



# Alkusanat

Anna-Liisa Lämsä

Kuin olisin ollut mustan sisällä ja tuo musta puristava möykky olisi pitänyt kehoni lytyssä.

Näin kuvailee Katja Lemberg masennustaan. Tämän kirjan nimi *Miltä musta tuntuu?* viittaa yhtäältä siihen, että kirjan materiaalina ovat apua tarvitsevien ja auttajien omat kokemukset, ja toisaalta siihen, miten masentuneesta kaikki tuntuu mustalta.

Kirjassa tarkastellaan aikuisten masennusta ja siitä toipumista kokemustiedon ja kokemustarinoiden pohjalta. Kirja on samalla kuvaus Portaat-projektissa (2005–2010) tehdystä kokemusasiantuntijuutta hyödyntävän mielenterveyskuntoutujien kuntoutusmallin kehittämistyöstä ja sen keskeisistä tuloksista. Kirjan rungon muodostavat Katja Lembergin masennukseen sairastumista ja siitä kuntoutumista käsittelevät tekstit. Kirjan toisena pääkirjoittajana on Katjan monivuotinen työpari, mielenterveyshoitaja Ulla Hieta-nen. Lisäksi kirjaan sisältyy otteita kahden kokemusasiantuntijan, Kaisu Lempisen ja Leena Kärraksen kokemustarinoista esimerkkeinä siitä, miten eri henkilöt kokevat asiat ja miten he ovat kiteyt-täneet kokemaansa kokemustiedoksi. Esimerkit havainnollistavat samalla sitä, miten samanlaisia eri henkilöiden kokemukset lopulta ovat. Näin ne avaavat omalta osaltaan myös kirjan toista keskeistä teemaa, vertaisuutta ja jaettua kokemuksellisuutta sekä sen merki-tystä masentuneen kohtaamisessa, kuntoutumisessa ja masennusta koskevan kokemustiedon syntymisessä.

## Miltä musta tuntuu?

Masennuksesta kuntoutumisessa on kyse matkasta tai prosessista, joka etenee masennuksen tummista syövereistä oman tilan paikantamisen kautta eheytymiseen ja toipumiseen. Portaat-projektissa työvälineinä tällä matkalla käytettiin kokemustietoa ja luovuusterapeuttisia menetelmiä sekä kuntoutujien toisiltaan ja mielenterveystyön ammattilaisilta saamaa vertaistukea. Prosessikuvauksessa onkin samalla kyse myös kokemustiedon kautta rakentuneesta työskentelymallista ja työvälineistöstä, jota mielenterveystyön ammattilaiset voivat hyödyntää omassa työssään ja jonka avulla kuntoutujat voivat kasata elämänsä sirpaleet kokonaisuudeksi.

Kirjassa myös pohditaan, mitä asiakkaille ja työntekijöille tapahtuu sirpaleisen palvelukentän syövereissä. Millaista on asioida lukemattomissa organisaatioissa ja tavata vielä lukuisampi joukko ammattilaisia mutta jäädä silti vaille tarvitsemaansa tukea? Miltä tuntuu toimia ammattilaisena palvelujärjestelmän yhden sirpaleen sisällä, vaikka näkee asiakkaan tarvitsevan jotakin aivan muuta? Onko sittenkään aina asiakkaan vika, jos hän ei motivoitu ja sitoudu, vai voisiko myös palvelujärjestelmässä olla muutettavaa? Vaikka kirjan keskiössä on yhden mielenterveyskuntoutujan tarina, huomion kohteena on erityisesti se, mitkä asiat ovat yleisestikin keskeisiä mielenterveyskuntoutuksessa. Mitä kuntoutuja odottaa auttamistyön ammattilaisilta, ja mitkä ovat olennaisia tekijöitä masennuksesta kuntoutumisessa?

Portaat-projektissa haluttiin luoda perinteisen diagnoosilähtöisen näkökulman rinnalle uusi asiakaslähtöinen lähestymistapa, jossa kuntoutujaa kohdellaan omassa kuntoutumisprosessissaan aktiivisena toimijana. Asiakkaat ovat olleet projektissa aktiivisessa roolissa myös palvelujen kehittämistyössä. Kirja herättäneekin ajatuksia asiakasnäkökulman huomioimisesta auttamispalveluissa ja niiden kehittämisessä myös yleisesti. Miten asiakas itse toimisi eri tilanteissa, ja millaisia palveluja hän tarvitsee? Vaikka asiakkaiden

kokemusasiantuntijuutta hyödynnetään niin eri vamma- ja sairausryhmille kuin monille muillekin asiakasryhmille suunnatuissa auttamispalveluissa, on asiakkaiden aktiivinen osallistuminen palvelujen kehittämiseen edelleen poikkeuksellista.

Tämä kirja jakaantuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan Portaat-projektissa tehtyä kehittämistyötä sekä kuntoutujan ja ammattilaisen kokemustietoa yleisesti. Toisen osan aiheena ovat kuntoutujan kokemukset masennuksesta, diagnoosin saamisesta, elämästä keskellä sirpaleista palvelukenttää sekä masennuksesta kuntoutumisesta kaikkine esteineen ja edellytyksineen. Kirjan kolmannessa osassa huomion kohteina ovat kokemusten kautta rakentuneet toimintatavat ja työvälineet. Portaat-projektissa on kehitetty käytänteitä ja välineistöä, jotka mahdollistavat asiakkaan sisäisen prosessin läpikäymisen, kuntoutumisen ja vapaan asettumisen opiskeluihin, työelämään, vapaaehtoistyöhön tai mielekkääseen arkeen, mikä niistä onkin itse kullekin oma paikka.

Moniin kirjan osiin sisältyy retorisia kysymyksiä. Näiden kysymysten äärelle kannattaa pysähtyä pohtimaan, miten itse vastaisi kysymyksiin. Kysymyksiä voi hyödyntää myös kokemustiedon hankkimisessa asiakkaalta sekä asioiden pohtimisessa yhdessä asiakkaan kanssa. Psykkinen sairastuminen herättää monia kysymyksiä. Asiakas ei kuitenkaan välttämättä osaa kysyä, vaikka haluaisikin, eikä tuoda omaa näkökulmaansa esille, jos häneltä ei sitä erikseen kysytä. Siksi on kysyttävä, mitä asiakas tarvitsee, ja autettava häntä hahmottamaan itse omat tarpeensa ja olemassa olevat vaihtoehdot, jotta hän osaisi itse hahmottaa oman tilanteensa, saada kiinni omista asioistaan, kertoa niistä sekä tehdä omia valintojaan.

Yksi Portaat-projektin keskeisistä osa-alueista ovat olleet erilaiset työelämässä esiintyvät ilmiöt. Myös tässä kirjassa puhutaan kuntoutumisen ohella paljon työstä ja työhön paluun esteistä. Työ korostuu, koska työhön paluuta pidetään usein kuntoutuksen ta-

## Miltä musta tuntuu?

voitteena ja sen onnistumisen mittarina. Jos työhön paluun oikea-aikaisuuteen ei kiinnitetä huomiota, sairastuu moni työhön palaa- ja kuitenkin uudelleen. Katjan tarina on yksi esimerkki siitä, mitä kuntoutujan onnistuneeseen työhön paluuseen tarvitaan. Hänen työstään puhuttaessa tarkoitetaan pääsääntöisesti hänen työtään Portaat-projektissa. Muista töistä puhuttaessa on kyse hänen eri työtehtävistään ennen sairastumista.

Kirjan toimittajana olen saanut tutustua niin Katjan ja Ullan kuin myös muiden kokemusasiantuntijoiden teksteihin huomattavasti laajemmin kuin niitä on mukana tässä kirjassa. Alun alkaen erilaisia tekstejä oli lähes 600 liuskaa, ja niiden joukossa oli projektityöskentelyyn liittyviä pohdintoja, päiväkirjamerkintöjä, projektiraporttia varten kirjoitettuja tekstejä, blogitekstejä sekä runoja. Tekstien sisällöt tulivat kirjoittajilta. Minun tehtävänäni toimittajana oli koota niihin sisältyvistä tiedon palasista ehjä kokonaisuus, aivan kuten kuntoutuminen merkitsee kuntoutujalle pirstaleisessa palvelujärjestelmässä sirpaloituneen minän sirpaleiden kokoamista ja liittämistä yhteen.

*Miltä musta tuntuu? – Masennus ja siitä toipuminen* on luonteva jatko aiemmin toimittamilleni lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia ja nuorten masennusta käsitteleville kirjoille. Kirja noudattaa aiempien kirjojen linjaa siinä, että päähuomio on sairauskeskeisyyden sijaan niissä tekijöissä, jotka ovat olennaisia toipumisessa. Uutta nyt käsillä olevassa kirjassa on paitsi tarkastelun kohdentaminen aikuisiin myös se, että masennusta tarkastellaan aiempaa vahvemmin ei vain tiettyyn ikävaiheeseen liittyvänä kasvun ongelmana vaan yleensä ihmisenä kasvamisen ja elämänhallinnan ongelmana. Tämä avaa uusia näkökulmia myös siihen, miten masennuksesta voi toipua ja välttyä uudelleen sairastumiselta. Näkökulman uutuudesta huolimatta sillä on vahvat yhteydet aiemmissa kirjoissa sekä tutkimuksissani, kirjoittamissani artikkeleissa ja pitämissäni luennoissa käsittelemiini kasvun ongelmiin. Tutustuminen Katjan,

Ullan ja muiden kirjaan kirjoittaneiden kokemustarinoihin on näin syventänyt aiempaa näkemystäni siitä, mistä masennuksessa on kyse. On tärkeää tarkastella masentunutta diagnoosien ja luokitusten sijaan ennen muuta ihmisenä, joka on minuutensa sirpaloiduttua jotenkin eksesissä. On tärkeää olla ihminen ihmiselle.

Oulussa 1. elokuuta 2012

Anna-Liisa Lämsä