

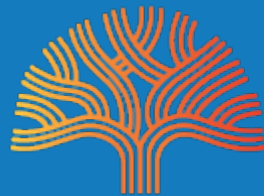
Mikä vertaisuudessa kuormittaa ja mikä palkitsee?

Miten jaksaminen varmistetaan?

MIPA Järjestötyöpaja 7
11.4.2018

DIAK/ Helsinki

Tutkija Elina Mäenpää



Kuntoutussäätiö



Taustaa osatutkimukselle

- Osatavoite A: Vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden merkitys toipumisen ja kuntoutumisen tukena
- Osatavoite B: Kokemusasiantuntijuus palveluiden kehittämisessä sekä työntekijän ja kokemusasiantuntijan yhteistyö

TÄSSÄ esityksessä fokuksessa vertaisuus ja vertaisten jaksaminen!

Vertaisuus – toimitaan pääasiassa toisten vertaisten kanssa




Laadullinen tutkimus

- Haastatteluja tehty yhteensä 42 ajalla 20.10.2017 -26.3.2018
- Yksilöhaastattelut N= 22
(vertaiset 10, kokemusasiantuntijat 10, työntekijät 2)
- Ryhmähaastattelut N= 15
(vertaiset 10, kokemusasiantuntijat 5)
- Työparihaastattelut N= 5

Haastateltavat pyydetty MIPA –järjestöistä (n. 50%-50% mielenterveys-päihde)

Sisällönanalyysi perustuu tässä esityksessä Vertaisten yksilö- ja ryhmähaastatteluihin (yht. 10 + 10 haastattelua)





Liika on liikaa ja kohtuus liian vähän?

KUORMITTAVAT TEKIJÄT



***”Oikein riipasi sielust. Hänel ei oo enää elämää silmis,
hän ei elä kauan”***

*”Imuroidaan muitten
murheet” kun on
”surkees kunnos olevii
ihmisii”*

*”Taistellessa omien
ongelmien kanssa
joutuu lisäksi
kuuntelemaan muiden
ongelmia intensiivisesti”*

- *”Mitä sekin ajattelee jos
mä en nyt tee tätä tai jos
mä teen tän? Kun oma
minäkuva on hirveen
huono, niin usein
tarinoitten taustalla on,
ett aina pohditaan
jonkun naapurin tai
kaverin kautta, mitä
sekin ajattelee”*

Kuormittavat tekijät

- Rankat tarinat – vaikeat elämäntilanteet
- *”Varokaa täällä on ihmisiä”*
Kohtaamiset uuvuttavat myötätuntuupumuksen riski
- Muistutus menneestä –vanhat haavat
- Henkilöristiriidat
- *”Kun täällä ollaan ihmisten kanssa, nii ristiriitoja tulee”*
- Yhteiskunta siirtää omat tehtävänsä vapaaehtoisille -liialliset vaatimukset
- ”Hirvee härdelli” muussa elämässä
- Meteli, jos paljon ihmisiä
- Halu olla hyvä ihminen, näyttää esimerkkiä, suorittamisen tarve
* miellyttämishalu, varsinkin alussa
- Halu sovittaa
- Sisäinen pakko
- Omien rajojen tunnistamisen ja asettamisen vaikeus -vaikeus sanoa ei, eritoten päihdetoipujilla
- Vetohommien kasautuminen harvoille
- Stressaa jostakin vastuutehtävästä, esim. lähteekö auto silloin käyntiin
- Liialliset vastuut
- Vaikeus auttaa – imuroi muiden murheet
- Kovin huonokuntoiset ihmiset
- Liian täysi kalenteri *”ottaa kaikkia hommia liikaa”*
- Saa vinkkejä, millä kaikilla tavoin voi sairastaa
- Arvostuksen ja kiitoksen puute
- Huono tiedonkulku
- Työnohjauksen puute
- Resurssien alasajo (ryhmä lopetettu), niukat resurssit, syödyt keksit lasketaan
- Ammattilaisten vaihtuvuus, epävarmuus tulevasta

(Vrt. kokemusasiantuntijat)



Palkitsevat tekijät



Palkitsevat tekijät

- Yhteenkuuluvuus –ryhmään kuuluminen
- Vastavuoroiset kestävät sidokset
- Kompetenssin tunne – kyvyt käytössä (vrt. Aristoteles)
- Merkityksellisyys tarpeellisuuden tunne
 - *halu auttaa, saa tehdä jotain toisten hyväksi, elämäntehtävä*
 - ”En oo turhaan kokenut”*
- Kiitokset ja palautteet
- Uuden oppiminen, itsensä kehittäminen, itsetuntemus paranee
- Mielekäs tekeminen, aikaansaamisen tunne
- Vaikutusmahdollisuudet
- Huomaa muutoksen toisessa, näkee vertaisen voimaantuvan
- Hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen
 - ei diagnoosin kautta
 - syyllisyys ja häpeä lievittyvät
- Turvallisuuden tunne

”Maailma kevenee”

”Ollaan samas paatis”

- *Se on sitä vertaisuutta, ett tajuu, ett toinen ei oo ylä- eikä alapuolella*
- *Näkee just sen, että sielt suosta voidaan nousta todellakin*
- *Jos et tee mitään, niin et kohta pysty tekee yhtään mitään*
- *”Se ei oo mikään paha koukku”*
- *”Ammattilainen ei kuuntele – täällä kuunnellaan”*
- *”Oon ollu ylpee, että oon saanu tehdä noin hienoo työtä”*
- *”Jos jättäisi vertaistoiminnan, niin riski että tulisi vieläkin hullummaks ja juopommaks on aika suuri”*
- *”Se että pääsee sielt yksinäisestä kodista liikenteeseen ja tietää ett täällä on monta mukavaa ihmistä jotka kysyy kuulumisia”*
- *”Ulkona raaka maailma, täällä on sydämellisiä ihmisiä ja inhimillisyyttä”*
- *Parasta ihan vaan silloin kun ollaan että juodaan kahvia ja jutellaan vaan oleminen ilman suorituspaineita*
- *”Susta tykätään ihan oikeesti”*
- *”Raha on kiva juttu”*
- *”Kunnia siitä että tekee jotain pitkäjänteistä”*
- *”Järjettömän hyvä fiilis”*
- *”Päässy omaan elämään takaisin”*



Maslowin tarvehierarkia



”Joskus tulee sellaisia kohtaamisia, ett tulee sellanen olo, ett tulee kohdatuks ja syntyy jotain hyvää, siitä kokee iloo, ett ne palkinnot on niinku tommosia.”

”On sama taajuus, vaikka saattaa välillä vähän rätistä”



Onko luvallista sanoa EI ?



Jaksamisen varmistaminen, miten?

- Reflektointi, purkaminen, keskustelut kaiken A & O

”Fiilikset pitää saada purettua”

”Puhutaan asiat halki, jos sukset menneet ristiin”

- Työnohjaus
- Virkistys, esim. retket (*luksus*)
- Koulutus, kurssit
- Arvonanto
- Hyvä tiedonkulku

- Hyvä ruoka –parempi mieli
- Huumorintaju
- Yöuni
- Työntekijän puuttuminen
- Selkeä ohjaus
- Huolenpito, kysyminen, kiinnostus, empatia
- Tehtävien ennakointi
- Huolellinen perehdytys, esim. opaskirja
- Vertaiset muistuttavat ”älä kuormita itseäs liikaa”
- Tauko toiminnasta

***Kiitos tarkkaavaisuudesta!
Kaunista kevättä!***

Elina Mäenpää 044 7813182

elina.maenpaa@kuntoutussaatio.fi

