



A vertical arrangement of black silhouettes of birds in flight against a white background. The birds are depicted in various stages of flight, with wings spread wide, some showing detailed feather patterns. They are scattered vertically, creating a sense of movement and height. The silhouettes are solid black, providing a stark contrast to the white background.

Mitä kokemusasiantuntijuus on?

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on **kokemusta** sairaudesta, vammasta, häiriöstä tai riippuvuudesta ja joka on käynyt kokemusasiantuntijan tehtäviin valmentavan **koulutuksen**. Kokemusasiantuntija voi olla diagnoosin saanut, kuntoutuja, palveluiden käyttäjä, omainen tai läheinen.

Kokemusasiantuntijan kokemukset tarjoavat **asiakaslähtöistä tietoa** sairastamisesta, kuntoutumisesta, kuntoutujan arjesta, olemassa olevien palvelujen toimivuudesta ja uusien palvelujen tarpeesta. Kokemusasiantuntija toimii **yhteistyössä** työntekijöiden kanssa heidän työtään täydentäen.

Kokemusasiantuntijatoiminta perustuu Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan vuosille 2009–2015 (Mieli 2009 suunnitelma).

Suunnitelmassa todetaan, että kokemusasiantuntijuutta hyödynnetään:

- mielenterveys- ja päihdepalvelujen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa
- kuntien strategiatyössä
- kuntoutuksen työryhmissä
- asumispalveluissa
- tahdosta riippumattoman hoidon ja pakkotoimien vähentämiseen tähtäävässä työssä
- erilaisissa asiantuntija-arvioissa
- koulutuksissa ja tietoisuissa ennakkoluulojen vähentämiseksi ja asiakkaan aseman vahvistamiseksi

Lähde: Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta, Outi Hietala ja Päivi Rissanen, 2015

Muita mahdollisuuksia kokemusasiantuntijan hyödyntämiseen:

- uuden asiakkaan tai työntekijän haastattelussa
- perehdytyksessä
- yksikön esittelyssä
- opiskelijoiden tai tutkijoiden haastateltavana
- hoitokokouksessa
- vertaisryhmässä



Niemikotisäätiön kokemusasiantuntijoiden eettiset periaatteet

- Pitäydymme omassa kokemuksessamme ja kokemustiedossa.
- Luotamme, että oma tarinamme ja kokemuksemme on vaikuttava sellaisenaan.
- Tunnistamme ja muistamme vastuumme ja roolimme.
- Pyrimme luomaan toivoa jokaisessa työtehtävässä.
- Sitoudumme työtehtävään. Noudatamme sitä, mitä tilaajan kanssa on sovittu työtehtävästä.
- Tunnistamme oman osaamisemme ja jaksamisemme rajat ja toimimme niiden mukaan.
- Sitoudumme pitämään huolta omasta hyvinvoinnistamme.
- Mietimme etukäteen, mitä kussakin työtehtävässä itsestämme kerromme ja rajaamme sen, mitä emme halua kertoa. Reflektoimme omaa työskentelyämme.
- Arvioimme työtehtävän sopivuuden itsellemme ja otamme huomioon kohdeyleisön. Tarvittaessa kieltäydymme työtehtävästä.
 - Tunnistamme motiivimme tehdä kokemusasiantuntijatyötä.
 - Tiedostamme toimintaamme ohjaavat arvot.
 - Emme anna ideologioidemme, uskomustemme tai omien agendojemme ohjata toimintaamme kokemusasiantuntijana.
 - Pidämme yllä koulutuksessa saatua osaamista ja kehitämme itseämme kokemusasiantuntijana. Hyväksymme oman keskeneräisyytemme.
 - Puhumme itseämme ja toisia osapuolia arvostaen.
 - Kunnioitamme vaitiolovelvollisuutta ja muiden ihmisten anonymiteettia.
 - Toimimme rakentavassa yhteistyössä eri ammattiryhmien kanssa.
 - Tunnistamme ja tunnustamme sekä ammatillisen että kokemustiedon merkityksen ja eri toimijoiden roolit.



• • • • •

.....

• • • • •

-
-
-
-



tt
...

[illegible]

•

•

•

Voimaantuminen

[illegible]

[illegible]

Mitä kuuluu? /
Mikä hätänä?

Mitä kaipaavat? /
Mitä voisinkin tehdä?

Ymmärsinkö oikein, että..? /
Nyt en ihan ymmärtänyt.
Mitä tarkoitat?



Kuulostaa _____.

Mmm. /
Niin. /
Jatka. /
Kuuntelen.



En tiedä,
mitä sanoisin.





Kuuntelulle kannattaa varata sopiva hetki, jolloin molemmilla on reilusti aikaa ja tilanne on rauhallinen. Kuuntelijan tulee huomioida oma jaksamisensa ja kertoa siitä kuunneltavalle. Molemmille sopiva hetki luo turvallisen ilmapiirin ja kertoo kuunneltavalle, että hän on tärkeä. Usein pelkkä asioiden ääneen sanominen riittää eikä keskustelun sinänsä tarvitse johtaa mihinkään. Joskus on helpompaa puhua, kun samalla tehdään jotain. Tästäkin voi kysyä kuunneltavalta.

Missä ja milloin sinun mielestäsi olisi hyvä puhua?

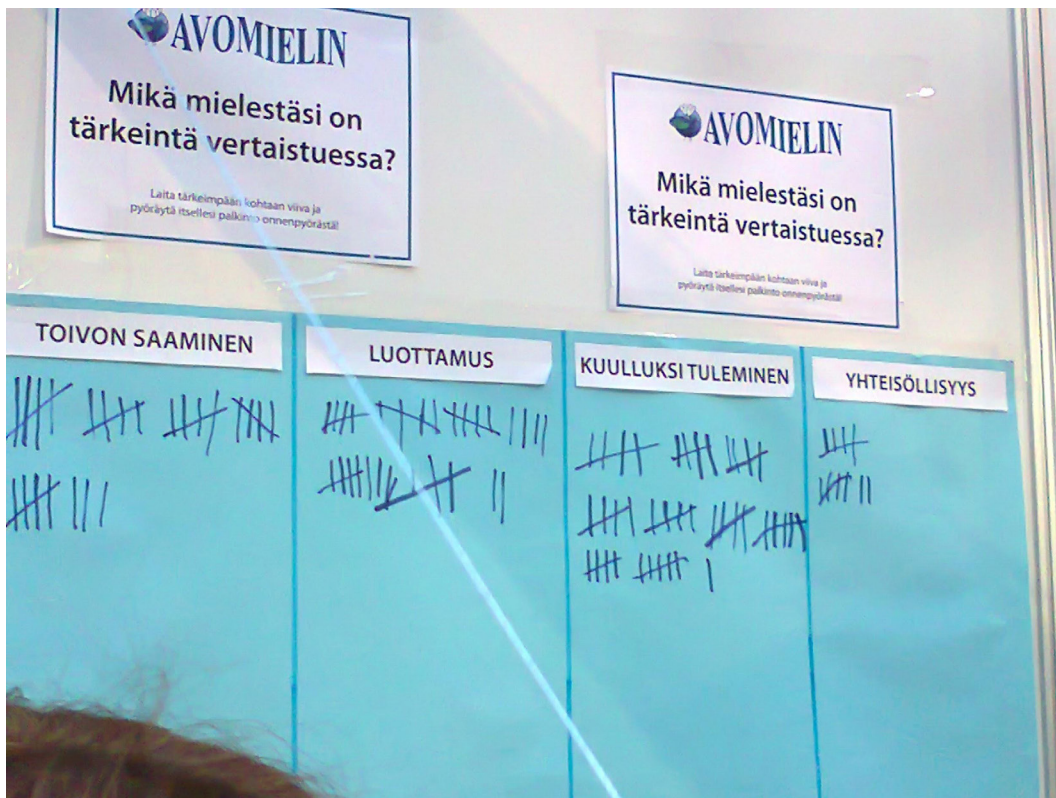
”Se on parasta tietoa, minkä on itse elänyt läpi.”

Harri Henttinen
kokemus-
kouluttaja,
kirkkoherra

HS Kuukausiliite
marraskuu 2017

En jaksa enää kuunnella. Voimmeko jatkaa _____ ?

En jaksa / ehdi juuri nyt kuunnella. Voimmeko jutella
_____ ?



Mielenterveysmessut 22.-23.11.2016 Helsingin Wanhassa Satamassa



● Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Kokemusasiantuntijan on erityisen tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan. Näin hän voi näyttää, mitä kuntoutuminen on käytännössä. Itsestään huolehtiva kokemusasiantuntija luo toivoa kuntoutujalle ja vähentää ennakkoluuloja vahvistaen myönteistä kuvaa kuntoutujista. Tämä ei tarkoita sitä, että pitäisi olla energinen, urheilullinen, iloinen tai puhelias. Jotkut ovat luonteeltaan sellaisia ja jotkut taas rauhallisia, vakavia tai hiljaisia. Jokainen meistä on joskus väsynyt tai huonolla tuulella. Riittää, että huolehtii omista perustarpeistaan.

Fyysisiä perustarpeita ovat:

- viihtyisä koti
- palautuminen: riittävät tauot, lepo ja uni
- monipuolinen ja terveellinen ravinto
- säännöllinen liikkuminen
- puhtaus: puhdas keho, puhtaat vaatteet, siisti ympäristö, puhdas vesi ja raitis ilma
- toimeentulo

Henkisiä perustarpeita ovat:

- turvallisuus
- vastavuoroiset ihmissuhteet: kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, toisen ja oman tarpeiden huomioon ottaminen, kosketus, läheisyys
- mielekäs tekeminen
- ryhmään kuuluminen

Näistä on olemassa erilaisia suosituksia, jotka ovat suuntaa antavia. Suosituksia tärkeämpää on opetella tunnistamaan omat, yksilölliset tarpeensa. Kun olosi on hyvä, tyytyväinen tai neutraali, tarpeesi ovat todennäköisesti tyydytettyjä. Kun olet väsynyt, kiukkuinen, surullinen, levoton tms., saatat tarvita jotain yllä mainituista. Toimintakyvyn ollessa rajallinen kannattaa keskittyä perustarpeista huolehtimiseen.

Kokemusasiantuntijan kannattaa purkaa kokemuksiaan työparinsa tai tilaisuuden järjestäjän kanssa. Kahdenkeskisen keskustelun lisäksi Niemikotisäätiö järjestää kokemusasiantuntijoille työnohjausta ja jokavuotisen seminaarin.



Helsingin Sanomat
18.8.2016

Ennen tehtävää:

- kysy millainen tila ja tilaisuus on, keitä on paikalla, kuinka paljon aikaa on varattu ja millainen on palkkio
- pyydä kysymyksiä tai tietoa aiheesta etukäteen, mitä odotuksia on

Tehtäväpäivänä:

- mene paikalle etuajassa, jotta voit valmistautua ja jutella työparin tai tilaisuuden järjestäjän kanssa
- voit kertoa työparille tai tilaisuuden järjestäjälle, jos sinua jännittää, jos olet väsynyt tms.
- pyydä työparia tai järjestäjää jäämään paikalle
- yleisötilaisuudessa muistuta, että kaikki puhuttu on luottamuksellista eikä siitä saa puhua tilaisuuden ulkopuolella
- varaa aikaa kysymyksille ja palautteelle

Tehtävän jälkeen:

- pyydä palautetta työparilta, järjestäjältä, yleisöltä tai ryhmältä (voit tehdä yksinkertaisen palautelapun etukäteen)
- keskustele työparin tai järjestäjän kanssa tilaisuuden sujumisesta, kerro rehellisesti miltä sinusta tuntuu tai tuntui
- kirjoita ylös vinkkejä itsellesi seuraavaa kertaa varten

Lähde: Siri Hersta ja Christian Lilius, Miete ry

Niemikotisäätiön Kokemusasiantuntijakoulutus 15.12.2016



• Tehtävät Niemikotisäätiöllä



Tehtäviä muualla:

- kuntoutujan tukihenkilö
- asiantuntija keskustelutilaisuudessa
- vierailija esim. kouluissa ja ammattioppilaitoksissa
- viestijä esim. sosiaalisessa mediassa

Kokemusasiantuntijan palkkiot

Niemikotisäätiöllä kokemusasiantuntijalle maksetaan kokouspalkkiona 35-50 euroa, josta menee verot. Jotkut tehtävät, kuten vertaisohjaaminen, voivat olla myös osa kuntouttavaa toimintaa, jolloin tehtävään ei kuulu palkkiota.

Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry suosittelee seuraavia palkkioita:

- ryhmänohjaus, asiakastapaaminen tai haastattelu 30 €/tunti
- kokous tai työryhmätyöskentely 40 €/tunti
- seminaari, paneeli, alustus tai luento 50 €/tunti
- vaativampi kokous 70 €/tunti tai muu vaativampi tilaisuus 100 €/tunti

Tahoja, joille asiantuntijuutta voi tarjota:

- Koulutetut Kokemusasiantuntijat (KoKoA) ry kokemusasiantuntijat.fi
- KAP-kokemusasiantuntijapankki, EskoTyö oy eskotyo.fi
- FinFami, Mielenterveysomaisten keskusliitto finfami.fi
- MIELI Suomen mielenterveys ry mieli.fi
- Muut yhdistykset, yhteisöt ja toimijat



Tietoa kokemus- asiantuntijuudesta ja vertaistoiminnasta

- Koulutetut Kokemusasiantuntijat (KoKoA) ry: kokemusasiantuntijat.fi
- Kokemustiedon keskus: kokemustiedonkeskus.fi
- Kokemustoimintaverkosto (Koto): kokemustoimintaverkosto.fi
- Suomen vertaistuki (Suvi) ry: suomenvertaistuki.fi
Materiaalit → [Vertaistukijan eettiset ohjeet](#)
- Suomen Pakolaisavun vertaistoimintapalvelut: vertaistoimijat.fi
- Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta, Outi Hietala ja Päivi Rissanen:
mtkl.fi → [Valikko](#) → [Haku](#) → [kokemusasiantuntija](#)
- Kokemusasiantuntijuuden kehittymisen tukeminen, opinnäytetyö,
Minna Tikka-Lapveteläinen: theseus.fi → [Haku](#) → [etunimi sukunimi](#)
- Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) julkaisuarkisto:
julkari.fi → [Haku](#) → [asiakasosallisuus](#)
julkari.fi → [Haku](#) → [mielenterveys- ja päihdesuunnitelma](#)

Omat muistiinpanot



-

•

Niemikotisäätiön linkkejä

Tietoa kokemusasiantuntijuudesta

niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat

Kokemusasiantuntijoiden työnohjaus

niemikoti.fi/kokemusasiantuntijat/kokemusasiantuntijoiden-tyonohjaus/

Tapahtumakalenteri

kalenteri.niemikoti.fi

Yhteisön sivusto

me.niemikoti.fi

Uutiskirje

niemikoti.fi/uutiskirje

