeistä ajattelua**. Itsehoidon, vertaistuen ja kokemuksen kautta hankittu tieto auttavat selviytymään. Mielenterveyskuntoutujista tulee niiden avulla selviytyjiä. **Selviytyjä** pääsee näin eroon potilaan ja uhrin asemasta.

Psykonomia aatteen keskeinen arvolähtökohta on kunnioittaa mielenterveyskuntoutujien elämäkokemusta ja antaa arvo sille työlle, jota he tekevät itsensä hoitamiseksi ja kuntoutumiseksi. Psykonomian tehtävänä on puolustaa mielenterveyskuntoutujien täysivaltaisuutta ja ihmisarvoa. Se haluaa luoda uudenlaisen kuvan kuntoutumiseen, jossa mielenterveyskuntoutujalla itsellään on tärkein rooli.

Psykonomian keskeinen aatesisältö on jo kolmenkymmenen vuoden ajan ollut Mielenterveyden Keskusliiton paikallisyhdistysten toiminnan pontimena. On uskottu omiin mahdollisuuksiin kuntoutua ja luotettu mielenterveyskuntoutujien kykyyn toimia vapaaehtoisessa mielenterveysyhdistystoiminnassa. On uskottu, että toinen mielenterveyskuntoutuja vertaistuen kautta kykenee tukemaan toista kuntoutujaa. On uskottu siihen, että toinen mielenterveyskuntoutuja voi olla toiselle mielenterveyskuntoutujalle se lähimmäinen, joka voi kulkea rinnalla, kuunnella ja poistaa yksinäisyyden tuomaa eristyneisyyttä. On myös uskottu kokemuksen kautta hankittuun tietoon ja taitoon kohdata mielenterveysongelmia.

Psykonomian mukaista kokemusasiantuntijuutta on arvostettu MTKL:n piirissä. Muutamia harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta MTKL:n ja mielenterveysyhdistysten luottamushallinnon henkilöt, puheenjohtajat, sihteerit ja rahastonhoitajat ovat olleet mielenterveyskuntoutujia. Tätä on pidetty lähes periaatteena. Valitsemalla luottamushenkilöt mielenterveyskuntoutujista on voitu taata se, että yhdistykset ovat voineet säilyttää aseman mielenterveyskuntoutujien vertaistuenyhteisöinä ja ovat voineet toimia mielenterveyskuntoutujien etujärjestöinä valtakunnallisesti ja paikallisesti.

**Göran Johansson, Psykonomia on MTKL:n aate:**

*”Suomen Psykonomiopiston tuki ry. harjoittaa mielenterveysalan vammaisasiantuntija koulutusta. Toiminnallaan opisto on edistänyt vammaisasiantuntijuuteen perustuvaa mielenterveysyhdistystoimintaa hyvin merkittäväällä tavalla.*

*Mielenterveysyhdistystoiminnan aate, psykonomia, on liiton sekä siihen kuuluvien mielenterveysyhdistysten toiminnallinen perusta. Mielenterveysyhdistykset tarvitsevat yhteisen heitä yhdistävän aate- ja arvopohjan toimintojensa kehittämisen pohjaksi. Tämän vuoksi on varsin perusteltua, että Mielenterveyden Keskusliitto ry. tukee Suomen Psykonomiopiston tuki ry:n toimintaa kaikin mahdollisin keinoin.” (aluesihteerin Göran Johansson; pienprojekti lausunto 2.9. 2003)*

### **Psykoedukatiivinen lähestymistapa**

Psykonomia ja psykonomiopisto kiinnittävät huomionsa koulutuksen ja opiskelun merkitykseen jäsentää ja oppia menetelmiä hallita mielenterveysongelmia. Mielenterveyskuntoutujille on luotava mahdollisuus opiskella tiedollisia ja taidollisia valmiuksia selvittää mielenterveysongelmista ja niiden kanssa. Itsehoidon menetelmiä ja keinoja on mahdollista opiskella ja harjoitella. Jotta tämä tavoite olisi saavutettavissa tarvitaan Psykonomiopistoa.

Kasvatustieteellistä lähestymistapaa mielenterveysongelmiin kutsutaan psykoedukatiiviseksi. Sen mukaan opiskelulla ja koulutuksella on paljon annettavaa kuntoutumiselle. Järjestelmällisen opiskelun ja koulutuksen avulla mielisairausten aiheuttama psyykinen kärsimys ja kaaos voidaan jäsentää ja eritellä. Siitä voidaan rakentaa tiedollinen pääoma paremman itsetuntemuksen, paremman itsehallinnan ja paremman mielenterveyden saavuttamiseksi. Siitä voidaan rakentaa sanoma, joka helpottaa toisia samassa asemassa olevia kohtalontovereita.

Psykonomiopiston keskeinen tehtävä on ollut tarjota kokemuskoulutusta – kokemusluentoja ja kokemusopintokerhoja mielenterveyskuntoutujille. Psykonomiopiston pitkäaikaisena haaveena on olla luomassa Suomeen koulutuskeskus mielenterveysongelmista kärsiville. Sen tehtävänä olisi eripituisten koulutusten ja kurssien avulla tarjota pätevän opettajakunnan ohjauksessa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuus hankkia hyvät taidot itsehoidon eri menetelmistä, kouluttaa vertaisohjaajia ja tarjota ammatillisia kursseja työelämään paluun helpottamiseksi.

**Yhteiskuntatieteiden tohtori, Markku Salo: Asianosaisuudelle perustuva koulutusverkosto: Asianosaisuudelle perustuvan asiantuntijuuden kansallisen koulutusverkoston aikaansaaminen on erittäin ajankohtainen, tarpeellinen ja toivottava kehityshaaste (Markku Salo: Psykonomia 2/96)**

Itsehoitokoulutuksella, kokemuskoulutuksella ja vertaisohjaaja- ja vertaistutorkoulutuksella on saavutettavissa merkittäviä etuja mielenterveyskuntoutujien elämänlaadun ja terveyden edistämiseksi. Vertaistukeen perustuvilla mielenterveysyhdistyksillä on niiden jäsenille psykososiaalisesti kuntouttava merkitys.

Onkin nähtävissä, että yhteistyön lisääntyessä julkisen terveydenhuollon ja kolmannen sektorin mielenterveysyhdistysten välillä vertaisohjaajilla ja vertaistuutoreilla sekä kokomusasiantuntijoilla, psykomeilla on huomattavasti laaja-alaisempi tehtäväkenttä kuin pelkästään mielenterveysyhdistysten puitteet.

# *Käsien psyknomiaa!*



Suomen Psyknomiopisto  
Kousankuja 5 A 15  
20610 Turku  
[www.psyknomiopisto.com](http://www.psyknomiopisto.com)  
gsm. 050-4093183