



PSYKONOMIA

Jorma Heikkinen

Psykonomia

Psykonomian perusopas

(C) Psykonomiopisto

Kirjoittanut: Jorma Heikkinen

Kannen kuvat: Jorma Heikkinen

ISBN

Psykonomia

Psykonomian perusopas

Sisälllys:	sivu:
Psykonomia mielenterveyskuntoutujien mielenterveysyhdistystoiminnan aate	3
Psykonomian perusajatukset	4
Psykoedukatiivinen lähestymistapa	5
Kuntouttava koulutus	6
Psykonominen itsehoitoajattelu – arvo mielenterveyskuntoutujien työlle	6
Vertaistuen aate ja toimintamalli	7
Kokemusasiantuntija-aate	11
Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytyminen	11
Kielteisten asenteiden ja häpeän vuoksi moni salaa sairautensa	12
Psykonomian focus:	
Mielisairaana stigman ja leiman purkaminen: eroon hoitokielteisyydestä	12
Mielisairasta tarkoittavat sanat halventavia ja häpeää aiheuttavia	13
Mielisairas käsitteenä on arvoarvostelma	14
Mielisairaana leima aiheuttaa torjuntaa ja mielenterveyden järkkymisen	15
Heikkous vahvuudeksi – hullun kirjoista psykonomiksi	15
Oikeus kokea toisin – oikeus mielenterveyden ongelmiin	16
Psykoanalyysi ja psykonomia	16
Psykoteraapiaa koskeva mystifioinnin purkaminen	16
Tittelit maantasoisemmiksi, vertaisiksi; Ilkka Taipale:	17
Suvaitsevaisuus koskemaan myös kokemistapaa	17
Oman erityislaatuisen ja herkän kokemistavan hyväksymisen myötä on mahdollista lisätä omaa itsehallintaansa.	18
Psykonomia antaa elämäkokemukselle arvon	18
Keskustelukysymyksiä psykonomia-aatteesta opintokerholle	18
Kokemuskoulutus – mitä hyötyä on psykonomian opintokerhosta	21
Miten psykonomiksi? Opintokerho-ohjelma	21

Julkaisija:

PSYKONOMIOPISTO

Kousankuja 5 A 15

20610 Turku

puh:040-5742448

<http://wordpress.psykonomiopisto.com>

sähköposti: heikkinen_jorma@hotmail.com

facebook-ryhmä: Itsesi terapeutti



Yhdistys: Suomen Psykonomiopiston tuki ry

Psykonomiopiston hallinnosta ja taloudesta vastaa Suomen Psykonomit ry. Se on valtakunnallinen MTKL:n jäsenyhdistys.

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

PSYKONOMIA

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN MIELENTERVEYSYHDISTYSTOIMINNAN AATE

Psykonomia koostuu:

- *Itsehoitoidologiasta
- *Vertaistuenaatteesta
- *Kokemusasiantuntijuusaatteesta

Miksi psykonomiaa tarvitaan?

- * Arvo mielenterveyskuntoutujien työlle; itsehoidolle ja mielenterveysyhdistystoiminnalle
- * Ihmisarvon ja itsearvostuksen palauttamiseksi.
- * Mielenterveysongelmiin liittyvien häpeän tunteiden poistamiseksi.
- * Mielenterveysongelmiin kohdistuvan epätietoisuuden ja asenteellisuuden vähentämiseksi..
- * Hoitoyhteistyön kehittämiseksi ja psykoterapian tuloksellisuuden lisääntymiseksi.
- * Solidaarisuuden ja vertaistuen luomiseksi.
- * Herkkyyden ja erilaisuuden hyväksymiseksi.
- * Suvaitsevaisuuden lisäämiseksi.
- * Mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksen kunnioittamiseksi.
- * Mielenterveyskuntoutujien omien voimavarojen ja kykyjen esiin nostamiseksi.

Missä psykonomiaa tarvitaan?

- * Psykonomiaa tarvitaan siellä missä on kielteisiä ennakkoluuloja ja sosiaalisen häpeän tunnetta mielenterveysongelmista.
- * Mielenterveysyhdistyksissä
- * Sopeutumisvalmennuksessa ja sopeutumisvalmennuskursseilla.
- * Oma-apu- ja itsehoitoryhmissä
- * Sairaaloissa
- * Kuntoutusleireillä ja -kursseilla
- * Työpaikoilla ja kouluissa
- * Kaikkialla missä halutaan lisätä tietoa ja ymmärtämystä paremman mielenterveyden saavuttamiseksi.

Mitä psykonomia voi antaa?

- * Psykonomia mahdollistaa omien voimavarojen löytymisen.
- * Se voi vähentää epävarmuutta ja huolestuneisuutta.
- * Sen kautta voi saada vertaiseltaan hyvän esimerkin.
- * Psykonomia voi vähentää häpeäntunnetta
- * Psykonomian avulla pois hoitokielteisyydestä
- * Psykonomiaan perustuva vertaistuki mahdollistaa ongelmien jakamisen.
- * Psykonomia mahdollistaa täysivaltaistumisen pois potilaan roolista.
- * Se mahdollistaa myötätunnon, solidaarisuuden ja sympatian luomisen.
- * Se mahdollistaa hyödyllisen informaation ja tiedon saamisen.

Psykonomian perusajatuksat:

Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien mielenterveysyhdistysaate ja elämänfilosofia. Mielenterveyskuntoutujat 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 kokemusasiatuntijuudesta. 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 kokemusasiatuntijuutta on arvostettu MTKL:n piirissä. Muutamia harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta MTKL:n ja mielenterveysyhdistysten luottamushallinnon henkilöt, puheenjohtajat, sihteeri 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.

Psykonomia on ainutlaatuinen mielenterveyskuntoutujien oma aate. Toista vastaavaa ei ole. Toki mielenterveyskuntoutujille on tarjottu ammattilaisten ja muiden tahoilta monenlaisia filosofioita, jotka usein on puettu terapian kaapuun. Vaikka ne ovat esiintyneet terapioina niissä on monia filosofian ja aatteen piirteitä. Ne ovat olleet monilta osiltaan elämänfilosofiaa ja niissä on ollut ihmiskäsitykseen ja ajatteluun liittyviä usein jopa voimakkaitakin arvoväritteitä. Psykonomian arvo perustuu ennen kaikkea siihen, että mielenterveyskuntoutujat ovat itse muokanneet ja rakentaneet itselleen aatteen.

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.” (aluesihteri 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 mielisairauden 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, psyknomeilla on huomattavasti laaja-alaisempi tehtäväkenttä kuin pelkästään mielenterveysyhdistysten puitteet.

Psykonominen koulutusvisio näkee psykonomeja käytettävän tuen antajina sairaaloissa, kuntoutusyksiköissä, kuntoutuskursseilla ja sopeutumis- valmennuksessa sekä opiskelu- ja työelämässä. Psykonomiopisto näkee myös tarpeellisena, että Mielenterveyden Keskusliiton ja paikallisten mielenterveysyhdistysten toimiin palkataan mielenterveyskuntoutujataustaisia työntekijöitä. Tämä on välttämätöntä, jotta tasa-arvopäämäärämme työelämässä toteutuisi ensin oman järjestötoiminnan piirissä. MTKL näyttäisi näin esimerkkiä muulle yhteiskunnan työelämälle.

Kuntouttava koulutus

Koulutuksen ja opiskelun kautta monet syrjäytyneet mielenterveyskuntoutujat voivat kuntoutua ja päästä palaamaan takaisin työelämään. Mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu oppilaitos voisi olla tämän päämäärän toteutumisen suhteen avainasemassa. Toivottavasti MTKL:n piirissä tästä syntyy laaja keskustelu ja pohdinta miten Psykonomiopiston esittämä koulutusvisio voisi toteutua.

Psykonomiopiston opintokerhotoimintaa voidaan pitää kuntouttavana koulutuksena. Oman elämäkokemuksen jäsentäminen psykonoman opintokerhossa antaa mahdollisuuden kehittää omaa itsetuntemusta ja sen myötä lisätä omaa itsehallintaa ja oireiden hallintaa.

Selviytymiskeskeinen ajattelu - Psykonominen itsehoitoideologia

Psykonoman keskeinen sisältö rakentuu itsehoitoideologiasta. Mielenterveysongelmien suhteen kuntoutuminen ja oireiden hallinta sekä lievittyminen on mielenterveyskuntoutujan oman työn varassa.

Itsetuntemuksen lisääntyminen on mielenterveyskuntoutujan oman itsetiedostuksen ja elämänhistorian tuntemuksen varassa. Psykonomia antaa välineitä ja asenteellisen valmiuden kehittää omaa itsetuntemustaan. Realistinen minäkuva ja itsearvostus rakentuu mielenterveyskuntoutujan oman itsehavainnoinnin kautta. Itsehoitoideologia perustuu selviytymiskeskeiseen ajatteluun.

Itsehoitoideologian sloganit:

- 1. Jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija. Itsetuntemus on jokaisen oma mahdollisuus, joka syntyy jokaisen oman ajattelun kautta.**
- 2. Jokainen on paras itse muuttamaan ajatuksiaan.**
- 3. Jokainen elää itse kriisinsä lävitse.**
- 4. Oma apu paras apu. Selviytymiskeinot ja oireenhallinta syntyvät jokaisen oman ajattelun ja työn tuloksena. Itsehoidon avulla oireenhallintaan.**
- 5. Jokainen on paras itse tekemään omaa elämäänsä koskevat valintansa ja päätöksensä.**
- 6. Itsehoitoideologian avulla irti mielisairaasta stigmasta ja häpeästä.**
- 7. Itsehoitoideologialla eroon hoitokielteisyydestä.**
- 8. Itsehoitoideologialla hoitoyhteistyötä ja psykoterapiasuhteen syventymiseen ja sen tuloksellisuuden paranemiseen.**
- 9. Itsehoitoon on lukuisia mahdollisuuksia, luonnossa kävelystä lenkkeilyyn, ruokavaliosta joogaan, itsehypnoosista positiivisen ajattelutavan omaksumiseen.**
- 10. Jokainen on itse tärkein mielenterveytensä ylläpitäjä.**

Vertaistuen aate ja toimintamalli

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 kuntoutuskurssitoiminnassa. MTKL:n paikalliset mielenterveysyhdistykset ovat **vertaistuen yhteisöjä**, joissa vertaistuki saa monia muotoja, kuten vertaiskahvilatoimintaa, oma-apu ryhmiä ja yksilöllistä vertaistukea. Yhteisöllisyyden periaate mielenterveysyhdistyksissä mahdollistaa vaihtoehdon mielenterveysongelmien tuoman yksinäisyydelle sosiaaliselle eristyneisyydelle.

Yksinäisyys mielenterveyden uhkatekijä: Professori Raimo Salokangas

“Yksinäisyyteen ja siihen liittyvä sosiaalisen tuen puute onkin yksi tärkeimmistä mielenterveyttämme uhkaavista tekijöistä, mutta jonka voittamisessa juuri psykonomityyppisten asiantuntijoiden muodostama verkosto voi olla ratkaiseva. On täysi syy uskoa, että tämä toiminta on myös taloudellisesti kannattava vähenevän sairaalahoitotarpeen muodossa.” (TYKS:n psykiatrian professori Raimo Salokangas, Psykonomia 2/96)

Vertaistuen määritelmä

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

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. Mielenterveyskuntoutajat 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.

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 toteutumiseksi. Potilaan rooliin joutunut ihminen menettää osan ihmisarvostaan ja ihmisoikeuksistaan. Se tekee mahdottomaksi tasavertaisen vastavuoroisen kohtaamisen. Kohtaamattomuudessa potilaan rooliin joutunut esineellistyy. Hänestä tulee se; esineellistetty hoidon ja toimenpiteiden kohde. Psykonomian keskeisimpiä päämääriä on kielteisestä potilaan roolista irrottautuminen. Psykonomi 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 työelämäänsä kuntoutuvana. Psykonomi kohtaa toiset ihmiset tasavertaisena. Psykonomi ei menetä ihmisarvostaan palaakaan mielenterveyskuntoutujana. Vertaistuessa mielenterveyskuntoutujat kohtaavat toisensa vastavuoroisessa ajatuksen vaihdossa ja tasavertaisuuden vallitessa.

Kuuntelemattomuus

Mielisairaana leimaan sisältyy kehoitus kuuntelemattomuuteen: ”Anna mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.” ”Ei sen jutuista tarvitse välittää sehän on ihan sekaisin, omilla maailmoillaan”. 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 merkkituote. 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. Vertaistuessa ihminen voi elää kokonaisena, kaikkine tunteineen ja ajatuksineen omana itsenään. Hänen ei tarvitse muuttua esimerkiksi vain hymyileviä kasvoja näyttäväksi positiivisuutta ja myönteisyyttä ilmaisevaksi mainoskulissien mukaiseksi hahmoksi. Hän voi olla se tosi ihminen joka hän on. Hän voi tuntea myös kipua, ahdistusta, levottomuutta, masennusta, pettymystä ja suuttumusta. Hän voi olla psyykkisesti kärsivä tulematta silti torjutuksi.

Vertaistuki on vaihtoehto yksilökeskeiselle, individualistiselle markkinamiesten kulttuurille. Vertaistuki on vaihtoehto yksinäisyyteen ja eristäytyneisyyteen johtavalle itsekeskeiselle 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.

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. Heidä 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 mielenterveyskuntoutajat joutuvat usein kokemaan ns. 'terveen maailman' ihmissuhteissa.

Vertaistuen J

***Jakaminen**

Vertaistuki mahdollistaa elämäkokemusten, tunteiden ja ongelmien jakamisen. Vertaistuen piirissä olevat mielenterveyskuntoutajat 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. Mielenterveyskuntoutajat joutuvat usein tilanteeseen jossa heidän uskottavuutensa ja täysivaltaisuutensa joutuu kyseenalaiseksi. Näin ei tapahdu vertaistuessa.

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)

Kokemusasiiantuntijan aate

Psykonomia on maallikkofilosofia, joka antaa arvon vapaaehtoista mielenterveystyötä tekeville. Se antaa arvon oman elämäkokemuksen kautta hankitulle tiedolle ja taidolle kohdata mielenterveysongelmia ja ymmärtää niitä omakohtaisen kokemuksen kautta. Vuosien omakohtainen kokemus mielenterveyden ongelmista, osallistuminen vertaistukitoimintaan perustuvien mielenterveysyhdistysten toimintaan sekä osallistuminen mielenterveysyhdistysten ja MTKL:n tarjoamaan monipuoliseen koulutukseen kasvattavat kykyä ja tiedollisia valmiuksia ymmärtää mielenterveyskysymyksiä. Psykonomia on vapaaehtoista mielenterveystyötä tekevien mielenterveyskuntoutujien aate. Tälle ansiokkaalle työlle kuuluu arvokas nimi; Psykonomia. Tämä on tarpeen myös siksi, ettei psykonomeja sekoiteta psykologeihin, psykiatreihin tai psykoterapeutteihin. Psykonomit toimivat omalla alallaan mielenterveysalan vammaisasiiantuntijoina ja heillä on siihen jäsentynyt ja moniulotteinen aatteensa psykonomia.

Psykonomia antaa mielenterveyskuntoutujan elämäkokemukselle suuren arvon. Jäsentämällä oma elämäkokemuksensa psykonomian opintokerhossa mielenterveyskuntoutuja saa tiedollisia valmiuksia ymmärtää elämäkokemuksensa vaiheita ja hänen itsetuntemuksensa lisääntyy. Monivuotinen toiminta mielenterveysyhdistysten vertaistukitoiminnassa opettaa kokemuksellista tietä mielenterveyskuntoutujaa kohtaamaan luontevalla ja ymmärtävällä tavalla toisia mielenterveyskuntoutujia.

Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytyminen

Psykonomisessa itsehoitoajattelussa keskeistä on korostaa mielenterveyskuntoutujan omia voimavaroja ja hänen työtään kuntoutumisessa. Psykonomia antaa suuren arvon psykoterapeuttien tuelle ja lääkehoidolle, mutta ratkaisevinta on kuitenkin mielenterveyskuntoutujan oma panos kuntoutumisessa. Hän itse elää lävitse kriisinsä ja elämänsä vaikeudet, hän tulee toimeen itsehallintansa avulla oireidensa kanssa. Hän itse löytää uusia tapoja ajatella. Hän itse selvittää viimekädessä omat ongelmansa ja löytää uusia ratkaisuja elämäänsä. Hän löytää voimavaransa ja vahvuutensa ja eheytyy. Psykonomiaa tarvitaan, jotta tälle usein raskaalle ja vaikealle työlle voitaisiin antaa arvo. Psykonomiaa tarvitaan, jotta voisimme kunnioittaa mielenterveyskuntoutujaa, joka kamppailee selvitäkseen elämässään ja kuntoutuakseen. Psykonomiaa tarvitaan jotta voidaan luoda toivon näköala ja myönteinen kuva mielenterveyskuntoutujan kehittymisestä oman itsensä terapeutiksi. Psykonomia tarvitaan, jotta mielenterveyskuntoutuja löytää omat mahdollisuutensa ja oman arvonsa kuntoutumisessaan.

Mielenterveyskuntoutujasta itsestään riippuu se, miten hän hoitaa omaa mielenterveyttään, ja miten hän selviää ja tulee toimeen omien oireidensa kanssa. Psykonomisen itsehoitoajattelun avulla mielenterveyskuntoutuja voi löytää omat voimavaransa ja itseään arvostavan asenteen kuntoutumisprosessissa. Psykonomisen itsehoitoajattelun omaksuminen lisää myös hoitoyhteistyötä ja psykoterapian tuloksellisuutta. Kun mielenterveyskuntoutuja arvostaa ja hoitaa itseään, psykoterapiasta on saatavissa suurempi hyöty.

Kielteisten asenteiden ja häpeän vuoksi moni salaa sairautensa

Mielisairaana leima sisältää voimakasta sosiaalista häpeää ja torjuntaa. Tätä kuvaa mm. mielisairausta tarkoittavat synonyymit; kaistapää, sekopää, kaheli, mieletön, lahopää ja 200 muuta sanaa, joilla kaikilla on enemmän tai vähemmän halventava ja pilkkaava merkitys. Mielisairaana leimalla voidaan purkaa mielenterveyskuntoutujan ihmisarvo ja tehdä arvottomaksi hänen uskottavuutensa ihmisenä. Mielisairaana leima sulkee ihmisen pois toisten yhteydestä ja sillä voidaan tehdä mahdottomaksi vastavuoroisuus ihmisten välillä. Mielisairaana leima merkitsee usein syrjäytymistä ja hylätyksi tulemistä.

Sosiaalisen häpeän tunteet mielenterveysongelmista ovat vahvimpia kuitenkin mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Välttääkseen kielteiset asenteet ja omat häpeän tunteensa moni salaa sairautensa jopa lähipiiriltään ja omaisiltaan. Tämä johtaa usein siihen, että mielenterveyskuntoutuja kieltää itseltään oikeuden olla sairas. Tämä puolestaan aiheuttaa hoitokielteisyyden ja omien oireiden hoitamattomuuden.

Ylilääkäri Ilkka Taipale:

Mielisairaalaan joutuminen, psykoosiin sairastuminen tahi mielen sairaana elämänsä eläminen ovat tässä yhteiskunnassa hyvin raskaita kokemuksia – ei pelkästään itse asiansa takia, vaan yhteiskunnan asenteiden takia.

Tämän vuoksi osa em. tapahtumien kokeneista kieltää tapahtumisen tai tilanteensa siinä kuin äärimmäisesti sairastunut ihminen missä tahansa sairaustilassa tekee samoin. (Ylilääkäri Ilkka Taipale: Lausunto Psykonomiopiston mielekkyydestä 23.5. 1996)

Psykonomian focus:

Mielisairaana stigman ja leiman purkaminen: eroon hoitokielteisyydestä

Psykonomian mielenkiinnon keskipiste, focus kohdistuu mielisairaana leiman ja stigman poistamiseen. Häpeän sävyiset asenteet ja mielisairaana leima aiheuttavat vaikeuden hyväksyä mielenterveysongelma. Ne aiheuttavat usein myös hoitokielteisyyttä ja sairauden tunteen puuttumisen. Stigmasta tulee hoidon ja avun saamisen este. Mielenterveysongelmista kärsivä ei halua leimaantua mielisairaaksi mielisairaudesta aiheuttaman stigman hävettävyyden vuoksi. Stigma vaikeuttaa hoitoon hakeutumista ja aiheuttaa mielenterveysongelmien vaikeutumisen ja kuntoutumisen pitkittymisen. Stigman aiheuttama hoitokielteisyys johtaa myös usein vastentahtoiseen hoitoon. Pakkohoito puolestaan usein lisää hoitokielteisyyttä ja vahvistaa stigman hävettävyyttä. Näin syntyy itseään vahvistava noidankehä ja pyöröovisyndrooma. Lyhyin välein mielenterveyskuntoutuja kuntoutuu sairaalasta ja palaa muutaman kuukauden kuluessa takaisin hoitoon. Hän on ei ole huolehtinut lääkityksestään vaan on lopettanut sen ilman, että olisi kysynyt tässä asiassa neuvoa lääkäriltään. Voi mennä useita vuosia ennen kuin mielenterveyskuntoutuja oppii luottamaan hoitohenkilökuntaan ja heidän antamiin hoito-ohjeisiin.

Stigma ja hoitokielteisyys aiheuttavat suureksi osaksi turvautumisen vastentahtoisesta pakkohoidosta, joka puolestaan usein lisää hoitokielteisyyttä ja stigman kielteisyyttä.

Mielisairasta tarkoittavat sanat halventavia ja häpeää aiheuttavia

Mielenterveyden häiriöistä kärsiviin liitetyt sanat ja nimikkeet ovat olleet leimaavia ja halventavia. Kalevi Kalemaa luettelee MTKL:n historiasta kertovassa kirjassaan 'Varjosta valoon' yhteensä lähes 200 erilaista sanaa ja nimeä, joilla on tarkoitettu samaa kuin sanoilla hullu tai mielisairas. Moniin näistä sanoista liittyy halventamisen sävyn lisäksi vahva aggressiivinen lataus. Tämä vihan sisältämä alitajuinen viha mielisairaita kohtaan on saanut historiassa monia julmia piirteitä. Näitä ovat mm. 30-luvun Saksassa ja Suomessakin toteutettu 'Mentaalihygieeninen kampanja'. Saksassa mentaalihygieenia johti mielisairaiden joukko murhaamiseen. Suomessa mentaalihygieenia sai muodokseen mm. pakkosterilisaatio lainsäädännön.

Kalemaan mukaan perinteisestä suomalaisesta kirjallisuudesta löytyy vilisemällä mielisairasta tarkoittavia sanoja. Niitä ovat mm. seuraavat: *aasi, avuton, hassahtava, hassu, heikkojärkinen, hessahtava, hidas, houkka, houna, hourupää, hullunkurinen, hupeli, hupeltaja, hupsu, hupsunkopsahtava, häyrypää, hölmö, höntti, höpsö, hörmönen, höynä, höynäytettävä, höyrypää,, Jumalan hullu, jurko, jälkeenjäännyt, (luojalta jälkeen jäänyt), järjenköyhä, järjetön, kaheli, kahjo, kako, kaistapää, konu, kummallinen, kusipää, köyhä, luojalta saanut, löylynlyömä, löysäpäinen, mielenköyhä, mieletön, mielipuoli, narrattava, narutettava, omalaatuinen, omituinen, onnellinen (siis mieleltään törhähäntäneen merkityksessä), pimeä (olla vintti pimeänä), pipi pää, pirstomielinen, pähkähullu, päätön, pöhhö, pöljä, pöpi, posilo, pössö, tyhmä, tylsä, tylsämielinen, typerys, typerä, tärähtänyt, uuno, uuno-eemeli, viisashullu, vähäjärkinen, vähämielinen, älytön, ääliö, ylenannettu, yliviiisas.*

Nykyslangi on vähintään yhtä rikas kuin perinteinen suomalainen kirjallisuus. Lähes jokainen seuraavista sanoista sisältää enemmän tai vähemmän aggressiivisen arvovärietyksen: *aivo, aivokääpiö, aivoton, antero, bimbo, ceepee, ceeppari, crazy, debiili, dingdong, dille, doingdoing, dorka, einari, eino, hidas, huuhaa, huuko, hämy, hönö, imbesilli, idis, ilpo, infantiili, inva, invis, jauhopää, kaali, kaheli, kahelo, kahju, kahjo, kaista, kaistapää, kajahtanut, kako, kakslavanen, kehari, keuhko, kevari, kipsi, korni, kreisi, kyrpä, kyylä, lahopää, latvaroso, limapää, limis, luumu, luupää, läski, läskipää, lättäjalka, (käytetään myös poliisista), löysä, moka, mulkku, mulkvisti, munapää, mälli, mälsä, mälvä, mäntti, mänttipää, nuija, pahkapää, pahviaivo, palikka, paska, paska-aivo, paskapää, paukapää, paukkupää, pimeä, pipi, pullopersesika, pulunnussija, punapersepaviaani, pälli, pökö, pölypallo, rokko, rotta, runkku, saviaivo, sekopoltsi, sekopää, sika (sikaenergia tarkoittanee, että jossakin tai jollakin on mieletön määrä energiaa), siloivo, simppele, skitso, taavi, tahvo, tajuton, taliaivo, taneli, tauhka, tauhko, taukki, tauno, torvi, tymä, tylsä, töppö, törppö, törttö, töyssy, töö, tööt, töötti, tööt-tööt, urpo, vajaa, vamma, viljo, visva, väinö, älykääpiö, älyvappaa, älyvälkky, änkryä.*

Professori Yrjö Alanen: Alemmuuden tunteet keskeinen ongelma

Suomessa ovat eteenkin professori Raimo Salokankaan johtamat, psykiatrisesta sairaalasta kotiutettujen pitkäaikaispotilaiden selviämiseen liittyvät seurantatutkimukset osoittaneet, että yksinäisyys ja oman sairastumisen herättämät voimakkaat sosiaaliset alemmuudentunteet muodostavat näiden henkilöiden keskeisen ongelman Toiminta omissa yhdistyksissä ja siihen liittyvät sosiaaliset kontaktit ovat tarjonneet näille ongelmille tärkeän vastalääkkeen, joka on edelleen voimistunut ja jäsentynyt psykonomiikkaan syntymisen kautta. (Professori Yrjö Alanen, Lausunto Suomen psykonomiopiston tuki ry:n toiminnan edelleen kehittämiseksi 10.6. 2003)

Mielisairas käsitteenä on arvoarvostelma

Mielisairas käsitteenä on arvoarvostelma. Sanana se on itsessään loukkaava. Se on voimakas häpeää ja pilkkaa sisältävä sana, jonka liittäminen jonkun ihmisen persoonaan loukkaa perustavalla tavalla tämän ihmisyyttä. Mielisairaus on lainsäädännössäkkin eräs niistä kriteereistä, joilla yksilön vapautta ja ihmisoikeuksia voidaan oleellisesti rajoittaa. Mielisairaalahoidossa mielenterveyskuntoutujan itsemääräämisoikeutta voidaan rajoittaa; kieltämällä liikkumisvapaus, sulkemalla mielenterveyskuntoutuja suljettujen ovien taakse, eristyshuoneeseen, käyttämällä lepositeitä, hänet voidaan pakkolääkitä, häneltä voidaan kieltää yhteydenpito sairaalan ulkopuolelle, hänen kirjeensä voidaan avata. Moni kokee pakkohoidon rangaistuksena. Kokemukset pakkohoidosta ja itsemääräämisoikeuden rajoittamisesta aiheuttavat hoitokielteisyyttä.

Mielisairaalan leima aiheuttaa torjuntaa ja mielenterveyden järkkymisen

Kyseenalaistamalla ihmisen psyykkinen terveys aiheutetaan torjuntaa, jonka kokeminen aiheuttaa psyykkisen tasapainon järkkymisen. Mielisairaalan leima on kokonaisvaltainen alitajuinen leima, joka merkitsee leimatun sulkemisen yhteisönsä ulkopuolelle ja aggressiivissävyisen torjunnan noidan kehän. Leimattu ihminen joutuu läheistensä epäilyjen ja torjunnan kohteeksi. Häntä ei enää kuunnella täysivaltaisena ihmisenä. Hänestä tulee ”harhojensa vallassa oleva, järjetön olento, johon ei saada yhteyttä”. Häneen liitetään kielteisiä ja vihamielisiä ennakkoluuloja, hänen epäillään tekevän toisille ja itselleen väkivaltaa ja levittävän ympäristöönsä järjetöntä sekasotkua ja epäjärjestystä. Tällaiset asenteet tulevat ilmi herkän mielentilan vallassa olevalle mielenterveyskuntoutujalle ja rikkovat hänen psyykkisen tasapainonsa. Mielenterveyskuntoutujan ympäristö reagoi... Ambulanssi kyyti suljetulle osastolle tilataan ja pakkohoito, pakkolääkitysineen voi alkaa.

Heikkous vahvuudeksi – hullun kirjoista psykonomiaksi

Psykonomian omaksuminen on uskallusta olla psyykkisesti kärsivä ihminen. Se on uskallusta olla mielenterveyskuntoutuja ja uskallusta antaa arvo mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksille. Psykonomian avulla mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden aiheuttama heikkous voi muuttua vahvuudeksi. Se mikä aikaisemmin aiheutti häpeän tunteita ja painetta eristäytyä muista ihmisistä voi psykonomian avulla muuttua vahvuudeksi vertaistukitoiminnassa ja mielenterveysyhdistystyössä.

Mielenterveyskuntoutujien on itse omalla äänellään saatava puhua tiedotusvälineissä ja oppilaitoksissa siitä, mitä mielenterveysongelmat ovat omakohtaisesti koettuina. Psykonomiopisto kouluttaa mielenterveysalan vammaisasiantuntijoita tähän tehtävään. Psykonomiopisto tarjoaa itsetuntemuksen jäsentämistä psykonomian opintoryhmässä, mielenterveysyhdistysten vertaistukeen perustuvaa toimintaa ja mielenterveysalan kokemusasiantuntijuuteen perustuvaa tukea.

Oikeus kokea toisin – oikeus mielenterveyden ongelmiin

Psykonomia vaatii oikeutta mielenterveysongelmiin ja mielensairauksiin. Ilman kielteisiä asenteita ja häpeän tunnetta mielenterveyskuntoutujilla on oltava täysi ja samanlainen oikeus sairauteensa kuin somaattistakin sairautta potevalla.

Oikeus kokea maailma toisin kuin kulutusyhteiskunnan nautinnonhakuinen ja hymyileviä onnellisia kasvoja toistava konsensusilmapiiri vaatii, on osa psykonomiaa. Psykonomia vaatii oikeutta kokea maailma joskus ahdistavana, pelottavana, epätoivoisena paikkana, masentavan synkkänä ja psykoottisena kaaoksenakin. Psykonomia vaatii oikeutta kuulla ääniä, joita toiset eivät kuule; oikeutta haistaa tuoksujä, joita toiset eivät aisti; nähdä visioita, joita toiset eivät näe; oikeutta käsittää sanat eri tavoin kuin enemmistö; kokea ilmapiiri eri tavoin kuin muut. Psykonomia vaatii kokemistavan vapautta. Meillä on mielipiteen vapaus ja julkaisuvapaus, mutta kokemistapojen tasa-arvosta olemme kaukana. Psykonomia vaatii mielenterveyskuntoutujille oikeutta kokea maailma eri tavalla kuin konsensuskulttuuri vaatii. Oikeus olla masentunut, oikeus olla ahdistunut, oikeus olla peloissaan, oikeus kuulla ääniä joita toiset eivät kuule, oikeus olla levoton, oikeus olla sisäisen avaruutensa tutkimusmatkalla, ovat mielenterveyskuntoutujan ihmisoikeuksia, joita häneltä ei saa kieltää.

Psykoanalyysi ja psykonomia

Psykoanalyysin ihmiskuvassa alitajunnan olemassaololle ja toiminnalle annetaan suuri merkitys. Sigmund Freudin keksinnöistä vain seksuaalinen vapautuminen on toteutunut kulttuurissamme. Sen sijaan alitajunnan ja varhaislapsuuden merkitystä kulttuurimme ei vielä ole oivaltanut. Tämän on aiheuttanut syyllisyyden ja pelon tunteet jotka olisi kohdattava jos varhaislapsuuden ja alitajunnan suuri merkitys myönnettäisiin. Mielenterveyskuntoutuja, jolla yliminän rakenteissa on heikkouksia ja se on toimimaton on suoraan yhteydessä alitajuntaansa. Vailla ehyen yliminän torjuntamekanismeja hän on yhteydessä alitajuisiin viesteihin itsestään ja ympäristöstään. Tämä mielenterveyskuntoutujien herkkyyden ja erityinen kyky olla yhteydessä alitajuisiin mielteisiinsä ja ympäristön alitajuisiin viesteihin herättää muissa torjuntaa. Muut joutuvat kohtaamaan sen tosiasian, että heidänkin tajuntansa takana on heidän sisäinen elämänsä maailmansa ja alitajuntansa. Jotta tietoisuus tästä ei pääsisi tietoiseen tajuntaan mielenterveyskuntoutujia vältellään tai heidän puheensa ja viestintänsä nonsenleerataan, tehdään merkityksettömäksi jollakin keinoin, kuten esimerkiksi mielisairaan tai hullun leimalla. Mielenterveyskuntoutuja kertoo sisäisen todellisuuden olemassaolosta ja samalla hän herättää kysymyksen ja myös pelon siitä, että jokaisen olisi kohdattava sisäinen maailmansa.

Psykoteraapiaa koskeva mystifioinnin purkaminen

Psykonomia purkaa mystifikaatiota, joka koskee psykoterauttista työtä. Psykoterauttisen työn merkitys kuntoutumisessa hämärtyy usein niin, että siihen kohdistetaan kohtuuttomia odotuksia. Psykoterauteilta odotetaan kykyä parantaa mielenterveysongelmat ilman kuntoutujan omaa panosta. Odotetaan, että olisi terapeutteja jotka ratkaisisivat kuntoutujan ongelmat tämän puolesta. Tämä on kuitenkin mahdotonta. Ei ole olemassa ihmisiä ja – naisia jotka voisivat elää kuntoutujan puolesta tämän kriisit ja ongelmat. Kuntoutujan on itse oivallettava omat mahdollisuutensa ratkaista vaikeutensa. Usein tämä tapahtuu yhteistyössä psykoterauttin kanssa, häneltä tukea saaden.

Tittelit maantasoisemmiksi, vertaisiksi; Ilkka Taipale:

Psykonomiopiston nimi on mahtava, siinä on vakavuutta ja huumoria, joka riisuu eräitä olemassaolevia titteleitä maantasoisemmaksi, vertaiseksi. (Ylilääkäri Ilkka Taipale, Psykonomia 2/96)

Psykonomian tavoitteena on mielenterveysalan ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien vastakkainasettelun ja ristiriidan vähentäminen. Psykonomian avulla mielenterveyskuntoutujien on mahdollista löytää hoitoyhteistyön ja kumppanuuden malli hoitokielteisyyden sijalle. Psykonomian avulla mielenterveyskuntoutujat voivat omaksua yhteistyön ja kumppanuuden psykoterapeuttista työtä tekevien kanssa. Psykonomian omaksuminen vähentää mielenterveysalan ammattilaisten ja mielenterveyskuntoutujien vastakkain asettelua. Se mahdollistaa kuntoutujien ja ammattilaisten lähentymisen.

Psykoterapeuttisen työn mystifiointiin liittyy myös suhteettomia odotuksia siitä, että mielenterveysongelmiin olisi löydettävissä nopeita ja helppoja ratkaisuja. Asenteet psykiatriseen kuntoutukseen nähden vaihtelevat monta kertaa katteettomasta optimista lähes täydelliseen nihilismiin. (Achte'- Alanen - Tienari; Psykiatria 2 s.355). Toisaalta psykoterapeuteilta odotetaan, että he kykenisivät lyhyessä ajassa korjaamaan vakaviakin mielenterveysongelmia, toisaalta mitään kuntoutumisen odotuksia ei ole. Mielenterveysongelmille on usein kuitenkin tyypillistä, että ne ovat usein pitkäaikaisia ja niillä on taipumus uusiintua. Siksi realistisempi käsitys mielenterveysongelmiin lähtee oireiden hallinnan näkökulmasta. Kuntoutuminen on mahdollista kaikille kunhan katteettomista odotuksista niin ylioptimistista tai täydellisen kielteisistä odotuksista luovutaan.

Itsehoidon ja psykonomian avulla oireidenhallintaa, hoitoyhteistyötä ja kasvua oman itsensä terapeutiksi!

Suvaitsevaisuus koskemaan myös kokemistapaa

Psykonomia vaatii suvaitsevaisuutta kokemistapaan. Psykonomia vaatii oikeutta alitajunnan nostamista tietoisuuteen ja mielenterveyskuntoutujien oikeutta kertoa sisäisen maailmansa tapahtumista. Psykonomia vaatii oikeutta sisäisen maailman olemassaololle ja alitajunnan olemassaolon tunnustamista. Tässä suhteessa psykonomian tavoite on sama kuin psykoanalyysilläkin.

Jos me kaikki voisimme tuoda vapaasti alitajunnastamme sisäisiä kokemuksiamme tietoisuuteemme voisimme vapautua monista ennakkoluuloistamme, olisimme herkempiä ja luovempia elämässämme. Myöntämällä alitajunnan ja sisäisen maailman olemassaolon voisimme myös oppia kunnioittamaan mielenterveyskuntoutujia jotka viestivät sisäisen maailmansa tapahtumista. Meidän ei enää tarvitsisi torjua näitä viestejä vaan voisimme rikastuttaa tietoista minäämme niiden kautta.

Oman erityislaatuisen ja herkän kokemistavan hyväksymisen myötä on mahdollista lisätä omaa itsehallintaansa.

Mielenterveyskuntoutujan kokemistapaan liittyy erityislaatuinen herkkyys. Rauhallisin mielin, kiihtymättä tai paniikkiin joutumatta voi kuitenkin ajatella ja kokea asioita, jotka poikkeavat tavanomaisesta ja joita muut eivät koe. Psykonomia on avain tähän. Erilainen tapa tiedostaa ja kokea maailma on hyväksyttävää ja arvokasta. Suvaitsevaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen koskee myös ajattelu- ja kokemistapaa. Tämä hyväksyvä suhtautuminen erilaiseen kokemistapaan mahdollistaa hoitomyönteisyyden ja kielteisten asenteiden vähenemisen. Se mahdollistaa itsetuntemuksen kehittymisen.

Jos psyykkisesti järkkynyttä ihmistä autetaan hyväksymään oma erilaisuutensa, oma erityislaatuinen kokemistapansa, oma poikkeuksellinen herkkyytensä, hänen on mahdollista tulla toimeen erityisen kokemistapansa kanssa. Hollantilaisen professori Marius Rommen johdolla on tehty urauurtavaa tutkimustyötä äänien kuulemisesta. Hänen tutkimuksissaan on selvinnyt mm. se, että ne ääniä kuulevat skitsofreniaa sairastavat, jotka hyväksyvät äänien kuulemisen, tulevat sairautensa kanssa paremmin toimeen kuin ne, jotka noudattavat vanhanaikaisen psykiatrian mallia kieltää ja torjua äänien kuulemista.

Psykonoman opintokerhon sisältönä on jäsentää omaa kokemusta mielenterveyden ongelmista, tulla niiden kanssa sinuiksi ja oppia tuntemaan omaa itseään paremmin, rohkaistua kertomaan näistä usein vaikeilta tuntuvista ja kipeistä kokemuksista muille ja näin kääntämään oma psyykinen kärsimys ja heikkous itse asiassa myönteiseksi voimaksi, sanomaksi joka auttaa ja helpottaa toisia kuntoutujia.

Psykonomia antaa elämäkokemukselle arvon

Psykonomia herättää keskustelun elämäkokemuksen arvosta. Länsimaisen kulttuurin kehitys on Suomessakin johtanut elämäkokemukselle annettavan arvon heikkenemiseen. Tästä esimerkkinä on mm. suhtautuminen vanhuksiin ja työelämässä tapahtuneet muutokset, jotka ovat johtaneet mm. ikäsyrintään.

Psykonomia antaa arvon mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksille. Ne ovat se pohja ja perusta jolle mielenterveyskuntoutuja voi rakentaa elämänsä. Psyykkisen kriisin ja kärsimyksen elämänvaiheet eivät psykonomian kannalta ole vähärvoisia tapahtumia, joista on vaiettava ja joista olisi tunnettava syyllisyyttä ja häpeää. Psykonomia korottaa psyykkisen kärsimyksen ja psyykkiset kriisit arvokkaiksi.

Keskustelukysymyksiä psykonomia-aatteesta opintokerholle

1. Mikä merkitys mielenterveyskuntoutujien omalla aatteella, psykomialla voi olla mielenterveysyhdistystoiminnalle? Onko sillä motivoivaa merkitystä? Tuoko se esiin sen joka on mielenterveysyhdistysaktiiveille tärkeää?
2. Voiko opiskelulla olla kuntouttava merkitys? Mitä mielestäsi kannattaisi opiskella? Mitkä kirjat mielestäsi ovat hyödyllisiä ja lukemisen arvoisia?
3. Onko mielestäsi tärkeää arvostaa omaa työtään kuntoutumisessa – kannattaako arvostaa omaa panosta hoidossa?
4. Miten määrittelisit vertaistuen lyhyesti? Sano parilla lauseella mitä vertaistuki on?
5. Sano lyhyesti mitä itsehoito on?
6. Sano lyhyesti mitä kokemusasiantuntijuus on?

7. Kuinka tärkeänä pidät tarvetta päästä eroon mielisairaana leimasta ja siihen liittyvästä häpeän tunteesta?
8. Voiko häpeän tunteesta päästä eroon puhumalla esim. psykonomian opintokerhoryhmässä kuntoutumisestaan? Mitä muita keinoja keksit mielisairaana leiman vähentämiseksi?
9. Voiko mielestäsi häpeän tunne ja mielisairaana leima aiheuttaa hoitokielteisyyttä. Mitä hoitokielteisyys voi aiheuttaa, miten se ilmenee.
10. Voiko psykonomian ja itsehoitoidologialla löytää hoitoyhteistyön linjan ammattiauttajin? Mikä merkitys yhteistyöasenteella mielenterveystyön ammattilaisiin on kuntoutumiselle?

Kokemuskoulutus - Mitä hyötyä on psykonomian opintokerhosta?

Psykonomiopisto harjoittaa kokemuskoulutusta. Se markkinoi psykonomian opintokerhotoimintaa ja psykonomiluentoja. Psykonomian opintokerho rakentuu mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksen jäsentämisestä ja elämäkokemuksesta kertomisen harjoittelusta. Psykonomiluennot joita psykonomiaopisto tarjoaa sosiaali- ja terveydenhoito-oppilaitoksille ja muille tahoille ovat kokemusasiantuntijaluentoja, joissa psykonomit kertovat omasta kokemuksestaan. Kokemuskoulutuksella on monia myönteisiä, psykososiaalisesti kuntouttavia merkityksiä:

1. Kokemuksen erittelyn merkitys

Kokemuksen jäsentyminen

Vuosia kestäneen moniulotteisen, koko elämämpiiriä kattavan kokemuksen jäsentäminen selkeyttää omakuvaa ja antaa tiedollisia valmiuksia ymmärtää oman elämänsä historian merkitystä.

Kokemuksen sanoiksi pukeminen.

Eletyn elämän ja sisäisen kokemuksen, tunteiden ja mielikuvien sanoiksi pukemisella on kuntouttava merkitys.

Tunnevaltaisista asioista puhuminen helpottaa.

Tunteilla ladatuista kokemuksista puhuminen on sinänsä helpottavaa.

Vapaaksi syyllisyydestä ja häpeästä

Puhumalla omasta kuntoutumisesta on mahdollista vapautua mielenterveyden häiriöön liittyvästä syyllisyyden tunteesta ja häpeästä.

Etäisyyden ottaminen - aktiivinen ote ymmärtää itseään

Sanallisen muodon antaminen suhteellisen jäsentymättömälle, epäselvälle ja rajaamattomalle usein vuosia kestäneelle omalle kokemukseksi merkitsee etäisyyden ottamista näihin kokemuksiin. Se merkitsee omaa aktiivista otetta ymmärtää itseään objektiivisemmin.

Itsetuntemuksen selkeytyminen ja lisääntyminen

Kertominen ryhmässä itsestään toisille pakottaa kertojan asettumaan osittain kuulijan asemaan ja muovaamaan sanottavansa niin, että se tulee ymmärretyksi. Näin oma itsetuntemus muodostuu selkeämmäksi.

2. Opiskelun ja tiedon hankkimisen merkitys

Tiedonhankinta mielenterveyteen liittyvistä asioista ja niiden järjestelmällinen opiskelu antaa mielenterveyskuntoutujille lisää valmiuksia elämän laatunsa parantamiseksi ja kuntoutumisensa edistämiseksi. Tämä on psykonomian opintokerhon keskeinen päämäärä.

3. Vertaistuen merkitys

Vertaistukeen perustuvalla psykonomian opintokerholla on psykososiaalisesti myönteinen merkitys. On helpottavaa olla toisten kanssa, joilla on elämässään samankaltaisia ongelmia. On helpottavaa huomata, ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa. Vastavuoroisuus ja kohtaaminen tasa-arvoisessa ilmapiirissä helpottaa vaikeista elämäkokemukseen liittyvistä asioista puhumisessa.

4. Syyllisyydestä ja häpeäntunteista vapautuminen

Psykonomia ja psykonomian opintokerho kohdistavaa mielenkiintonsa keskipisteen, fokuksensa niihin kielteisiin mielenterveysongelmiin koskeviin asenteisiin, jotka aiheuttavat mielenterveyskuntoutujalle häpeän tunnetta. Psykonomia mahdollistaa sallivan ja hyväksyvän suhtautumisen mielenterveysongelmiin joka puolestaan mahdollistaa mielenterveys- ongelman aiheuttamien syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelyn ja niistä vapautumisen.

5. Oma-apu ja itsehoitonäkökulman merkitys jäsenyydessä opintokerhossa.

Psykonomiopintokerho mahdollistaa oma-apu- ja itsehoitoideologian omaksumisen. Sen keskeinen ajatus on, että mielenterveyskuntoutuja itse on tärkein terveytensä ylläpitäjä. Hänellä on parhain käsitys omasta itsestään, elämänsä historiastaan ja siitä mitä kukin kokemus merkitsee ja vaikuttaa hänen elämässään. Psykonomi on oman elämänsä asiantuntija. Hän itse on paras tekemään hänen elämänsä koskevat havainnot. Itsetuntemus, itsearvostus, itsehallinta ja itsetoteutus syntyy mielenterveyskuntoutujan oman työn kautta. Hän on myös soveliaa ja paras tekemään omaa elämänsä koskevat valinnat ja päätökset. Itsehoitoideologian omaksuminen mahdollistaa ei vain itsehoitoa vaan myös hoitoyhteistyön alan ammattilaisten kanssa. Itsehoitoideologian avulla on mahdollista päästä eroon hoitokielteisyydestä ja löytää myönteinen asennoituminen kuntoutumiseen ja avun saamiseen psykoterapeuteilta ja muilta ammattiauttajilta.

6. Psykoniomilla on aatteellinen merkitys mielenterveysyhdistyksille.

Psykonomia kohdistaa huomionsa yhdistystoiminnan keskeisiin kysymyksiin ja näin antaa motivaatiotekijöitä toimia mielenterveysyhdistyksessä pitkäjännitteisesti. Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien mielenterveys- yhdistysaate, jonka omaksuminen mahdollistaa mielenterveysyhdistys- toiminnan periaatteiden ja moraalisten arvolahtokohtien omaksumisen. Niiden omaksuminen on tärkeää vertaistukitoiminnassa. Psykonomia mahdollistaa pitkäjännitteisen ja arvostavan asenteen omaksumisen mielenterveysyhdistys- toimintaa kohtaan.

MITEN PSYKONOMIKSI? OPINTOKERHO-OHJELMA

Psykonomi on psykonomiaatteen kannattajan nimi. Sitä voi käyttää henkilö, joka on käynyt psykonomian opintokerho-ohjelman opintokerhossa tai etäopiskeluna. Opiskelun aloittamisen edellytyksenä on:

1. Vähintään kahden vuoden oma kokemus mielenterveyden häiriöstä ja
2. Vähintään vuoden kestänyt osallistuminen mielenterveysyhdistys toimintaan.

Opintokerho koostuu 12 tapaamiskerrasta. Niiden ohjelma on seuraava.

1. MIELENTERVEYSONGELMIENI ALKU

Milloin ongelmani alkoivat?

Millainen oli silloinen elämäntilanteeni?

Miten ongelmani ilmenivät, mitä tapahtui ja mitä tein?

Mikä oli mielestäni syy ongelmieni alkamiseen?

2. MIELENTERVEYSONGELMANI NYKYÄÄN

Onko minulla nykyään ongelmia?

Millaisissa asioissa ongelmani tulevat nykyään esiin?

- tunne-elämä ja ajattelu?
- ihmissuhteet?
- työ ja toimintakyky?
- harrastukset?
- kodinhoito: ruoanlaitto, siivoaminen jne.?
- omasta itsestä huolehtiminen: peseytyminen, pukeutuminen jne.?
- rahan riittävyys, talouden suunnittelu?

Jos minulla ei nykyään ole mielenterveysongelmia, mistä se mielestäni johtuu?

Miten suhtaudun mielenterveysongelmiini?

Miten ne vaikuttavat käsitykseeni itsestäni ihmisenä?

3. MIELENTERVEYDESTÄNI HUOLEHTIMINEN

Onko minulla hoitosuhteita, esim. lääkäri, terapeutti tms.? Jos on, millaisia? Jos ei, miksi?

Mitä itse teen, jotta minulla olisi hyvä olla? Miten harjoitan itsehoitoa?

Mitä harrastan?

Millaista liikuntaa harjoitan?

Millainen on ruokavalioni?

Miten nukun, millainen on päivärytmini?

Mitä voimavaroja ne minulle antavat?

4. TOIVEENI JA UNELMANI

Mitä toiveita minulla on psyykkisen hyvinvointini suhteen?
Millaista elämää toivon tulevaisuudessa? Mitä aion tehdä sen saavuttaakseni?
Millaisia unelmia minulla on?
Mitä unelmat minulle merkitsevät?

5. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SOSIAALINEN ASEMA

Miten mielenterveysongelmani ovat vaikuttaneet suhteisiini omaisiini, läheisiini ja ystäviini?
Miten ne ovat vaikuttaneet olemiseeni ja toimintaani muiden ihmisten kanssa?
Miten ne ovat vaikuttaneet itsearvostukseeni?
Miten muut ihmiset suhtautuvat minuun? Millä tavalla mielenterveysongelmani ovat vaikuttaneet siihen?
Miten itse suhtaudun muihin ihmisiin?
Tunnenko olevani arvostettu ihminen ja kansalainen?

6. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN OIKEUDELLINEN ASEMA

Olenko joutunut pakkohoitoon? Onko minua lääkitty vastoin tahtoani?
Olenko joutunut eristyshoitoon tai lepositeisiin?
Mitä oikeuksia minulla lain mukaan on potilaana ja/tai kuntoutujana?
Toteutuvatko oikeudet?
Mitä itsemääräämisoikeus ja yleiset ihmisoikeudet käytännössä voisivat tarkoittaa mielenterveyspotilaalle?
Mitä minulla on oikeus vaatia ammattiauttajilta?
Onko hoitoa ja apua saatavilla tarvittaessa ja riittävästi?

Mielenterveyslaki

Laki potilaan oikeuksista

Vammaispalvelulaki

7. PSYYKENLÄÄKKEET

Onko minulla psyykenlääkkeitä? Mitä lääkkeitä?
Mitä hyötyä lääkkeistä on minulle?
Mitä haittaa lääkkeistä on minulle?
Kuinka paljon tietoa olen saanut lääkkeistäni ja niiden vaikutuksista? Olenko osallistunut itse lääkitykseni suunnitteluun?
Haluaisinko tietää jotain lisää lääkkeistäni? Keneltä voin kysyä?
Mitä vaihtoehtoja psyykenlääkkeille on olemassa?

8. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN SOSIAALITURVA

Miten tulen taloudellisesti toimeen? Olenko eläkkeellä, kuntoutustuella, sairauslomalla, työttömänä, työssä vai opiskelenko?

Millaisten vaiheiden kautta toimeentuloni on järjestynyt?

Onko sosiaaliturvani riittävä, jotta voin elää hyvää elämää?

Miten saa työkyvyttömyyseläkkeen? Entä kuntoutustuen?

Miten saa eläkkeensaajan hoitotukea tai vammaistukea?

Miten saa asumistukea?

Onko minulla ollut vaikeuksia sairaalamaksujen maksamisessa?

Millaista apua voi saada sosiaalitoimistosta?

Onko minulla erityiskorvattavia lääkkeitä? Mitä ne ovat?

Miten minuun on suhtauduttu eri virastoissa asioidessani?

Kuinka helppoa sosiaaliturvaetuuksista on saada tietoa? Mistä sitä saa?

Onko sosiaaliturva-asiantuntijoilla, esim. Kelan virkailijoilla, sosiaalityöntekijöillä ja eläkelaitoksilla itsellään riittävästi tietoa omasta alastaan?

9. MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN EDUNVALVONTA

Miten voin mielenterveyskuntoutujana valvoa etujani?

Millainen mielestäni on mielenterveyspotilaiden asema yhteiskunnassa?

Mitkä asiat mielestäni vaativat parantamista?

Mitä tiedän mielenterveyskuntoutujien etujärjestötoiminnasta?

Millaista toimintaa omassa yhdistyksessäni on?

Mikä on Mielenterveyden Keskusliitto? Mitä se tekee? Mitä se minulle merkitsee?

10. OMA-APURYHMÄTOIMINTA

Olenko saanut tukea toisilta mielenterveyspotilailta ja -kuntoutujilta? Jos olen, missä, millaista ja milloin?

Miten se auttoi minua?

Jollen ole saanut tukea potilastovereiltani, mistä se mielestäni voisi johtua?

Olenko itse tukenut potilastovereitani? Millä tavalla?

Mitä tarkoittaa, että jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija?

Mitä on oma-apuryhmätoiminta? Entä vertaistukitoiminta? Millaiseen ajatteluun se perustuu?

Jos haluan liittyä ryhmään, mistä saan tarvittavaa tietoa?

Millaisia ryhmiä on olemassa?

Miten voin itse perustaa ryhmän?

11. MIELENTERVEYSTYÖN ORGANISAATIO

Mistä olen hakenut apua mielenterveysongelmiini?

Mitä muita mielenterveyspalveluja paikkakunnallani on?

Miten niitä saa?

Mistä saan tietoa erilaisista paikoista ja palveluista, joiden puoleen voin kääntyä apua tarvitessani?

12. LUOVA HULLUUS

Mitä ajatuksia ja tunteita sanapari ”luova hulluus” minussa herättää?

Jokainen ryhmäläinen tuo kokoukseen mukanaan jonkin luovan työn, joko aiemmin tehdyn tai varta vasten opintokerhoa varten tuotetun. Luovuuden jokainen määrittelee itse, samoin luovan hulluuden.

Tehdyistä luovista töistä keskustellaan vapaasti. Mitä ne kuvaavat ja tuovat mieleen, mitä ne tekijälleen merkitsevät?

Etäopiskelija suorittaa psykonomian opintokerhon laatimalla lyhyet kirjoitelmat (yksi liuska aiheita kohden) samoista aihepiireistä, joita opintokerhossa käsitellään. Tarkemmat ohjeet ja etäopiskelussa tarvittavaa materiaalia saa Psykonomiopistosta.

Psykonomiopiston johtokunta käsittelee opintosuoritukset ja myöntää psykonomitodistukset. Todistuksen allekirjoittavat opettaja ja johtokunnan puheenjohtaja. Opintokerhon opettaja tiedottaa ja pitkälti huolehtii näistä muodollisuuksista.

Valmistuneista psykonomeista yhteystietoineen pidetään rekisteriä. Opisto ei luovuta rekisteritietoja ulkopuolisille ilman henkilön omaa suostumusta.

Opintokerhoa vetävä opettaja on itse mielenterveyskuntoutuja ja toimii opiskelijoille sekä esimerkkinä että vertaistukihenkilönä.

Kukin opiskelija suorittaa opinto-ohjelman omien voimiensa rajoissa. Opintokerholaiset voivat tai ovat voineet kärsiä hyvin erilaisista mielenterveyden häiriöistä. Heidän jaksamisensa voi ja saa olla vaihteleva. Erilaisuus ja erilaiset kokemukset ovat rikkautta.

KIRJALLISUUTTA

Heikkinen Jorma (1996), Psykonomian perusteet: Suomen Psykonomiopisto ja psykonomintutkinto. Moniste.

Heikkinen Jorma (1996) Oma apu paras apu: Suomen Psykonomiopisto

Heikkinen Jorma (1997), Psykonomia: mielenterveysyhdistystoiminnan aate. Turku: Suomen Psykonomiopisto.

Heikkinen Jorma (1997) Psykonominimikkeen oikeutuksen argumentaatio. Psykonomia 1/1997.

Heikkinen Jorma (2005) Henkisen väkivallan pelit ja leikit. Turku

Heikkinen Jorma (2005) Psykonomia: Turku

Hyväri, Susanna (2001), Vallattomuudesta vastuuseen – kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Sosiaalipolitiikan väitöskirja, Helsingin yliopisto. Tietosanoma:

Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 3/2001. (Erityisesti sivut 26 – 33, 204 – 211 ja 285 – 288.)

Psykonomia 2/96 lausunnot psykonomiasta: Claes Andersson, Raimo Salokangas, Ilkka Taipale ja Markku Salo. Psykonomia 1/2004 Yrjö Alanen.

Rekola, Kirsi (1998), Mielenterveyden asiantuntijuuden kahdet kasvot. Psykologian pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto.



Mitä psykonomia on?

Psykonomia on mielenterveyskuntoutujien aate, joka koostuu kolmesta osasta: Itsehoitoideologiasta, vertaistuen aatteesta ja kokemusasiantuntijuus aatteesta.

Nämä kolme aatetta ovat olleet jo 30:n vuoden ajan MTKL:n ja paikallisten mielenterveysyhdistysten toiminnan perustana.

Mielenterveyskuntoutujien tekemä vapaaehtoinen mielenterveysyhdistystyö on arvokasta ja ansaitsee oman käsitteensä psykonomian.

Samoin mielenterveyskuntoutujien tekemä työ itsensä kuntoutumiseksi on arvokasta ja ansaitsee oman käsitteensä psykonomian.

Mitä Psykonomiopiston toiminta on?

Psykonomiopisto järjestää kokemusasiantuntija koulutusta. Se järjestää yhteistyössä paikallisten mielenterveysyhdistysten ja klubitalojen kanssa psykonomian opintokerhoja.

Psykonomiopisto järjestää yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon oppilaitoksissa kokemusasiantuntija luentoja. Psykonomiopisto järjestää koulutustilaisuuksia psykonomiasta yhteistyössä MTKL:n ja paikallisten mielenterveysyhdistysten ja klubitalojen kanssa.

