



Sisällys

Alkusanat.....	11
----------------	----

Osa 1 Kokemuksista tiedoksi

KOKEMUSTIETOA TYÖN KEHITTÄMISEN TUEKSI

Anna-Liisa Lämsä	19
------------------------	----

PORTAAT-PROJEKTI – JATKUVUUTTA PIRSTALEISEEN PALVELUJÄRJESTELMÄÄN

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	23
Osallistava kuntoutus	24
Vertaistuki	28
Työparityöskentely	29
Luovuusterapeuttiset menetelmät.....	34
Kokemustarinat kuntoutumisen tukena.....	39

KIRJAN PÄÄHENKILÖT

Katja Lemberg ja Ulla Hietanen	45
Katja – kuntoutuja-kokemusasiantuntija	45
Ulla – mielenterveyshöyön ammattilainen	51

KOKEMUSTIETO ELÄMÄNTIETONA

Katja Lemberg	59
Kenellä on tietoa?.....	59
Millainen tieto auttaisi avuntarvitsijaa?	63
Millaista on olla kokemusasiantuntija?	66
Kokemusasiantuntijuus vertaisuutena.....	70
Kirjoitetut ja kerrotut kokemustarinat.....	74

PIRSTALEINEN PALVELUJÄRJESTELMÄ

Ulla Hietanen.....	81
Ammattilainenkin ahdistuu	81
Määritysten ja lausuntojen viidakko	88
Yhteistyö, eheyttävää vai sirpaloittavaa?.....	91
Halu auttaa	95
Yhdessä, ei vastakkain	97

Osa 2 Masennus ja masennuksesta kuntoutuminen kokemuksena

KUNTOUTUJAN KOKEMUKSET: MILTÄ MUSTA TUNTUU?

Katja Lemberg	107
Masennuksen syövereissä.....	107
Mistä masennus tulee?.....	110
Masennusdiagnoosin saaminen.....	115
Olenko hävettävä?	119
Voiko uudelleen sairastumiselta välttyä?	124

KUNTOUTUMISEN EDELLYTYKSET

Katja Lemberg	129
Kuntoutumistarve.....	129
Asiakkaan ja ammattilaisen kohtaaminen.....	135
Asiakkaana auttamistyön verkostoissa	140
Mihin saakka on tarpeen venyä?	145
Työelämän tuskaiset ilmiöt.....	151

SIRPALEISTA EHEÄKSI

Katja Lemberg	159
Elämä versus työ.....	159
Työhön paluu.....	164
Vastuu.....	170
Itsensä löytäminen	175
Tilaa olla kokonaan.....	179
Hyvinvointi	185
Miten mustasta pääsee valoon?	189

KUNTOUTUMISTA TUKEVA VUOROVAIKUTUS

Katja Lemberg	193
Mitä kuntoutuja odottaa auttamistyön ammattilaisilta?.....	193
Miten näet kuntoutujan?.....	198
Kuka tietää, mikä on kuntoutujalle parasta?.....	201

KUNTOUTUMINEN PROSESSINA

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	207
--------------------------------------	-----

Osa 3

Kokemustiedon pohjalta syntyneitä käytänteitä ja työvälineitä

KASVAVAN TYÖN TOIMINTAMALLI

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	213
Miksi Kasvava työ?	213
Tarve- ja asiakaslähtöisyys	214
Yhdessä tekeminen	216

ASIAKKAAN KOKONAISTILANTEEN KARTOITTAMINEN

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	217
Liikkeelle kysymyksiin	218
Kokonaiselämän tasapainotus- ja kartoituskiekko	219
Oman osaamisen selvittäminen	221
Arvioinnit ja lausunnot	222

AJANHALLINNAN MENETELMÄT JA TYÖKALUT

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	225
Ankkuripäivät	225
Viikkokalenteri	226
Historian viivasto	229
Lomaa kuntoutumisesta	229
Toora ajankäytön yhteissuunnittelun välineenä	230

VERKOSTOPALAVERIT

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	233
Keitä mukaan verkostopalaveriin?	233
Palaverien kulku ja yhteistyölomakkeiden käyttö	234
Pyrkimys pitkän linjan suunnitelmiin	236

VERTAISTOIMINNOT

Ulla Hietanen ja Katja Lemberg	239
Avoimet vertaistoimet.....	239
Työryhmätyöskentely.....	242

ASIAKKAILLE TIEDOTTAMISEN MENETELMÄT

Katja Lemberg	245
Esitteet ja esittelymateriaalit.....	245
Tekstiviestirinki.....	246
Sähköpostirinki	248
Internetsivut.....	249

KOKONAISELÄMÄNHALLINTAKANSIO

Katja Lemberg	251
---------------------	-----

LOPPUSANAT

Anna-Liisa Lämsä	253
Liite: Yhteistyölomake.....	257