

<input type="checkbox"/>	Kandidaatintutkielma
<input checked="" type="checkbox"/>	Pro gradu -tutkielma
<input type="checkbox"/>	Lisensiaatintutkielma
<input type="checkbox"/>	Väitöskirja

Oppiaine	Markkinointi	Päivämäärä	8.12.2021
Tekijä	Inari Syrjänen	Sivumäärä	113 + liite
Otsikko	Sosiaalisen markkinoinnin kampanja mielenterveyden stigman pienentäjänä – Terapiassa tavataan -liikkeen herättämät reaktiot sosiaalisessa mediassa		
Ohjaajat	KTT Aino Halinen-Kaila, KTM Ekaterina Panina		

Tiivistelmä

Mielenterveysaiheiden ympärillä esiintyy paljon ennakkoluuloja, stereotypioita, leimaamista ja syrjintää, joita yhdessä kutsutaan stigmaksi. Stigmalla on todettu olevan pahemmat vaikutukset kuin itse mielenterveyden häiriöillä ja sen nähdään olevan yksi niiden hoidon suurimmista esteistä. Terapiassa tavataan -liike perustettiin lokakuussa 2020 tarkoituksenaan erityisesti pienentää mielenterveyden ja terapiassa käymisen stigmaa. Liike pyrki herättämään avointa keskustelua mielenterveyden hoitamiseen liittyen ja se voidaan tavoitteensa, suomalaisen yhteiskunnan mielenterveysmyönteisyyden parantamisen, perusteella luokitella sosiaalisen markkinoinnin kampanjaksi. Sosiaalista markkinointia on yleisesti käytetty pyrkimyksissä pienentää stigmaa, koska sen tarkoitus on vaikuttaa käyttäytymiseen yksilöiden ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimuksessa tarkasteltiin kampanjan Twitterissä nostattamaa keskustelua. Teksteyä tulkittiin laadullisen sisällön analyysin avulla kolmesta näkökulmasta:

1. Miten kampanjan herättämissä reaktioissa näkyy mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät?
2. Missä muodoissa stigma ilmenee reaktioissa?
3. Minkälaisia tunnereaktioita kampanja on saanut aikaan?

Tutkimuksessa tarkastelluissa reaktioissa näkyi mielenterveyden stigman ongelmallisuus niin yhteiskunnallisella, rakenteellisella kuin henkilökohtaisellakin tasolla. Huomio kiinnittyi vahvasti terapian saatavuuteen vaikuttaviin rakenteellisiin ongelmiin: ihmisten eriarvoiseen asemaan, byrokratiaseikkoihin ja terapeuttipulaan. Vaikuttaa siltä, että kampanjoissa vain yksi stigman muoto tunnistamalla ei päästä toivottuihin tuloksiin, vaan sen jokainen ulottuvuus pitäisi ottaa huomioon kampanjoita suunniteltaessa ja toteutettaessa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että mielenterveyden stigman pienentämisessä keskusteluun kannustaminen voi olla toimiva strategia, mutta siihen pyrkiminen negatiivisiin tunteisiin vetoamalla voi herättää myös ei-toivottuja reaktioita. Sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden vaikutuksia pitäisi jatkossa tutkia kattavammin, jotta niiden laajempaa merkitystä mielenterveyden stigman pienentäjinä olisi mahdollista arvioida.

Avainsanat	Mielenterveys, sosiaalinen markkinointi, stigmat, Terapiassa tavataan
------------	---



**TURUN
YLIOPISTO**
Kauppakorkeakoulu

SOSIAALISEN MARKKINOINNIN KAMPANJA MIELENTERVEYDEN STIGMAN PIENENTÄJÄNÄ

**Terapiassa tavataan -liikkeen herättämät reaktiot sosiaalisessa
mediassa**

Markkinoinnin
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Inari Syrjänen

Ohjaajat:
KTT Aino Halinen-Kaila
KTM Ekaterina Panina

8.12.2021
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Tur-
nitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
1.1	Johdatus aiheeseen.....	7
1.2	Tutkimusaukko	8
1.3	Tutkimuksen tarkoitus ja rajaukset	9
1.4	Tutkimuksen rakenne.....	11
2	MIELENTERVEYDEN STIGMAN PIENENTÄMINEN SOSIAALISEN MARKKINOINNIN TAVOITTEENA	13
2.1	Stigma ja sen pienentämisen keinot	13
2.1.1	Stigman esiintyminen	13
2.1.2	Tapoja pienentää stigmaa	15
2.1.3	Stigmaa pienentävien ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen	17
2.2	Sosiaalinen markkinointi vaikuttamiskeinona.....	19
2.2.1	Sosiaalisen markkinoinnin perusta	19
2.2.2	Sosiaalisen markkinoinnin periaatteita	20
2.2.3	Ohjelmallinen näkökulma sosiaalisessa markkinoinnissa.....	22
2.2.4	Tunteisiin vetoaminen sosiaalisessa markkinoinnissa.....	24
2.3	Teoreettinen viitekehys.....	26
3	METODOLOGIA	30
3.1	Tutkitun kampanjan kuvaus	30
3.2	Tutkimusote ja tutkimuksen aineisto.....	31
3.3	Tutkimusmenetelmänä sisällön analyysi	34
3.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja eettiset kysymykset.....	39
4	TERAPIASSA TAVATAAN -LIIKKEEN HERÄTTÄMÄT REAKTIOT	42
4.1	Stigmaan vaikuttavat tekijät.....	42
4.1.1	Kampanjan tehokkuuteen vaikuttavat tekijät.....	43
4.1.2	Tietoisuus mielenterveysasioista	45
4.1.3	Asenteet mielenterveyden häiriöitä ja niiden hoitamista kohtaan	50
4.1.4	Mielenterveyshäiriöisiin kohdistuva käyttäytyminen.....	54

4.1.5	Yhteenveto stigmaan vaikuttavista tekijöistä	59
4.2	Stigman ilmeneminen	61
4.2.1	Julkinen stigma	61
4.2.3	Rakenteellinen stigma.....	65
4.2.4	Kohteliaisuuden stigma.....	70
4.2.5	Tarjoajapohjainen stigma.....	73
4.2.6	Yhteenveto stigman ilmenemisestä	75
4.3	Tunteiden esiintyminen	77
4.3.1	Kampanjan lanseeraaminen	77
4.3.2	Potilaskertomusten jakaminen	79
4.3.3	Keskustelut stigman pienentämisestä	82
4.3.4	Kadunvarsimainokset.....	84
4.3.5	Keskustelut rakenteellisista ongelmista	88
4.3.6	Yhteenveto reaktioissa esiintyneistä tunteista	91
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	95
5.1	Teoreettiset johtopäätökset.....	95
5.1.1	Stigmaan vaikuttavat tekijät.....	95
5.1.2	Stigman ilmeneminen	97
5.1.3	Tunteiden esiintyminen.....	98
5.1.4	Keskeiset päätelmät	100
5.2	Liikkeenjohdolliset johtopäätökset	101
5.3	Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset.....	103
6	YHTEENVETO	105
LÄHTEET		107
Tutkimuslähteet		107
Aineistolähteet		110
LIITTEET.....		114
Tutkimuksen aineisto.....		114

KUVIOT

Kuvio 1 Mielenterveyden stigman syntyminen	13
Kuvio 2 Perinteisesti käytetyt keinot mielenterveyden stigman pienentämiseksi	16
Kuvio 3 Teoreettinen viitekehys	29
Kuvio 4 Mielenterveysasioihin liittyvän tietoisuuden lisääminen	50
Kuvio 5 Mielenterveysasioihin liittyvien asenteiden esiintyminen	54
Kuvio 6 Mielenterveysasioihin liittyvä käyttäytyminen	58
Kuvio 7 Mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät	60
Kuvio 8 Julkisen stigman ilmeneminen	64
Kuvio 9 Rakenteellisen stigman ilmeneminen.....	70
Kuvio 10 Kohteliaisuuden stigman ilmeneminen	73
Kuvio 11 Tarjoajapohjaisen stigman ilmeneminen	75
Kuvio 12 Mielenterveyden stigman ilmeneminen	76
Kuvio 13 Kampanjan lanseeraukseen liittyneet tunteet	79
Kuvio 14 Potilaskertomusten jakamiseen liittyneet tunteet	82
Kuvio 15 Tunteet keskusteluissa stigman pienentämisestä	84
Kuvio 16 Kadunvarsimainoksiin liittyneet tunteet	88
Kuvio 17 Tunteet keskusteluissa rakenteellisista ongelmista	90
Kuvio 18 Kirjoituksissa esiintyneet tunnereaktiot	93

KUVAT

Kuva 1 Kampanjan mainoksia Helsingin katukuvassa	31
Kuva 2 Kelan kuntoutusterapian saajat ja Valviran hyväksymät psykoterapeutit.....	48
Kuva 3 Kelan pari- ja ryhmäpsykoterapian tuen saajat 2019/2020	56
Kuva 4 Terapian hakuprosessin vaiheet (Yle Uutiset 2021a).....	66
Kuva 5 Kommentoijan kuvia kampanjan mainoksista	85

TAULUKOT

Taulukko 1 Tutkimuksen aineisto	34
Taulukko 2 Sisällön analyysin runko	38

1 JOHDANTO

1.1 Johdatus aiheeseen

Jo 1950-luvulta lähtien mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja on pyritty vähentämään. Yrityksistä huolimatta syrjiminä ja harhaluulot mielenterveyden häiriöihin liittyen ovat jatkaneet leviämistään, ja stigma on yksi mielenterveyden häiriöiden hoidon suurimmista esteistä. (Warner 2008, 20.) Mielenterveyden stigmalla tarkoitetaan leimaamisen, stereotypioinnin, erottelun, arvон epäämisen ja syrjinnän esiintymistä samanaikaisesti. Julkista stigmaa pidetään laajana yhteiskunnallisena voimana, joka vaikuttaa sekä yksilöön että koko yhteiskuntaan. Stigmalla mielenterveyden häiriöihin liittyen on kuvattu olevan pahemmat vaikutukset kuin itse häiriöillä. (Thornicroft ym. 2016, 1123.)

Mielenterveyden häiriöihin liittyvästä leimautumisesta ja syrjinnästä eroon pääseminen on tärkeää (Corrigan & Shapiro 2010, 911; Sampogna ym. 2017, 121). Mielenterveyshäiriöiset ihmiset voivat olla epäedullisessa asemassa rakenteellisen tai järjestelmällisen syrjinnän kautta, koska esimerkiksi terveydenhuollossa on mielenterveyden häiriöiden hoitamiseen käytettävissä pienemmät resurssit kuin fyysisten vaivojen hoitamista varten. Stigma voi täten ilmetä loukkauksena ihmisoikeuksia vastaan, kuten oikeus terveyteen. (Thornicroft ym. 2016, 1124.) Julkiset ja ammatilliset mielipiteet mielenterveyden häiriöistä vaikuttavat haitallisesti niiden havaitsemiseen ja seurauksiin (Warner 2008, 20) ja henkilöt, jotka kärsivät mielenterveyden häiriöstä voivat viivyttää hoidon hakemista tai keskeyttää sen enneaikaisesti leimaantumisen tai syrjinnän pelon takia. Mielisairausdiagnoosin saaneilla henkilöillä on todettu olevan myös lisääntynyt itsemurhan riski. (Thornicroft ym. 2016, 1124, 1129.)

Stigman käyttäytymisvaikutukset yhdistettynä mielenterveyden häiriön ensisijaisiin oireisiin voivat johtaa haittoihin monilla elämän osa-alueilla, kuten ihmissuhteissa, koulussa ja työelämässä (Thornicroft ym. 2016, 1124). Kokemukset leimautumisesta voivat aiheuttaa pysyviä negatiivisia vaikutuksia henkilön itsetuntoon, hyvinvointiin, työstatukseen sekä tuloihin (Warner 2008, 20) ja mielisairaana leima voi evätä mielenterveyshäiriöistä kärsiviltä tärkeitä mahdollisuuksia, jotka ovat välttämättömiä elämäntavoitteiden saavuttamiseksi (Corrigan & Gelb 2006, 393). Koetun ja odotetun syrjinnän vaikutukset yhdessä ovat vakavat: heikko psyykkisen ja fyysisen terveydenhuollon saatavuus, elinajanodotteen lyhentymisen, korkea-asteen koulutuksesta ja työelämästä syrjäytyminen, li-

sääntynyt riski syyllistyä rikoksiin, aineiden väärinkäyttö, köyhyys ja kodittomuus. Näiden vaikutusten on kuvattu olevan pahempia kuin itse mielenterveyden häiriö. Stigma on kiistatta merkittävä kansanterveydellinen huolenaihe. (Gronholm ym. 2017, 250.)

1.2 Tutkimusaukko

Mielenterveyteen liittyvä syrjintä ja leimaaminen ovat maailmanlaajuisia ja monitahoisia ongelmia ja alan tutkimuksessa on käytetty niihin liittyen erilaisia tavoitteita ja toimia. Stigman pienentäminen vaatii pitkäaikaista ja kestävästä sitoutumista (Gronholm ym. 2017, 249–250) ja sellaisten trendien ja tehokkaiden mekanismien ymmärtäminen, jotka todennäköisesti vähentävät leimautumista ja mielenterveyshäiriöisten ihmisten syrjintää on tärkeää (Evans-Lacko ym. 2014, 121). Parhaita käytäntöjä stigman torjumiseen ei kuitenkaan ole vielä löydetty (Thornicroft ym. 2016, 1129) ja interventioita sekä niiden arviointimenetelmiä on parannettava kiireellisesti (Gronholm ym. 2017, 253).

Sosiaalinen markkinointi nähtiin ratkaisuvaihtoehtona tähän ongelmaan ja sitä alettiin soveltaa mielenterveyden stigman pienentämiseen 2000-luvun vaihteessa (Warner 2008, 20). Nykyään sitä käytetään yhä enemmän yrityksissä päästä eroon stigmasta ja sen tehokkuudesta on todisteita (Sampogna ym. 2017, 117). Sosiaalisen markkinoinnin interventiot ovat laaja-alaisia pyrkimyksiä vähentää ennakkoluuloja ja syrjintää (Corrigan & Shapiro 2010, 914) ja niiden pohjimmaisena tarkoituksena on vaikuttaa kohderyhmän käyttäytymiseen siten, että ryhmässä olevien yksilöiden henkilökohtainen hyvinvointi paranee (Corrigan & Gelb 2006, 395). Yksilöiden voidaan luottaa käyttäytyvän omien etujensa mukaisesti, mutta ei välttämättä muiden eduksi. Ihmisten rohkaiseminen vapaaehtoisesti käyttäytymään koko yhteiskuntaa hyödyttävällä tavalla on siis välttämätön askel enemmistön hyvinvoinnin varmistamiseksi. (Brennan & Binney 2010, 140.)

Sosiaalinen markkinointi on osoittautunut olevan sekä tehokasta että vakuuttavaa sosiaalisten muutosten toteuttamisessa (Saunders ym. 2015, 166) ja sen laaja käyttö kansanterveyden kentällä on saavuttanut suurta menestystä (Grier & Bryant 2005, 320). Se on myös osoittautunut onnistuneeksi erityisesti kestävän käyttäytymismuutoksen saavuttamisessa monenlaisissa terveyteen liittyvissä ongelmissa (Dahl ym. 2015, 228). Sen teoreettinen ajattelu ja käytännön toiminta ovat kuitenkin kehittyneet samanaikaisesti, mikä on hankaloittanut parhaiden käytäntöjen levittämistä sosiaalisen markkinoinnin kentällä (Lefebvre 2011, 67).

Myös mielenterveyteen liittyvän leimautumisen ja syrjinnän tutkimus on lisääntynyt tasaisesti viime vuosikymmeninä, mutta julkaistu työ on ollut enimmäkseen kuvailevaa

ja siinä on keskitytty ennemminkin mielenterveysongelmiin suhtautumiseen, eikä niinkään stigman pienentämiseen tarkoitettuihin toimenpiteisiin (Thornicroft ym. 2016, 1123). Tehdystä tutkimuksesta puuttuu suurilta osin ne, joissa tarkastellaan reaali maailman stigman vastaisten interventioiden, kuten sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden tehokkuutta (Corrigan & Gelb 2006, 393; Thornicroft ym. 2016, 1123). Mielenterveyden stigman muuttaminen on suuri kansanterveydellinen prioriteetti, joka tarvitsee lisää tutkimusta ohjatakseen sen puolestapuhujia käyttämään parhaita lähestymistapoja ilmiön torjumiseen (Corrigan & Shapiro 2010, 911).

1.3 Tutkimuksen tarkoitus ja rajaukset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämiä reaktioita. Tutkimuksessa tarkastellaan Terapiassa tavataan -liikkeen nostattamaa keskustelua sosiaalisessa mediassa, tarkemmin Twitterissä. Tutkimuskysymykseen vastataan seuraavien osaongelmien avulla:

1. Miten kampanjan herättämissä reaktioissa näkyy mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät?
2. Missä muodoissa stigma ilmenee reaktioissa?
3. Minkälaisia tunnereaktioita kampanja on saanut aikaan?

Osaongelmien tarkastelun avulla luodaan käsitys siitä, miten mielenterveyden stigma näkyy kampanjan herättämissä reaktioissa. Stigmaan vaikuttavien tekijöiden esiintymistä ja sen eri muotojen ilmenemistä kuvaamalla tunnistetaan teemoja, joihin stigman pienentämiseen pyrkivä sosiaalisen markkinoinnin kampanja voi vaikuttaa ja mitä sen pitäisi huomioida. Osaongelmissa edetään yleiseltä ilmiön tarkastelun tasolta kohti yksityiskohtaisempaa analyysiä reaktioissa esiintyneistä tunteista. Tunteiden tunnistamisen voidaan ajatella paitsi antavan tarkemman kuvan reaktioista, mutta myös selittävän osaltaan kampanjan vaikuttavuutta. Osaongelmat on muodostettu mielenterveyden stigmaa käsittelevän psykologian sekä sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuudessa esiintyneiden teoreettisten käsitteiden pohjalta. Ensimmäisen osaongelman kohdalla tarkastellaan tutkimuskirjallisuudessa tunnistettuja mielenterveyden stigmaan vaikuttavia tekijöitä: tietoisuutta, asenteita ja käyttäytymistä mielenterveysaiheisiin liittyen. Siinä tunnistetaan minkälaisia puheenaiheita mielenterveyskysymysten ympärillä ylipäättään esiintyy ja mitkä asiat nousevat pääteemoiksi keskusteluissa. Mielenterveyden stigmaa käsittelevässä kirjallisuudessa

nessä sillä on todettu olevan monta eri tasoa ja toisessa osaongelmassa tarkastellaan stigman ilmenemistä näillä tasoilla sen eri muodoissa. Tarkastelun avulla pyritään luomaan käsitys siitä, kuinka monitahoisesta ongelmasta mielenterveyden stigmassa onkaan kyse. Ensimmäisen ja toisen osaongelman myötä tunnistettujen pääteemojen pohjalta tarkastellaan lopuksi niissä ilmeneviä tunnereaktioita. Sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuudessa korostetaan sen kykyä vaikuttaa kohdeyleisönsä käyttäytymiseen vetoamalla heidän tunteisiin, jotka on siksi otettu tutkimuksen keskiöön kolmannen osaongelman muodossa.

Tämän tutkimuksen kohteena on sosiaalisen markkinoinnin kampanja, joka on osa lokakuussa 2020 perustettua Terapiassa tavataan -liikettä. Psykoterapiakeskus Vastaa- mon uutisoitiin kuukausi aiemmin joutuneen tietomurron uhriksi, jossa kymmenien tuhansien potilaiden henkilötiedot ja potilaskertomukset oli viety ja vuodettu internettiin. Terapiassa tavataan -liike käynnistettiin ja sen missioksi määriteltiin tietomurron uhrien tukeminen sekä mielenterveyden ja terapiassa käymisen ympärillä vallitsevan stigman pienentäminen, mielenterveyshaasteisiin liittyvä häpeä ja stigma kun ovat yhä tiukassa suomalaisten asenteissa. Liike kannustaa ihmisiä puhumaan avoimesti kokemuksistaan mielen huollosta, mielenterveyden vahvistamisesta ja terapiasta tehdäkseen Suomesta mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan. Kampanjan viestinnällinen osuus koostuu pääosin kadunvarsimainonnasta. Mainokset ohjaavat katsojan liikkeen verkkosivuille ja pyrkivät herättämään keskustelua sosiaalisessa mediassa tunnisteella #terapiassatavataan. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, minkälaisia reaktioita näissä sosiaalisessa mediassa käydyissä keskusteluissa aiheeseen liittyen on esiintynyt.

Tämä tutkimus on luonteeltaan tulkitsevaa laadullista tutkimusta, jonka aineistona käytetään jo olemassa olevia tekstisisältöjä, Twitterissä julkaistuja #terapiassatavaan - tunnisteella haettuja kirjoituksia. Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista sisällön analyysiä, jossa tunnistetaan ja tulkitaan kirjoitusten merkityksiä ja tehdään tuloksina esitettäviä luokitteluja. Tutkimuksen perusteella pyritään kasvattamaan ymmärrystä siitä, minkä kaltainen lähestymistapa voisi toimia, tai vaihtoehtoisesti olla toimimatta, kun kampanjan tavoitteena on mielenterveyden stigman pienentäminen. Tutkimus lisää tietoa siitä, minkälaisia reaktioita ja keskustelua voi syntyä sosiaalisen markkinoinnin kampanjan tuloksena. Tutkimustiedon perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, millaisia asioita tulisi ottaa huomioon muissakin stigmoihin vaikuttavissa sosiaalisen markkinoinnin kampanjoissa ja tiedon toivotaan hyödyttävän erityisesti tämän kaltaisten kampanjoitten toteuttajia jatkossa.

1.4 Tutkimuksen rakenne

Tutkielma rakentuu kuudesta pääluvusta: johdanto, teoria, metodologia, tutkimuksen tulokset, johtopäätökset sekä yhteenveto. Aluksi johdannossa esitellään tutkimuksen aihe, mielenterveyden stigman pienentäminen sosiaalisen markkinoinnin keinoin, sekä mm. tähän tarkoitukseen perustettu Terapiassa tavataan -liike. Aiheen valintaa perusteellaan mielenterveyden stigman pienentämisen äärimmäisellä tärkeydellä; stigmalla on todettu olevan vakavia vaikutuksia sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla. Parhaat käytännöt stigman pienentämiseen eivät ole vielä löytyneet, mutta sosiaalinen markkinointi on nähty vaihtoehtona sen torjumiseen. Tutkimusaukosta käy ilmi, ettei sosiaalisen markkinoinnin kampanjoita ja niiden vaikutuksia ole silti tutkittu vielä riittävästi varsinkaan mielenterveyskontekstissa, jotta niiden aiheuttamia vaikutuksia ymmärrettäisiin riittävän hyvin ja niiden käyttö olisi mahdollisimman tehokasta.

Tämä on monitieteinen tutkimus, joka yhdistää sekä mielenterveyden stigmaa käsittelevää psykologian kirjallisuutta että sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuutta. Teorialuvussa kuvataan ensin mielenterveyden stigman esiintymistä ja yleisesti käytettyjä keinoja sen pienentämiseen sekä niissä esiintyneitä ongelmakohtia etenkin pidempiaikaisten muutosten saavuttamisessa. Sosiaalinen markkinointi esitetään ratkaisuksi ongelmiin, koska sen pysyvämmistä vaikutuksista on näyttöä stigman pienentämiseen tähtäävissä kampanjoissa. Luvussa esitellään sosiaalisen markkinoinnin perustaa, periaatteita ja käytäntöjä sekä taipumusta vedota kohdeyleisönsä tunteisiin. Teorian pohjalta rakentunut teoreettinen viitekehys luo pohjan empiirisen tutkimuksen toteuttamiselle. Tutkimuksen teoriaosuus pohjautuu kirjoittajan aiempaan kandidaatintutkielmaan.

Kolmannessa pääluvussa esitellään tutkimuksen metodologiset valinnat tutkimusotteen ja -menetelmän sekä aineiston valinnan, keruun ja analysoinnin osalta. Kyseessä on tulkitseva tutkimus, jonka aineistona olevia tekstejä tulkitaan laadullisen sisällön analyysin avulla. Metodologia-luvussa kuvataan tarkemmin myös tutkimuksen kohteena oleva kampanja sekä arvioidaan tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavia seikkoja.

Tutkimuksen tulokset esitetään neljännessä pääluvussa. Osaongelmien kautta pyritään vähitellen tarkentamaan viesteissä esiintyviä puheenaiheita ja syventämään ymmärrystä niissä esille tulevien teemojen ympärillä. Osaongelmia käsitellään omissa alaluvuissaan, alkaen yleisemmällä tasolla siitä, minkälaisia aiheita reaktioissa ylipäättään on havaittavissa mielenterveyskysymyksiin liittyen. Asiaa tarkastellaan stigmaan vaikuttavien

tekijöiden, tietoisuuden, asenteiden ja käyttäytymisen kautta ja huomioon otetaan myös kampanjan tehokkuuteen vaikuttavat tekijät, kampanjatietoisuus sekä lisääntynyt keskustelu ja avoimuus mielenterveyskysymysten ympärillä. Seuraavaksi tutkitaan stigman ilmenemistä eli missä muodoissa se esiintyy ja mitkä tahot sitä aiheuttavat. Viimeiseksi reaktioita tulkitaan tarkemmin vielä tunnemaailman näkökulmasta.

Viidennessä pääluvussa esitetään tutkimuksen tulosten sekä aiemman teorian pohjalta muodostetut johtopäätökset, jotka jakautuvat teoreettisiin ja liikkeenjohdollisiin päätelmiin. Luvussa keskustellaan myös tutkimuksen rajauksista ja esitetään jatkotutkimusehdotuksia. Lopuksi tutkielma vedetään yhteen kuudennessa ja viimeisessä pääluvussa.

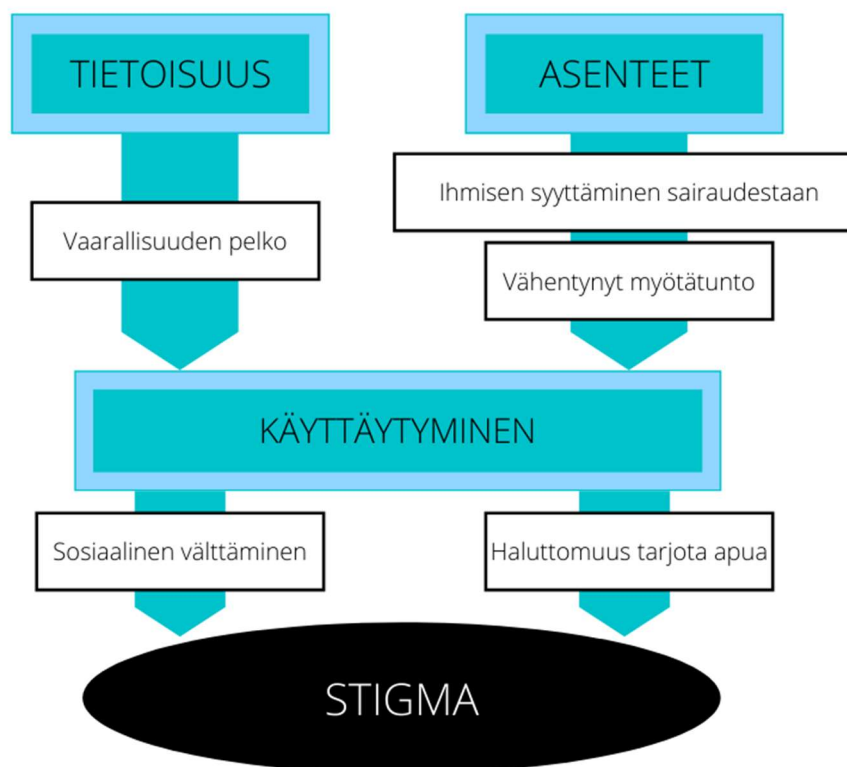
2 MIELENTERVEYDEN STIGMAN PIENENTÄMINEN SOSIAALISEN MARKKINOINNIN TAVOITTEENA

Tässä tutkimuksessa käsitellään mielenterveyden stigman pienentämistä sosiaalisen markkinoinnin keinoin. Teoriaosuudessa kuvataan ensin mielenterveyden stigmaa ilmiönä sekä yleisesti käytettyjä tapoja pyrkimyksissä sen pienentämiseen. Parhaiden käytäntöjen ei voida väittää kuitenkaan vielä löytyneen, joten sosiaalista markkinointia tarkastellaan vaihtoehtona tähän tarkoitukseen tuomalla esiin sen yleisiä periaatteita ja prosessia. Luvussa edetään mielenterveyden stigman ja sosiaalisen markkinoinnin tarkastelusta omilla alaluvuissaan niitä yhdistävän viitekehyskuvion luomiseen.

2.1 Stigma ja sen pienentämisen keinot

2.1.1 Stigman esiintyminen

Useat mielenterveyden stigmaa tarkastelevat tutkimukset ovat osoittaneet laajaa stigmatumista suuressa yleisössä (Corrigan & Gelb 2006, 393–394) ja stigmaa edistäviä ongelmia esiintyy erityisesti tietoisuuteen, asenteisiin ja käyttäytymiseen liittyen (Thornicroft ym. 2016, 1124). Kuviossa 1 havainnollistetaan mielenterveyden stigman syntymistä.



Kuvio 1 Mielenterveyden stigman syntyminen

Mielenterveyden käsite liitetään jatkuvasti vakaviin häiriöihin (Evans-Lacko ym. 2014, 127) ja kuvion 1 ensimmäisessä polussa sen uskominen, että mielenterveyden häiriöistä kärsivät ihmiset ovat vaarallisia johtaa sosiaaliseen välttämiseen (Corrigan ym. 2014, 794). Tietoisuuden lisääminen voi saada ihmiset ymmärtämään, että he tuntevat jonkun, jolla on mielenterveysongelmia (Gronholm ym. 2017, 254), mikä vähentää vaarallisuuden pelkoa ja pienentää stigmaa (Warner 2008, 23). Vaikka on mahdollista, että jotkin tietotyypit, kuten kyky tunnistaa tietyt psykiatriset diagnoosit eivät välttämättä vähennä leimautumista ja syrjintää, on todisteita siitä, että tieto avun lähteistä tai tavoista auttaa muita mielenterveysongelmiin liittyvissä asioissa voi vaikuttaa käyttäytymiseen positiivisesti. Useat tutkimukset ovat esimerkiksi osoittaneet parannuksia vähentyneessä sosiaalisessa etäisyydessä mielenterveyshäiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan. (Evans-Lacko ym. 2010, 4.) On kuitenkin ymmärrettävä, että jotkut toimenpiteet voivat myös aiheuttaa harmia, joka vain vahvistaa stigmaa (Corrigan ym. 2014, 798), esimerkkinä biologisten tai geneettisten tekijöiden korostaminen mielenterveyden häiriöiden selittämisessä (Thornicroft ym. 2016, 1125).

Kuvion 1 toisessa polussa ihmisten syyttäminen sairaudestaan johtaa vähentyneeseen myötätunnon määrään ja haluttomuuteen tarjota apua (Corrigan ym. 2014, 794). Jos hoitoon hakeutumista yritetään edistää määrittelemällä mielenterveyden häiriöt hoidettaviksi sairauksiksi, voi se pahentaa mielenterveysongelmaisten ja muun väestön erilaisuutta ja ajatusta siitä, että ihmiset, joilla on jokin mielenterveyden häiriö ovat jotenkin rikkinäisiä. Tällaiset tahattomat viestit voivat pahentaa stereotyyppisiä asenteita, kuten “mielisairaat ihmiset eivät pysty työskentelemään, koska ovat sairaita” ja syrjivää käyttäytymistä, kuten “en halua siksi käyttää tilaisuutta ja palkata heitä”. (Corrigan ym. 2014, 792–793.) On huomattu, että mielenterveyteen liittyvän tutkimuskirjallisuuden parantumisesta huolimatta asenteet mielenterveyden häiriöihin liittyen ovat pysyneet suhteellisen vakaina ajan myötä (Evans-Lacko ym. 2013, 51), joten stigman pienentämiseen tähtäävässä toiminnassa tulisi keskittyä tietoisuuden lisäämisen ohella aktiivisesti myös asenteiden kohen- tamiseen. Lyhyellä aikavälillä tietoisuuden parantaminen saattaa olla helpompaa kuin asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttaminen, mutta pieniin ja asteittain tapahtuviin muutoksiin keskittyminen pitkän ajanjakson ajan kuitenkin kannattaa (Evans-Lacko ym. 2010, 1–3, 5).

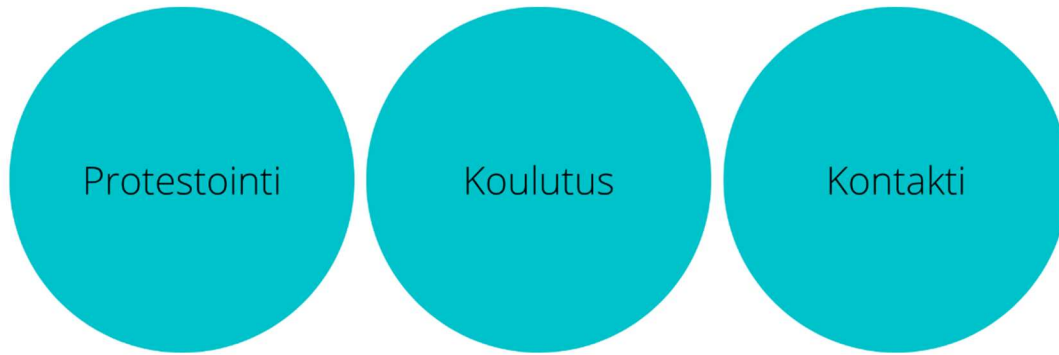
Gronholm ym. (2017, 249) ovat määritelleet stigmojen luokitteluun kaksi laajaa näkökulmaa, kokemuksellisen ja toimintakeskeisen. Kokemuksellinen näkökulma erottaa sen, havaitaanko, ennakoitaanko ja hyväksytäänkö stigma ja, että toteutuuko se. Tässä tutkimuksessa stigman ilmenemisen tarkasteluun on valittu toimintakeskeinen näkökulma, jossa keskitytään siihen, kuka tai mikä aikaansaa leimautumisen. Tässä näkökulmassa erotellaan viisi eri stigmaa:

1. julkinen stigma (stereotypiat, ennakkoluulot ja syrjintä väestön kannattamana)
2. rakenteellinen stigma (ennakkoluulot ja syrjintä lakien, politiikkojen ja perustuslaillisten käytäntöjen kautta)
3. kohteliaisuuden stigma (stereotypiat, ennakkoluulot ja syrjintä perheenjäsenten, ystävien ja kollegoiden toimesta)
4. tarjoajapohjainen stigma (ennakkoluulot ja syrjintä ammattiryhmissä, jotka ovat nimetty avustamaan leimautuneita ryhmiä)
5. itsensä stigmatisointi.

Itsensä stigmatisoinnilla tarkoitetaan sitä, että mielenterveysongelmista kärsivä henkilö itse hyväksyy häntä vastaan kohdenneet syrjivät stereotypiat, on samaa mieltä ennakkoluuloisista uskomuksista ja menettää itsetuntonsa ja luoton omiin kykyihinsä (Corrigan ym. 2014, 798; Thornicroft ym. 2016, 1123; Gronholm ym. 2017, 250). Julkisen leimautumisen ja itsensä stigmatisoinnin välillä on todettu olevan yhteys (Evans-Lacko ym. 2013, 51).

2.1.2 Tapoja pienentää stigmaa

Stigmautumisen vastaiset projektit voivat olla tehokkaita sekä suhteellisen edullisia leimautumisen vähentämisessä (Warner 2008, 20), mutta ne ovat usein monimutkaisia ja toimivat monien järjestelmien kautta saadakseen aikaan muutoksia koko yhteisössä (Sampogna ym. 2017, 117). Mielenterveyden stigman pienentämiseen on perinteisesti käytetty kuviossa 2 esitettyjä lähestymistapoja: protestointia (yritykset tukahduttaa häpeälliset asenteet ja mielenterveyden häiriöiden kuvaukset), koulutusta (häiriöitä koskevien myyttien korvaaminen tarkalla tiedolla) ja kontaktia (vuorovaikutus ihmisten kanssa, joilla on jokin mielenterveyden häiriö) (Corrigan & Gelb 2006, 393; Gronholm ym. 2017, 250).



Kuvio 2 Perinteisesti käytetyt keinot mielenterveyden stigman pienentämiseksi

Protestoinnin kautta stigma näyttyy moraalisen epäoikeudenmukaisuutena ja ihmisiä kehoitetaan olemaan käyttäytymättä sosiaalisesti sopimattomalla tavalla. Se voi olla hyödyllinen tapa muuttaa ihmisten käyttäytymistä, mutta sillä on mahdollisesti vain pieni tai jopa kielteinen vaikutus mielenterveyshäiriöisiin kohdistuviin asenteisiin. Koulutuksellinen lähestymistapa stigman muuttamiseksi sen sijaan haastaa virheellisiä stereotyyppisiä mielenterveyden häiriöistä ja korvaa ne faktoilla. Sen etuna on suuren yleisön tavoitettavien interventioiden suhteellinen helppous ja siirrettävyys. (Corrigan & Gelb 2006, 393–394.) On kuitenkin huomattava, että koulutukselliset lähestymistavat vaihtelevat suuresti sen suhteen, mitä tietoja ne pyrkivät välittämään Gronholm ym. 2017, 250, 253).

Varhaiset leimautumisen vastaiset ponnistelut käyttivät usein koulutustapoja, mutta ajan myötä ryhmien välisten kontaktien käyttö lisääntyi. Koulutuksen ja kontaktin on todettu olevan edelleen yleisimmin käytettyjä tapoja pienentää stigmaa. Vaikka kontaktista on tullut suosituin menetelmä kohderyhmien kanssa työskentelemiseen, todisteita sen pitkäaikaisesta vaikutuksesta on vähän. (Gronholm ym. 2017, 250, 253.) Sosiaalisen kontaktin on osoitettu olevan tehokas interventiotapa lyhyellä aikavälillä, muttei välttämättä pitkän ajan kuluessa (Thornicroft ym. 2016, 1128; Gronholm ym. 2017, 254) ja suoran kontaktin on todettu olevan parempi kuin epäsuoran (esim. videokuvatun) kontaktin (Thornicroft ym. 2016, 1125–1126). Kontakti mielenterveysongelmien kanssa kamppailevaan henkilöön saa silti aikaan suuremman parantumisen asenteissa kuin protestointi ja koulutus, sillä myös koulutustoimenpiteiden kesto voi olla rajallinen, vaikka ne tuottaisivatkin asenteisiin lyhyen aikavälin parannuksia (Corrigan & Gelb 2006, 393–394). Yleisesti interventioilla on pystytty tuottamaan pääosin lyhyen ja keskipitkän ajan tietoa sekä asenteellisia parannuksia (Thornicroft ym. 2016, 1124).

2.1.3 Stigmaa pienentävien ohjelmien suunnittelu ja toteuttaminen

WHO:n vuonna 2013 ratifioidun mielenterveyttä koskevan toimintasuunnitelman visiona oli maailma, jossa mielenterveyttä arvostetaan, edistetään ja suojellaan. Sen lisäksi mielenterveyden häiriöt ehkäistään ja niistä kärsiville henkilöille annetaan mahdollisuus käyttää kaikkia ihmisoikeuksia sekä saada korkealaatuista ja kulttuurisesti sopivaa terveys- ja sosiaalipalvelua ajoissa paranemisen edistämiseksi. Näin varmistetaan korkein mahdollinen terveystaso ja se, että jokainen voi osallistua täysimääräisesti yhteiskuntaan ja työhön ilman leimautumista ja syrjintää. (Thornicroft ym. 2016, 1129.) Sosiaalisesti arvokkaiden, muttei aina yksilöllisesti arvostettujen ihanteiden vapaaehtoiseen noudattamiseen kannustaminen vaatii pohtimaan, miten ihmiset saadaan motivoitua toimimaan tai vaihtoehtoisesti olemaan toimimatta tietyllä tavalla (Brennan & Binney 2010, 145). Leimautumisen ymmärtäminen vaatii ruohonjuuritason osallistumista (Corrigan & Shapiro 2010, 911) ja ohjelmien suunnittelupäätösten on perustuttava kohdeyleisön toiveiden ja tarpeiden huomioimiseen (Grier & Bryant 2005, 324–325, 331).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että stigma vaihtelee sen mukaan, kuinka paljon henkilö tietää mielenterveyden häiriöistä (Corrigan ym. 2014, 793) ja sosiaalisen kontaktin on todettu olevan tehokkain interventiotyyppi stigmaan liittyvän tiedon ja asenteiden parantamiseksi lyhyellä aikavälillä. Pitkällä aikavälillä todisteet sen hyödyntämisen tehokkuudesta ovat kuitenkin heikkoja (Thornicroft ym. 2016, 1123) ja massoja tarkasteltaessa henkilökohtainen kanssakäyminen on todella vaikeaa (Corrigan & Gelb 2006, 394). Vaikka kontaktipohjaisten toimenpiteiden toimimisesta ei ole näyttöä todellisen pitkän aikavälin muutoksen luojana, saattavat stigmatiikan vastaisten ohjelmien rahoittajat silti maksaa mieluummin niistä vähentääkseen hetkellisesti ihmisten välistä leimautumista sen sijaan, että kohtaisivat rakenteellisen syrjinnän vaikutukset (Gronholm ym. 2017, 254).

Interventioiden tarkkaa suunnittelua ei tulisi vähätellä, sillä ne kilpailevat aina kohdeyleisön saatavilla olevia muita valintoja sekä mahdollisia kielteisen käytöksen tapoja vastaan (Duane ym. 2016, 859). Syrjinnän ja leimautumisen vähentämiseen tähtäävien ohjelmien on perustuttava sarjaan päätöksiä mm. intervention tasosta, kohderyhmästä, sen tavoittamisesta ja prosessin arvioimisesta (Gronholm ym. 2017, 250). Kohderyhmät voidaan yksilöidä esimerkiksi seuraavasti: korkea yhteys palvelun käyttäjiin (terveydenhuollon ammattilaiset), valta-asema (lainvalvontaviranomaiset) tai tulevaisuuden muutosmahdollisuudet (opiskelijat ja nuoret) (Gronholm ym. 2017, 251). Muita tärkeitä kohderyhmiä ovat työnantajat, vuokraisännät, lainsäätäjät ja kouluttajat. He ovat tehtävissä,

jotka osakseen heijastavat valtaa tai sosiaalista hallintaa ihmisiin, joilla on mielenterveyden häiriöitä. (Corrigan & Shapiro 2010, 911.) Päätöksentekijät taas voivat puuttua laajempiin terveyden sosiaalisiin ja ympäristötekijöihin (Grier & Bryant 2005, 321; Stead ym. 2007a, 182). Leimautumisen vähentäminen tietyissä ryhmissä voi teoriassa edistää mielenterveyspotilaiden elämänmahdollisuuksia (Gronholm ym. 2017, 251).

Kun otetaan huomioon sosiaalisen kontaktin merkityksen korostuminen aiemmissa tutkimuksissa, voi kampanjoissa olla hyötyä niiden kohdistamisesta yksilöihin, jotka voivat toimia muutoksen johtajina keskustelujen, sosiaalisten kontaktien tai muun toiminnan helpottamiseksi (Evans-Lacko ym. 2010, 5). Mielenterveyspalveluiden käyttäjät ilmaisevat usein tyytymättömyyttään nykytilaan ja siksi heidät kannattaa ottaa mukaan, kun stigman vastaisista ohjelmista tehdään päätöksiä (Corrigan & Shapiro 2010, 911). Henkilöt, joille kampanja on houkuttelevampi saattavat olla motivoituneita puolustamaan syitä kampanjan taustalla. He voivat esimerkiksi keskustella tai jakaa kampanjaviestejä sellaisten henkilöiden kanssa, joita kampanja ei muuten ole tavoittanut. (Evans-Lacko ym. 2010, 5.) Asiakkaan rohkaiseminen olemaan osa luovaa prosessia voi lisätä myös ohjelmien uskottavuutta. Vaikka usein ajatellaan, että asiakassegmenteistä kerätyn perustiedon tulisi olla kaikkien päätösten perustana, voi asiakkaan käynnistämä keskustelu kuitenkin joissakin tapauksissa olla kannattavampaa, koska se on pohjimmiltaan luotu ihmisiltä ihmisille tai käyttäjiltä käyttäjille. (Thackeray ym. 2008, 340.)

Hallitukset tunnustavat, että terveyttä edistävien elämäntapojen markkinointi on kustannustehokkaampaa kuin maksaa terveyttä vahingoittavien elämäntapojen seurausten hoidosta (Cugelman ym. 2011, 2) ja tukevatkin laajoja stigmatumisen vastaisia ohjelmia mm. Australiassa, Kanadassa, Isossa-Britanniassa ja Yhdysvalloissa. Sen lisäksi World Psychiatric Association tukee kymmeniä ad hoc -tyyppisiä ohjelmia. (Corrigan & Shapiro 2010, 908.) Käytännössä terveyden edistämisen budjetit ovat kuitenkin usein rajallisia mainontaan tai myynninedistämiseen tarkoitettujen määrärahojen suhteen (Thackeray ym. 2008, 342) ja suurin osa leimautumisen vastaisista strategioista on perustunut oletukseen siitä, että yksilöt ovat vastuussa oman terveytensä laadusta. Joissakin tapauksissa tämä on totta ja ratkaisut, joissa käytetään asianmukaisia yksilöllisen käyttäytymisen muuttamisen strategioita voivat olla toimivia. (Wymer 2011, 20.) Jos kuitenkin terveyden laatu on todella yksilön ja laajemman sosiaalisen ja fyysisen ympäristön vuorovaikutusta, se on otettava huomioon tehokkaampien ohjelmien kehittämiseksi (Grier & Bryant 2005, 330; Wymer 2011, 20). On tärkeää tunnistaa terveysongelmia aiheuttavat ympäristölliset,

sosiaaliset ja rakenteelliset tekijät (Grier & Bryant 2005, 330), joita esimerkiksi lainsäädännölliset muutokset, taloudellinen vaihtelu tai teknologian kehitys voivat saada aikaan (Dibb 2014, 1163). Myös kulttuurin ja uskomusten huomioonottamisen on todettu olevan merkityksellistä leimautumisen vastaisen toiminnan kehittämiseksi (Evans-Lacko ym. 2013, 56). Tapauksissa, joissa ymmärretään sosiaalisen ongelman syyt, eikä pyritä ainoastaan näennäiseen, lyhytaikaiseen leimautumisen vähentämiseen, voi syntynyt ratkaisu olla aiempaa tehokkaampi (Wymer 2011, 19).

2.2 Sosiaalinen markkinointi vaikuttamiskeinona

2.2.1 Sosiaalisen markkinoinnin perusta

Sosiaalisen markkinoinnin interventiot ovat laaja-alaisia, usein väestöpohjaisia pyrkimyksiä vähentää ennakkoluuloja ja syrjintää (Corrigan & Shapiro 2010, 914) ja niillä voi olla valtava vaikutus yhteiskunnan lukuisiin sosiaalisiin ongelmiin (Andreasen 1994, 108). Sosiaalinen markkinointi lisää ymmärrystä siitä, miten ihmisten käyttäytymiseen voidaan vaikuttaa (Stead ym. 2007b, 189). Se perustuu mm. psykologiaan, sosiologiaan, antropologiaan ja viestinnän teoriaan (Stead ym. 2007b, 189) ja sitä pidetään ennemminkin rakenteellisena ja ohjaavana kehyksenä kuin varsinaisena teoriana (Saunders ym. 2015, 161). Sen päätavoitteena on helpottaa sosiaalista muutosta lisäämällä positiivista käyttäytymistä, kuten liikuntaa tai vähentämällä negatiivista käyttäytymistä, kuten ylen- syöntiä. Tätä muutosta se pyrkii helpottamaan siirtämällä yksilön mieltymyspolun negatiivisista toimista (liian vähäinen liikunta ja yliravitsemus) kohti positiivisempia toimia (liikunta ja ruokavalion muutos) yksilön, ryhmän tai koko yhteiskunnan eduksi. (Dann 2010, 147.)

Sosiaalinen markkinointi syntyi 1960-luvun lopulla, kun markkinoinnin edelläkävijätutkijat, kuten Philip Kotler, Sidney Levy ja Gerald Zaltman kannattivat kaupallisen markkinoinnin käsitteiden soveltamista moniin sosiaalisiin kysymyksiin ja ongelmiin (Saunders ym. 2015, 162). Syntyyn vaikutti myös voittoa tavoittelemattomien organisaatioiden lisääntynyt markkinointipalveluiden tarve ja hyökkäykset markkinoinnin negatiivisiin yhteiskunnallisiin vaikutuksiin (Andreasen 1994, 109). Ajatuksena oli, että sosiaaliset markkinoijat voisivat vaikuttaa sosiaalisten ideoiden hyväksyttävyyteen suunnittelemalla, toteuttamalla ja hallinnoimalla laskelmoituja sosiaalisen markkinoinnin ohjelmia (Saunders ym. 2015, 162). Sosiaalista markkinointia on sittemmin sovellettu pääosin kansanterveyden alalla, mikä on tuonut siihen ideoita terveystieteistä, kuten teorioiden ja

mallien käytön (Gordon 2012, 123). Perinteisesti sitä on käytetty perhesuunnitteluun ja tautien hallintaohjelmiin, mutta nykyään se on keskiössä monissa terveyden parantamiseen liittyvissä kysymyksissä useissa maissa. Sitä suositetaan yhä enemmän kansanterveyden ydinstrategiana vaikuttaessa vapaaehtoiisiin elämäntapoihin, kuten alkoholin ja huumeiden käyttöön sekä ruokavalioon. (Stead ym. 2007b, 189.)

Neljäkymmentä vuotta sosiaalista markkinointia tuotti yli 45 vertaisarvioitua sosiaalisen markkinoinnin akateemista määritelmää (Dann 2010, 147). Käsite on määritelty esimerkiksi näin: sosiaalinen markkinointi on kaupallisen markkinointitekniikan soveltamista sellaisten ohjelmien analysointiin, suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, joiden tarkoituksena on vaikuttaa kohdeyleisön vapaaehtoiseen käyttäytymiseen heidän oman sekä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin parantamiseksi (Stead ym. 2007b, 189).

Sosiaalinen markkinointi perustuu oletukseen siitä, että markkinoinnilla voidaan vaikuttaa sosiaaliseen käyttäytymiseen. Useiden vuosikymmenien kansainvälinen tutkimus on osoittanut, että mainonta ja muut tupakkamarkkinoinnin muodot kannustavat nuoria aloittamaan tupakoinnin ja aikuisia jatkamaan sitä. Todisteita, joiden perusteella alkoholimarkkinoinnilla on tärkeä rooli juomisen edistämässä ja ylläpitämässä on aina vaan enemmän. Aivan kuten kaupallinen markkinointi voi vaikuttaa käyttäytymiseen tavalla, joka on usein haitallista terveydelle, sosiaalisen markkinoinnin lähtökohtana on ajatus, että samoja menetelmiä voidaan käyttää terveyden parantamiseksi. (Stead ym. 2007b, 190.) Sosiaalinen markkinointi on kaupallisen markkinoinnin mukautus (Dann 2010, 149), joka soveltaa sen periaatteita suunnitellun käyttäytymisen muutosstrategiaan (Saunders ym. 2015, 161) sekä sosiaalisten ja terveysongelmien ratkaisemiseen (Stead ym. 2007b, 189). Tarvikkeille on markkinat ja niin on käyttäytymiselle ja ideoillekin (Lefebvre 2012, 120–121).

2.2.2 Sosiaalisen markkinoinnin periaatteita

Kilpailukykyinen sosiaalisen markkinoinnin tarjous voidaan määritellä tuotetarjonnaksi, joka on kehitetty tunnistamalla tai ennakoimalla markkinatarpeita sosiaalisesti hyödylliselle käyttäytymiselle. Se tyydyttää samat tarpeet, joita kohdeyleisö kohtaa tällä hetkellä kuluttamalla tai käyttämällä vähemmän sosiaalisesti toivottuja tuotteita. (Dann 2010, 152.) Ensisijainen kohde on ryhmä, joka on vaarassa, jos muutosta ei tapahdu. Toissijaisien kohderyhmien käytöksellä taas on vaikutusta ensisijaiseen ryhmään. (Corrigan & Gelb 2006, 395.) Hyötyä muodostuu silloin, kun sosiaalisen hyödyn kautta koettu tuotto

ylittää sosiaalisen markkinoinnin taloudelliset ja ei-taloudelliset kustannukset (Dann 2010, 152).

Sosiaaliset markkinoijat ovat pitkään mukauttaneet vakiintunutta markkinointimixin mallia sosiaalisen markkinoinnin saralle. Neljän P:n (tuote, hinta, paikka ja myynninedistäminen) markkinointimallin ylivoima sosiaalisessa markkinoinnissa saattaa liittyä Kotlerin ja Zaltmanin ensimmäiseen sosiaalisen markkinoinnin määritelmään, jossa mainitaan suoraan tai epäsuorasti sen jokainen komponentti. Yksi mallin suurimmista heikkouksista on kuitenkin se, että se rohkaisee keskittymään lyhyeen aikaväliin, myyntiin ja liiketoimiin ja aliarvioi strategian, pitkäaikaisten suhteiden ja brändipääoman merkityksen. (Gordon 2012, 122–123.) On todettu, että sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden tehokkuus nousee kohdeyleisön segmentoinnin myötä (Warner 2008, 20) ja, että niillä on oltava tunnistettava kohderyhmä täyttääkseen kilpailukykyisen sosiaalisen markkinoinnin tarjouksen keskeiset kriteerit (Dann 2010, 152). Toisaalta tutkijat myös uskovat, että kohderyhmille suunnatut ohjelmat eivät yksinään luo sosiaalista muutosta, vaan tärkeää on lisäksi kiinnittää huomiota osallistumistoimiin ja yhteisöoppimiseen. Sen sijaan, että tunnistettaisiin sosiaalisten ohjelmien yleisö kohderyhmiksi, sosiaaliset markkinoijat voivat tehdä heistä aktiivisia osallistujia, jotka viime kädessä muotoilevat omaa elämäänsä. Sosiaalisella markkinoinnilla on mahdollisuus viedä keskittyminen pois tuotteesta, hinnasta, paikasta ja myynninedistämisestä ja tunnustaa, että markkinointi on vain yksi osa monimutkaista, dynaamista ja kehittyvää taloudellista ja sosiaalista prosessia. (Saunders ym. 2015, 164, 166.)

Kun otetaan huomioon kuluttajiin suuntautumisen ratkaiseva merkitys sosiaalisessa markkinoinnissa, tuntuisi väärältä jatkaa markkinointimixin käyttämistä, joka on alttiimpi yrityksiä, tuotteita, palveluita ja liiketoimia kohtaan kuin vaihtoehtoiset mallit, jotka ehdottavat keskittymistä kuluttajiin, suhteisiin ja arvoon (Gordon 2012, 125). Asiakas on aina sosiaalisen markkinoinnin prosessin ytimessä (Thackeray ym. 2008, 340; Dahl ym. 2015, 235; Sampogna ym. 2017, 116) ja ihannetapauksessa kuluttajalähtöisyys tarkoittaa sitoutumista tarjota kuluttajille tyydyttävää vaihdantaa, joka johtaa pitkäaikaisiin ja luotettaviin suhteisiin (Grier & Bryant 2005, 325). Käyttäytymisen muutokseen liittyy pitkäaikaisten sitoumusten tekeminen, ylläpito sekä uudelleen sortuminen. Sosiaalisessa markkinoinnissa suhteisiin panostamisen etuna on, että se taipuu paremmin käyttäytymisen muuttamiseen tarvittaville pitkän aikavälin toimenpiteille. (Gordon 2012, 123–125.)

2.2.3 Ohjelmallinen näkökulma sosiaalisessa markkinoinnissa

Sosiaalisen markkinoinnin kampanja on yhden ryhmän järjestäytynyt ponnistus, joka pyrkii vakuuttamaan toiset omaksumaan, muuttamaan tai luopumaan tietyistä ideoista, asenteista, käytännöistä ja käytöksestä (Andreasen 1994, 110). Muutos vaatii olettamusta, että kohderyhmien nykyinen käyttäytyminen voidaan korvata hyödyllisemmällä toiminnalla, joka johtaa myönteisiin yhteiskunnallisiin tuloksiin (Dann 2010, 152). Se voi koskea paitsi yksilöiden käyttäytymistä, myös ammattilaisia organisaatioita ja päätöksentekijöitä (Stead ym. 2007b, 190). Se pyrkii hyödyttämään nimenomaan kohderyhmiä tai koko yhteiskuntaa, eikä markkinoijaa (Andreasen 1994, 111) ja sen tavoitteena on tarjota arvoa ihmisten, kuten edunsaajien tai asiakkaiden lisäksi myös organisaatioille verkottuneessa ideoiden ja käyttäytymisen järjestelmässä (Lefebvre 2012, 121).

Sosiaalisen markkinoinnin tärkeä vahvuus on sen ohjelmallinen näkökulma (Andreasen 1994, 110). Ohjelmat koostuvat neljästä vaiheesta: ongelman tunnistaminen, markkinointisuunnitelman tavoitteiden kuvaaminen, muutosta varten tarvittavan tekniikan kehittäminen sekä prosessin ja tulosten arviointi. Ongelman tunnistaminen suuntaa sosiaalisen markkinoijan sen keskeisen kysymyksen ytimeen, joka edellyttää muutosta yleisön asenteissa ja käyttäytymisessä. Keskeinen ongelma voidaan pelkistää määrittelemällä, mitä kunkin ryhmän olisi tiedettävä, uskottava tai tehtävä eri tavalla nykytilanteeseen verrattuna. (Corrigan & Gelb 2006, 395.) Sosiaalisen markkinoinnin strategiat kohdistuvat tyypillisesti sellaisiin yleisöihin, joiden ennustetaan soveltuvan asenteen muutokseen (Sampogna ym. 2017, 117) ja on tärkeää, että ongelman laajuus on yksilön saavutettavissa (Brennan & Binney 2010, 145).

Sosiaalisen markkinoinnin interventioilla voidaan saavuttaa sekä suppeampia että laajempia tavoitteita. Kustannustehokkuus nousee selvästi, jos on mahdollista suunnitella sellaisia sosiaalisen markkinoinnin interventioita, jotka voivat tuottaa muutoksia useissa käyttäytymismalleissa kerralla. (Stead ym. 2007b, 190.) Ei ole vahvaa näyttöä siitä, että pelkästään lyhytaikaiset toimet johtaisivat pitkäaikaisiin ja kestäviin hyötyihin (Thorncroft ym. 2016, 1129; Gronholm ym. 2017, 249), mutta toisaalta ei ole myöskään todistettu, että sosiaaliset markkinointikampanjat tarvitsisivat voimakasta ja pitkäaikaista altistumista niiden vaikutusten maksimoimiseksi. Kuitenkin pidemmän keston ja korkeamman intensiteetin kampanjoiden sekä parantuneiden käyttäytymistulosten välillä on todettu olevan yhteys. Paikallinen kampanja ei voi jatkua ikuisesti, mutta pysyviä rakenteita ja kumppanuuksia voidaan rakentaa. (Warner 2008, 24.) Vaikka on todennäköistä,

että pitkitetty kampanjat ovat välttämättömiä laajan positiivisen muutoksen saavuttamiseksi, ei kampanjatoiminnan optimaalinen kesto ole vielä selvä (Evans-Lacko ym. 2010, 1–3, 5).

Käytännön toteutukselta sosiaalisessa markkinoinnissa on suosittu sellaisia viestintä tekniikoita, joiden tarkoituksena on tavoittaa suuri joukko ihmisiä, kuten joukkotiedotusvälineitä ja sosiaalista mediaa (Sampogna ym. 2017, 116). Tunnetuimmat esimerkit kampanjoista ovat varmasti julkisen palvelun ilmoituksia, jotka ovat perinteisesti olleet hyvin muotoiltuja video- tai ääninauhotteita televisiossa ja radiossa (Corrigan & Shapiro 2010, 914). Sosiaalisen median kautta voidaan tehokkaasti lisätä kampanjan viestien kohdentamista (Sampogna ym. 2017, 116) sekä sitouttaa asiakas luovaan prosessiin (Thackeray ym. 2008, 338). Sosiaalinen media lisää viraalimarkkinoinnin voimaa ja kasvattaa nopeutta, jolla kuluttajat jakavat kokemuksiaan ja mielipiteitään suuren yleisön keskuudessa. Sen avulla voidaan edistää vaikka mielenterveysaiheisiin liittyvää keskustelua helpottamalla esimerkiksi ystäviä rohkaisemaan toisiaan osallistumaan monenlaisiin terveyden edistämistöimiin. (Sampogna ym. 2017, 116; Thackeray ym. 2008, 338.) Sosiaalisen median taloudelliset kustannukset voivat olla suhteellisen pienet ja suurin kustannus on yleensä henkilön aika ja vaiva, jota tarvitaan sisällön tuottamiseen tai tiedon jakamiseen (Thackeray ym. 2008, 342). Sosiaalisen median viimeaikainen kasvu ja kehitys on helpottanut ihmisten opastamista mielenterveyttä koskevissa asioissa sekä auttanut potilaita avunhaussa. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että medialla ja sosiaalisella medialla voi kuitenkin olla myös haitallinen vaikutus psykiatrian julkiseen imagoon. (Sampogna ym. 2017, 116.)

Sosiaalisen markkinoinnin prosessin arviointi siirtää painopisteen sen käyttäytymisvaikutusten mittaamisesta myös sen yleisen tavoitteen eli suuremman sosiaalisen hyödyn saavuttamiseen (Saunders ym. 2015, 164) ja voi olla vaikeaa määritellä, täytyivätkö ne todellisuuden odotukset, joihin se pyrki (Wymer 2011, 18). Kaupallinen markkinointi keskittyy suurilta osin tarkasti määriteltyyn ja suhteellisen helppoon tulokseen (tavaroiden tai palveluiden myyminen), mutta tavat asiakkaan käyttäytymisen ja tietämyksen muokkaamiseksi ovat todennäköisesti monimuotoisempia monissa sosiaalisen markkinoinnin tilanteissa (Dahl ym. 2015, 235), mikä näkyy myös niiden toteutumisen arvioimisen haastavuutena. Kaupallinen markkinointi mittaa onnistumistaan tuotemyynnin, brändin tunnettuuden tai markkinaosuuden kautta, mutta sosiaalisen markkinoinnin tuloksia mitataan yksilöllisen ja yhteiskunnallisen hyvinvoinnin parantumisenä (Dibb 2014, 1161). On huomattu olevan tärkeää mitata toimintaa paikallisella tasolla sekä henkilöiden

välisen kontaktien määrää, koska niiden on todettu olevan olennaista yritettäessä saada aikaan tarkoituksenmukaista käyttäytymismuutosta (Evans-Lacko ym. 2014, 127). Kampanjoiden tehokkuuden systemaattinen tarkastelu on osoittanut, että monissa interventioidissa, joita voidaan pitää sosiaalisena markkinointina on kuitenkin käytetty muitakin strategioita, kuten ihmisten kouluttamista tai politiikan muutosta (Gordon 2012, 123). Sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden arviointimenetelmiä on pyrittävä parantamaan huomattavasti, jotta niiden todellisista vaikutuksista sosiaalisen hyödyn edistäjinä saataisi parempi käsitys (Gronholm ym. 2017, 253).

2.2.4 Tunteisiin vetoaminen sosiaalisessa markkinoinnissa

Sosiaalisen markkinoinnin avulla pyritään muuttamaan asenteita ja edistämään yksilöllisesti tai kollektiivisesti hyödyllistä käyttäytymistä aktivoimalla ihmisissä suostuttelua helpottavia tunteita (Antonetti ym. 2015, 940, 949). Ihmisten on todettu reagoivan emotionaalisiin vetoomuksiin sosiaalisessa markkinoinnissa ja esimerkiksi empatia negatiivisten tunteiden seurauksena lisää todennäköisyyttä auttaa muita (Brennan & Binney 2010, 141, 145). Meta-analyysit osoittavat myös pelon ja syyllisyyden kyvyn muuttaa kuluttajien käyttäytymistä, mutta todisteista huolimatta näitä tunteita käyttävien viestien tehokkuudesta on kiistaa (Antonetti ym. 2015, 940).

Pelkovetoamus sisältää uhan, kuten ‐auringossa pysyminen lisää syöpäriskiä‐ ja toimintasuosituksen, kuten ‐käytä aurinkovoidetta‐ (Antonetti ym. 2015, 941). Tämän kaltaisen mainonta on epäilemättä tehokasta herättämään huomiota, mutta lukuisten toistojen jälkeen se voi yksinkertaisesti lakata toimimasta. Fyysistä uhkaa aiheuttavat pelot vetoavat lyhyellä aikavälillä tehokkaasti asianmukaisiin käyttäytymisaikeisiin, mutta viestin toistuessa sen vaikutus vähenee. Toisto voi johtaa tottumiseen, ärsytykseen ja yksilöiden lisääntyneeseen taipumukseen lakata kuuntelemasta viestiä. (Hastings ym. 2004, 966; Brennan & Binney 2010, 143.)

Vetoaminen yksilön omatuntoon (syyllisyyteen) voi olla tehokkaampaa kuin uhkaan ja pelkoon vetoaminen (Brennan & Binney 2010, 142). Syyllisyyden avulla vedotaan siihen, kuinka henkilön käyttäytyminen voi olla henkilökohtaisten tai sosiaalisten normien vastaista ja kuinka se voi vahingoittaa muita ihmisiä (Antonetti ym. 2015, 946). Sen tarkoituksena on rohkaista ihmisiä pohtimaan moraalisia velvoitteitaan toisiaan kohtaan (Brennan & Binney 2010, 143). Syyllisyysvetoamukset ovat tietyissä olosuhteissa erittäin tehokkaita ja motivoivia (Brennan & Binney 2010, 141; Antonetti ym. 2015, 946), mutta

ainoastaan silloin, kun niihin liittyy jonkinlaista toivoa siitä, että yksilö on kykenevä tekemään tarvittavat sosiaaliset muutokset (Brennan & Binney 2010, 145). Kohtalainen syyllisyysaste voi toimia tehokkaasti, mutta joko liian heikko tai liian voimakas viestintä eivät vakuuta yleisöä, vaan voivat saada sen vastustamaan viestiä (Antonetti ym. 2015, 946) sekä johtaa vihaan ja kielteisiin asenteisiin yritystä kohtaan. Syyllisyys on osoitettava muille julkisesti, jotta sitä voidaan pitää häpeänä. Jotta tuntisi syyllisyyttä ja häpeää, täytyy tuntea kuin olisi tehnyt jotain väärää tai että ei tee tarpeeksi tehdäkseen oikein. Syyllisyysvetoomukset johtavat todennäköisemmin empatiaan, mutta häpeään vetoaminen yleensä vain kielteisiin asenteisiin. (Brennan & Binney 2010, 142, 144.)

Sosiaalisten markkinointikampanjoiden tarkoituksena on yleensä tuottaa tuloksia ajan myötä, koska viestintä ei muuta käyttäytymistä välittömästi (Antonetti ym. 2015, 949). Yleisesti käytetyt varoitukset sisältävät kuvauksia käyttäytymisen terveysvaikutuksista, kuten savukepakkauksiin painetut kuvat sairaista keuhkoista. Vaikka tällaiset varoitusviestit voivat auttaa monia kuluttajia tekemään parempia valintoja, ne voivat olla myös tehostomia, koska terveysvaikutusten koetaan tapahtuvan niin kaukana tulevaisuudessa. Kun kielteisten terveysvaikutusten sosiaaliset seuraukset tuodaan esiin, ihmiset näkevät ne ajallisesti lähempänä, mikä johtaa parantuneisiin käyttäytymisaikeisiin ja asenteisiin. (Murdock & Rajagopal 2017, 83, 95.) Pelkoon ja syyllisyyteen voidaan myös reagoida viiveellä, mikä voi heikentää niiden tehokkuutta, kun yksilöillä on enemmän aikaa kehittää asialle vastaväitteitä tai unohtaa viestit. Toisaalta viesti ei ehkä tunnu merkitykselliseltä ensimmäistä kertaa nähtynä, mutta muuttuu sellaiseksi ajan kuluessa tai toistojen myötä. Nykyinen tutkimus ei kerro, kuinka syyllisyys- ja pelkovetoomukset muuttavat kuluttajien käyttäytymistä pidemmällä aikajänteellä. (Antonetti ym. 2015, 942, 946, 949.)

Tutkimusten perusteella yleisö silti suhtautuu pääosin kielteisesti markkinointikampanjoihin, joissa vedotaan negatiivisiin tunteisiin, vaikka niiden tunnustettaisiinkin ajavan hyvää asiaa. Kestävien käyttäytymismuutosten aikaansaamiseen tähtäävissä negatiivisiin tunteisiin vetoavissa kampanjoissa on otettava huomioon, että ihmiset kehittävät selviytymisstrategioita varmistaakseen, että heidän emotionaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointinsa ei vaikuteta. (Brennan & Binney 2010, 143, 145.) Ihmiset kykenevät tunnistamaan ja kuvaamaan sen, mitä he ymmärtävät mainostajan yrittävän saavuttaa ilman, että se välttämättä henkilökohtaisesti liikuttaisi heitä (Hastings ym. 2004, 961).

Sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuudessa on keskitytty pääosin negatiivisiin tunteisiin, kuten pelkoon, syyllisyyteen ja häpeään vetoamiseen. Positiivisiin tunteisiin vetoamalla, kuten käyttämällä huumoria tai ironiaa (Hastings ym. 2004, 961) voisi kuitenkin

olla suurempi potentiaali paitsi saada ihmiset puhumaan mainoksesta, mutta myös motiivoimaan heitä toimimaan vapaaehtoisen vaatimuksen noudattamista koskevan kehotuksen perusteella (Brennan & Binney 2010, 144–145; Antonetti ym. 2015, 941). Positiivisten tunteiden vaikutusta pitäisi kuitenkin tutkia enemmän niiden todellisten hyötyjen ja vaikutuksen arvioimiseksi. Negatiivisten ja positiivisten tunteiden lisäksi on tietysti olemassa valtavasti muitakin tunteita ja niistä on onnistuttu tekemään laajoja, jopa tuhansien tunteiden listoja. Myös Opetushallitus (2021) on tehnyt oman listauksensa, jossa on tunnistettu esimerkiksi reaktiotyypisiä tunteita, kuten järkytys ja riemu sekä pitkäkestoisempia tunnetiloja, kuten uupumus ja kunnioitus. Yleisesti tunteita on kuitenkin hyvin vaikea määritellä ja nimetä, koska ne koetaan niin yksilöllisesti ja ne ilmenevät eri tavoilla. Niitä voidaan kuitenkin pyrkiä tunnistamaan sosiaalisen markkinoinnin herättämiä reaktioita tarkasteltaessa.

2.3 Teoreettinen viitekehys

Kirjallisuuskatsauksessa käsitellyn teorian perusteella on muodostettu tutkimuksen alustava teoreettinen viitekehys. Se yhdistää psykologian ja sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuutta ja pyrkii lisäämään ymmärrystä siitä, miten sosiaalisen markkinoinnin kampanjatukee mielenterveyden stigman pienentämistä. Osaongelmat auttavat jäsentämään sitä, mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyden stigmaan, miten se ilmenee ja miten sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämät tunnereaktiot lopulta vaikuttavat sen pienentymiseen.

Tutkimuksen ensimmäinen osaongelma käsittelee stigmaan vaikuttavia tekijöitä: tietoisuutta, asenteita ja käyttäytymistä, jotka on esitetty kuvion 3 ylimmällä tasolla. Näiden komponenttien huomioiminen yksilöiden tai populaatioiden käyttäytymisen muutosta koskevia toimia kehitettäessä ja arvioitaessa on todettu olevan erittäin tärkeää (Evans-Lacko ym. 2010, 2). Myös tämä tutkimus lähtee liikkeelle näiden teemojen tunnistamisesta aineistoon sisältyvissä kirjoituksissa, jotta saadaan käsitys siitä, minkälaisia asioita keskusteluissa ylipäättään nousee esille.

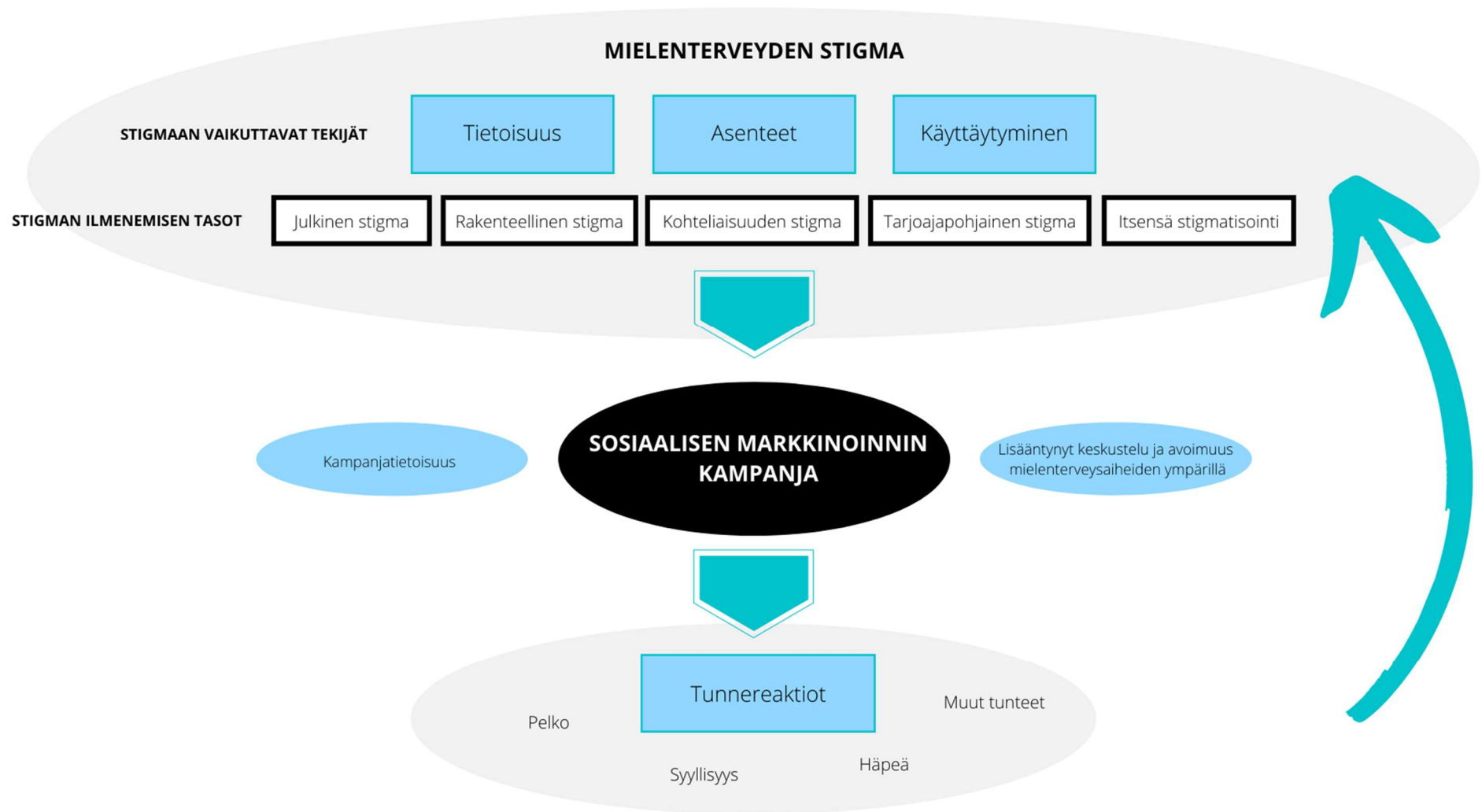
Monen eri tahon on huomattu edistävän stigmautumista ja stigman eri tasoilla on tietoisuus-, asenne ja käyttäytymiskomponentteja jäsentävä rooli tämän tutkimuksen toisen osaongelman kohdalla, jossa käsitellään stigman ilmenemistä. Kun pyritään pitkäaikaiseen mielenterveyteen liittyvän tietoisuuden lisäämiseen ja asenteiden sekä käyttäytymisen parantumiseen, on muodostettava kokonaisvaltainen ymmärrys sosiaalisen ongelman syistä, jotta niiden muuttamiseen käytettävät ratkaisut olisivat mahdollisimman

tehokkaita (Wymer 2011, 19). Kuvion 3 seuraavalla tasolla kuvataan stigman ilmene- mistä Gronholmin ym. (2017, 249) luokitteluun pohjautuen sen mukaan, kuka tai mikä saa aikaan stigmautumista. Stigman on tunnistettu ilmenevän viidessä eri muodossa: jul- kinen, rakenteellinen, kohteliaisuuden ja tarjoajapohjainen stigma sekä itsensä stigmati- sointi.

Aiemman tutkimuksen perusteella on huomattu, ettei mielenterveyden stigma pie- nene ainoastaan tietoisuutta lisäämällä (Evans-Lacko ym. 2013, 51), vaan myös asenteita ja käyttäytymistä on pyrittävä parantamaan (Corrigan ym. 2014, 793). Sosiaalisen mark- kinoinnin ja sen kampanjoiden nimenomaisena tarkoituksena on muuttaa käyttäytymistä ja vaikuttaa asenteisiin (Corrigan & Gelb 2006, 395; Andreasen 1994, 110) ja koska so- siaalisen markkinoinnin kampanjan nostattama keskustelu on tämän tutkimuksen keski- össä, on se sijoitettu kuviossa 3 viitekehyksen keskelle. Sosiaalisen markkinoinnin kam- panjan rinnalle on lisätty myös kampanjatietoisuuden sekä lisääntyneen keskustelun ja avoimuuden käsitteet. Kampanjatietoisuuden on todettu olevan yksi tärkeimmistä kam- panjan tehokkuuden ennustajista (Sampogna ym. 2017, 120), sillä sen on huomattu liit- tyvän sekä positiivisempaan asenteeseen että käyttäytymiseen mielenterveyshäiriöisiä ih- misiä kohtaan (Evans-Lacko ym. 2013, 56; Evans-Lacko ym. 2014, 126; Sampogna ym. 2017, 120). Kampanjoiden aiheuttamien yhteisötason muutosten taas uskotaan johtuvan todennäköisesti suoran kampanjamedialle altistumisen lisäksi myös sen epäsuorista vai- kutuksista, joita esimerkiksi lisääntynyt keskustelu ja avoimuus mielenterveysongelmien ympärillä edesauttavat (Evans-Lacko ym. 2014, 126–127).

Tutkimuksen kolmannessa osaongelmassa tarkastellaan tutkimuksen kohteena ole- van kampanjan herättämiä tunnereaktioita, jotka on esitetty viitekehyskuvion alimmalla tasolla. Sosiaalisessa markkinoinnissa vedotaan usein kohdeyleisön tunteisiin, koska ih- misten on todettu reagoivan tunnepohjaiseen viestintään (Brennan & Binney 2010, 141– 145). Sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuudessa korostuvat negatiiviset tunteet, erityi- sesti pelkoon, syyllisyyteen ja häpeään vetoaminen ja on todettu, että onnistuneesti esi- merkiksi syyllisyyteen vetoaminen johtaa todennäköisesti empatian heräämiseen viestin vastaanottajassa, mikä lisää todennäköisyyttä muiden auttamiseen ja näin pienentää stig- maa (Brennan & Binney 2010, 141–145). Aiemman tutkimuksen keskiössä olleiden tun- teiden lisäksi on paljon muitakin tunteita, joita sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden tuloksena voi syntyä. Kuviossa 3 mahdollinen tunteiden kirjo on esitetty yksinkertaisesti, koska täydellistä tunteiden listausta on tämän viitekehyksen puitteissa mahdotonta esit- tää.

Kuvio 3 havainnollistaa, kuinka sosiaalisen markkinoinnin kampanjan, kampanjatie-toisuuden sekä lisääntyneen ja avoimemman keskustelun kautta syntyneet tunnereaktiot vaikuttavat mielenterveyden stigmaan. Erityisen tärkeää sosiaalisen markkinoinnin kan-nalta on käsittää, ettei kampanjan herättämä keskustelu ole markkinoijien täydessä hal-linnassa, vaan ihmiset yhdistävät vastaanottamiaan viestejä. Se voi olla ratkaisevan tär-keää niiden seurauksena syntyvien todellisten asenteiden ja käyttäytymisen muutoksen ymmärtämiseksi. (Dahl ym. 2015, 237.) Olisi naiivia uskoa, että edes sosiaalisella mark-kinoinnilla voitaisiin itsessään saavuttaa täysin vapaaehtoinen sosiaalinen muutos. On väistämätöntä, että kampanjan myötä syntyy myös sellaisia tahattomia reaktioita, esimer-kiksi tunteita, joihin sillä ei ole alun perin pyritty. (Saunders ym. 2015, 163.)



Kuvio 3 Teorettinen viitekehys

3 METODOLOGIA

3.1 Tutkitun kampanjan kuvaus

Psykoterapiakeskus Vastaamon kerrottiin joutuneen tietomurron uhriksi syys-lokakuun vaihteessa 2020. Arvioiden mukaan jopa 33 tuhannen potilaan yksityisiä henkilötietoja ja potilaskertomuksia ladattiin verkkoon ja potilastiedot hakkeroinut rikollinen yritti kiristää tiedoilla rahaa sekä Vastaamolta että sen asiakkailta. Tapausta on pidetty poikkeuksellisenä eikä vastaavaa rikosta ole Suomessa tapahtunut, varsinkaan sote-alan yrityksiin kohdistuneena. (Yle Uutiset 2020a; Yle Uutiset 2021b.)

Terapiassa tavataan -verkkosivuilla (terapiassatavataan.fi) kerrotaan, että liike käynnistettiin heti lokakuun lopussa 2020 tarkoituksena tukea Vastaamon tietomurron uhreja ja samalla tehdä Suomesta mielenterveysmyönteisempi yhteiskunta. Uhreja oli kiristetty uhkaamalla levittää potilaskertomuksia verkkoon sekä heidän työnantajilleen. Terapiassa tavataan -liikkeen ajatuksena on, että kun mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen nähdään arkisena ja terapiassa käyminen normaalina, stigma mielenterveyden ongelmien ja niiden hoidon ympärillä pienenee ja tämänkaltaisten rikosten ja kiristyksen voima vähenee. Liikkeen tavoitteena on luoda yhteiskunta, jossa mielenterveyden ja mieltä koskevien sairauksien hoitaminen on normaalia ja jossa palveluita siihen on saatavilla kohtuullisen ajan kuluessa. Liikkeessä uskotaan, että mielenterveysystävällisyyden kohentumisen myötä myös mielenterveystyöhön käytettävät resurssit kasvavat. Liikkeellä on kaksi toimintoa:

1. Mielenterveyteen liittyvän keskustelun normalisoiminen, terapiassa käymiseen liittyvän häpeän poistaminen ja vertaistuen osoittaminen tietomurron uhreille (Terapiassa tavataan)
2. Datan jakamisen, ja siten rikollisten toiminnan häiritseminen verkossa teknologian keinoin (Vastaisku).

Vaikka Terapiassa tavataan ei verkkosivujensa mukaan ole siis ainoastaan viestinnällinen kampanja, on tavoitteista ensimmäinen kuitenkin sen suurelle yleisölle näkyvä osa, jossa pyritään pienentämään mielenterveyden stigmaa. Liike kannustaa puhumaan mielen asioista ja pyytää ihmisiä kertomaan terapiakokemuksistaan. Se kutsuu kaikki jakamaan tarinoitaan terapiasta ja sen tarpeeseen liittyvistä aiheista sosiaalisessa mediassa tunnisteella #terapiassatavataan avoimuuden lisäämiseksi mielenterveysasioiden ympärillä. Liikkeen sanotaan syntyvän siihen osallistuvien ihmisten ehdoilla ja sosiaalisen me-

dian alustoilla aktiivisuuteen kannustamisella pyritään antamaan kenelle tahansa mahdollisuus osallistua siihen. Liikkeellä ei ole kaupallista tarkoitusta ja sitä on ollut toteuttamassa Ellun Kanat Oy (viestintä) ja Vincit Oyj (teknologiapuoli), joista kumpikin ovat mukana ilman taloudellisia intressejä.

Kampanjan viestinnällinen osuus koostuu mainosplakaateista, jotka on sijoitettu näkyvästi katukuvaan erityisesti julkisen liikenteen asemille, kuten metro-, raitiovaunu- ja linja-autopysäkeille. Kylteissä on yksinkertaisesti musta teksti valkoisella taustalla ja niistä on kaksi eri tekstiversiota:

- Jos jostain on järki kaukana niin terapian häpeämisessä
- Järki hoi älä jätä – käymättä terapiassa.

Molempiin versioihin on yhdistetty sama kehoitus “Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa, missä jokaisella on mahdollisuus päästä terapiaan. Lue lisää osoitteessa terapiassatavataan.fi” ja tunniste #terapiassatavataan sosiaalisen median alustoihin viitaten.



Kuva 1 Kampanjan mainoksia Helsingin katukuvassa

3.2 Tutkimusote ja tutkimuksen aineisto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämiä reaktioita. Tutkimuksessa tarkastellaan Terapiassa tavataan -liikkeen nostattamaa keskustelua sosiaalisessa mediassa. Tutkimuksen toteuttamiseen on valittu laadullinen ote, koska aiheita ei ole vielä tutkittu

aiemmin ja se vaatii paljon syvällisempää ymmärrystä vastaavien kampanjoiden kehittämiseksi jatkossa. Laadullinen tutkimus pyrkii nimenomaan ymmärtämään merkityksiä yksilöiden ja ryhmien sosiaalisten tai inhimillisten ongelmien taustalla (Creswell 2014, 4) ja laadullisen lähestymistavan on todettu olevan erityisen merkityksellinen, kun aiempi tieto tarkasteltavasta ilmiöstä on vähäistä. Laadullinen tutkimus tuottaa uutta tietoa siitä, miten asiat toimivat tosielämässä, miksi ne toimivat tietyllä tavalla ja luovat niistä ymmärrystä siten, että niihin voidaan vaikuttaa. (Eriksson & Kovalainen 2008, 4, 6.)

Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä ei ole käsitteiden tilastollinen vertaaminen, vaan se perustuu kiinnostavien ilmiöiden yksityiskohtaiseen ja vivahteikkaaseen havainnoimiseen ja tulkintaan. Se ottaa huomioon kulttuurilliset, yhteiskunnalliset, institutionaaliset, ajalliset, henkilökohtaiset ja ihmissuhdeperäiset seikat siinä kontekstissa, jossa dataa kerätään. (Belk ym. 2013, 3–4.) Tämä tutkimus on luonteeltaan tulkitsevaa tutkimusta, jossa pyritään ymmärtämään erityisesti tutkittavan ilmiön sosiaalista kontekstia (Rowlands 2005, 81–82). Kontekstilla on valtava merkitys tässä tutkimuksessa, sillä tutkimuksen kohteena on kampanja, joka pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisesti ja institutionaalisestikin ja joka luotiin tiettyyn tilanteeseen tietyssä hetkessä.

Tulkitsevan tutkimuksen perustavanlaatuinen oletus on, että tietoa kerätään tai ainakin suodatetaan sosiaalisten rakenteiden, kuten kielen ja jaettujen merkitysten kautta (Rowlands 2005, 81–82). Aineistosta on tarkoitus rakentaa teoreettisesti kestäviä näkökulmia (Eskola & Suoranta 2003) ja tutkimuksen tarkoitus, valittu tutkimusote ja tutkimuskysymykset ohjaavat empiirisen datan valintaa (Eriksson & Kovalainen 2008, 78). Koska Terapiassa tavataan, tutkimuksen kohteena oleva sosiaalisen markkinoinnin kampanja, kehottaa ihmisiä avoimempaan keskusteluun mielenterveysasioiden ympärillä julkaisemalla ajatuksia, tarinoita ja kokemuksia erityisesti sosiaalisessa mediassa, on tutkimuksen aineistoksi perusteltua valita nimenomaan nämä viestit sosiaalisen median ympäristössä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan siis tekstejä ja niiden tutkimisessa hyödynnetään sisällön analyysin menetelmää. Se auttaa laajojen kokonaisuuksien hahmottamisessa ja on menetelmä erityisesti tekstin analysoimiseen (Weselius 2016). Tutkimuksessa käytettävä data on jo olemassa olevaa sekundaaridataa. Sekundaaridata luo usein erinomaisia tutkimusmahdollisuuksia, sillä suuri osa yhteiskuntamme sosiaalisesta elämästä välittyy nykyään kirjallisen tekstin kautta ja erilaiset tekstit tarjoavat yhä enemmän ja yhä tärkeämpää tutkimustietoa. Sekundaaridataksi luetaan niin tekstisisällöt kuin visuaaliset materiaalitkin. Tekstidatalla tarkoitetaan kaikkia empiirisiä materiaaleja, jotka ovat olemassa

tekstimuodossa. Tekstitiedon hyödyllisyys ja tarkoituksenmukaisuus laadullisessa tutkimuksessa perustuu perinteisesti ajatukseen avoimuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että tekstin katsotaan edustavan suoraan sitä, mitä tutkitaan. Toisin sanoen tekstejä pidetään sopivina analyysikohteina, koska niiden uskotaan kertovan meille suoraan ihmisistä ja asioista, joita he edustavat. (Eriksson & Kovalainen 2008, 78–79, 90.)

Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan, tulkitaan tai pyritään ymmärtämään tiettyä tapahtumaa, toimintaa tai ilmiötä, eikä niinkään olla kiinnostuneita tilastollisesta yleistämisestä, joten aineiston koko ei suoraan vaikuta tutkimuksen onnistumiseen. Kun harkitaan aineiston suuruutta, kyse on tutkimuskysymyksestä, osaongelmista, tutkimuksen näkökulmasta ja siitä, mitä varten tietoa kerätään. (Eskola & Suoranta 2003.) Sosiaalisen median kanavista Facebookia, Instagramia ja Twitteriä tarkasteltaessa on tunnisteella #terapiassatavataan käyty selkeästi eniten keskustelua Twitterin puolella. Instagramissa ja Facebookissa käyttäjien yksityisyysasetukset saattavat vaikuttaa nähtävillä olevien kirjoitusten määrään, kun taas Twitterissä julkaisut ovat lähtökohtaisesti kaikkien nähtävillä. Kuka tahansa voi vastata kenen tahansa viesteihin, mikä luo mahdollisuuden puhua asioista myös itselle vieraiden ihmisten kanssa ja keskustelu on avointa. Twitterissä julkaisut ovat pääosin lyhyitä tekstipätkiä, siinä missä Instagram keskittyy kuviin ja videoihin, ja Facebook on mahdollisuuksiltaan vielä monipuolisempi. Tämä myös tukee Twitterin valintaa tutkimuksen aineiston lähteeksi ja Instagramin ja Facebookin jättämistä selkeyden vuoksi kokonaan pois tarkastelusta.

Aineisto kerätään Twitteristä käyttämällä hakutunnistetta #terapiassatavataan. Twitter on sosiaalisen median alusta, jossa käyttäjät voivat kirjoittaa suhteellisen lyhyitä, 280 merkin viestejä eli twiittejä. Twiitteihin vastaamalla viestit ketjuutuvat pitkiksi keskusteluiksi. Viestit eivät siis yleensä ole yksittäisiä kirjoituksia, vaan osa jotakin laajempaa keskustelua. Ei ole perusteltua tutkia ainoastaan viestejä, joihin sisältyy #terapiassatavataan-tunniste, koska se jättäisi kirjoituksen mahdollisen kontekstin huomiotta. Tästä syystä tutkimukseen sisällytetään järjestelmällisesti sekä kommentit sellaisiin twiitteihin, joissa on käytetty #terapiassatavataan-tunnistetta että sellaiset kirjoitukset, joihin on kommentoitu #terapiassatavataan-tunnisteen sisältävällä viestillä. Viestiketjujen tarkastelu katkaistaan kuitenkin tähän, eikä muita vastauksia sellaisiin twiitteihin, joihin on kommentoitu #terapiassatavataan-tunnisteella (240 kpl) sisällytetä enää aineistoon. Niiden huomioiminen ei tämän tutkimuksen puitteissa olisi aineiston hallittavuuden puolesta ollut enää mahdollista. Aineiston valintakriteerit ja lukumäärät on esitetty taulukossa 1. Aineiston kirjoitukset on julkaistu 26.10.2020–31.8.2021, eli kampanjan lanseerauspäivän

ja aineiston keräämisen aloitusajankohdan välillä. Keskustelu oli aktiivisimmillaan syksyllä 2020, mutta etenkin kampanjan kadunvarsimainosten julkaisun myötä vuodenvaihteessa 2020/2021 nousi pinnalle uusia puheenaiheita ja viestejä kirjoitettiin paljon vielä vuoden vaihtumisen jälkeenkin. Aineiston sisällä kirjoitusten julkaisuajankohdat painottuvat syksylle 2020 ja alkukeväälle 2021.

Taulukko 1 Tutkimuksen aineisto

Twiiitit #terapiassatavataan-tunnisteella	294 kpl
Kommentit #terapiassatavataan-tunnisteen twiitteihin	443 kpl
Twiiitit, joihin on kommentoitu #terapiassatavataan-tunnisteella	40 kpl
Kirjoitukset yhteensä	777 kpl

3.3 Tutkimusmenetelmänä sisällön analyysi

Aineiston analyysin avulla on tarkoitus tehdä aineistosta selkeää ja mielekästä ja täten kasvattaa sen informaatioarvoa sekä tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta (Eskola & Suoranta 2003). Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytetään sisällön analyysiä, koska se antaa edellytykset aineiston yksityiskohtaiseen kuvaamiseen. Nimensä mukaisesti sisällön analyysissä kuvaillaan kielen (kirjoitettu tai puhuttu) tai kuva-aineiston sisältöä käsitteellisesti (sanallisesti) tai tilastollisesti. (Weselius 2016; Seitamaa-Hakkarainen 2019.) Sisällön analyysi on tekniikka systemaattiseen viestien sisällön analysointiin ja työkalu valittujen viestijöiden kommunikaatiokäyttäytymisen tarkkailuun ja analysointiin (Kassarjian 1977, 9). Käytännössä aineisto pilkotaan osiin ja kootaan sitten uudelleen tieteellisiksi johtopäätöksiksi (Seitamaa-Hakkarainen 2019). Sisällön analyysin avulla voidaan tehdä toistettavissa olevia ja päteviä johtopäätöksiä teksteistä niiden konteksteissa (Krippendorff 2018, 24). Sen on myös todettu soveltuvan mainiosti sellaiseen tutkimukseen, jossa tulkitaan aiheita, joista mediassa keskustellaan (Eskola & Suoranta 2003).

Sekä kvantitatiivisessa että kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää menetelmänä sisällön analyysiä (Seitamaa-Hakkarainen 2019). Alun perin sitä kuvattiin lähinnä kvantitatiivisen tutkimuksen lähestymistapana, mutta myöhemmin se on alkanut siirtyä ns. laskupelistä tulkitsevampaan suuntaan laadullisessa tutkimuksessa (Graneheim ym. 2017, 29). Kvalitatiivisessa lähestymistavassa tärkeämpiä ovat sisällölliset merkitykset kuin niiden esiintymistiheys (Seitamaa-Hakkarainen 2019) ja se keskittyy erityisesti viestin kontekstiin ja korostaa vaihteluita, esimerkiksi samankaltaisuuksia ja eroja tekstin

osien välillä (Graneheim ym. 2017, 29). Krippendorff (2018, 21) kyseenalaistaa koko kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen sisällön analyysin erottelun hyödyllisyyden. Viime kädessä kaikkien tekstien lukeminen on laadullista, vaikka tietyt ominaispiirteet tekstien sisällä voitaisikin muuntaa numeroiksi.

Sisällön analyysi on tarpeen, kun tutkimuksen kohteen oma kieli ja ilmaisutapa ovat ratkaisevia tutkimuksen kannalta (Kassarjian 1977, 11). Tämän tutkimuksen kohteena olevat viestit ovat oletettavasti jokseenkin tunnelatautuneita ja sisältävät mahdollisesti laajempia merkityksiä kuin mitä niistä nopealla vilkaisulla on havaittavissa. Laadullista sisällön analyysia voidaan perustella menetelmänä tässä tapauksessa, koska se sisältää kuvaukset sekä tekstin ilmeisestä sisällöstä että tulkinnat sen piilevästä sisällöstä, joka ei suoraan näy tekstissä, mutta on silti osa kirjoittajan kokemusta. Piilevä sisältö on tulkintoja tekstin rivien välissä piilevästä punaisesta langasta tai taustamerkityksistä. Molemmat sisällöt vaativat tulkintaa, mutta tulkinnat voivat kuitenkin vaihdella syvällisyyden ja abstraktiuden tasojen suhteen. (Graneheim ym. 2017, 29–31.)

Sisällön analyysissa tarkoituksena on kuvata aineistoon kuuluvaa sisältöä systemaattisesti, kattavasti ja objektiivisesti. On tärkeää huomioida, että sisällön analyysi tutkii itse viestiä, ei viestijää tai yleisöä. (Kassarjian 1977, 9; Seitamaa-Hakkarainen 2019.) Tässä tutkimuksessa ei olla varsinaisesti kiinnostuneita viestejä kirjoittaneiden henkilöiden taustoista, vaan nimenomaan viesteistä itsessään ja siitä, mitä niillä yritetään sanoa. Sisällön analyysin ratkaiseva ero muihin tutkimusmenetelmiin on se lähtökohta, että tekstit itsessään merkitsevät jollekin jotakin ja ne tuotetaan ollakseen merkityksellisiä jollekin toiselle. Näitä merkityksiä ei saa jättää huomiotta aineistoa analysoitaessa, eivätkä nämä merkitykset saa erota siitä, miksi teksti on alun perin olemassa. (Krippendorff 2018, 25.)

Aineiston koodaaminen eli luokittelu on vaihe aineiston keräämisen ja sen tarkemman analysoimisen välillä. Se on tekstiin liittyvien tulkintojen ja muistiinpanojen tekemistä sekä aineiston jäsentämistä ja valikointia. Laadullisessa tutkimuksessa koodilla tarkoitetaan lyhyttä fraasia tai pelkkää sanaa, joka symboloi aineiston osan olemusta kokoaivasti ja kattavasti. Koodit mahdollistavat tekstipätkien luokittelun valittuihin kategorioihin. (Weselius 2016.) Tutkimuksen luonne ja lähtökohdat määrittävät analyysin luonteen ja tutkimusongelma sekä teoreettinen viitekehys ovat lähtökohtia, kun valitaan ja määritellään sisältöluokat. Luokat voidaan muodostaa joko tutkimuksen kohteena olevan aineiston pohjalta tai valmiiksi määritellyn viitekehysten, teorian tai käsitteiden mukaan. Todellisuudessa jako on kuitenkin häilyvä, koska monesti luokittelu syntyy molempien yhdistelmänä. (Seitamaa-Hakkarainen 2019.)

Tässä tutkimuksessa luokittelu lähti liikkeelle tutkimuksen tarkoituksen, osaongelmien ja niiden teoriasta kumpuavien pääkäsitteiden pohjalta. Analyysin varsinaiset luokat syntyivät kuitenkin lähes kokonaan luokitteluprosessin tuloksena, ja ne esitellään seuraavassa pääluvussa tutkimuksen tuloksina. Avoimesta koodauksesta puhutaan kun aineistoa ryhmitellään jokseenkin vapaasti. Ensin aineisto voidaan ryhmitellä luokkiin ja alaluokkiin. Sitten kategoriat otetaan uudelleen tarkasteluun, jolloin saattaa syntyä uusia luokkia ja luokkien yhteyttä toisiinsa tarkastellaan. (Eskola & Suoranta 2003.) Tässä tutkimuksessa koko aineisto otettiin tarkasteluun jokaisen osaongelman kohdalla erikseen ja se pyrittiin jaottelemaan sellaisiin kategorioihin, jotka kuvaavat viestien sanomaa mahdollisimman hyvin. Tekstin piirteiden samanlaisuuksiin ja erilaisuuksiin huomiota kiinnittämällä selvitettiin, mihin kategorioihin ne sijoittautuvat ja minkälaisia teemoja kategoriat muodostavat (Seitamaa-Hakkarainen 2019). Jokaisen osaongelman kohdalla oli myös kirjoituksia, jotka eivät sopineet mihinkään luokkaan. Tästä esimerkkinä viimeisen, tunteita käsittelevän osaongelman kohdalla yhden sanan viesti ”#terapiassatavataan”, jonka ei voida nähdä sisältävän mitään tunnetta.

Tutkimuksen ensimmäinen osaongelma käsittelee mielenterveysaiheisiin liittyvää tietoisuutta, asenteita ja käyttäytymistä, joilla on todettu olevan vaikutusta stigman esiintymiseen. Viestejä ruvettiin tarkastelemaan sen mukaan, oliko niissä tulkittavissa mitään tietoisuuteen, asenteisiin tai käyttäytymiseen liittyvää sanomaa ja jaoteltiin sitten jokaisen kolmen aiheen alle tarkemmin. Kampanjatietoisuuden sekä lisääntyneen keskustelun ja avoimuuden mielenterveysaiheiden ympärillä on huomattu liittyvän oleellisesti asenteiden ja käyttäytymisen parantumiseen, joten ne nostettiin luokittelussa käsitteiksi tietoisuuden, asenteiden ja käyttäytymisen rinnalle.

Toisen osaongelman kohdalla siirryttiin tarkastelemaan stigman ilmenemistä. Teoriassa tunnistettiin stigman viisi eri tasoa: julkinen, rakenteellinen, kohteliaisuuden ja tarjoajapohjainen stigma sekä itsensä stigmatisointi. Stigman tasoilla oli jäsentelevä rooli kirjoituksia luokiteltaessa ensin tasojen ja sen jälkeen vielä niiden sisällä esiintyvien aiheiden mukaan. Itsensä stigmatisointiin ei kuitenkaan lähdetty tämän tutkimuksen puitteissa ottamaan kantaa. Ilmiön tarkastelu vaatisi syvempää ja huomattavasti henkilökohtaisempaa tutkimusta, joka huomioisi henkilön taustan ja kokemukset paremmin kuin tässä tutkimuksessa oli mahdollista tehdä.

Jokaista osaongelmaa käsiteltiin omana kysymyksenään, minkä seurauksena niiden välille syntyi samankaltaisia luokittelukategorioita. Luokkien yhdistämistä ei kuitenkaan nähty tarpeellisena, koska osaongelmien näkökulmat eroavat toisistaan ja kirjoituksissa

esiintyviä teemoja pyrittiin tarkentamaan tulosten tulkinnan edetessä. Kolmannen osaongelman pääluokat heijastelevat aiempien osaongelmien kohdalla määriteltyjä luokkia, mutta niiden merkitykseen porauduttiin syvällisemmin, tunteiden tasolla. Tunteiden luokittelussa käytettiin apuna Opetushallituksen (2021) 104 tunteen listaa, koska kirjoituksissa esiintyvä tunneskaalan laajuus ylitti moninkertaisesti sen, mihin teoriaosiossa oli mahdollisuus syventyä.

Taulukko 2 Sisällön analyysin runko

Tutkimuksen aihe	Osaongelmat	Analyysin pääluokat
<p>Mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan (Terapiassa tavataan) herättämät reaktiot sosiaalisessa mediassa.</p>	<p>1. Miten kampanjan herättämissä reaktioissa näkyy mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät?</p>	<p>Sosiaalisen markkinoinnin kampanjan vaikuttavuuteen liittyvät tekijät</p> <p>Kampanjatietoisuus</p> <p>Lisääntynyt keskustelu ja avoimuus</p> <p>Mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät</p> <p>Tietoisuus</p> <p>Asenteet</p> <p>Käyttäytyminen</p>
	<p>2. Missä muodoissa stigma ilmenee reaktioissa?</p>	<p>Stigman tasot</p> <p>Julkinen stigma</p> <p>Rakenteellinen stigma</p> <p>Kohteliaisuuden stigma</p> <p>Tarjoajapohjainen stigma</p> <p>Itsensä stigmatisointi</p>
	<p>3. Minkälaisia tunnereaktioita kampanja on saanut aikaan?</p>	<p>Kirjallisuudessa korostuneet tunteet</p> <p>Pelko</p> <p>Syällisyys</p> <p>Häpeä</p> <p>Muut mahdolliset tunteet</p> <p>104 tunnetta aakkosjärjestyksessä (Opetushallitus 2021)</p>

3.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ja eettiset kysymykset

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan koko työn läpi johdannosta yhteenvedoon ja jokainen lukija tekee sitä työtä lukiessaan. Tutkijan vastuulla on esittää asiansa niin, että lukija vakuuttuu työn luotettavuudesta. Sisällön analyysiä menetelmänään käyttävien tutkimusten luotettavuuden kannalta on tärkeää erotella selkeästi kenen äänellä puhutaan raportin eri osissa: kuuluuko tekstissä tutkijan omat tulkinnat vai tutkimuksen kohteena olevien ihmisten ajatukset. (Graneheim ym. 2017, 33.) Lincoln ja Guba (1985) ovat kehittäneet käsitteistön, joka soveltuu erityisesti laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Mallin mukaan kokonaisvaltaista luotettavuutta (trustworthiness) määrittävät tutkimuksen uskottavuus (credibility), luotettavuus (dependability), aitous (authenticity), vahvistettavuus (confirmability) ja siirrettävyys (transferability).

Eri luotettavuuden alakäsitteet ovat läsnä tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkimuksen uskottavuuden kannalta on tärkeää löytää tutkimuksen kohteeksi sellaisia henkilöitä, joilla on kosketuspintaa ja ajatuksia tutkittavaan ilmiöön liittyen eli tässä tapauksessa ihmisiä, jotka ovat tietoisia tutkittavasta kampanjasta ja joilla on jokin mielipide siitä. Sisällön analyysi korostaa sisällön vaihtelua ja moninaisuutta, joten dataa on myös oltava riittävästi kattamaan merkittävät vaihtelut. Datan optimaalinen määrä riippuu kuitenkin tutkimuksen tavoitteesta ja datan laadusta, eikä voida varmasti sanoa että aineiston rikkaus kasvaisi kommenttien lisääntyessä. (Graneheim ym. 2017, 33.) Tässä tutkimuksessa uskottavuus pyrittiin varmistamaan valitsemalla aineisto tarkasti ja järjestelmällisesti #terapiassatavataan-tunnistetta käyttäen. Aineiston kirjoitukset valittiin samoihin kriteereihin perustuen niin, että kaikki tekstit olivat liitettävissä Terapiassa tavataan -liikkeeseen. Kuten tutkimuksen aineistoa käsittelevässä luvussa kuvattiin, kerättiin kirjoitukset ensin neljää kriteeriä käyttäen, joista raja vedettiin lopulta kolmannen kohdalle ja viimeinen jätettiin kokonaan pois tarkastelusta. Kirjoituksiin tutustuttaessa oli havaittavissa, että niissä alkoivat toistua samat asiat, jotka olivat tulleet jo esille kolmen ensimmäisen valintakriteerin kirjoituksissa. Loput tekstit eivät siten olisi tuoneet tutkimukselle lisäarvoa muuta kuin suuremman aineiston muodossa.

Kun maailmaa pyritään ymmärtämään käsitteellisesti laadullisen tutkimuksen avulla, tarvitaan niin teoreettisia käsitteitä kuin niiden empiirisiä vastinpareja, eli operationalisointia. Asia ei ole kuitenkaan kovin yksiselitteinen, koska teoreettisille käsitteille on hankala antaa absoluuttisia vastinpareja tai operationaalisia määritelmiä. Tämä ongelma voidaan kuitenkin hyväksyä, kun tutkimusta tehtäessä se otetaan riittävän hyvin huomioon.

(Eskola & Suoranta 2003.) Tässä on kyse luotettavuuden (dependability) käsitteestä. Luokittelukategorioita päätettäessä valitaan, mitkä koodit ja niitä tukevat lainaukset alkuperäisestä tekstistä sisällytetään luokkaan. (Graneheim ym. 2017, 33.) Luotettavuuden varmistamiseksi tässä tutkimuksessa sisällytettiin kaikki aineiston tekstit luokkiin kokonaisuudessaan. Tämä oli mahdollista, koska Twitterissä julkaistut kirjoitukset ovat jo alkujaan suhteellisen lyhyitä, eikä niiden lyhentämistä siksi nähty tarpeellisena.

Laadullisessa tutkimuksessa tulkintojen tekeminen on ongelmallista, koska siihen ei varsinaisesti ole mitään muodollista ohjeistoa (Eskola & Suoranta 2003). Laadullisen sisällön analyysin yleinen ongelma on se, että kategorioita ja teemoja kuvataan useilla eri abstrakteilla tulkinnan tasoilla, mikä on uhka niin sen uskottavuuden ja aitouden kuin kokonaisvaltaisen luotettavuudenkin kannalta. (Graneheim ym. 2017, 33.) Useimmat sisällön analyysit alkavat datasta, jota ei ole luotu analysoitavaksi vastaamaan tiettyihin tutkimuskysymyksiin. Ne ovat tekstiä, joka on tarkoitettu luettavaksi, tulkittavaksi ja ymmärrettäväksi muille kuin itse tutkijalle. Tekstejä luettaessa tutkijan tulkinnat luonnollisesti eroavat tavallisen lukijan tulkinnoista, tekstien kirjoittajat mukaan lukien. Siksi tutkijan tulkintaa ei koskaan tule pitää ainoana oikeana, eikä tutkija voi myöskään ottaa täyttä valtaa määrätä, mistä kussakin tekstissä on kyse. (Krippendorff 2018, 38.)

Koska tekstillä ei koskaan ole vain yhtä merkitystä, päädytään yleensä esittämään tutkijan tulkinta tekstin todennäköisimmästä merkityksestä. Esimerkkien antaminen tulkinnoista, kuten lainaukset tutkimuksen aineistosta on hyvä tapa helpottaa lukijaa arvioimaan löydösten uskottavuutta ja aitoutta sekä asettaa tekstin kirjoittajan oma ääni etusijalle tutkijan tulkinnan sijasta. Uskottavuuden ja aitouden varmistamiseksi on tärkeää osoittaa logiikka, minkä perusteella aineistoa tulkittiin ja järjesteltiin sekä liitettiin toisiinsa ja tutkimuksen tarkoitukseen. (Graneheim ym. 2017, 33.) Analyysin luokat on määriteltävä niin tarkasti, että eri tutkijat voivat soveltaa niitä samaan sisältöön ja päätyä samoihin tuloksiin (Kassarjian 1977, 9), mikä on tärkeää myös tulosten vahvistettavuuden kannalta. Tämän tutkimuksen tuloksia esiteltäessä aineistoon kuuluvia tekstejä kuljetaan jatkuvasti mukana analyysissä, eikä yhtäkään luokkaa esitellä ilman esimerkkejä teksteistä. Raporttiin päädyttiin sisällyttämään sitaatteja aineistosta niin kattavasti kuin mahdollista, jotta lukija ei joutuisi arvuuttelemaan, mistä tulkinnat ovat syntyneet. Aineisto on myös kokonaisuudessaan liitteenä raportin lopussa ja siitä käy ilmi mm. kommenttien tarkat asiayhteydet sekä julkaisuaikohdat.

Tulosten siirrettävyyden kannalta tutkimuksen kontekstin tarkka ja kattava kuvaaminen on tärkeää (Graneheim ym. 2017, 33). Kun data kerätään yhdessä tai muuten hyvin

kapeassa kontekstissa, vaaditaan suurta varovaisuutta sen käsittämiseksi, miten asiayhteys vaikuttaa tarkastelussa olevaan ilmiöön (Belk ym. 2013, 4–5). Tutkimuksen kohteena oleva kampanja perustettiin alun perin vastauksena psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurtoon ja kontekstia on tuotu esille raportin eri osissa mahdollisimman tarkasti. Terapiassa tavataan -liikkeen päämääriä on kuvattu heidän omaan viestintäänsä pohjautuen ja sosiaalisen median reaktioita analysoitaessa on osaongelmien aihepiirien lisäksi kiinnitetty huomiota tapahtuneeseen rikokseen liittyviin kommentteihin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan tieteellinen tutkimus on luotettavaa ja eettisesti hyväksyttävää ja sen tulokset uskottavia ainoastaan silloin, jos se on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyöhön sekä tulosten käsittelyyn liittyen. Näitä periaatteita on noudatettu tunnollisesti tätä tutkimusta toteutettaessa.

Mielenterveyskysymysten tarkastelu on jossain määrin eettisesti arka aihe, jonka käsittelyssä on pyritty olemaan varovaisia erityisesti tutkimuksen aineiston, tulosten ja johtopäätösten osalta. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu jo olemassa olevasta tekstidatasta, jota kirjoittajat ovat omalla nimimerkillään tietoisesti julkaisseet kaikkien nähtävälle verkkoon. Tutkimuksessa kuitenkin tiedostetaan, ettei viestejä ole kirjoitettu tämä tutkimus mielessä tai tässä tutkimuksessa tehtävää tarkastelua varten. Jottei kukaan kirjoittajista koe, että hänen sanomisiaan käytettäisi väärin on varmistettu, ettei nimimerkkejä tai kirjoituksissa esiintyneitä viittauksia ihmisiin niiden taustalla tuoda esille tulosten raportoinnissa, eikä raporttiin liitetystä aineistossa. Kirjoittajien anonymiteetti on säilytetty ja kirjoituksissa esiintyneet viittaukset yksityishenkilöihin on poistettu. Kaikki raportissa ja aineistossa mainitut nimet ovat peräisin aineistoon kuuluvista uutisista tai niiden otsikoista. Kirjoituksia analysoidaan tämän tutkimuksen kontekstissa ja niissä esiintyvät merkitykset pohjautuvat vahvasti yhden ihmisen tulkintaan. On selvää, ettei tutkijan tulkinta ole absoluuttinen totuus, vaan ainoastaan yksi päätelmä kirjoituksen mahdollisesta merkityksestä. Muiden tutkijoiden aiemmin julkaistu työ on otettu huomioon huolehtimalla oikeellisista lähdeviittauksista sekä esittämällä lähdeluettelo kokonaisuudessaan työn lopussa. Tutkimuksen aineistoon kuuluneet lähteet on myös eriytetty tieteellisistä julkaisuista omaksi luettelokseen.

4 TERAPIASSA TAVATAAN -LIIKKEEN HERÄTTÄMÄT REAKTIOT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämiä reaktioita. Tarkastelun kohteena on Terapiassa tavataan -liikkeen nostattama keskustelu sosiaalisessa median alustalla Twitterissä.

Tulosten analyysi lähtee liikkeelle stigmaan vaikuttavien tekijöiden (mielenterveysaiheiden ympärillä esiintyvän tietoisuuden, asenteiden ja käyttäytymisen) sekä kampanjan tehokkuuteen vaikuttavien tekijöiden (kampanjatietoisuuden ja lisääntyneen keskustelun ja avoimuuden) esiintymisen tunnistamisesta aineiston kirjoituksissa. Kun on luotu yleinen kuva siitä, minkälaisia aiheita keskusteluissa ylipäättään esiintyy, siirrytään tarkastelemaan stigman ilmenemistä siitä näkökulmasta, mikä taho stigmaa aiheuttaa. Lopuksi tulkitaan yksityiskohtaisemmin kirjoituksissa esiintyneitä tunteita. Tuloksia esitetään kuvioina koko tulosluvun läpi ja kootaan yhteen vielä lukujen päätteeksi.

Koska kirjoituksista luettavat merkitykset pohjautuvat vahvasti yhden ihmisen tulkintaan, esitetään läpinäkyvyyden vuoksi raportissa kirjoituksia mahdollisimman kattavasti. Tutkimuksen aineisto on kokonaisuudessaan liitteenä raportin lopussa. Kaikki tulosluvussa esiintyvät viittaukset artikkeleihin ja mielipidekirjoituksiin ovat peräisin twiiteissä esiintyneistä linkeistä ja raportin tähtimerkinnot sitaateissa kuvaavat kirjoituksissa esiintyneitä hymiöitä ja symboleja. Sitaaateista on myös poistettu mahdolliset maininnat yksityishenkilöistä kirjoituksien taustalla, poislukien uutisissa ja uutisotsikoissa omalla nimellään esiintyneet henkilöt.

4.1 Stigmaan vaikuttavat tekijät

Tutkimuksen ensimmäisessä osaongelmassa tunnistetaan mielenterveyden stigmaan vaikuttavia tekijöitä: tietoisuutta, asenteita ja käyttäytymistä mielenterveysaiheiden ympärillä. Niihin liittyvien ongelmien on todettu edistävän stigmaa (Thornicroft ym. 2016, 1124), joten ne ovat tärkeitä asioita huomioida stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan vaikutusten tarkastelussa (Evans-Lacko ym. 2010, 2). Kampanjatietoisuuden on todettu olevan tärkeimpiä kampanjan tehokkuuden ennustajia (Sampogna ym. 2017, 120), mutta kampanjan ei kuitenkaan yksinään uskota aiheuttavan stigmaa pienentäviä yhteisötason muutoksia. Muutoksiin vaikuttavat todennäköisesti myös kampanjan myötä lisääntynyt keskustelu sekä avoimuus mielenterveysongelmien

ympärillä. (Evans-Lacko ym. 2014, 126–127.) Aineiston kirjoituksia tarkastelemalla selvitetään ensin, miten kampanjatietoisuuden lisääminen ja keskustelun herääminen tulevat niissä esille, kunnes siirrytään käsittelemään teemoja tietoisuuden, asenteiden ja käyttäytymisen ympärillä. Kirjoituksista poimittuja pääteemoja käsitellään käsittekohtaisesti omissa alaluvuissaan ja yhdistetään kuvioiksi lukujen lopussa.

4.1.1 Kampanjan tehokkuuteen vaikuttavat tekijät

Kampanjatietoisuuden on todettu edistävän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan tavoitetta pienentää mielenterveyden stigmaa ja olevan yksi tärkeimmistä kampanjan tehokkuuden ennustajista (Evans-Lacko ym. 2013, 56; Evans-Lacko ym. 2014, 126; Sampogna ym. 2017, 120). Kampanjoiden aiheuttamien yhteisötason muutosten uskotaan johtuvan todennäköisesti suoran kampanjamedialle altistumisen lisäksi myös sen epäsuorista vaikutuksista, joita esimerkiksi lisääntynyt keskustelu ja avoimuus mielenterveysongelmien ympärillä edesauttavat (Evans-Lacko ym. 2014, 126–127).

4.1.1.1 Kampanjatietoisuus

Ellun Kanat Oy (2020) ja Vincit Oyj (2020) julkaisivat 26.10.2020 verkkosivuillaan lehdistötiedotteen kertoakseen hyökkäävänsä yhdessä Vastaamon kiristäjiä vastaan. Yritykset kirjoittivat haluavansa tukea kiristyksen kohteeksi joutuneita ihmisiä sekä kollektiivisesti parantaa ymmärrystä mielen asioihin liittyen. Medi uutiset (2020), terveydenhuollon ammattilaisten suurin uutislehti, julkaisi tiedotteen käytännössä sellaisenaan omilla sivuillaan hetkeä myöhemmin.

Hyökkäyksen kuvattiin tapahtuvan aalloissa:

1. Verkkosivu, jossa julkisuuden henkilöt avautuvat kokemuksistaan terapiasta sekä sen luonnollisuudesta oman itsensä kehittämisessä
2. Tutkimus terapiapalveluiden käyttämisen yleisyydestä
3. Suuren yleisön kannustaminen julkaisemaan potilaskertomus verkossa omalla nimellään
4. Keskustelua yksityiskohdista tietoturva-asioihin liittyen.

Kampanjatietoisuutta lisääviä viestejä alettiin kirjoittaa heti lehdistötiedotteen julkaisuhetkestä lähtien. Tiedotetta jaettiin Twitterissä sekä Ellun Kanojen, Vincitin että Medi uutisten sivuilta ja liikkeen vetäjät tiedottivat siitä henkilökohtaisilla tileillään. Neutraalien uutisten siteerausten lisäksi linkkien jakamisen yhteyteen liitettiin omia ajatuksia,

jotka liittyivät valtaosin rikollisten vastustamiseen ja rikoksen uhrien puolustamiseen. Tiedotteessa kehoitettiin ihmisiä osallistumaan keskusteluun sosiaalisessa mediassa käyttämällä tunnustetta #terapiassatavataan. Monet julkaisivat sitä ihan sellaisenaan tai sitten jakamalla samassa yhteydessä aiempia twiittejä kampanjan lanseeraukseen liittyen. Ihmiset ilmoittivat olevansa mukana vastaiskussa ja kehottivat muitakin osallistumaan. Kirjoittajien joukossa oli niin yksityisihmisiä kuin yhteisöjäkin.

”Kun verkko täyttyy itse julkaistuista potilaskertomuksista, ovat ne sitten tosia tai eivät, kiristäjien syömähammas on tylpäksi hiottu ja ihmisten yksityisyys paremmin turvattu.” #terapiassatavataan

Ralli päällä perseilijöitä vastaan. #terapiassatavataan

Mukana ehdottomasti! #terapiassatavataan

Olen mukana antamassa tukeni @MTPooli jäsenjärjestön @Sulattamo:on luotsaajana #terapiassatavataan-liikettä Ole sinäkin mukana! Tavoitteena on mielenterveysystävällinen Suomi. #mielenterveys #hyvinvointi

4.1.1.2 *Lisääntynyt keskustelu ja avoimuus mielenterveysaiheiden ympärillä*

Kampanjan myötä nousi paljon keskustelua mielenterveysaiheiden ympärille ja aineiston kirjoituksissa näkyi tyytyväisyys lukuisiin keskustelunavauksiin. Viesteissä käsiteltiin sitä, kuinka avoin keskustelu lisää ymmärrystä mielenterveyteen liittyvistä haasteista ja kaikki puhe vie asiaa eteenpäin. Toisaalta siitä myös närkästyttiin, että liike yritti saada ihmiset reagoimaan, vaikka tarkoituksena olikin hyvä ja kirjoittajien asenne mielenterveysaiheita kohtaan positiivinen. Kaikki eivät kuitenkaan pitäneet kampanjan keinoja asiallisina ja näkivät sen viestinnän pyrkivän ainoastaan kohun herättämiseen.

Oli kyllä arvokasta ulosantia omilla kasvoilla! Kasvoja ja puhetta tarvitaan, jos tabuja halutaan murtaa. Vain niin voidaan rakentaa mielenterveysmyönteisempää yhteiskuntaa. #häpeäpoiskypärästä #terapiassatavataan #mielenterveys

Oikaisen sen verran, etten ole ko. sisällön luoja. Mutta sen tiedän, että liike haluaa aikaansaada keskustelua, sillä jokainen keskustelu vie sinunkin tärkeää huomiotasi resursseista eteenpäin. On parempi tehdä jotain (Mielenterveyspooli mukana) kuin seisoa tumput suorina.

Ehkä vähiten maailmassa jaksan epäkypsää "tässäpä olikin tällainen piilopetussuunnitelma, hähää, reagoitte juuri kuten toivoimmekin" -puolustelua. Ei ole se ja sama, millaisin keinoin kamppailuja käy - tarkoitus ei ole koskaan pyhittänyt keinoja.

4.1.2 Tietoisuus mielenterveysasioista

Mielenterveyden stigman on todettu vaihtelevan sen mukaan, kuinka paljon mielenterveysasioista tiedetään ja puutteet tietoisuudessa voivat johtaa stereotyyppisiin asenteisiin ja syrjivään käyttäytymiseen mielenterveyshäiriöisiä ihmisiä kohtaan (Corrigan ym. 2014, 792–793). Vaikka kaikki tietotyypit eivät välttämättä vähennä leimautumista, voidaan stigmaa pienentää lisäämällä tietoisuutta esimerkiksi itse mielenterveyden häiriöistä tai avun lähteistä ja tavoista auttaa muita mielenterveysongelmiin liittyvissä asioissa (Evans-Lacko ym. 2010, 4; Warner 2008, 23).

4.1.2.1 Mielenterveyden hoitaminen

Terapiassa tavataan -liike kertoo verkkosivuillaan pyrkivänsä viestinnällään rohkaisemaan ihmisiä puhumaan omista kokemuksistaan mielenterveyteen liittyen ja julkaisemaan terapiatarinoita, joko tosia tai keksittyjä. Tarkoituksena on tehdä mielen asioista puhumisesta helpompaa ja osoittaa, että mielenterveyden hoitaminen esimerkiksi terapiassa on tavallinen ja yleinen asia. Tietoisuutta lisääviä julkaisuja siitä, kuinka terapia on ollut avuksi omassa elämässä ja kuinka se on helpottanut selviytymistä elämän erilaisista haasteista tehtiin lukuisia. Myös mielenterveyden ammattilaiset puhuivat terapian puolesta ja avasivat omaa näkökulmaansa asiaan.

Tarvitaan dataa terapian hyödyistä näyttäen perusteet älykkäälle tiedolle pohjautuvalle myönteisyydelle. Minua #terapia auttoi tunnistamaan ja tunnustamaan moraalisia haasteita psykologista turvaa menettämättä. Vahva tuki isoihin kysymyksiin. #Onnistuminen #HuomaaHyvä

Mä oon käyny kohta 2v terapiassa. Mun mielestä jokaiselle tekis hyvää ja minusta on etuoikeus saada tällaista tukea. Se ei oo yhtään noloa kertoa että käy tai käynyt terapiassa, se on hoitoa mielelle, siinä missä antibiootti infektiolle ihmiskehossa.

Olin sairaslomalla 7kk. Pelotti mennä takaisin töihin, mutta päivä kerrallaan selvisin.... terapia ei ole helppo prosessi, mutta niin tärkeä! Olen kiitollinen, että sinne pääsin.

Mm. kirjailijana ja terapeuttina tunnettu @AnjaSnellman kertoo #terapiasatavataan-sivuilla oman terapiatarinansa ja haaveilee terapiamyönteisemmästä maailmasta, jossa ihmiselämän solmut ja pulmat eivät pääsisi kasvaamaan liian isoiksi möykyiksi.

Osa kertoi, että ei ole käynyt terapiassa, mutta tunnusti, että siitä olisi saattanut olla hyötyä. Muutamissa kirjoituksissa otettiin kantaa siihen, kuinka mielenterveyttä on hyvä hoitaa, mutta terapia ei välttämättä ole ainoa keino siihen.

Fb:ssä ilmoittavat käynhensä terapiassa. En kehtaa sanoa, että mien ole käyny. Jos ei lasketa aamuöisen viskilasien äärellä käytyjä keskusteluja.

Varmhan ois pitäny aikahan, mutten mie ole joutanu.

Upeeta! Mukana #terapiasatavataan -jutuissa. Nyt melkein harmittaa, ettei itse ole käynyt terapiassa vaikka varmaan olis kannattanut. Rasittanut sen sijaan ystäviä, sukulaisia ja työkavereita. Terapia olisi varmaan ollut kaikkien kannalta parempi. Hoitokertomuksen kyllä keksin.

Kaikkein eniten mua on auttanut vertaistuki.

Todellakin. Ja haluaisin myös keskustelua siitä, että terapia ei aina ole sopivin ratkaisu. Itse olen alkanut inhoamaan terapiaa syvästi sen paikallaan junaavan luonteen vuoksi. Miksi maksaa maltaita 30h palvelusta, kun tunnin peruskeskustelulla pääsisi pidemmälle?

4.1.2.2 Mielenterveyden häiriöt

Tietoisuutta pyrittiin lisäämään myös itse mielenterveyden häiriöistä. Erityisesti siitä, kuinka ihmiset kamppailevat erilaisten haasteiden kanssa, eivätkä kaikki terapiassa käsiteltävät aiheet ole yhteisesti hyväksytyjä ja jaettavissa kirjoitettiin useita artikkeleita ja sosiaalisen median julkaisuja, joita käyttäjät jakoivat Twitterissä. ”On olemassa terapiaa ja terapiaa. Kyllä, terapiassa käynti voi olla hyvinvoinnista huolehtimista, oppimista ja kehittymistä. Terapia voi myös olla ainoa asia, joka pitää sinut hengissä. Terapiassa voidaan käydä läpi jotain niin pimeää, julmaa ja satuttavaa, että sitä ei pysty sanomaan edes

ääneen. Terapiassa ei vain itketä sivistyneesti ja vapauttavasti, terapiassa huudetaan epätoivosta ja raivosta. Terapeutti saattaa olla ainoa, joka tietää asioita, joilla on potentiaalia rikkoa elämiä tai asettaa kertoja vakavaan vaaraan. Kaikilla ei kerta kaikkiaan ole varaa kertoa terapiassa käymisestä julkisesti, eikä kenelläkään ole myöskään velvollisuutta tehdä niin”, Nuorten aikuisten mielenterveysaktivismiryhmä Koala-ryhmä (2020) kirjoitti Facebookissa.

Olenko ainoa, joka ei näe Ellun Kanojen ja Vincitin #terapiassatavataan -kampanjassa mitään hyvää? En ensinnäkään ymmärrä miten se auttaa järkyttyneitä tietonurron kohteeksi joutuneita ihmisiä. Toiseksi, kukaan ei jaa aitoja kokemuksiaan julkisesti. Terapiassa käsitellään asioita, jotka eivät monellakaan tapaa kuulu mihinkään muualle kuin terapiahuoneeseen. Terapiassa "arkipäiväistäminen" ei tee oikeutta sille prosessille, mitä terapiassa käydään.

Näinpä. Kaikki ymmärtää, että kuntosalilla käynti ja sydämen siirto on saman asian kaksi aikaa kaukana toisistaan olevaa puolta. Mutta ymmärrämmekö, että mielenkin hoidossa on ihan samalla tavalla nuo eri "tasot". Tätä ymmärrystä pitää myös lisätä ei hämärtää #terapiassatavataan

4.1.2.3 Mielenterveyspalveluiden saatavuus

Myönteisten ja kannustavien terapiatarinoiden lisäksi vähintään yhtä paljon kerrottiin henkilökohtaisia kokemuksia siitä, kuinka haastavaa terapiaan on ollut ylipäättään päästä. Ihmiset kertoivat pitkästikin siitä, kuinka ovat joutuneet pettymään järjestelmän toimimattomuuteen, jäykkyyteen ja hitauteen. Osa kirjoittajista oli lopulta onnistunut pääsemään hoitoon, mutta osan kohdalla prosessi oli keskeytynyt saatavuusongelmiin.

Naiivisti ajattelin, että myönteisen tukipäätöksen saaminen olisi iso askel matkalla terapiaan. No tuota. Palvelusetelisivuston kautta näen kaikki tuen piirissä olevat palvelutuottajat. 54 terapeuttia, joista kaksi on kirjannut profiliinsa tietoa erikoistumisestaan. Aika monella oli onneksi mukana linkki, jonka takaa paljastui lisää tietoa. Näistä 54:stä vain kaksi mainitsee sivuillaan syömishäiriöt, jollaisesta siis itse kärsin. Kummallakaan näistä kahdesta ei ole vapaita aikoja ennen syksyä. Se ei kuitenkaan ole mikään ihme tahi kumma, sillä 54:stä terapeutista 38:n kohdalla kannassa lukee, ettei vapaita aikoja ole ollenkaan tarjolla. Voin siis valita 16:sta terapeutista, joista yksikään ei ainakaan ilmoita tekevänsä töitä syömishäiriöiden parissa.

Näistä 16:sta olen nyt ottanut yhteyttä kolmeen. Heistä jokainen on ilmoittanut, ettei vapaita aikoja ole kuin aikaisintaan syksyllä, vaikka tietokanta sanoo toista. Tänä talvena katukuvassa isosti näkynyt #TerapiassaTavataan - mainoskampanja lähinnä naurattaa tässä vaiheessa. #terapiaan2022 #ehkä #terapiatakuu (Enkä muuten tässä päässyt vielä edes siihen, että palvelu nappaa mukaan terapeutteja ihan tolkkottoman isolla haavilla, joten mukana on vastaanottoja esimerkiksi Seinäjoelta ja Järvenpäästä.) Toisaalta, on Järvenpää aika paljon lähempänä Espoota kuin Kainuun terapia- ja työnhöjouspalvelut, jota tietokanta minulle myös ehdottaa.

Olispa terapiaan hakeutuminen ja pääsy vain älystä kiinni ni olisin käynyt jo kohta vuoden. #terapiassatavataan Myöskin ei hitto oonko oikeesti ollu tässä tilanteessa jo melkein vuoden *Punastuneet kasvot*

Keskusteluissa kävi ilmi, ettei stigma ole ainoa este terapian aloittamiselle. Ongelmakohtia palveluiden saatavuudessa tuotiin esille ja tietoisuutta lisättiin mm. jonotusaikoihin ja kustannuksiin liittyen. Yksi käyttäjä jakoi twiitissään Helsingin Sanomien uutisgraafin terapeuttien määrästä ja Kelan tuen saajista. Kuvasta käy ilmi, ettei terapeutteja yksinkertaisesti ole riittävästi saatavilla kaikkia niitä tarvitsevia kohden.

Kuntoutuspsykoterapiaa saavien määrä kasvaa

Kelan myöntämien kuntoutuspsykoterapioiden määrä on moninkertaistunut vuodesta 2011, jolloin harkinnanvarainen kuntoutuspsykoterapia muuttui lakisääteiseksi. Psykoterapeuttien lukumäärä on kasvanut hitaammin.



Kuva 2 Kelan kuntoutusterapian saajat ja Valviran hyväksymät psykoterapeutit

Mä oletan, et tää >50k porukka olis sitä jolla on B-lausunto, mutta ei välttämättä vielä sitä lopullista päätöstä. Eli siis se porukka joka joko on kelan korvausjärjestelmän piirissä, tai sitten päätyy siihen terapeutin löydyttyä. ps voi hyvä jumala jos tuo luku on sittenkin varsinaiset terapiassa olevat. Se tarkoittaa, että yhdellä terapeutilla on se 6–7 potilasta oikeasti, ja jonon takana on vielä lisää väkeä

Pääsispä terapiaan mut ei kun vaatii ihan hitosti aikaa eka et saat alulle sen et edes sun kohdalle harkittaisiin terapiaa. Sit kun haet niin kestää vielä kauemmin ennen ku pääset ja lopulta sä joudut maksamaan siitä ittes kipeäksi. Ei ihan reilulta kuulosta #TerapiassaTavataan Mietinpähän vaan et millä mä oikeesti saisin sen maksettua jos mulla ois terapeutti. Kai oon sit syömättä

4.1.2.4 *Mielenterveyden stigma*

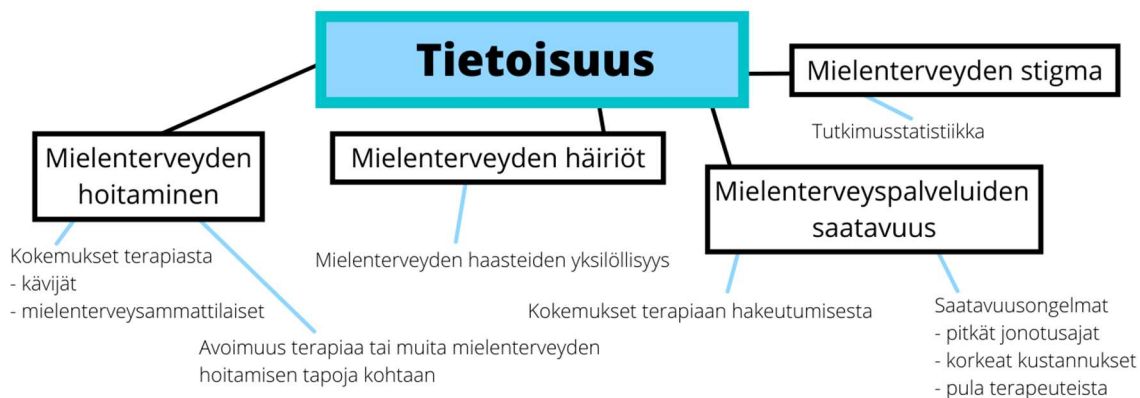
Tietoisuutta myös itse stigmasta pyrittiin parantamaan. Terapiassa tavataan -liike selvitti suomalaisten ajatuksia mielenterveysteemoista osana IROresearchin valtakunnallista kulluttajaneelaa, johon vastasi tuhat henkilöä. Vastaajista 49 % uskoi, ettei mielenterveyspalveluita ole tarvittaessa riittävän helposti saatavilla ja 31 % koki, ettei edes tiedä, mistä apua mielenterveyden ongelmiin voi saada. Tutkimuksesta selvisi, että 18–24-vuotiaista nuorista 38 % jättäisi kertomatta mielenterveysongelmista lähipiirilleen ja 30 % ei hae ammattilaisen apua kohdatessaan mielenterveyden haasteita. Yli puolet suomalaisista peittelee mielenterveyden haasteitaan kollegoiltaan ja 44 % väestöstä salaa niitä työntajaltaan. (Terapiassa tavataan 2020.)

*Mielenterveysbarometrin 2019 mukaan n. 60 % työssäkäyvistä ajattelee, että tieto työntekijän tai esimiehen mielenterveysongelmista voi johtaa työpaikan, aseman tai arvostuksen menettämiseen. Olisiko aika tehdä muutos?
#työelämä #mielenterveys #terapiassatavataan #vastaisku*

Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa! Joka kolmas mielenterveyden ongelmia kokenut tuntee häpeää hoitoon hakeutumisen vuoksi. #Terapiassatavataan-liikkeen tavoitteena on mielenterveyden vahvistaminen ja siihen liittyvän hämmäisyyden ja häpeän poistaminen.

4.1.2.5 Mielenterveysasioihin liittyvän tietoisuuden lisääminen

Monissa kirjoituksissa pyrittiin lisäämään tietoisuutta mielenterveysasioihin liittyen. Kuviossa 4 on tunnistettu kirjoituksissa esiintyneet neljä pääteemaa: mielenterveyden hoitaminen, mielenterveyden häiriöt, mielenterveyspalveluiden saatavuus ja mielenterveyden stigma. Mielenterveyden hoitamiseen liittyen sekä kävijät että mielenterveyden ammattilaiset jakoivat kokemuksiaan terapiasta. Moni oli avoin ajatukselle terapiassa käymisestä ja kirjoituksissa tuotiin esille myös muita keinoja pitää huolta mielenterveydestä. Mielenterveyden häiriöihin liittyen pyrittiin luomaan ymmärrystä siitä, että ihmisten kokemat ongelmat ovat keskenään erilaisia. On asioita, joita on helpompi tuoda esille, mutta myös sellaisia, joista ei yksinkertaisesti voi julkisesti puhua. Mielenterveyspalveluiden saatavuus nähtiin heikkona. Jotkut kertoivat siitä, kuinka olivat yrittäneet päästä terapiaan, mutta prosessi oli keskeytynyt saatavuusongelmiin, kuten pitkiin jonotusaikoihin, korkeisiin kustannuksiin ja siihen, ettei terapeutteja ole riittävästi tarjolla. Mielenterveyden stigman kasvatettiin tietoisuutta mm. tutkimusstatistiikan valossa.



Kuvio 4 Mielenterveysasioihin liittyvän tietoisuuden lisääminen

4.1.3 Asenteet mielenterveyden häiriöitä ja niiden hoitamista kohtaan

Mielenterveyden stigma näyttäytyy esimerkiksi stereotyyppisinä asenteina mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan (Thornicroft ym. 2016, 1123). Vaikka tietoisuuden lisääminen mielenterveysasioihin liittyen voi pienentää stigmaa, on huomattu, että mielenterveyteen liittyvän tutkimuskirjallisuuden parantumisesta huolimatta asenteet ovat pysyneet suhteellisen vakaina ajan myötä (Evans-Lacko ym. 2013, 51), joten pelkkään tietoisuuden lisäämiseen ei voida luottaa stigman pienentämiseksi, vaan myös asenteita on pyrittävä parantamaan aktiivisesti (Corrigan ym. 2014, 793).

4.1.3.1 *Mielenterveyden hoitaminen*

Terapiassa tavataan -liike kertoo verkkosivuillaan tavoitteensa olevan poistaa häpeää, jota voi liittyä terapiassa käymiseen. Myös aineiston kirjoituksiin sisältyi puheenvuoroja sen puolesta, ettei terapiassa käymisessä tai sen tarpeessa ei ole mitään hävettävää. Mielenterveyden haasteita rinnastettiin fyysisiin vaivoihin ja stigman hälventäminen nähtiin tärkeänä. Kaikki eivät kuitenkaan olleet sitä mieltä, että häpeää terapiassa käymisen ympärillä olisi ylipäättään olemassa. Ongelmat asiaan liittyen nähtiin olevan aivan muualla. Oli myös henkilöitä, jotka sinänsä vaikuttivat myönteisiltä terapiassa käymistä kohtaan, mutta joiden oli vaikea ymmärtää, mitä hävettävää siinä muka voisi olla.

*Linkedinin puolella pieni hlökohtainen avautuminen #Vastaamo-caseen liit-
tyen. Niin kuvottavaa terrorisointia ja niin väärin. Mutta omassa elämässä
läpikäytävissä vaikeissa asioissa ei ole mitään hävettävää. #EnAioLukea
Voimia kaikille *Punainen sydän**

*Ilman muuta juuri näin! On todella tärkeää poistaa stigmaa mielen sairauk-
sista, ei terapiassa käyminen tai mielenterveyskuntoutujuus saa olla mikään
häpeä!*

*En tunnista tätä keskustelua terapiahäpeästä. Terapiahan oli jo aikoja sitten
jenkkimalliin trendikästä. Terapiassa käynti on osoitus elämänhallinnasta
(tai pyrkimyksestä siihen) ja itsensä huoltamisesta, vaivan hoidosta. Miten
se voisi olla noloa? #vastaamo #terapiassatavataan*

*Mainoksen kohdalla hämmästelinkin minäkin. Ettäkö syy olisi jotain niin al-
keellista kuin häpeä! Höh. Terapian saatavuus kun on kiinni juuri tarvitsijan
taustasta. Rahalla saat terapian aivan taatusti.*

Monissa kirjoituksissa tuotiin ilmi ”on ok hakea apua” ja ”mielenterveyden hoitami-
nen on normaalia” -tyyppisiä asenteita. Hoitoon hakeutuminen nähtiin järkevänä ja vas-
tuuntuntoisena ja mielenterveydestä huolehtiminen suositeltavana. Mielen huoltamisen ei
nähty olevan vielä arkipäivää suomalaisessa yhteiskunnassa ja monet toivoivat, että asen-
teet alkaisivat pikkuhiljaa muuttua.

Terapeutteja toiset ihmiset pitävät kallon kutistajina. Ne tekevät vain työtään ja haluavat auttaa ihmisiä. Terapeutin juttusille on hyvä mennä kun on valmis siihen.

Ja se tunne kun saa ulos ne möröt ja pinttyneet ajatukset siitä, että itse olisi syyllinen, sen jälkeen askel on höyhenen kevyt, viisautta on hakea apua

#terapiassatavataan on liike, johon osallistumalla luodaan yhteiskuntaa, jossa mielenterveyden ja mielen sairauksien hoitaminen on normaalia, arkista ja fiksumaa. JA ELINTÄRKEÄÄ!

*Täysin samaa meiltä, ja siksi esim. #terapiassatavataan on älyttömän tärkeä kamppis, jonka toivoisi laajenevan myös somen ulkopuolelle. Terapiassa käymisen pitäisi olla, kuin hammaslääkärissä käynti. Normihommaa. *Syk-kivä sydän**

Terapiaan ei kuitenkaan suhtauduttu ainoastaan myönteisesti. Kommenteissa oli havaittavissa myös skeptisyyttä terapiassa käymistä, terapeutteja ja koko terapiakäytäntöä kohtaan. Ihmisiä kehoitettiin puhumaan keskenään, koska terapeutteja ei nähty sen fiksumpina kuin muitakaan kansalaisia. Vaikka tässä tutkimuksessa huomio oli viesteissä, eikä varsinaisesti niiden kirjoittajissa, on kuitenkin huomioitava, että monet epäilevistä julkaisuista olivat samojen henkilöiden kirjoittamia.

Älköön kukaan tuhlatko rahojanne maksamalla siitä että joku kuuntelee teitä. Jutelkaa keskenänne. Suurin osa #terapeuteista alalla vain rahan takia ja koska olivat alunperin sekaisin itsensä kanssa. Vitun helppo huijariammatti. Ottavat paljon rahaa siitä että istuvat paikallaan tekemättä mitään.

*#terapiassatavataan *Käänteinen käsi keskisormi ojennettuna**

Omassa päässä on kaikki sairaudet, viat, vaivat! Jos meinaan muuten on terve! Hymmyillen totesin!

4.1.3.2 Mielenterveyden häiriöt ja niiden ehkäiseminen

Muutamissa kommentteissa tuotiin ilmi sitä, että kuka tahansa voi sairastua myös mielenterveyden saralla, eikä sairastuminen ole henkilön oma syy. Tämä osaltaan kuvastaa myönteistä asennoitumista mielenterveyden häiriöitä kokevia ihmisiä kohtaan.

”On luottamusta herättävää nähdä, että kuka tahansa voi sairastaa psyykkisesti.” #psykoterapia #mielenterveys #terapiassatavataan

Ne, jotka käyvät terapiassa, käyvät siellä usein siksi, että heidän elämässään on ihmisiä, jotka eivät ole käyneet terapiassa. #elämäön #terapiassatavataan

Pitkiä keskusteluja käytiin myös yleisesti jaksamisesta ja siitä, kuinka paljon ja pitkälle kuuluisi jaksaa. Viesteissä koettiin, että ihmiseltä tunnutaan odotettavan ihan valtavasti ja asenne lepäämistä ja mielen huoltamistakin kohtaan on yhteiskunnan tasolla suorittamiskeskeinen. Yleinen suhtautuminen tuntui kulminoituvan siihen, että mielenterveydestä tulisi pitää parempaa huolta, ettei ongelmia pääsisi niin helposti syntymään.

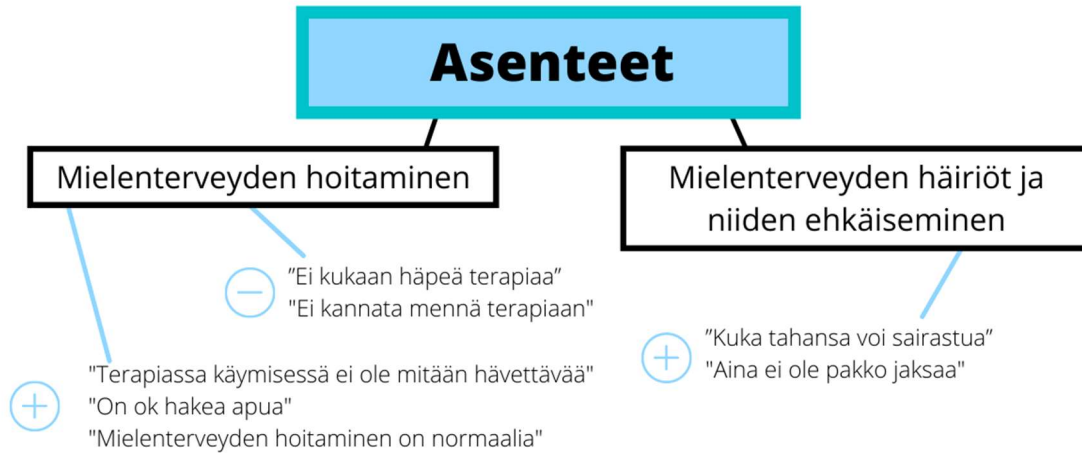
*Nyky-yhteiskunta on jännä. Lepääminen ja esim. Mindfulnesskin markkinoidaan tuottavuuden lisääntymisellä tai ”sitten jaksaa paremmin” -lauseilla. Aidosti! *Punastuneet kasvot* Miksi pitää koko ajan jaksaa ”enemmän”? #korona #terapiassatavataan #hyvinvointi #kulttuuri*

Ihminen on nyky-yhteiskunnassa syötetty suorittamaan kaikkea. Jopa miellyttäviä harrastuksia. Kaikkea pitää mitata, kaiken pitää valmistaa tulevaan tms. mikään ei ole enää vain ”omaksi iloksi”.

Jossain tv-mainoksessa sanotaan, että on päiviä, jolloin on hyvä olla itselleen armollinen. Joka kerta kuullessani tuon mietin, eikö olisi parempi olla armollinen itselleen joka päivä. Armoton, kaikkea mittaava suorittaminen ei voi tehdä ihmiselle hyvää.

4.1.3.3 Mielenterveysasioihin liittyvien asenteiden esiintyminen

Kirjoituksissa esiintyneitä asenteita on kuvattu kuviossa 5. Tunnistetut asenteet liittyivät enimmäkseen mielenterveyden hoitamiseen, mielenterveyden häiriöihin sekä ongelmien ennaltaehkäisemiseen. Mielenterveyden hoitamiseen suhtauduttiin kirjoituksissa pääosin positiivisesti ja asenteet mielenterveyden häiriöitä kokevia ihmisiä kohtaan olivat enimmäkseen myötätuntoisia. Toiveikkaita puheenvuoroja näkyi mielenterveysneutraalimman yhteiskunnan puolesta ja tapahtunut rikos yritettiin kääntää voitoksi. Negatiiviset asenteet liittyivät enimmäkseen skeptisyyteen terapeutteja ja terapiaa kohtaan. Mielenterveyden häiriöitä pyrittiin arkipäiväistämään ja mielenterveyden vahvistamiseen kannustamaan.



Kuvio 5 Mielenterveysasioihin liittyvien asenteiden esiintyminen

4.1.4 Mielenterveyshäiriöisiin kohdistuva käyttäytyminen

Mielenterveyden stigma näyttäytyy esimerkiksi syrjivänä käyttäytymisenä mielenterveyden häiriöitä kokevia ihmisiä kohtaan, kuten heidän sosiaalisena välttämisenään, syyttämisenä sairaudestaan ja haluttomuutena tarjota apua (Corrigan ym. 2014, 794). Jotta stigma pienenesi, on syrjinnästä tärkeää päästä eroon (Corrigan & Shapiro 2010, 911; Sampogna ym. 2017, 121) ja ihmisten rohkaiseminen käyttäytymään koko yhteiskuntaa hyödyttävällä tavalla on välttämätön askel enemmistön hyvinvoinnin varmistamiseksi (Brennan & Binney 2010, 140).

4.1.4.1 Pyrkimykset kasvattaa mielenterveysmyönteisyyttä

Terapiassa tavataan -liikkeen lanseeraaminen jakoi mielipiteitä yleisössä. Ihmisten toiminta ja se, että jotain ruvettiin ylipäätään tekemään nähtiin tärkeänä tuen osoituksena tietomurron uhreille. Kampanjassa koettiin kuitenkin olevan myös paljon ongelmakohtia, jotka tulkittiin syrjivänä ja ikävänä käyttäytymisenä niin rikoksen uhreja kuin yleisesti mielenterveyshäiriöisiä kohtaan.

*Tämä on tosi hieno teko! Ihan herkistyi tästä uutisesta, ja ylipäätään ihmisten tuesta tosiaan kohtaan tässä tilanteessa. *Punainen sydän* #terapiassatavataan*

Se solidaarisuus minkä tällainen teko on tuonut esiin ihmisissä on upeaa nähdä. #terapiassatavataan

Uhrina en koe, että tämä auttaa mua mitenkään. Se, että ihmiset alkavat tuutata keksittyjä kertomuksia sairaudesta, josta itse kärsin joka ikinen päivä, tuntuu todella loukkaavalta. Olisiko sama ok, jos feikattaisiin esim. syöpää?

Tässä on varmasti hyvä tahto taustalla, mutta itseäni uhrina lähinnä loukkaa se, että meihin kohdistunut rikos on nyt kiva markkinointitempaus, jossa seipitellään sairauskertomuksia jopa koirille. Jodelissa joku sanoi tästä hyvän vertauksen, että vaikka jakaisitte oikeitakin tarinoita se on vähän sama kuin sanoisi henkilölle, jonka alastonkuvat leviävät yhteystietojen kanssa nettiin, että ”hei on mullakin puhelimesta intiimikuvia ja tiedän, siis miltä susta tuntuu”.

Kampanjan lisäksi rikokseen vastaaminen sai aikaan muitakin tempauksia ja konkreettisia tekoja mielenterveyden aseman parantamiseksi yhteiskunnassa. Yksi koulutettiin psykoterapeutiksi ja toinen lähti kuntavaaliehdokkaaksi ajamaan terapiatakuuta. Ihmiset myös suoraan kannustivat toisiaan hakemaan apua ja rohkaisivat kokeilemaan terapiaa. Työnantajien käyttäytyminen ja tuki mielenterveyden häiriöiden hoitamisesta kohtaan herätti lisäksi keskustelua. Ihmiset pohtivat esimerkiksi sitä, kuinka paljon tukea työnantajan ylipäätään kuuluisi antaa näissä tilanteissa.

*Häpeä pois kypärästä – Mestis, Mielenterveyden keskusliitto ja Louhos Digital käynnistivät yhteiskampanjan. *Punainen sydän* Tavoitteena on normalisoida mielenterveyden ongelmia ja kannustaa hakemaan apua ajoissa.*

#häpeäpoiskypärästä #mestis #mielenterveys

Kyllä! Tämä on yksi syy siihen, miksi lähdin kuntavaaliehdokkaaksi Helsingissä - tämä asia vaatii nopeasti muutoksia!! @fpuolue #terapiatakuu

Työterveyshuollossa on eroja, mutta sallitut palvelut määrää tarkemmin työnantaja, joka laskutkin joutuu maksamaan. Mielestäni työnantajien kannattaakin miettiä, minkälaiset palvelut ovat heidän henkilöstön työkyvyn ja liiketoiminnan kannalta järkeviä.

4.1.4.2 Mielenterveyshäiriöisiä syrjivä toiminta ja saatavuusongelmiin reagoiminen

Tietomurron uhreille tarjottiin apua, mutta kirjoituksissa tuotiin esille myös syrjivää käyttäytymistä mielenterveyden edistämistä kohtaan. Kielteisiä päätöksiä esimerkiksi Kelalta ja vakuutusyhtiöiltä julkaistiin pettynein mielin ja erityisesti vakuutuskäytännöistä käytiin epäuskoista keskustelua kirjoittajien joukossa.

Mielipidekirjoitus: Psykoterapiassa käyminen estää saamasta henkivakuutusta. Käsittämätöntä, suorastaan jopa vastuutonta toimintaa vakuutusyhtiöiltä. Ohessa myös erään asiasta julkisessa keskustelussa keskustelleen henkilön omakohtainen kokemus.

Burnoutti ei tämän lausunnon mukaan vaikuta mitenkään tutkivaan ja luovaan tietotyöhön. Tää tiedoksi kaikille #terapiassatavataan -aktiiveille, aika paljon on duunia tehtävänä.

Ihmisten epätasa-arvoinen kohtelu tuli ilmi keskusteluissa kustannuskysymyksistä, terapiaan pääsemisestä, terapeutiksi kouluttautumisesta ja omaan taustaan sekä esimerkiksi kielellisiin ja kulttuurillisiin vaatimuksiin saatavilla olevasta terapiasta.

ois jees jos tälleen mielenterveysongelmaisena, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuulvana kroonisesti sairaana ihmisenä pystyisi kouluttautumaan psykoterapeutiksi ja pystyisi tukemaan itsensä kaltaisia ihmisiä mut se on mahdotonta koska kallis koulutus. #TerapiassaTavataan

Sitten on vielä se kun koulutus on niin kallista, tulevat kaikki terapeutit samasta (ylemmästä) yhteiskuntaluokasta joka vähentää monimuotoisuutta ja vaikuttaa hoidossa

Osa oli sitä mieltä, että terapiaresursseja olisi kyllä olemassa enemmänkin, mutta ne eivät ole tällä hetkellä fiksussa käytössä. Ihmiset esittivät ajatuksia siitä, kuinka resursseja paremmin allokoimalla käytäntöjä voitaisiin muuttaa ja samalla huomioida paremmin kaikki hoitoa tarvitsevat. Kela oli vastannut Twitterissä yhdelle kirjoittajalle terapioiden toteutumismääristä, joista käy ilmi muiden kuin yksilöterapian saajat vuosina 2019 ja 2020.



Kuva 3 Kelan pari- ja ryhmäpsykoterapian tuen saajat 2019/2020

Lähes 60 000 henkilöä saa Kelan #kuntoutuspsykoterapia'a. Kuitenkin pari-, ryhmä- ja perhepsykoterapiaa saa vain 1278 henkilöä. Näin ei voi jatkaa - kaikki resurssit on otettava käyttöön. #psykoterapia #psykoterapeutti #mielenterveys #terapiassatavataan #terapiatakuu

Voisiko #Kela uudistaa psykoterapeuttien saantia myöntämällä kansalaisille lyhytterapian (10–20 krt) maksusitoumuksia esim. pari- perhe- ja ryhmäpsykoterapeuteille? Koulutustasoa ei pidä alentaa, koska saatavilla on #Valvira'n hyväksymiä ammatillaisia #psykoterapeutti #psykoterapia

Ihmiset halusivat tosissaan tehdä jotain vaikuttaakseen saatavuusongelmiin ja kansalaisaloite psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi sai alkunsa: ”Me allekirjoittaneet äänioikeutetut Suomen kansalaiset vaadimme, että psykoterapiakoulutusohjelma uudistetaan Suomessa maksuttomaksi koulutukseksi. Esitämme, että tämän kansalaisaloitteen pohjalta käynnistetään valmistelu sellaisen lainsäädännön luomiseksi, joka mahdollistaa tasa-arvoisemman psykoterapiakoulutukseen pääsyn, ensisijaisesti ammatillisen kyvykkyyden mukaan, taloudellisesta asemasta riippumatta. Koulutusosoikeuksien ja mielenterveyspalveluiden turvaaminen on kaikkien etu – Ei ole olemassa terveyttä ilman mielenterveyttä.” (kansalaisaloite.fi.) Taistelua käytiin myös terapiatakuun puolesta. Terapiatakuu takaisi jokaiselle nopean pääsyn psykoterapiaan tai muuhun vastaavaan hoitoon heti ensimmäisen käynnin jälkeen terveyskeskuksessa (mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu). Kansalaisaloite terapiatakuun puolesta oli ollut vireillä jo helmikuusta 2019 ja toukokuussa 2021 se päätettiin vihdoinkin ottaa Helsingissä käyttöön. Tavoitteena on, että kiireettömissä tapauksissa saisi perustason mielenterveyden palveluihin pääsyssä kestää enintään kaksi viikkoa (Suomenmaa 2021).

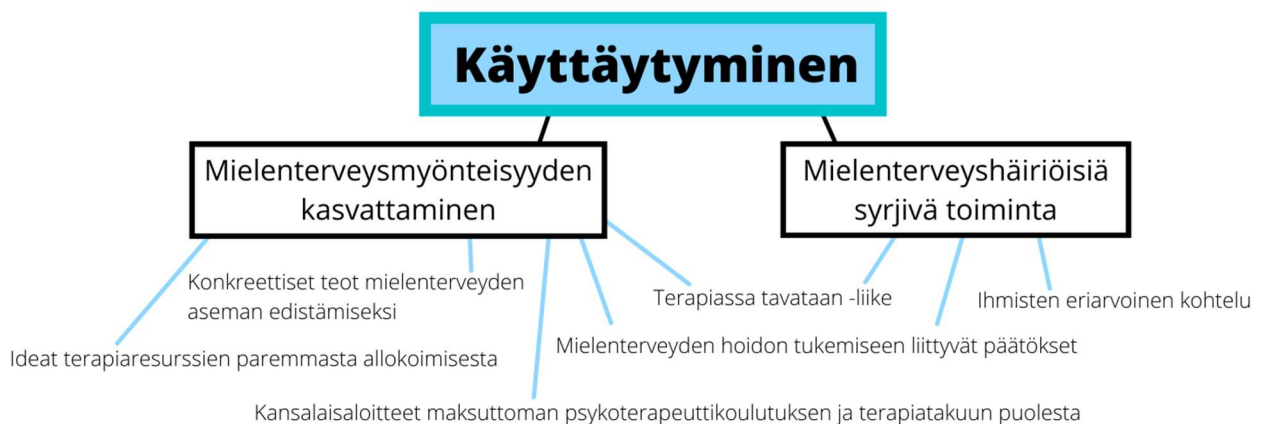
Nyt kun #terapiassatavataan on kadunvarsimainoksissa, niin on syytä muistuttaa että mikä terapiassa mättää. Kampanjasta saa kuvan, että terapiaan hakeutumisen suurin este olisi häpeä. Oikeasti suurin ongelma on kuitenkin saatavuus. Alla ehdotuksia saatavuuden parantamiseksi. Ensiksi. Psykoterapeutteja on ihan liian vähän suhteessa kysyntään. Tätä selittää vähäiset koulutuspaikat, sekä koulutuksen hinta. 20000–50000 euroa on ihan liikaa. Koulutuksen tulisi olla maksutonta ja aloituspaikkoja koulutukseen tulisi olla enemmän. Toiseksi. Kelan tukema psykoterapia on ihan hirveä byrokraattinen paperihelvetti, joka kaiken lisäksi maksaa useita sataasia ennenkuin terapia edea alkaa. Psykiatrin lausunnot ja tutustumiskäynnit täytyy maksaa itse & korvauslaskut pitää tehdä herran vuonna 2020 kirjepostilla

...tämän pelleilyn tilalle tulisi saada muuhun sairaalahoitoon rinnastuva psykoterapia, jossa korvaukset joko sujuvat vaivattomammin, ja jossa terapian aloittaminen ei maksa mitään. Sairaaloiden laskutusjärjestelmät maksukattoineen pitää olla tavoite. Jos oikeasti haluatte tehdä jotain konkreettista eikä päivitellä jotain kuviteltua häpeää, niin allekirjoittakaa tämä, saatana: <https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206>

Hyvä, jos @vihreat kannattavat myös @kokoomus lisäksi. EU:n elpymisvälineestä ei ole tehty vielä kuitenkaan päätöstä. #terapiatakuu sitominen siihen siksi ihmetyttää. Kustannukset on arvioitu olevan 35 miljoonaa. Suomi ottaa tänä vuonna velkaa miljardeja! Kyse priorisoinnista.

4.1.4.3 Mielenterveysasioihin liittyvä käyttäytyminen

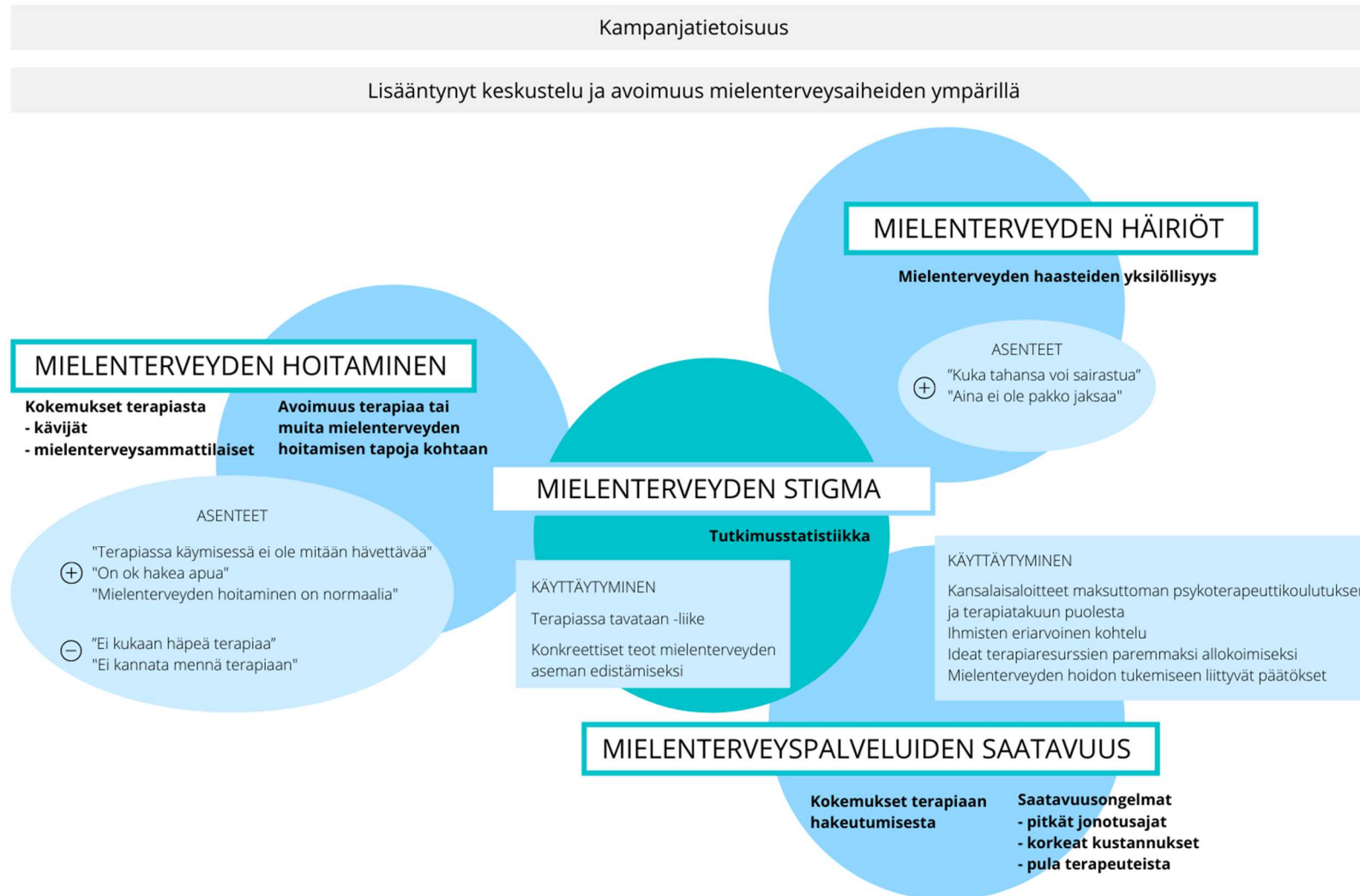
Kirjoituksissa esiintyi mielenterveysmyönteisyyden kasvattamiseen pyrkivää sekä mielenterveyshäiriöisiä syrjivää toimintaa, joita on kuvattu kuviossa 6. Terapiassa tavataan -liikkeen lanseeraaminen koettiin molempina, sekä positiivisena että negatiivisena käyttäytymisenä mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan. Lisäksi kirjoituksissa esiintyi muita mielenterveysmyönteisyyden vahvistamiseen pyrkiviä tempauksia, tekoja ja ideoita, kuten terapiatakuuta ja maksutonta psykoterapeuttikoulutusta vaativat kansalaisaloitteet. Syrjinnän kokeminen liittyi ongelmiin erityisesti mielenterveyspalveluiden saatavuudessa. Ihmisten eriarvoinen kohtelu sekä terapiaresurssien keho allokointi olivat toistuvia puheenaiheita. Myös virallisten tahojen, kuten Kelan ja vakuutusyhtiöiden päätöksistä käytiin keskustelua ja työnantajan vastuuta mielenterveydestä huolehtimisessa pohdittiin viestiketjuissa käyttäytymisasiheisiin liittyen.



Kuvio 6 Mielenterveysasioihin liittyvä käyttäytyminen

4.1.5 Yhteenveto stigmaan vaikuttavista tekijöistä

Mielenterveyden stigmaa edistäviä ongelmia esiintyy tietoisuudessa, asenteissa ja käyttäytymisessä mielenterveysasioihin liittyen (Thornicroft ym. 2016, 1124) ja niitä tunnistamalla selvitettiin minkälaisia puheenaiheita aineiston kirjoituksissa oli ylipäätään havaittavissa. Tietoisuutta pyrittiin lisäämään pääasiallisesti neljän pääteeman sisällä: mielenterveyden hoitaminen, mielenterveyden häiriöt, mielenterveyspalveluiden saatavuus ja mielenterveyden stigma. Pääteemat ja tietoisuuteen liittyneet tarkemmat keskustelunaiheet on esitetty kuviossa 7. Kirjoituksissa esiintyneet asenteet liittyivät valtaosin mielenterveyden häiriöihin ja niiden hoitamiseen. Suhtautuminen oli enimmäkseen myönteistä, mutta myös negatiivisia asenteita oli havaittavissa erityisesti terapiassa käymistä ja sen oletettua häpeämistä kohtaan. Käyttäytyminen sen sijaan koski pitkälti aiheita mielenterveyden stigmaan ja mielenterveyspalveluiden saatavuuden ympärillä. Kirjoituksissa tuotiin ilmi sekä käyttäytymistä, jolla pyrittiin mielenterveysmyönteisyyden kasvattamiseen että mielenterveyshäiriöisiä syrjivää toimintaa. Negatiiviset kokemukset liittyivät oleellisesti palveluiden heikkoon saatavuuteen. Viesteissä kirjoitettiin niin vallitsevista ongelmista, ratkaisuehdotuksista kuin konkreettisista teoista tilanteen parantamiseksi. Kampanjatietoisuutta pidetään tärkeänä mittarina stigmaan pienentämiseen tähtäävän toiminnan tehokkuuden kannalta (Sampogna ym. 2017, 120) ja kampanjoiden myötä lisääntyntä keskustelua ja avoimuutta oleellisina tekijöinä sosiaalisten muutosten edistäjinä (Evans-Lacko ym. 2014, 126–127). Kampanjatietoisuutta lisääviä kirjoituksia julkaistiin Terapiassa tavataan -liikkeeseen liittyen valtavasti etenkin sen lanseerauksen yhteydessä. Kampanjan myötä syntyi myös paljon keskustelua mielenterveysaiheiden ympärille, johon monet olivat tyytyväisiä, mutta jonka herättelemisestä osa myös provosoitui. Ensimmäiseen osaongelmaan vastaavat tulokset on koostettu kokonaisuudessaan kuvioon 7.



Kuvio 7 Mielenterveyden stigmaan vaikuttavat tekijät

4.2 Stigman ilmeneminen

Tutkimuksen toisessa osaongelmassa käsitellään mielenterveyden stigman ilmenemistä sen eri tasoilla. Aineiston kirjoituksia tutkitaan toimintakeskeiseen luokitteluun pohjautuen, joka on toinen Gronholmin ym. (2017, 249) määrittelemistä laajoista näkökulmista stigmojen tarkasteluun. Luokittelu tehdään sen perusteella, kuka tai mikä saa aikaan stigmatumisen. Toimintakeskeisen näkökulman mukaan mielenterveyden stigma esiintyy viidessä eri muodossa: julkinen, rakenteellinen, kohteliaisuuden ja tarjoajapohjainen stigma sekä itsensä stigmatisointi. Stigman tasojen sisällä esiintyneitä aiheita käsitellään tässä luvussa omien alaotsikoidensa alla ja esitetään yhteenvetävinä kuvioina jokaisen tason käsittelyn päätteeksi.

4.2.1 Julkinen stigma

Julkinen stigma on stigman ensimmäinen ja ehkä yleisimmin tunnistettu muoto. Se näytetään väestön tasolta kumpuavina stereotyyppioina, ennakkoluuloina ja syrjintänä (Gronholm ym. 2017, 249).

4.2.1.1 Stigman kokeminen

Monet kertoivat kirjoituksissa stigman kokemisesta ja terapian häpeämisestä. Kaikki eivät kuitenkaan tunnistaneet, mistä koko stigmakeskustelussa oli kyse. Kerrottiin terapiassa käymisestä ja sen häpeämättömyydestä. Todettiin, että olisi kuitenkin ikävää, jos joku saisi tietää terapiassa käsitellyistä asioista.

Terapiaan liittyy paljon stigmaa. Sukulaiseni teki hiljattain itsemurhan – ei suostunut ottamaan apua vastaan. Siksi olen mukana liikkeessä sydämelläni.

Alan järjestöt myös mukana. #terapiassatavataan #mielenterveys

Nuorena paniikkihäiriön takia jouduin käymään terapiassa. Olin arka, haavoittuva, pelokas ja terapiassa käynti hävetti. Ymmärrän tietomurron kohteeksi nyt joutuneiden hädän ja huolen.

En ole koskaan hävennyt terapiassa käyntejä. Olen päinvastoin ylpeä, koska opin kuuntelemaan itseäni ja tunnistamaan tunteitani paremmin. – Olisi silti järkyttävää, jos terapeutin kirjoittamia kuvauksia mieleni likaisista soppoista päätyisi julkisuuteen. Tämä rikos oli julma!

#terapiassatavataan mainokset. Kenenkään ei tarvitse terapiaa hävetä, vaan ei siellä tarvitse käydä. Puhukaa ihmiset keskenänne ja säästäkää rahanne johonkin muuhun, hyödylliseen. #elämä

4.2.1.2 Stigman pienentäminen

Stigmaan pyrittiin vaikuttamaan ja häpeää pienentämään kannustavin kommentein mm. omien kokemusten pohjalta. Viesteissä tuotiin esille sitä, että mielenterveyteen liittyvissä haasteissa on harvoin kyse sellaisista asioista, joista ainakaan täysin parantuu, vaan niiden kanssa vaan oppii elämään.

Erittäin hyvä huomio & kattava artikkeli. Ajatus julkisesti omasta terapiataustasta avautuminen herättää itsessäni pieniä vilunväreitä. Oma prosessini sai alkunsa omille läheisille avautumisesta. Nykyään puhun mieluummin terapian puolesta ja kannustankin ystäviäni sitä hakemaan

Muutama ajatus (pieni ketju) mielestä. On ollut ilahduttavaa huomata, että MeNaiset-lehti on (ainakin) kahdessa viime numerossa puhunut haastattelujen kautta mielen asioista jotenkin arkisesti, osana elämää. Ja hyvää elämää. Masennuksesta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä puhutaan osana normaalia ja hyvää, energistä ja aikaansaavaa elämää eikä pelkkänä sairautena, joka määrittää ihmisen johonkin omituiseen kategoriaan. Useimpien mielen häiriöistä puhutaan joko selviytymistarinoina tai sellaisista kärsiviä pidetään jotenkin ”menetettyinä”, kunnes on ”selviytytty”. Tosiasiassa moni elää mielen kinkkisyyden kanssa, ei varsinaisesta ”parane” vaan manageeraa olemassa olevaa sairautta. Voi olla ylä- ja alamäkiä, koviakin, mutta kaiken keskellä elää elämää. Mielen sairauden ei tarvitse olla ”tuomio”. En tiedä onko tämä ollut lehden valinta vai ovatko haastateltavat Koko Hubara ja @JonnaHietala itse osanneet rohkeasti puhua asiasta arkisella tavalla. Tällaiset haastattelut kuitenkin hienosti normalisoivat mielen asioita ja auttavat (näin uskon) monia ymmärtämään niiden kanssa eläviä ihmisiä paremmin ja uskaltamaan ehkä myös puhua omasta mielestä avoimemmin. Kiitos siis @menaiset ja haastateltavat. #terapiassatavataan

Terapiaan vievät aiheet ja terapiaistuntojen sisältö herättivät keskustelua myös laajemmin. Osa koki Terapiassa tavataan -liikkeen sanoman loukkaavana, sillä se kehotti ihmisiä puhumaan avoimesti ongelmistaan. Twiiteissä jaettiin mielipidekirjoituksia, blogeja ja kolumneja siitä, kuinka on ymmärrettävä, etteivät ”kaikillahan meillä on välillä

vaikeaa” ja ”murretaan stigma puhumalla” kaltaiset viestit ole koko totuus terapiasta. Tutkivan journalismin sivusto Long Play (2020) väitti viikkokirjeessään, ettei terapia tietenkään mikään tabu ole. Terapiassa käyminen on yleistä, eikä sen paljastaminen ole enää noloa. Terapiassa käsiteltävät asiat voivat sen sijaan olla tabuja ja aiheuttaa häpeää, ja kaikilla on oikeus omaan häpeäänsä. Terapiassa kun käsitellään myös asioita, jotka eivät ole yleisesti hyväksytyjä, kuten puolison pahoinpitely, pedofiilifantasiat tai raiskaus. Terapiassa ei ole kyse julkisesta jakamisesta vaan siitä, että voi turvallisesti puhua myös asioista, mistä ei voi puhua. Terapiassa tavataan -liikkeen aktiivi vastasi kirjoitukseen puolustaen ajatusta siitä, että mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan luomisesta hyötyvät kaikki ongelmien ”vakavuudesta” riippumatta.

Seuraa vähän pitkä ketju: #terapiassatavataan -liike on herättänyt keskustelua. Arvostamani @Slfvrbrg kirjoitti hyvin @LongPlay_fi viikkokirjeessä terapian ideasta: on turvallinen paikka, jossa voi puhua siitäkin, mistä ei voi puhua. Yksityisen pitäisi aina olla yksityistä. Mutta. Vastaamon tietomurto vei tämän yksityisyyden kymmeniltä tuhansilta ihmisiltä. Henkilötiedot, tiedon siitä, että käy terapiassa ja itse potilastiedot ovat kaikki sitä yksityisyyttä. Kuhunkin menetykseen jokainen reagoi omalla tavallaan. Moni on varsin ahdistunut. Jokaisen oma kupla määrittää tabut. Vaikka monelle terapia on ”tavallista”, monelle ei. Aiomme ammattilaisten kanssa selvittää ilmapiiiriä suhteessa mielenterveyteen & terapiaan. Selvityksen tuloksia jaamme mieluusti myös Long Playn lukijoille, kunhan faktat ovat kunnossa. On erikoinen ajatus, että terapiamyönteisemmän yhteiskunnan luominen, jossa terapiassa käynnissä ole mitään kummallista tai hävettävää olisi vähättelevää ketään toista kohtaan. Jostain mielen haasteista puhuminen ei ole pois toisenlaisten haasteiden ymmärtämisestä. Ei kannata nostaa terapiassa käynnin kynnystä kategorioimalla ”helpommat” ja ”vakavammat” mielen haasteet. Ethän sano kaverille, jolla on hammassärky, ettei lääkärille kannata mennä ennen kuin koko kalusto on pilalla? Terapiaan kannattaa mennä ajoissa. Voi säilyä kalusto. Terapiassa voidaan kyllä käsitellä asioita, jotka eivät ole yhteisössä hyväksytyjä. Ei kuitenkaan ole inhimillistä vahvistaa ajatusta siitä, että mielen vakavien haasteiden kanssa kipuileva ihminen on fundamentaalilla tavalla erilainen ihminen. Tämä johtaa meidät taas takaisin siihen, miksi on tärkeää normalisoida puhe terapiasta. Mielen asioita jakamalla löydämme toisistamme enemmän yhteistä kuin eroavaisuuksia,

uskon. Siitä riippumatta ”mikä tauti” meitä riivaa. Lisääntyneestä työkyvyttömyydestä näemme, että mielen suojeleminen on asia, jossa meidän kaikkien pitää olla parempia. Siinä auttaa kokemusten jakaminen, se lisää tietoa ja mahdollistaa ratkaisuja. Se taas estää vakavampia haasteita. Joskus voi silti tarvita myös ammattiapua. Moni pelkää nyt mennä terapiaan. On tehtävä kaikki, jotta terapiakynnys tampataan alas, eikä se nouse. Terapia pelastaa elämiä. Kuten #terapiassatavataan -liikkeessä mukana oleva Mielenterveyspooli korostaa: mielenterveyden vahvistaminen on aina hyvä asia. Mielestä keskusteleminen on herkkä ja vaikea asia sillä jokainen meistä tarkastelee asiaa oman, rajallisen mielen kautta. On hyvä huomata, että moni saattaa myös kipeästi loukata toista. Joskus tahtomattaankin. Me kun emme päältä päin tiedä mitä kunkin mielessä on. Itse haluan olla luomassa terapiamyön-teistä, mielen haasteisiin vakavasti mutta arkisesti suhtautuvaa Suomea. Siinä hengessä jaoin kokemukseni <http://terapiassatavataan.fi>, vaikka se ei ollut helppoa. En minä tiedä onnistuuko se. Mutta parempi tehdä jotain kuin ei mitään?

4.2.1.3 Julkisen stigman ilmeneminen

Julkiseen stigmaan liittyvissä kirjoituksissa otettiin kantaa stigman olemassaoloon ja jaettiin omia kokemuksia niin stigman kokemisesta, terapiassa käymisestä kuin omista mielenterveyden haasteistakin. Stigmaa pyrittiin pienentämään ja mielenterveyden haasteisiin liittyvää ymmärrystä kasvattamaan. Tätä jakoa on kuvattu kuviossa 8.



Kuvio 8 Julkisen stigman ilmeneminen

4.2.3 Rakenteellinen stigma

Rakenteellinen stigma tuntui olevan vahvimmin pinnalla mielenterveyden stigmaan liittyvässä keskustelussa. Monet olivat jopa sitä mieltä, että se on ainoa stigma, jota ylipääntään esiintyy mielenterveysasioihin liittyen. Sillä tarkoitetaan ennakkoluulojen ja syrjinnän esiintymistä lakien, politiikkojen ja perustuslaillisten käytäntöjen edistäminä (Gronholm ym. 2017, 249).

4.2.3.1 Mielenterveyspalveluiden saatavuus

Twitteissä jaettiin Radikaalia mielenterveyttä (2021) blogitekstiä otsikolla ”Terapiassa ei niin vain tavata”, jossa avattiin ongelmakohtia vaativasta prosessista terapiaan pääsemiseen liittyen.

1. Terapialähetteen saaminen ei ole itsestänselvyys ja vaikka lähete myönnetäisiinkin, voi prosessi keskeytyä. Terapeutin etsiminen on itsessään jo valtaavan kuormittavaa ja mielenterveysongelmiin liittyy yleensä nimenomaan haasteita aktiivisuuteen ja itseohjautuvuuteen liittyen.
2. Terapeutteja ei ole riittävästi ja ylipääntään sellaisen henkilön löytäminen, kennellä olisi vapaita aikoja on haaste. On luksusta pystyä miettimään kohtaavatko henkilökemiat tai edustaako terapeutti itselleen sopivaa terapiasuuntausta.
3. Kelan peruste terapiatuen myöntämiseen on työ- ja opiskelukykyiseksi kuntoutumisen tukeminen, joten se jättää tuen ulkopuolelle esimerkiksi sairuseläkkeellä fyysisen vamman vuoksi olevat ihmiset.
4. Ilman Kelan tukea on terapia valtaosalle yksinkertaisesti liian kallista. Tukea on mahdollista saada enintään kolmen vuoden ajan, jonka jälkeen seuraa viiden vuoden karenssi, jolloin tukea ei saa, vaikka kyse olisi uudesta vaivasta.

Myös Yle kuvasi artikkelissaan, kuinka monen vaiheen kautta terapiaan todellisuudessa pääsee. Uutisessa kerrottiin, että terapiaan pääsy voi kestää jopa vuoden verran. Terapeutteja on vähän, eikä kaikilla niistä ole Kela-pätevyyttä. Ilman Kelan tukea kuntoutuspsykoterapian hinta kuukaudessa on noin 400–500 euroa. (Yle Uutiset 2021a.) Uutisessa ja aiemmassa blogitekstissä esille tulleet ongelmat byrokratiaan liittyen näkyivät myös twiiteissä.

Haluan terapiaan. Miten pääsen sinne?

1. Hakeudun terveydenhuoltoon ja kerron ongelmastani.
2. Saan lähetteen erikoissairaanhoidon. Psykiatri kirjoittaa minulle b-lausunnon, jolla voin alkaa etsiä itselleni terapeuttia.
 - ✓ Minulla täytyy olla psykiatrin kanssa kolmen kuukauden mittainen hoitosuhde ennen kuin voin hakea Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa.
3. Ryhdyn etsimään terapeutteja. Maksan tutustumiskäynnit terapeuttien kanssa itse.
 - ✗ a. Kontaktoin lukuisia terapeutteja. Kaikki eivät edes vastaa.
 - ✗ b. Kaikki terapeutit eivät ota vastaan Kelan tukemia asiakkaita.
 - ✗ c. Varaan tutustumiskäynnin terapeutille. Hän ei ole minulle sopiva, joten etsintä alkaa alusta.
 - ✓ d. Löydän sopivan terapeutin. Sovimme psykoterapian aloittamisesta.
4. Teen kuntoutustukipsykoterapia-hakemuksen Kelalle.
 - ✗ a. Hakemus hylätään. Hakemus pitää kirjoittaa uudestaan.
 - ✓ b. Hakemus hyväksytään.
5. Voin aloittaa terapian.

Kuva 4 Terapian hakuprosessin vaiheet (Yle Uutiset 2021a)

Terapiaan menemisen kynnys laskee, kun koko järjestelmästä tehdään säävutettavampi. Nykyinen systeemi on henkisesti kuormittava ja kallis. Kaikilla ei yksinkertaisesti ole tarvittavia resursseja. #terapiassatavataan

Eikä varaa maksaa omavastuuta, vaikka saisi Kelan tukea. Eikä voimavaroja hakeutua terapiaan.

NIINPÄ. Ja se viis vuotta on helvetin pitkä aika muutenkin, jos terapiatarve uusiutuu. Jos sulla on ollu polvi paskana ja oot käynny fysioterapiassa, ja sit se polvi hajoaa uudestaan, ei sulle (toivottavasti) silloinkaan sanota, että pääset vasta parin vuoden päästä kuntoutukseen.

Joo siis tottakai, pitäähän sillä aiemmalla terapialla pärjätä vaikka tulis joku ihan eri ongelma. Miksei sillä aiemmalla polven kuntoutuksellakin pärjäis vaikka seuraavana pamahtais selkä...

Hoitoon pääsemisen nähtiin olevan osittain luokkakysymys. Ihmisten eriarvoiseen asemaan otettiin kantaa tuloluokkaan perustuvana syrjintänä ja terapian korvattavuutta verrattiin tuen saamiseen fyysisten vaivojen hoitamisessa. Monet jakoivat Terapiassa tavataan -liikettä kommentoivaa Ylen kolumnia, jossa kirjoittaja totesi tapaukseen liittyvän keski- ja yläluokan avautumisen olevan alentuvaa ja ymmärtämätöntä (Yle Uutiset 2020b). Myös aiemmin siteeratussa Radikaalia mielenterveyttä (2021) ”Terapiassa ei niin vain tavata” -blogitekstissä oltiin sitä mieltä, että kampanja vaikutti olevan suunnattu hyväosaisille keskiluokan kansalaisille. Sellaisille, jotka pystyvät saamaan terapialähetteen nopeasti työterveydenhuollosta, joilla on apua sopivan terapeutin etsintään sekä varaa maksaa terapialaskut.

#terapiassatavataan on erinomainen viestintäteko ja olen siinä mielelläni mukana. Aloitteessa on kuitenkin tärkeää huomioida sosiaaliset, yhteiskunnalliset & taloudelliset eriarvoisuudet. Muuten riskinä on, että hypetetään terapiassa käyntiä lähinnä hyväosaisten muoti-ilmiönä.

Terapian korvattavuus on hassua, että voit vetää fyysisen kunnan elämäntavoilla ja valinnoilla aivan finaaliin ja valtio kustantaa tyliin kaikkien sisuskalujen vaihdon, mutta psyyken tuesta joutuu maksaa ja moni sen takia ei sitä voi hyödyntää.

”Tavalliset suomalaiset” tarkoittanevat teillä hyväosaisia ihmisiä, joilla kynnys terapiaan hakeutumiselle ei ole taloudellinen ja/tai rakenteellinen, ja tämä on se ongelma. Suuntaatte kampanjan näennäisesti kaikille mutta tosiasiassa vain hyväosaisille. Tämä on diskursiivista luokkavihaa, ja on aika surullista etteivät viestinnän ammattilaiset näe tätä.

Rakenteissa saatavuus nähtiin ongelmana moneltakin kantilta. Kirjoittajat toivat ilmi, ettei terapeutteja ole tarjolla riittävästi kaikkia apua tarvitsevia kohtaan. ”Valviran hyväksymistä 8 000 psykoterapeutista noin neljännes on eläkeiässä. Vuosittain psykoterapeutikoulutuksesta valmistuu 200–500 henkeä. Yliopistoissa järjestettävä koulutus on täydennyskoulutusta, joka kestää 4–5 vuotta ja maksaa 20 000–60 000 euroa. Valmistuvien terapeuttien määrä on ollut viime vuodet laskussa”, Voiman (2020) artikkelissa kerrotaan. Mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevä toiminta nähtiin tärkeänä. Kirjoituksissa pui-tiin myös sitä, että hoitoon pääsemisen viivästyessä ongelmat saattavat paisua. Psykoterapian tarve kasvaa, kun apu ei ole nopeasti saatavilla. ”Psykoteraapiaan kyllä pääsee, mutta pulaa on pitkiä hoitoja tekevistä psykoterapeuteista, joilla on Kela-pätevyys. Moni

tulisi autetuksi lyhyemmilläkin hoidoilla ja silloin kuntoutuspsykoterapiaan pääsisivät helpommin ne, joille se on todella tarpeen", Kelasta sanotaan. Ihmiset hakevat pitkää Kela-terapiaa siksi, koska apua ei ole saatavilla muualta. Tarjolla olisi kyllä perhe- ja ryhmäterapiaa sekä omakustanteista yksilöterapiaa, mutta siitä täytyy pystyä maksamaan 90–110 euroa käyntikertaa kohti. (Yle Uutiset 2021c.)

Juu, ei muuta ku #terapiassatavataan! Mennessäsi terapiaan tapaat siellä laskennallisesti 6.7 muuta potilasta, joista terapeutti voi ottaa vain 3-4. Ollis oikeasti tosi kivaa, jos terapiamyönteisyys olis vaan joku asennekysymys.

Mut tässä tulee terapeuttien saatavuus vastaan.

Tarvitaan myös enemmän helposti saatavaa lyhytterapiaa. Kaikki ei tarvitse pitkää psykoterapiaa ja monet mt. ongelmat voidaan ehkäistä nopealla tuella.

*Vastasin #terapiassatavataan tilin ketjuun, jossa kampanjan motiiveja selitetään: Hieno juttu, että haluatte vähentää häpeää! Toivoisin, että seuraava askel tämän jälkeen olisi kampanja, joka tähtää julkisen sektorin mielenterveyspalveluiden resurssien kasvattamiseen. On selvää, että asiasta tulee kiistanalaisempi heti, kun aletaan puhua rahasta. Siksi olisi upeaa, jos tämän kampanjan toimijat (ellun kanat, vincit, muut sponsorit), asettuivat myös julkisesti sen taakse, että nykyisiä julkisia mt-palveluita pitää kasvat-
taa ja subventoida lisää. Tämä olisi myös linjassa siteeraamanne mielenterveysbarometrin johtopäätösten kanssa. Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtajan mukaan häpeä nimittäin liittyy keskeisesti saatavuuteen: "Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka on huolestunut hoitoon menon viivästymisestä: -Tiedämme, että kaikissa mielenterveyden häiriöissä tehokkain apu on hoitoon pääsy mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämän faktan kanssa järjestelmämme on ristiriidassa. Kun hoidon saatavuus on huonoa, se voimistaa mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja ihmisten kokemaa häpeää."*

Kansalaisaloitteista maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen ja terapiatakuun toteuttamisen puolesta käytiin keskustelua. Opetusministeri Jussi Saramo kertoi tukevansa terapeuttikoulutuksen muuttamista maksuttomaksi ja pitävänsä terapiatakuuta oleellisena keinona varmistaa psykoterapian saatavuus: "Sivistysvaltiossa hoitoon pääsee, kun sitä tarvitsee ja ammatinvalinta tapahtuu omien taipumusten, ei varallisuuden perusteella. Jo-

kainen ymmärtää, että silloin, kun jalka on murtunut tai hammassärky valvottaa, päivystykseen on päästävä. Mielen sairauksien kohdalla hoidon tarve ei lopulta ole järin erilainen." (Kansan Uutiset 2021.) Myös monet muut näkivät nämä toimenpiteet ratkaisuna vallitsevaan palveluiden saatavuusongelmaan, mutta pidemmällä aikavälillä niitä ei kuitenkaan pidetty riittävinä koko ongelman ratkaisemiseksi.

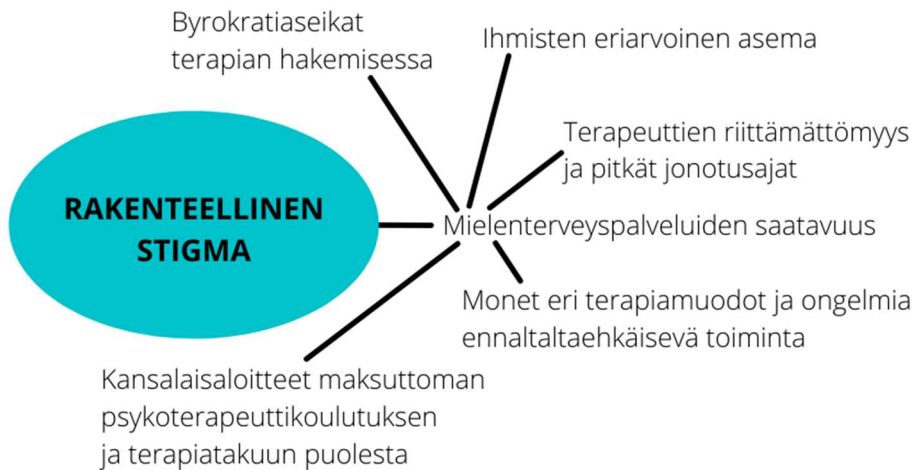
Järki hoi - älä jätä unohduksiin politiikkaa, jolla yhä useampi pääsisi sinne terapiaan! Tästä kärkeen kolme toimenpidettä: 1. Terapiatakuu 2. Maksuton psykoterapeuttikoulutus 3. Mielenterveyspalvelupisteitä walk in -periaatteella kuntiin #terapiassatavataan

@mielenterveys puheenjohtaja, europarlamentaarikko @spietikainen käyttäisi EU:n elpymisrahaa terapiatakuuseen – "Mielenterveyspalveluissa odottaa pommi" @MTPooli #psykoterapia #terapiassaTavataan

"#terapiatakuu ja psykoterapiakoulutuksen maksuttomuus ovat elvytystoimia". Yliopistojen tulee kantaa yhteiskunnallista vastuutaan -terapeuttikoulutuksen ratkaisujen avaimet ovat heillä. #terapiassaTavataan #psykoterapia #mielenterveys

4.2.3.2 Rakenteellisen stigman ilmeneminen

Kuviossa 9 havainnollistetaan rakenteelliseen stigmaan liittyvässä keskustelussa esille tulleita teemoja. Rakenteelliset ongelmat tulivat esille erityisesti mielenterveyspalveluiden heikkona saatavuutena. Terapian hakuprosessi nähtiin aivan liian vaivalloisena ja byrokratia liian korkeana. Ihmisten eriarvoista asemaa tuotiin esille alempiin tuloluokkiin kohdistuvana syrjintänä ja suuren ongelman koettiin olevan terapeuttien pieni tarjonta suhteessa kysyntään, johon terapeuttikoulutuksen kalliin hinnan nähtiin osaltaan vaikuttavan. Saatavuuteen liittyen toivottiin myös nopeampaa hoitoon pääsyä ja panostamista mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevään toimintaan. Kansalaisaloitteissa maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen sekä nopean hoitoon pääsyn takaavan terapiatakuun puolesta nähtiin potentiaalia helpottaa saatavuusongelmia.



Kuvio 9 Rakenteellisen stigman ilmeneminen

4.2.4 Kohteliaisuuden stigma

Järjestyksessään kolmannella stigman tasolla, kohteliaisuuden stigamalla, tarkoitetaan stereotyyppioita, ennakkoluuloja ja syrjintää mielenterveyshaasteiden kanssa kamppailevaa henkilöä kohtaan esimerkiksi perheenjäsenten, ystävien ja kollegoiden toimesta (Gronholm ym. 2017, 249). Stigman kahteen ensimmäiseen tasoon verrattuna oli kirjoituksista selkeästi vaikeampi tunnistaa työ- ja yksityiselämään liittyviä stigman kokemuksia ja voisi ajatella, että niistä on julkisesti myös vaikeampi kirjoittaa.

4.2.4.1 Stigman kokeminen

Kohteliaisuuden stigmaan liittyvässä keskustelussa keskiössä oli erityisesti stigman kokeminen ja näkeminen työpaikoilla. Myös yksityiselämässä ihmisillä oli tullut vähätteleviä ennakkoluuloisia kommentteja vastaan ja kirjoittajat olivat huolissaan esimerkiksi siitä, että pahaa oloa useasti peitellään, eikä ongelmista uskalleta puhua edes läheisten ihmisten kanssa.

Meillä rautateillä mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvät ongelmat ovat pitkään ajolupien menetyksen pelon vuoksi olleet tabu. On hienoa, että nyt rohkeita kuljettajia alkaa ilmaantumaan jotka kertovat jaksamisongelmistaan.

Olen saanut nähdä kun työntekijän mt-diagnoosi levisi työyhteisössä. Käytös asiansa hyvin ja säntillisesti hoitavaa työntekijää kohtaan muuttui työkaverien puolesta holhoavaksi. Ongelmana diagnooseihin liittyvä stigma ja opittu "oikea" käytösmalli: voi olla kaukana halutusta.

*Voi saakeli. Mullekin sanottiin kun aikanaan voin huonoiten mitä koskaan
"sä oot aina niin positiivinen" *Apina, joka ei näe pahuutta* *Apina, joka ei
näe pahuutta**

Kirjoituksissa nousi esille epäkohtia työ- ja yksityiselämään liittyvissä yleisissä odo-
tuksissa. Suomalaisen yhteiskunnan suorittamiskeskkeinen kulttuuri herätti keskustelua ja
etenkin omia arjen valintoja koskeva arvostelu aiheutti tyytymättömyyttä.

Elämme suoritusyhteiskunnassa.

*Pitää tuottaa, tehdä annetut ja muutkin työt, kehittää, olla aikaa alaisille,
viettää aikaa perheen kanssa, liikkua, levätä, tehdä kotityöt, nukkua vähin-
tään 8 tuntia yössä, viettää aikaa ystävien kanssa ja toteuttaa itseään. Mistä
sais 48h vuorokauteen?*

*Just niin. Vastenmielistä. Ihan kuin elämän tarkoitus olis "jaksaa paremmin
työelämässä"*

*Tuossa kokonaisuudessa mua vaivaa myös normaaliuden salakavala vaati-
mus. Eli pärjätäkseen varmasti työelämässä pitää olla mahdollisimman nor-
maali. Ihminen ikään kuin tekee itsestään tylsän, jotta pärjää varmasti.*

4.2.4.2 Ideat ja teot stigman pienentämiseksi

Kirjoittajat ideoivat aktiivisesti, miten työelämässä suhtautumista mielenterveyteen voisi
parantaa ja työntekijöiden jaksamisesta pitää parempaa huolta. Terapiassa tavataan -liike
jakoi omalla Twitter-tilillään yritysten kannanottoja ja rohkaisi työnantajia osallistumaan
liikkeeseen. Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK:n puheenjohtaja ja Terapiassa
tavataan -liikkeen hallituksen ohjausryhmän jäsen Jarkko Eloranta oli sitä mieltä, että
työpaikoilla pitäisi olla valmius muokata työtä, jos työntekijän työkyky vaatii sitä. Työ-
suojelun tulisi toimia ja työterveyspalveluita tarjota myös mielenterveyttä tukemaan.
(Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK 2020.) Keskusteluissa tuotiin esille eri-
laisia arkipäiväisiä keinoja työelämässä jaksamisen helpottamiseksi sekä yritettiin luoda
ymmärrystä siitä, että hyvinvoiva työntekijä on yleensä myös tehokas työssään. Esimer-
kiksi mindfulnessin markkinointi tuottavuuden ja työntehon kasvattajana nähtiin vies-
teissä kuitenkin kyseenalaisena.

Ideota yhteistyöpiloteista #työterveyshuolto 1. henkilöstön & työnantaja-asiakkaiden koulutukset (esim. onnistunut työhönpaluu) 2. kokemusasiantuntija ja ammattilainen työparina ryhmänohjauksessa (esim. voimavararyhmä) 3. kokemusasiantuntijan vastaanotto (esim. työuupumus)

Ehkä vähän off-topic, mutta tuli mieleen: tuottavuuden parantaminen ei tarkoita sitä, että lisättäisiin työtehtäviä tai kiristettäisiin työtahtia. Se tarkoittaa sitä, että tavoitteet saavutetaan uusin työtavoin, uudella työkuultuurilla.

*Mulle meditointi/mindfulness ei ole ehkä tuottanut valtaisaakaan tehokkuutta tai "enempää", vaan pikemminkin hyvillä mielin tyytymisen vähempään ja enemmän tavoittelusta luopumisen. *Hymyilevät kasvat avonaisella suulla ja kylmänhiellä* Toki hyvinvoinnin lisääntyminen varmaan jossain määrin lisää työtehoa, ainakin vähentää uupumusta*

Monet työnantajat ilmoittivat julkisesti panostavansa mielenterveysmyönteisyyteen toiminnassaan ja kannustivat myös toisia tekemään samoin. Esimerkiksi SOK oli reagoinut mielenterveyssyistä johtuneiden sairauspoissaolojen kasvuun ja ruvennut tarjoamaan työntekijöilleen pääsyn lyhytpsykoterapiaan kahden viikon kuluessa (MTV Uutiset 2020).

@Keravankaupunki lähti upeasti mukaan mielenterveysmyönteisemmän työelämän puolesta. Haastamme muitakin organisaatioita poistamaan työelämän terapiastigmoja! Monet eivät puhu asioista, koska pelkäävät työnsä puolesta. Sitä emme halua #terapiassatavataan

Myös @duunarit pj @ElorantaJa mukana #TerapiassaTavataan-liikkeessä. Seuraavassa vaiheessa haastetaan suomalainen #työelämä panostamaan #mielenterveys edistämiseen ja hakemaan MIELI @mielenterveys ry:n #HyvänMielenTyöpaikka-merkkiä, erinomainen uutinen!

4.2.4.3 Kohteliaisuuden stigman ilmeneminen

Kohteliaisuuden stigmaan liittyvän keskustelun pääteemat näkyvät kuviossa 10. Pääosin keskustelu pyöri työelämän ympärillä, mutta kokemuksia tuotiin esille myös yksityiselämästä. Yhteiskunnan odotukset ihmisen kokonaisvaltaista jaksamista ja elämän suorittamista kohtaan tuntuivat monista epärealistisilta ja ratkaisuja työtalon parantamiseksi mietittiin ihmisten hyvinvointi edellä. Ideoita esitettiin mielenterveysmyönteisyyden parantamiseksi työpaikoilla ja jotkin työnantajat kertoivat jo ryhtyneensä toimenpiteisiin.



Kuvio 10 Kohteliaisuuden stigman ilmeneminen

4.2.5 Tarjoajapohjainen stigma

Stigman tasoista tarjoajapohjaista stigmaa koskevia keskusteluja oli havaittavissa selkeästi vähiten. Tarjoajapohjaisessa stigmassa on kyse ennakkoluuloista ja syrjinnästä mielenterveyshäiriöisiä kohtaan niissä ammattiryhmissä, jotka on nimetty avustamaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä (Gronholm ym. 2017, 249).

4.2.5.1 Terapeuttien rooli

Joissakin kirjoituksissa oli tulkittavissa ennakkoluuloja ja ymmärtämättömyyttä mielenterveyden ongelmista terveydenhuollon ammattilaisten taholta. Ihmiset kertoivat terapeuttiensa lohkaisemista ikävistä kommentteista, mutta monet mielenterveysalan ammattilaiset pyrkivät myös rikkomaan stigmaa teoillaan ja kirjoituksillaan: “Psykoteraapia tarjoaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi kokonaisena, kaikkine haasteineen ja virheineen. On upeaa nähdä, kun ihminen piilottelun sijaan alkaakin olla rohkeammin oma itsensä ja näyttää niitä salattuja puoliaan myös muille ihmisille elämässään. Tarvitaan vain luottamuksellinen ympäristö, jossa hankaluudet kohdataan empatialla, eikä epäonnistumisia tuomita. Rohkeutta se kuitenkin vaatii. Jokainen psykoterapiassa kävijä joutuu kohtaamaan itsensä uudella tavalla, hyvässä ja pahassa. Uudenlainen, hyväksyvämpi suhde itseen ei synny itsestään, vaan usein tuskallisten peiliin katsomisen hetkien jälkeen. Sitä tuskallisuutta kannattelemaan tarvitaan ensin sellainen toinen, jonka suhtautumiseen voi luottaa”, psykoterapeutti Satu Pihlaja puhuu Terapiassa tavataan- liikkeen sivustolla esiintyvässä tekstissään.

*Tämä! *Tuli* *Tuli* ”Salmi on saanut kuulla lääkäriltä, että hän näyttää hyvinvoivalta ja huolehtii arjen pyöryksestä ”liian sujuvasti” ollakseen ahdistunut. Eihän hän näytä sairaalta!” Moni sanoo täysin samaa. *Kasvot voitokkaalla ilmeellä* *Kasvonsa kämmenellä peittävä nainen* #terapiasatavataan*

*Mulle on myös yksi terapeutti sanonut, että ”et sinä ole uupunutta nähnyt-kään!”. *Irvistävät kasvot* En epäile terapeuttien osaamista mutta ei nekään toisten pään sisälle näe.*

Liisa Uusitalo-Arola on valmistellut uupumuksen omahoito-ohjelman Mielenterveystalo-sivustolle. Tutustu siihen, ja tarpeesi mukaan muihin omahoito-ohjelmiin sivustolla. Aina ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. #terapiassatavataan

”Yhteinen kieli - Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen” psykiatri Mikael Blomqvist-Lyytikäinen rikkoo ansiokkaasti stigmaa.

4.2.5.2 Mielenterveysjärjestöjen tuki

Monet alan järjestöt, kuten Suomen Kuntoutusyritykset ry ja Suomen Psykologiliitto ilmoittivat Twitterissä olevansa mukana Terapiassa tavataan -liikkeessä. Organisaatiot kertoivat tukevansa mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan luomista ja tarjoavansa apua monissa muodoissa.

Me @Kuntoutus_ry olemme mukana tässä #terapiassatavataan #vastaisu'n toisessa aallossa. #Terapia'sta on hyötyä, ja alan #yritykset auttavat ihmisiä mielellään ja ammattitaidolla. @Vincit_Plc @sokeakana #kuntoutus #kuntoutusyritykset

Myös Psyli Poolin jäsenjärjestönä on mukana! #terapiassatavataan

Mieli ry on mukana #terapiassatavataan -liikkeessä. Jokaisella on oikeus turvalliseen apuun psykoterapiassa. Järjestöt tukevat tietomurron uhreja eri tavoin: Mieli ry tarjoaa kriisiapua ja vertaisryhmiä. Viedään viestiä eteenpäin! #terapiassatavataan

4.2.5.3 Tarjoajapohjaisen stigman ilmeneminen

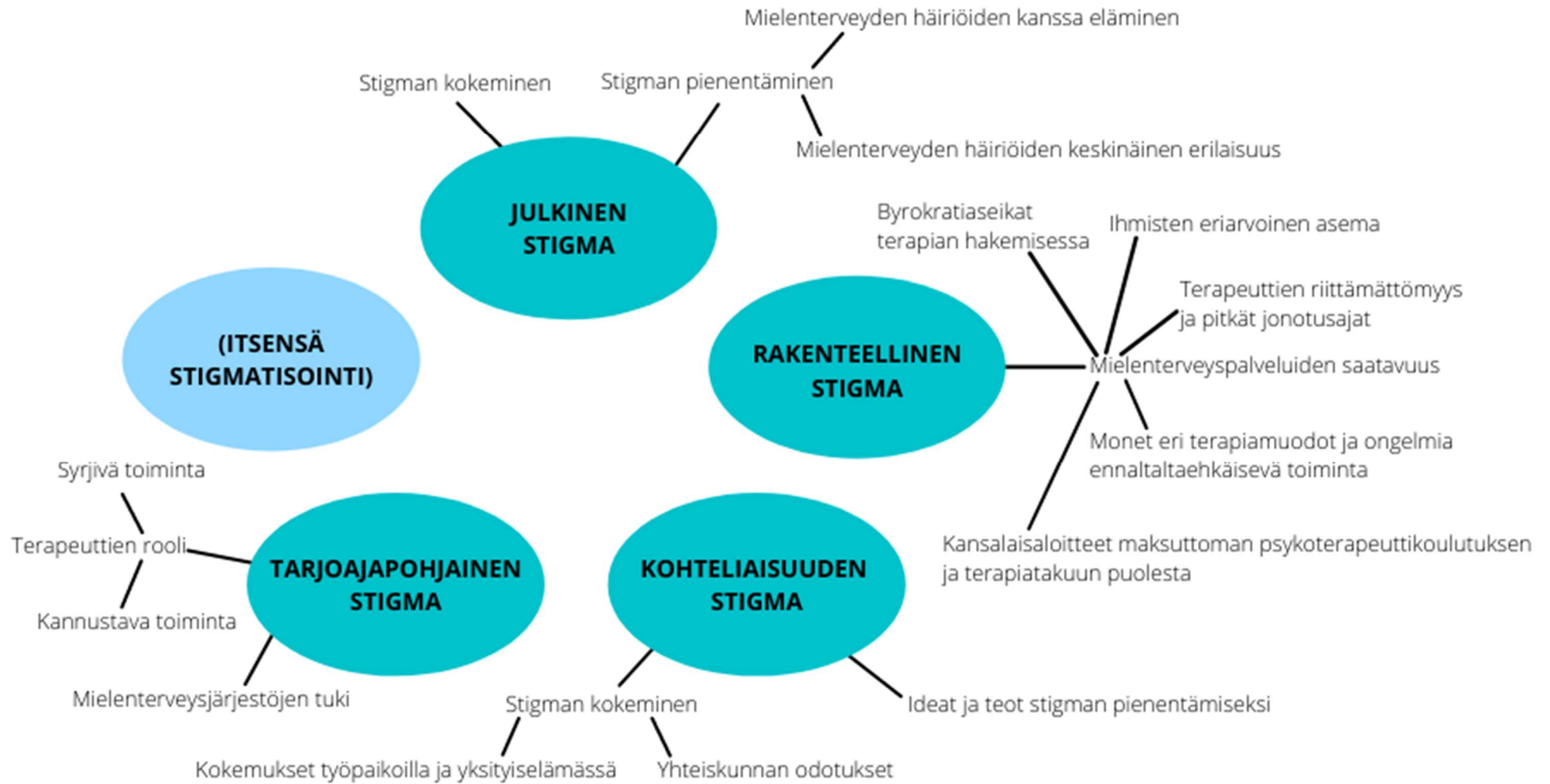
Kuviossa 11 esitetään kirjoituksissa aiheeseen liittyen esille tulleet pääteemat: psykoterapeuttien suhtautuminen asiakkaisiinsa sekä mielenterveysalan järjestöjen tuki apua tarvitsevia kohtaan. Järjestöt ilmaisivat olevansa mukana erityisesti Terapiassa tavataan -liikkeessä, mutta terapeuttien toiminnasta keskusteltiin laajemmin.



Kuvio 11 Tarjoajapohjaisen stigman ilmeneminen

4.2.6 Yhteenveto stigman ilmenemisestä

Mielenterveyden stigman ilmenemistä tarkasteltiin sen eri tasojen kautta, joita Gronholmin ym. (2017, 249) luokittelun mukaan tunnistettiin viisi kappaletta: julkinen, rakenteellinen, kohteliaisuuden ja tarjoajapohjainen stigma sekä itsensä stigmatisointi. Näistä ehdottomasti näkyvimmit tutkituissa kirjoituksissa olivat julkinen ja rakenteellinen stigma. Julkiseen stigmaan liittyen keskusteltiin stigman kokemisesta ja sen pienentämisestä. Viesteissä tuotiin ilmi sitä, ettei mielenterveyden häiriöistä aina parane, vaan niiden kanssa oppii elämään, eivätkä kaikki häiriöt ole keskenään samanlaisia. Rakenteellisen stigman keskiössä oli mielenterveyspalveluiden heikko saatavuus, joka näkyi byrokratisaikoissa terapian hakuprosessin ympärillä, ihmisten eriarvoisessa asemassa avun saamisen suhteen sekä terapeuttien tarjontapulassa. Kirjoituksissa tuotiin esille eri terapia- muotoja ja ongelmien ennaltaehkäisyn tärkeyttä sekä kansalaisaloitteita ratkaisuna saatavuusongelmiin. Kohteliaisuuden stigma esiintyi keskusteluissa stigman kokemuksista työ- ja yksityiselämässä sekä yhteiskunnan epärealistisilta tuntuissa odotuksissa. Viesteissä näkyi myös konkreettisia ideoita ja tekoja stigman pienentämiseksi. Tarjoajapohjaisen stigman kohdalla käsiteltiin terapeuttien ja mielenterveysjärjestöjen roolia stigmaan vaikuttajina. Viidenteen stigman tasoon, itsensä stigmatisointiin, on tämän tutkimuksen puitteissa vaikea ottaa kantaa. Se, hyväksyykö mielenterveyden ongelmista kärsivä henkilö häneen kohdistetut syrjivät stereotyyppit, yhtyykö hän ennakkoluuloisiin uskomuksiin ja menettää itsetuntoaan ja luottoa omiin kykyihinsä on erittäin haastavaa arvioida tai edes tunnistaa lyhyen twiitin perusteella. Toiseen osaongelmaan vastaavat tulokset on vedetty yhteen kuviossa 12.



Kuvio 12 Mielenterveyden stigman ilmeneminen

4.3 Tunteiden esiintyminen

Tutkimuksen kolmannessa osaongelmassa syvennytään kampanjan herättämien tunnereaktioiden tarkasteluun. Sosiaalisessa markkinoinnissa tavoitteisiin, kuten stigman pienentämiseen pyritään usein aktivoimalla ihmisissä tunteita, jotka helpottavat asenteiden ja käyttäytymisen muutokseen suostuttelua (Antonetti ym. 2015, 940, 949). Kirjallisuudessa on tähän mennessä korostunut negatiivisiin tunteisiin, erityisesti pelkoon, syyllisyyteen ja häpeään vetoaminen, mutta kampanjat voivat herättää yleisössä paljon muitakin tunteita. Tässä tutkimuksessa tunnereaktioiden nimeämiseen on käytetty apuna Opetushallituksen (2021) 104 tunteen listaa ja kampanjan herättämiä tunnereaktioita jaoteltu osaongelmien 1 ja 2 pohjalta tunnistettujen teemojen mukaan. Reaktioita herättäviä konkreettisia tapahtumia olivat itse kampanjan lanseeraaminen ja samassa yhteydessä potilaskerptomusten jakamiseen kannustaminen sekä muutama kuukausi lanseerausta seurannut kampanjan kadunvarsimainosten julkaisu. Tapahtumien rinnalle tärkeiksi teemoiksi nousivat lisäksi keskustelut stigman pienentämisestä ja rakenteellisista ongelmista mielenterveyden hoitamisen ympärillä. Alaluvuissa käsitellään teemakohtaisesti keskusteluissa esille nousseita tunnereaktioita ja niitä kuvataan lukujen päättävissä kuvioissa positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin jaoteltuna.

4.3.1 Kampanjan lanseeraaminen

Vincit Oyj:n toimitusjohtaja Mikko Kuitunen kertoi kampanjan lokakuussa 2020 lanseeranneessa lehdistötiedotteessa seuraavaa: “Sellainen luova mieli, joka voi huikealla tavalla aukaista mitä erilaisempia solmuja, voi myös itse mennä solmuun tavalla, jota ei sitten ihminen itse enää auki saakaan. Tähän tarvitaan ulkopuolista apua – aivan kuten vaikkapa oman fysiikan kehittämiseen henkilökohtaisen valmentajan avulla. Asioiden sanoittaminen toiselle edesauttaa oikeiden narunpäiden löytymistä. Tämä on erittäin luonnollinen asia ja osa ihmismielen toimintamekanismia. Tästä syystä onkin turvallista huikata vaikka somessa, että #terapiassatavataan.” (Ellun Kanat Oy 2020; Medi uutiset 2020; Vincit Oyj 2020.) Välittömästi lanseerauksen jälkeen kampanjaan suhtauduttiin pääosin myönteisesti. Kampanjaa kehittämässä olleet henkilöt uhkuivat ylpeyttä ja tarmoa ajaa asiaansa eteenpäin. Päätäväisyys tarttui myös muihin ja ihmiset osoittivat kiinnostustaan olla mukana liikkeessä.

En voisi olla enempää ylpeä siitä, mitä olemme saaneet tällä viikolla aikaan.

Ota #terapiassatavataan seurantaan.

#vastaisku #terapiassatavataan Tule tähän mukaan! Lisää infoa vähän myöhemmin. Nujerretaan ne eikä itseämme!

*Mahtavaa, upea juttu *Taputtavat kädet*. Olen kovasti kiinnostunut osallistumaan kehittämis- ja vaikuttamistyöhön kokemusasiantuntijana ja ex-soiteammattilaisena. Millä tavoin käytännössä kannattaisi edetä?*

Kirjoituksissa näkyi myös helpottuneisuutta, toiveikkuutta ja kiitollisuutta. Monet olivat selkeästi tyytyväisiä ja iloisia kampanjasta sekä innostuneita kehittäjien aktiivisuudesta ja nopeasta reagoimisesta tapahtuneeseen rikokseen. Positiiviset reaktiot tuntuivat liittyvän oleellisesti nimenomaan siihen, että liike oli perustettu vastaiskuna rikosta vastaan, mutta twiiteissä huomioitiin myös kampanjan mahdollisuudet muutokseen laajemmassa mittakaavassa.

Hienoa, että olette rohkeasti nousseet etujoukoksi! Se hälventää pelkoa ja kasvattaa toivoa: selviämme! #terapiassatavataan

Voisin halata teitä! Huippuprojekti ja ainakin aion itse osallistua kolmannen vaiheeseen! #terapiassatavataan

Vähänkö hienoa! Joukkovoimaa hyvien tekojen eteen, paitsi kamppaamalla kiristäjä, myös askeleella avoimuuden suuntaan. #terapiassatavataan

Toisaalta kaikki eivät olleet innoissaan kampanjasta. Sitä kritisoitiin niin yleisellä tasolla kuin sen valitseisiin sanavalintoihin liittyen. Osa koki, ettei kampanja auttanut rikoksen uhreja millään lailla ja oli vain markkinointitempaus, mikä aiheutti tyytymättömyyttä ja ärtymystä.

*Teillä on hyvä tarkoitus ja rohkeita ideoita. Minusta ei nyt vaikuta silti siltä, että tämä olisi hyvä idea. Kaikella kunnioituksella. Olemme samalla puolella *Punainen sydän* #terapiassatavataan*

*#terapiassatavataan on myös outo iskulause, koska mä en kyllä halua tavata terapiassa ketään teistä, ihan vaan terapeuttini kiitos *Hymyilevät kasvot avonaisella suulla ja kylmänhiellä**

Tää kampanja on fail niin monin tavoin. Niin monin.

Sinähän sen sanoit, markkinointia! Rikosten uhreilla ja toisten hädällä ei tulisi markkinoida yhtään mitään. Siksi tämä kampanja tuntuu näin uhrin näkökulmasta lähinnä rienaukselta.

Kampanjan lanseeraamiseen liittyneissä kirjoituksissa esiintyneitä tunteita kuvataan kuviossa 13. Reaktiot olivat pääosin positiivisia, mutta vastaanotto ei kuitenkaan ollut täysin myönteinen. Oli myös ihmisiä, jotka olivat tyytymättömiä ja ärsyyntyneitä kampanjasta.



Kuvio 13 Kampanjan lanseeraukseen liittyneet tunteet

4.3.2 Potilaskertomusten jakaminen

Terapiassa tavataan -liike kehotti ihmisiä jakamaan potilaskertomuksiaan internetissä. Yritykset järjeilivät lehdistötiedotteessa, että verkon täytyessä ihmisten itse julkaisemista, tosista tai epätoisista potilaskertomuksista on vaikeampi sanoa, mikä tarinoista on aito ja mikä ei, ja täten ihmisten yksityisyys on paremmin turvattu. (Ellun Kanat Oy 2020; Mediuutiset 2020; Vincit Oyj 2020.) F-Securen tietoturvaohjaaja Erka Koivunen kuitenkin varoitti etenkin tietomurron uhreja yksityisasioidensa jakamisesta sosiaalisessa mediassa: "Tiedetään, että idiootit pimeässä verkossa ovat jo levittäneet poliisien, kansanedustajien ja muiden julkisuuden henkilöiden potilastietoja. Siitä se menee helposti sitten naapureiden tietojen jakamiseen." Jos paljastaa olevansa uhrien joukossa, voi ohjata pahan-suovan ihmisen tietojensa perään, joka niitä löytäessään voi käyttää niitä esimerkiksi kiristykseen. (Ilta-Sanomat 2020.) Siinä missä suhtautuminen kampanjan käynnistämiseen oli muuten myönteinen, aiheutti ajatus potilaskertomusten julkaisemisesta epäilevääsyyttä, huolestuneisuutta sekä epäuskoa.

Blogi oli hyvä tästä aiheesta. Potilaskertomusvaihe arveluttaa: jo eilen vastaan tuli ihan vain nettikiusaamismielessä tehty twiitti #terapiassatavataan-tunnisteella. Hashtageja ei voi hallita. Jos sävy on leikiksilyövä, voi se tuntuu pahalta ja ahdistavalta uhreista.

On ainakin minun silmiini osunut paljon kriittisiä puheenvuoroja. Erityisesti tuo feikkidatan levittäminen on erittäin ongelmallista.

Aiheeseen liittyen viesteissä esiintyi myös loukkaantuneisuutta ja suuttumusta. Twiiteissä jaettiin Kertomuksen vaarat -projektin (2020) Facebook-kirjoitusta, jossa käsiteltiin potilaskertomusten jakamisen ongelmallisuutta laajemmin: "Jos yleisenä reaktiona on ollut – kuten laki vaatii – jättää lukematta ja jakamatta potilaskertomuksia, eikö potilaskertomusten tulva mahdollista myös varsinaisten jakamisen keksittyjen seassa? Silloin voi olla vaikea enää tietää, mistä vastaantulevasta materiaalista on syytä tehdä rikosilmoitus." Julkaisussa todettiin, että potilaskertomukset ovat aina salassa pidettäviä, eikä sitä rajaa ole syytä hämärtää. Jos terapiassa on keskustellut asioista, jotka paljastuessaan vahingoittavat kertojan elämää tai asettavat hänet vaaraan, ei muiden tarinat siinä tilanteessa pahemmin enää lohduta. Kertomuksen keksiminen voi olla lähestymistapa työstää itselle vieraita kokemuksia ja se voi luoda empatiaa. Toisaalta sen vaarana on myös toistaa stereotyyppioita ja vahvistaa mallitarinoita terapiasta, jotka vahvistavat samaistuttavia kokemuksia ja oudouttavat kiusallisempia elämäntilanteita: "Vaikka kynnyksen madaltaminen terapiasta puhumiseen on tärkeä tavoite, kampanjan sivuvaikutuksena voi syntyä ikävääkin vertaispainetta vaikeiden kokemusten jakamiseen."

"Puurot ja vellit menevät sekaisin, kun tietomurrosta tulee terapiakulttuurin ja vertaisavun karnevaali." #Vastaamo #Vuotamo #somefi #kertomusöverit

En kaipaa tähän maailmaan enää lisää disinfomaatiosodankäyntiä, jossa todelliset ja keksityt tarinat sekoittuvat. Aidoilla jaetuilla kokemuksilla on todella suuri arvo vertaisjoukolle toipumisen muodossa. Jos tätä rajaa tätä lähdetään hämärtämään, niin vertaistukiarvo häviää.

Potilaskertomusten jakamisessa nähtiin kuitenkin myös potentiaalia ja idean herättämissä tunteissa ilmeni kiinnostusta, innostusta, tyytyväisyyttä ja päättäväisyyttä. Lukuisat ihmiset kertoivat käyneensä terapiassa sen tarkemmin yksityiskohtiin menemättä. Näissä kirjoituksissa näkyviä tunnetiloja olivat erityisesti kiitollisuus, helpottuneisuus, ylpeys ja ilo.

Ilahduttavaa ideointia! Mielikuvitus hyrrää: jospa saisi mahdollisimman todellisen näköisen formaatin potilaskertomuksesta ja ehkä jopa keksittyjä pohjia, joita voi itse täydentää. Aitoja terapiakokemuksia mutta myös liukuhihnaa tuutin täydeltä sekoittamaan kiristäjien pakkaa.

Mukana! Tämä vastaisku on mahtava! Olen sairastanut burnoutin ja masennuksen viisi vuotta sitten. Kiitos kolmen vuoden ryhmäpsykoterapian olen työkykyinen ja paljon tasapainoisempi ja omat rajat omaava. #vastaisku #terapiassatavataan

Laskeskelin, että olen oireillut ajoittain lievästi ja keskivaikeasti masennusta syksystä 2009 eli yli kymmenen vuotta. Suuri käänne tilanteeseen oli psykoterapia, jossa aloin käymään vuonna 2016. Edelleen uuvun välillä, mutta koko ajan harvemmin. #terapiassa #terapiassatavataan

Tänään kävin ensimmäisen kerran psykoterapiassa. Helpottava kokemus. Tästä se lähtee! #TerapiassaTavataan

“On tärkeää, että huomaamme kanssaihmisinä kamppailevamme samanlaisten haasteiden kanssa ja että mielen huoltaminen nähdään normaalina ja hyväksyttävänä eikä siihen liity stigmaa, terapiassa käynnin kynnyks ei saa nousta tämän tapauksen takia”, Ellun Kanat Oy:n toimitusjohtaja Taru Tujunen toivoi lehdistötiedotteessa. (Ellun Kanat Oy 2020; Medi uutiset 2020; Vincer Oy 2020.) Ihmisten ongelmien samanlaisuuden korostamisesta oltiin harmissaan. Suomen mielenterveys Mieli ry:n kehitysjohtaja, psykiatri ja psykoterapeutti Kristian Wahlbeck kertoi, että pääasiassa psykoterapiassa hoidetaan mieliala- ja ahdistushäiriöitä, kuten masennusta, ahdistus- ja paniikkihäiriöitä. Psykoterapiaa käytetään kuitenkin hoitona myös vaikeammassa häiriöissä, eikä esimerkiksi skitsofreniaan tai epävakaaseen persoonallisuushäiriöön suhtauduta vielä samalla tavalla kuin masennukseen, joka on diagnoosina jo suhteellisen normalisoitunut. (Keskisuomalainen 2020.) Kirjoituksissa tuotiin ilmi, etteivät kaikki kamppaile samojen ongelmien kanssa ja sellaisen mielikuvan luominen vain vahvistaa häpeää ja alemmuuden tunnetta, kun korostetaan yleisesti hyväksytyjä syitä käydä terapiassa.

"Kunnioitetaan toisiamme ja tiedostetaan lähtökohtiemme yksilöllisyys myös terapiasta keskusteltaessa. Se on vähintään mitä voimme tehdä, kun niin monen itsemääräämisoikeutta on jo rikottu." @koalaryhma1 on oikealla asialla FB:n puolella! #mielenterveys #vastaamo #terapia

*Ja kuulemma jopa koiran keksityt sairaskertomuksetkin sopivat vetäjien puolesta kampanjaan. Uhrina tuntuu pelkästään rienaukselta. Lisäksi mie-
tin, monikohan tarinaniskijä omalla nimellään lähtee keksimään itselleen
vaikkapa pedofiliaa? Tuskin kovin moni.*

Potilaskertomusten jakamista koskevat tunteet on koostettu kuvioon 14. Yleisesti idea potilaskertomusten julkisesta jakamisesta otettiin vastaan epäileväisesti ja reaktioista valtaosa oli huolestuneita ja jopa epäuskoisia ajatusta kohtaan. Keksittyjen tarinoiden julkaiseminen aiheutti paljon loukkaantuneisuutta ja suuttumusta, mutta omien terapiakokemusten jakamiseen liittyi mm. ylpeyttä, helpottuneisuutta ja kiitollisuutta. Sen korostaminen, että kaikkien ongelmat ovat pohjimmiltaan samanlaisia sai sen sijaan aikaan häpeää ja alemmuuden tunnetta.



Kuvio 14 Potilaskertomusten jakamiseen liittyneet tunteet

4.3.3 Keskustelut stigman pienentämisestä

Terapiassa tavataan -liike ideoi twiitissään, mitä kaikkea mielenterveysmyönteisempi yhteiskunta voisi tarkoittaa:

1. Kaikki mahdolliset stigmat terapiapalveluiden ympäriltä häviävät. Mielenterveydestä ja sen vahvistamisesta käydään aiempaa avoimempaa, laajempaa ja myönteisempää keskustelua.
2. Mielenterveyden ongelmien hoitaminen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen normalisoituvat. Ymmärretään paremmin, että mielikin voi sairastua, kuten mikä tahansa muukin itsemme osa. Terapiaystävällisempi yhteiskunta tarkoittaakin myös hoitoon hakeutumisen kynnyksen madaltumista.

3. Terapia- ja mielenterveysystävällisemmässä yhteiskunnassa myös mielenterveyspalveluiden saatavuus on parantunut. Uskomme, että myönteinen ja aiempaa laajempi keskustelu auttaa nostamaan aiheen tärkeyttä myös resurssimielessä.

Ajatus mielenterveysmyönteisemmästä yhteiskunnasta herätti ihmisissä hyväksyviä, toiveikkaita ja vapautuneitakin reaktioita. Toisten avuntarvetta ja itsestään huolehtimista kohtaan oltiin kunnioittavia ja empaattisia ja avoimuus omista kokemuksista avautumisesta ja terapiaan hakeutumisesta sai aikaan kiitollisuuden ja rohkeuden tunteita.

Pahassa paikassa pitää toimia. Yksityisen pitää olla yksityistä, sitä pitää varjella. Samalla ehkä on mahdollista vaikuttaa siihen, että mieleen liittyvistä haasteista ja ratkaisemisesta puhutaan avoimemmin. Terapia pelastaa elämiä. #terapiassatavataan

*Kyllä, häpeän aika on ohi *Vihreä sydän**

Meillä kaikilla on lähipiirissä ihmisiä joita terapia on auttanut tai jotka sitä kipeästi tarvitsisivat. Kiitos rohkeudesta!

*Ihmisenä kasvaminen ja tuen etsiminen on myönteinen asia *Taimi* #terapiassatavataan #terapia*

Viestit, joissa oltiin kyynisiä ja epäileväisiä terapiassa käymistä kohtaan, eikä tunnistettu stigman olemassaoloa olivat selkeä vähemmistö. Tyytyväisyyttä koettiin kuitenkin siitä, että asiasta keskusteltiin ja ihmiset olivat sisuuntuneita tekemään työtä stigman poistamiseksi.

Nykymaailmassa ei ole mikään eikä kukkaan, ellei ole jonninmoinen #terapia'putki päällänsä. Mites muuten nykyinen #terapeutti'määrä pidettäis kiinni leivän syrjässä? @terapeuttiinfo #terapiassatavataan #terapialiitto

Musta on alkanut tuntua, että ihmisten pitäisi ymmärtää heikkouksiaan, mutta myös osata suhtautua arkipäivän vastoinkäymiseen kestävästi, ymmärtäen. Nyt tartutaan heti purkkiin. Meillä on työkyvyttömyyseläkkeellä liian paljon ihmisiä, joiden ei pitäisi olla siellä.

Meillä on yhteinen päämäärä: avun saaminen ja sen vastaanottaminen ilman häpeää. Eri näkökulmat eivät sulje pois toisiaan. Siksi kaikki keskustelunavaukset ovat tarpeellisia ja tervetulleita. Jatketaan tästä! #mielenterveys #terapia #terapiassatavataan

Tunneskaalaa mielenterveyskysymysten ympärillä vallitsevan stigman poistamiseen liittyvissä keskusteluissa on kuvattu kuviossa 15. Ideat mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan puolesta saivat aikaan esimerkiksi hyväksyviä ja vapautuneita reaktioita ja päämäärän eteen työskentely osoitti sisukkuutta. Avun tarpeesta avautumista pidettiin rohkeana ja stigman pienentämiseen pyrkiviä puheenvuoroja kohtaan esiintyi pääosin kunnioitusta ja empatiaa, vaikka jotkut olivatkin kyynisiä ja epäileväisiä koko terapiakäytäntöä kohtaan.



Kuvio 15 Tunteet keskusteluissa stigman pienentämisestä

4.3.4 Kadunvarsimainokset

Terapiassa tavataan -liike toi vuodenvaihteen 2020/2021 tienoilla ainakin suurimpien kaupunkien katukuvaan mainosplakatteja, joita sijoitettiin paikkoihin, missä liikkuu paljon ihmisiä, erityisesti julkisen liikenteen asemille, kuten metro-, raitiovaunu- ja linja-autopysäkeille. Kylteistä julkaistiin kaksi versiota eri teksteillä:

- Jos jostain on järki kaukana niin terapian häpeämisessä
- Järki hoi älä jätä - käymättä terapiassa.

Molempiin versioihin oli yhdistetty sama kehoitus “Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa, missä jokaisella on mahdollisuus päästä terapiaan. Lue lisää osoitteessa terapiassatavataan.fi” ja tunniste #terapiassatavataan sosiaalisen median alustoihin viitaten.



Kuva 5 Kommentoijan kuvia kampanjan mainoksista

Ensimmäinen viesti mainoksiin liittyen julkaistiin Twitterissä 31.12.2020, kaksi kuukautta kampanjan lanseerauksesta. Vastaanotto oli pääosin pettynyt ja mainokset aiheuttivat ihmisissä ärtymystä, suuttumusta ja mielipahaa. Mainoksia pidettiin epäasiallisina ja asiaa vähättelevinä ja niiden tekstit koettiin loukkaavina. Häpeän yhdistäminen järjenkäyttöön ja tyhmyyteen koettiin kirjoituksissa syyllistävänä.

Näin tällaisen mainoksen tänään. Onko se vaan minä vai onko tää aivan todella ongelmallista, että järjen vihjataan lähtevän ruumiista, jos 1) on mielenterveysongelmia 2) ei mene terapiaan? Terapiamyönteisyys olis ihan great, mutta onko tämä ainoa keino? #terapiassatavataan

Mainoksesta tuli lähinnä paha mieli, mä tappelin vuoden sen kanssa kun terapeuttia ei vaan löytynyt, että tosiaan älä jätä käymättä. Miten mennään kun niitä paikkoja vaan ei ole läheskään kaikille jotka apua tarvitsee?

Kyllä mä silti kyseenalaistaisin sen, palveleeko se järki hoi -slogan edes häpeän vähentämisen tarkoitusta kovin hyvin. Mt-ongelmiin liittyvä häpeä ei poistu sillä, että annetaan ymmärtää, että terapiassa käymättömyys olisi tyhmyyttä. #terapiassatavataan Kun kuitenkin tiedetään että häpeän lisäksi meillä on paljon muitakin terapiaan pääsemisen estäviä ongelmia, niitä ei vain voi jättää huomioimatta tällaisen kampanjan suunnittelussa. Pahimmillaan se lisää häpeän tunnetta siitä, ettei yrityksestä huolimatta pääse avun

piiriin. Ihmettelen myös sitä, miksi kampanja on niin kovin kasvoton. Häpeä on sosiaalinen tunne, jonka ytimessä on kokemus kelpaamattomuudesta tai tuomitukseksi tulemisesta muiden ihmisten silmissä. Siihen liittyy paitsi pelko hylätyksi tulemisesta, usein myös halu piilottaa todellinen minä muiden katseilta. Siksi pidän viestinnällisesti aika erikoisena valintana sitä, että kampanjan verkkosivuilla ja mainoksissa ei näy ihmiskasvoja. Jos kerran halutaan purkaa stigmoja ja vähentää häpeää, miksi asialle ei olla valmiita antamaan kasvoja? Se avun hakemista pelkäävä ihminen näkee nyt vain tekstin, joka antaa ymmärtää, että olet tyhmä kun et mene terapiaan, muttei saamistaan samastumispintaa.

Mainostekstit saivat aikaan myös huvittuneita ja ivallisia kommentteja. Ihmiset heittivät huulta siitä, kuinka terapiassa ei niin vaan tavata ja päivittelivät tyhmyyttään, kun eivät vain olleet marssineet terapeutin juttusille.

meikä lähinnä nauro että ai sinnekö mennään nuin vain, en tiennykkään

Itsehän olin niin tyhmä että pyörin julkisen terveydenhuollon limbossa terapiaan pääsemisen puolesta tapellen puolitoista vuotta sen sijaan, että olisin silleen vaan mennyt terapiaan heti. Voi vitsit, "järki hoi"! #terapiassatavataan

*Heh, hieno homma. Toimiiko kolikkoautomaatilla *Virnistävät kasvot*?*

Äly hoi, älä jätä maksamatta mun terapiaa ja etsimättä mulle terapeuttia jolla on tilaa #terapiassatavataan

Voisko Ellun kanat tuoda markkinoille muutaman terapeutin lisää? #terapiassatavataan

Terapiassa tavataan -liike kertoi omissa twiiteissään pyrkineensä katukampanjansa kautta herättelemään tavallisia suomalaisia pohtimaan mielenterveyden vahvistamista arkisena asiana ja terapiaa fiksuna työkaluna siihen tarkoitukseen. Heidän mukaansa mainosten terävämmällä toteutuksella monitahoisempaan viestintään nähden koettiin olevan mahdollisuus tavoittaa ja herätellä suurta yleisöä paremmin. Osa tulkitsi viestin liikkeen toivomalla tavalla ja osoitti hyväksyväisyyttä ja ymmärtäväisyyttä niiden sanomaa kohtaan. Oli siis myös ihmisiä, joissa mainokset aiheuttivat tyytyväisiä ja jopa riemukkaita reaktioita.

Onnistunut #Terapiassatavataan -mainos. Perustellaan "järjellä" (rationaalisuudella, "lujuudella") tunteiden painoarvoa. Argumentaatiota käytetty ovelasti perustelemaan rationaalisuuden kautta tunnetyön merkitystä. Suosittelemme etsiä keinoja tehdä omaa tunnetyötä, kuten terapia.

Itse koin tämän hyvänä ulostulona, joka korostaa, että terapiassa käyminen on normaalia ja yrittää laskea terapiaan menon kynnystä.

Huomasin tän kampanjan tänään Rovaniemellä, tärkeän asian äärellä! #terapiassatavataan

Yleinen tunnelma tuntui kuitenkin olevan jokseenkin hämmäntynyt. Twiiteissä arvuuteltiin niin mainosten kohderyhmää, kampanjan jatkumista kuin sitäkin, että oliko kenellekään selvä, mistä koko kampanjassa oli edes kyse.

En tiedä mistä on kyse, mutta kuulostaa siltä, ettei niiden asentajakaan tiedä mistä on kyse.

Kampanjan tarkoitus on vähentää stigmaa enkä itse siitä loukkaantunut. Luulen kohderyhmän olevan ne, jotka eivät ole vielä hakeneet apua. Mutta olet oikeassa jonojen, byrokratian sekä talouden osalta.

Mainos näyttää olevan kohdennettu niille, jotka eivät vielä ole raha- ja terapeuttipulassa, mutta jäädessään ongelmien kanssa yksin saattavat siellä olla pian. Ei ole muilta pois, muistetaan myötätunto kohtalotovereita kohtaan niin ehkä siitä riittää itsellekin.

Kadunvarsimainoksiin liittyviä tunnereaktioita kuvataan kuviossa 16. Keskusteluissa paistoi päällimmäisinä pettymys ja loukkaantuneisuus. Mainokset aiheuttivat ihmisissä syyllisyyden tunnetta, joka johti ärtymykseen ja suuttumukseen. Viesteissä näkyi myös huvittuneisuutta kampanjan väitteitä kohtaan, mutta oli myös ihmisiä, jotka olivat tyytyväisiä mainoksista.



Kuvio 16 Kadunvarsimainoksiin liittyneet tunteet

4.3.5 Keskustelut rakenteellisista ongelmista

Mainoksissa järjen puutteen rinnastamisesta avun hakemiseen tai pikemminkin sen hakeutumiseen oltiin pettyneitä ja se koettiin epäoikeudenmukaisena, koska todellisen ongelman nähtiin olevan paljon ylempänä rakenteellisella tasolla. Viimeaikaisen tutkimustiedon valossa kuntoutuspsykoterapia näyttää vaikuttavan työkykyyn positiivisesti, eli terapiasta tosiaan on hyötyä. Terapiaa kuitenkin saavat jo alkujaan paremmassa työmarkkina-asemassa olevat korkeakoulutetut henkilöt. (Tiedon silta 2021.) Kirjoituksista paistoi epätoivo ja tuskastuneisuus vallitsevaa tilannetta kohtaan. Ihmisillä oli avuton olo ja kommentoissa näkyi selkeää kiihtymystä aiheeseen.

*No hei nyt kun siellä #terapiassatavataan niin tapaisin mielelläni sellaista kivaa psykoterapeuttia, jolla on kognitiivisen, kognitiivis-analyttisen tai kognitiivisen käyttäytymisterapian Kela-pätevyys. Etävastaanotto ehdoton vaatimus. Hakemuksia voi laittaa viestinä. Ei ole myöskään missään niin vähän järkeä kuin työttömänä olemisessä. #TöissäTavataan #MeneVaan-
JohonkinTyöpaikkaanJaAlaTehdäTöitä*

Ensin on vuosia miettinyt, että järki hoi, ei minulla mitään ongelmia ole, joten miksi hakea apua. Ja sitten kun hakee, niin prosessin hankaluus viestii rivien välistä, että järki hoi, miksi käydä läpi tätä paskaa, jossa systeemi osoittaa, ettet ole tärkeä potilas. Ja sitten vielä samalla lukee katukuvassa tällaista #terapiassatavataan -vittuilua, joka minun silmissäni osoittaa minulle, että oikeastaan kyllä minä nyt vaan olen kaikesta huolimatta ollut tässä se tyhmä osapuoli. Vittu kiitos.

Jos vaikka jossain kohtaa olisi aikaa resursoida kansallisesti niitä palveluita niin, että apua saisi ihan oikeasti kaikki? Päivystyksestä ei käännyttäisi ketään hyppäämään sillalta, ja osastojaksot olisi riittävän pitkiä? Terapeuteja tarpeeksi, ja oikeasti kaikkien saataville

Avun hakeminen ja avun piiriin pääseminen koettiin rasittavana ja kokemukset systeemin toimimattomuudesta aiheuttivat katkeruutta. Saatavuudessa on todettu olevan valtavia ongelmia niin matalan kynnyksen mielenterveyspalveluiden kuin pidemmänkin terapian osalta, vaikka mielenterveyden häiriöt ovat tutkitusti koululaisten ja nuorten aikuisten yleisimpiä terveysongelmia sekä suomalaisten suurin yksittäinen työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen syy (Kansan Uutiset 2021). Monet olivat kyllästyneitä ja väsyneitä taisteluun.

**Oranssi sydän* Toivottavasti terapeutti on nyt löytynyt. Tää on laaja ongelma, ja kuitenkin joka kerta henkilökohtainen kipu ja esterata.*

Joo onneks reilu vuoden etsimisen jälkeen löytyi, mutta oli siinä kyllä iso työ vaikka siihen ei ois ollu pahemmin voimavaroja käyttää.

mä olin kelan terapiassa 2013. Silloin mun terapeutti oli ihan sekasin & se esim. kusetti mua siitä koko kelaprosessista niin että muka en voisi vaihtaa terapeuttia. Nyt vuoden alussa mietin et meniskö uudestaan. Totesin että en vaan jaksa koska... .. a) ei oo olemassa terapeutteja joiden aikataulut sopii vanhempainvapaalla olevalle ja b) vaikka olisi niin se koko kulukorvausrumba on tehtävä kirjeillä ja paperilla. Ja lv kokemuksen perusteella niiden paperien täyttö kerran kuussa siihen paskaan on ihan hirveetä. Oon melko varma että mä en tuu tohon järjestelmään enää menemään, vaikka mulla onkin rahaa olla siinä. Mieluummin vaan sit syön lääkkeitä & otan randomilla terapiaa ilman kelatukea jos alkaa tulla liian tukalaa joskus taas.

Kuntoutuspsykoterapian käyttäjien määrä on kaksinkertaistunut Suomessa 2010-luvulla ja mielenterveyden häiriöiden on todettu aiheuttavan Suomen kansantaloudelle merkittäviä kustannuksia mm. sairauspoissaolojen, lääkekorvausten, ennen aikaisten eläköitymisten ja hoitokustannusten muodossa (Tiedon silta 2021). Ihmiset jaksoivat intohimoisesti ja sinnikkäästi vaatia terapiatakuuta helpottamaan tilannetta. Mielenterveyspooli (2021) kirjoitti, että hallituksen tulisi tehdä linjauksia terapiatakuun puolesta erittäin pikaisesti, koska kestäväää terveydenhuoltoa ei voida rakentaa ainoastaan hankerahoituksen

ja EU:n määräaikaisen elpymisrahan varaan. Niiden henkilöiden tunnelmia, jotka olivat sinnikkäästi lopulta selviytyneet terapiaan asti kuvastivat voitonriemu ja helpottuneisuus.

Jaan pettymyksen #terapiatakuun puuttumisesta hallituksen kehysriihen linjauksista. Emme kuitenkaan antaudu! Nyt tavoitteena on saada hyvä terapiatakuu osaksi vuonna 2023 alkavaa #hoitotakuu'ta. #mielenterveys #TerapiassaTavataan #psykoterapia @mielenterveys

Terapian saatavuus pitää taata kaikille ja sen kustannuksien ei pitäisi ikinä olla esteenä. Siksi #terapiatakuu nyt! #terapiassatavataan

Minkään tapaamisen sopimiseen ei ole eläessäni mennyt näin kauaa. Yli puolitoista vuotta siinä meni, mutta tänään alkoi terapia! #terapiassatavataan

Tiedän tunteen. Itse aloitin kuukausi sitten. Hakeutuminen terapiaan kesti yhteensä kymmenen vuotta, mutta sellaista se joskus on. Hyvä me!

Rakenteellisista ongelmista käydyissä keskusteluissa esiintyneet tunnereaktiot ovat esitetty kokonaisuudessaan kuviossa 17. Viimeistään kadunvarsimainokset käänsivät kirjoituksissa näyttäytyneiden tunteiden painopisteen mielenterveyspalveluiden heikkoon saatavuuteen ja toivottoman tuntuinen taistelu pääsystä terapiaan koettiin rasittavana. Aiheeseen liittyvä kiihtymys viesteissä oli ilmeinen. Terapiassa tavataan -liikkeen koettiin jättävän rakenteelliset ongelmat huomiotta, mikä sai aikaan epäoikeudenmukaisuuden tunteita. Terapiatakuun puolesta jatkettiin kuitenkin taistella intohimoisesti ja terapian aluille saamisesta oltiin voitonriemuisia.



Kuvio 17 Tunteet keskusteluissa rakenteellisista ongelmista

4.3.6 Yhteenveto reaktioissa esiintyneistä tunteista

Kampanja herätti heti sen lanseeraushetkestä lähtien paljon tunteita, jotka olivat hyvinkin ristiriitaisia ja päinvastaisia keskenään. Tunnereaktiot on esitetty viitteellisen aikajanan muodossa kuviossa 18. Kampanja otettiin sen lanseeraushetkellä pääosin positiivisesti vastaan. Myönteiset reaktiot liittyivät oleellisesti rikollisten vastustamiseen, mutta niissä näkyi myös tyytyväisyyttä mielenterveysmyönteisyyden kasvattamiseen pyrkimisestä. Kampanjan kehittäjien osoittama tarmokkuus tarttui myös muihin ja vastaiskuun lähdettiin päättäväisinä mukaan. Vastaanotto ei kuitenkaan ollut ainoastaan innostunut. Kampanja nähtiin monella tapaa ongelmallisena ja osa koki sen ainoastaan tietomurron uhreja loukkaavana markkinointitempauksena, mikä aiheutti ärtymystä ja tyytymättömyyttä.

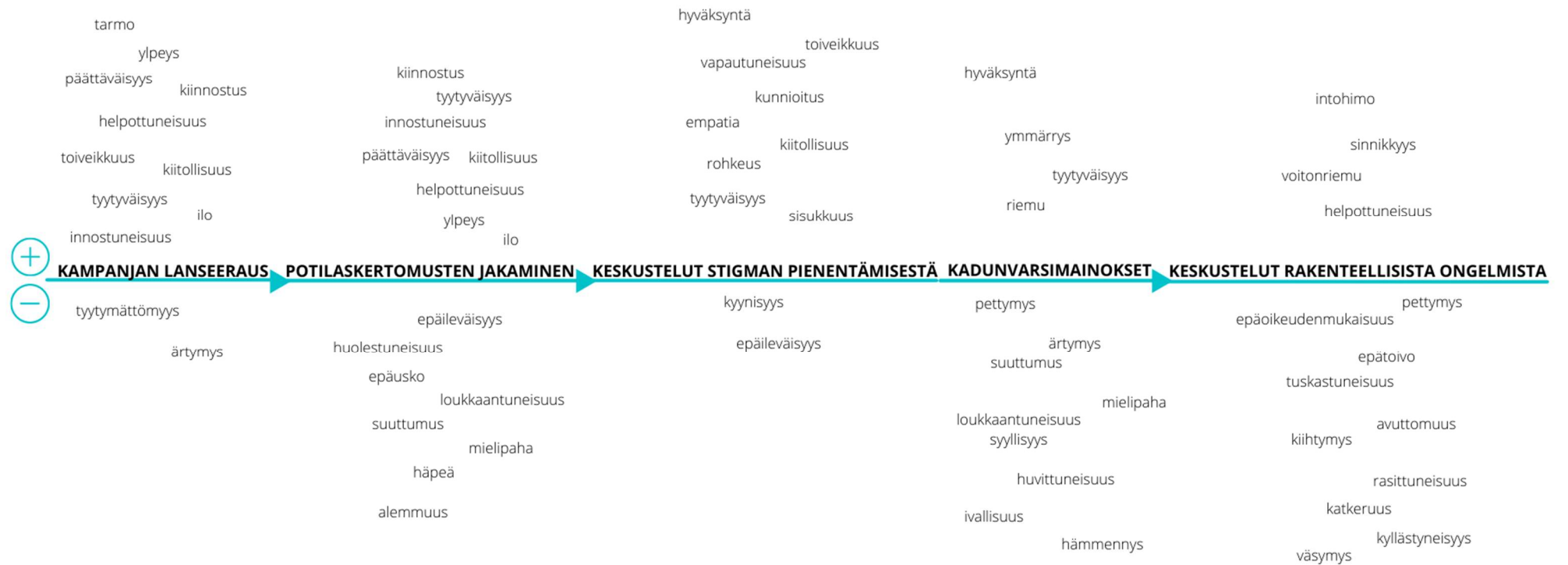
Liike kehotti ihmisiä jakamaan joko tosia tai epätosia potilaskertomuksia, mihin suhtauduttiin epäileväisesti. Kehotusta terapiassa käymisestä avautumiseen perusteltiin sillä, että avoimien keskustelujen kautta huomaamme kaikki painivamme samanlaisten ongelmien kanssa. Väite sai aikaan suuttumusta ja sosiaalisessa mediassa avautumiseen kannustamisen koettiin mahdollisesti jopa vahvistavan terapiassa käymisen häpeää ja alemmuuden tunnetta, koska kaikki eivät asioistaan voi julkisesti puhua. Myös terapiatarinoiden keksimistä pidettiin loukkaavana. Itselle tuntemattomista aiheista kirjoittamisessa nähtiin olevan vaara toistaa stereotyyppioita sekä korostaa yleisesti hyväksytyjä terapiassa käymisen syitä. Niiden koettiin myös vesittävän aitojen kokemusten vertaistukiarvoa.

Osa kuitenkin näki potilaskertomusten jakamisessa potentiaalia ja oli kiinnostunut sitä itsekin tekemään. Terapiassa käymisestä ja siitä, kuinka se on ollut avuksi omassa elämässä alettiin tyytymättömien kommenttien lisäksi kertoa ylpeinä ja helpottuneina. Toisten ongelmia ja itsestään huolehtimista kohtaan oltiin pääosin kunnioittavia ja empaattisia, ja avun tarpeesta avautuminen nähtiin rohkeana. Yleisesti stigman purkamisen eteen toimiminen nähtiin sisukkaana ja ajatukset mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan puolesta herättivät vapautuneitakin reaktioita. Jotkut kuitenkin toivoivat, että aiheen voisi vain antaa olla, eikä liikkeen keinoja asiansa ajamiseen pidetty täysin asiallisina. Terapiassa käymiseen ja terapeutteihin suhtauduttiin myös kyynisesti ja ihmisiä kehoitettiin juttelemaan ennemmin keskenään.

Kampanjan mainokset ilmestyivät katukuvaan vuodenvaihteessa 2020/2021 ja yleinen reaktio oli varsin pettynyt ja loukkaantunut. Mainosten tekstit ”Jos jostain on järki kaukana niin terapian häpeämisessä” ja ”Järki hoi älä jätä - käymättä terapiassa” saivat aikaan mielipahaa. Häpeän rinnastaminen järjenkäyttöön sai ihmiset tuntemaan, että heitä

syytettiin tyhmiksi, jos he eivät mene terapiaan. Väitettä pidettiin epäoikeudenmukaisena, koska todellisen ongelman koettiin olevan rakenteellisella tasolla.

Viesteissä tuotiin esille pettymystä mielenterveyspalveluiden heikkoon saatavuuteen ja byrokratiaseikkoihin liittyen. Nykyisten terapiaresurssien parempaa allokointia ja mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevää toimintaa toivottiin ainakin jonkinlaisena helpotuksena tilanteeseen. Maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen ja nopean hoitoon pääsyn takaavan terapiatakuun puolesta taisteltiin sinnikkäästi, mutta nykytilanteesta paistoivat päällimmäisenä tuskastuneisuus ja epätoivo. Kommenteissa näkyi selvää kiihtymystä aiheeseen ja ihmiset olivat väsyneitä taistelemaan avun piiriin pääsemisestä sekä kyllästyneitä käymään epäkiitolliselta tuntuvaan prosessia läpi.



Kuvio 18 Kirjoituksissa esiintyneet tunnereaktiot

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämiä reaktioita. Johdannossa esitetyistä tutkimusaukosta kävi ilmi, ettei mielenterveyden stigman pienentämiseen tähtääviä interventioita, kuten sosiaalisen markkinoinnin kampanjoita ole tutkittu vielä riittävästi (Corrigan & Gelb 2006, 393; Thornicroft ym. 2016, 1123), jotta olisi päästy selvyteen parhaista käytännöistä niiden toteuttamiseen (Lefebvre 2011, 67). Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Terapiassa tavataan -liikkeen, tosielämän ja edelleen käynnissä olevan sosiaalisen markkinoinnin kampanjan nostattamaa keskustelua Twitterissä, minkä avulla pyrittiin lisäämään tietoa siitä, minkälaisia reaktioita kampanjoiden tuloksena voi syntyä ja mitkä asiat niiden syntymiseen mahdollisesti vaikuttavat. Tutkimuksen osaongelmiin vastaamalla jo olemassa olevan tutkimustiedon valossa pyritään johtopäätösten muodossa luomaan parempi käsitys siitä, mitä kampanjoiden suunnittelussa ja toteutuksessa pitäisi myös jatkossa osata ottaa huomioon.

5.1 Teoreettiset johtopäätökset

5.1.1 Stigmaan vaikuttavat tekijät

Tutkimuksen ensimmäisessä osaongelmassa aineiston kirjoituksissa tunnistettiin niissä esiintyviä mielenterveyden stigmaan vaikuttavia tekijöitä, joita on määritelty olevan tietoisuus, asenteet ja käyttäytyminen mielenterveysasioihin liittyen (Thornicroft ym. 2016, 1124). Mielenterveyden stigmaa on todettu pienentävän tietoisuuden lisääminen mielenterveyden häiriöistä tai avun lähteistä ja tavoista auttaa muita mielenterveysongelmiin liittyvissä asioissa (Evans-Lacko ym. 2010, 4; Warner 2008, 23). Tässä tutkimuksessa tarkastelluissa kirjoituksissa tietoisuutta pyrittiin lisäämään erityisesti erilaisten mielenterveyden häiriöihin ja niiden hoitamiseen liittyviin seikkoihin sekä mielenterveyspalveluiden saatavuuteen liittyen. Lisäksi varsinkin Terapiassa tavataan -liike pyrki kasvattamaan ymmärrystä myös itse stigmasta.

Kirjoituksissa tunnistetut asenteet olivat valtaosin positiivisia ja liittyivät enimmäkseen mielenterveyden häiriöihin sekä niiden hoitamiseen. On huomattu, että mielenterveyden häiriöiden pitäminen hoidettavina sairauksina, joista voi parantua edistää ajatusta siitä, että mielenterveyshäiriöiset ovat jollain lailla rikkinäisiä ja korostaa heidän näennäistä erilaisuuttaan muihin nähden (Corrigan ym. 2014, 792–793). Monissa aineiston

kirjoituksissa asennoituminen mielenterveyden häiriöihin oli kuitenkin päinvastainen tähän ajatukseen nähden. Mielenterveyden häiriöitä pidettiin yleisesti sellaisina asioina, joista harvoin ainakaan täysin parantuu. Viesteissä tuotiin ilmi myös sitä, että kuka tahansa voi sairastua, eikä sairastuminen ole henkilön oma syy. Aiemmin on huomattu, että syyttävät asenteet sairastumista ja sairauksia kohtaan vahvistavat mielenterveyden stigmaa, mutta tietoisuuden lisääminen mielenterveysaiheisiin liittyen voi auttaa monia ymmärtämään, että he esimerkiksi tuntevat jonkun, jolla on mielenterveysongelmia, mikä taas pienentää stigmaa (Warner 2008, 23; Corrigan ym. 2014, 793–794; Gronholm ym. 2017, 254). Käyttäytymiseen liittyvät keskustelut pyörivät stigman kokemisen sekä mielenterveyspalveluiden saatavuusongelmien ympärillä. Ihmiset kertoivat kirjoituksissa siitä, miten he ovat itse kokeneet stigmaa ja hävenneet terapiassa käymistä. Terapiassa tavataan -liikkeen nähtiin sekä tukevan että syrjivän mielenterveyshäiriöisiä ihmisiä, mutta se ei ollut ainoa kirjoituksissa esiintynyt stigman pienentämiseen pyrkivä teko. Myös kansalaisaloitteita maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen ja terapiatakuun puolesta ajettiin läpi ja erityisesti mielenterveyspalveluiden heikkoon saatavuuteen liittyvää syrjivää käyttäytymistä tuotiin esille.

Sosiaalisen markkinoinnin kampanjan aiheuttamien yhteisötason muutosten on todettu johtuvan sekä suorasta altistumisesta kampanjamedialle että epäsuorista vaikutuksista, joita edesauttaa kampanjan myötä lisääntynyt keskustelu ja avoimuus mielenterveysongelmien ympärillä (Evans-Lacko ym. 2014, 126–127). Tähän ajatukseen Terapiassa tavataan -liikekin perustuu. Mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan rakentamista tavoitellaan mielenterveysaiheisiin liittyvään keskusteluun kannustamalla, jotta mielen hyvinvoinnin vahvistaminen käsitteenä normalisoituisi, hoitoon hakeutumisen kynnyks madaltuisi ja ihmiset voisivat paremmin. Näyttää siltä, että keskusteluun kannustaminen kannattaa. Sitä todella heräsi ja pelkästään jo tämän tutkimuksen puitteissa tarkastellut sosiaalisen median kirjoitukset sisälsivät monia hyviä huomioita ja mielipiteitä aiheeseen liittyen. Näkökulmia oli erilaisia ja kuten monissa kirjoituksissa todettiinkin: jokainen keskustelu vie asiaa eteenpäin.

Terapiassa tavataan -liikkeen kerrottiin syntyvän siihen osallistuvien ihmisten ehdoilla ja sosiaalisen median alustoilla aktiivisuuteen rohkaisemisella pyrittiin antamaan kenelle tahansa mahdollisuus osallistua siihen. Sosiaalisen median avulla voidaan edistää mielenterveysaiheisiin liittyvää keskustelua helpottamalla ihmisiä jakamaan kokemuksiaan ja mielipiteitään suuren yleisön keskuudessa. (Sampogna ym. 2017, 116; Thackeray

ym. 2008, 338.) Sosiaalinen media loi tärkeän alustan tästä kampanjasta käydylle keskustelulle ja viestiketjut paisuivat välillä todella pitkiksi. On tärkeää kuitenkin huomioida, että kaikki keskustelu, jota kampanjan myötä herää ei välttämättä liity ainoastaan sen ydinviestiin. Tämä tutkimus tukee Dahlin ym. (2015, 237) väitettä siitä, etteivät kampanjan viestit ole sen toteuttajan täydessä hallinnassa, vaan viestien vastaanottajat yhdistelevät eri suunnista tulevaa informaatiota tahtomattaankin. Seurauksena puhe voi ajautua sivuraiteille niistä aihealueista, mille kampanja on sitä alun perin yrittänyt johdatella. Tähän kampanjaan liittyneissä keskusteluissa tavoite mielenterveyden stigman pienentämisestä nähtiin aiheellisena ja asennoituminen mielenterveyden hoitamista kohtaan oli myös valtaosin myönteinen. Kampanja onnistui rohkaisemaan ihmisiä kertomaan omista terapiakokemuksistaan ja ilmapiiri stigman pienentämiseen liittyen oli toiveikas. Viestintä liikkeen päätavoitteen ympärillä ei kuitenkaan saanut yleisön täyttä hyväksyntää, vaan vei keskustelua eri suuntaan siitä, mihin sillä oli pyritty ja kampanja koettiin siten jopa syrjivänä käyttäytymisenä mielenterveyshäiriöisiä kohtaan.

5.1.2 Stigman ilmeneminen

Tutkimuksen toinen osaongelma siirsi tarkastelun painopisteen siihen, mikä taho aiheuttaa stigmaa ja missä muodoissa se ilmenee. Pysyvää mielenterveyden stigman pienentymistä tavoiteltaessa on ongelman syyt ymmärrettävä kokonaisvaltaisesti, jotta niiden muuttamiseen käytettävät ratkaisut olisivat mahdollisimman tehokkaita (Wymer 2011, 19). Tässä tutkimuksessa syitä pyrittiin ymmärtämään tarkastelemalla stigman ilmenemistä Gronholmin ym. (2017, 249) luokitteluun pohjautuen sen viidellä eri tasolla: julkinen, rakenteellinen, kohteliaisuuden ja tarjoajapohjainen stigma sekä itsensä stigmatointi. Julkinen ja rakenteellinen stigma olivat selkeästi näkyvimmit stigman muodot aiheiston kirjoituksissa. Julkista stigmaa tuotiin esille esimerkiksi tutkimustulosten valossa väestötasolla esiintyvistä stereotyyppioista, ennakkoluuloista ja syrjinnästä. Rakenteellisen stigman keskiössä oli mielenterveyspalveluiden heikko saatavuus. Kohteliaisuuden stigmaan liittyen puhuttiin erityisesti mielenterveyskysymyksistä työ- ja yksityiselämässä ja tarjoajapohjainen stigma näkyi twiiteissä alan ammattilaisten toimintana. Itsensä stigmatointiin ei otettu tässä tutkimuksessa kantaa.

Tämän tutkimuksen tulosten valossa voidaan yhtyä huomioihin siitä, että mielenterveyspalveluiden käyttäjiä ja tarjoajia kannattaa kuunnella kampanjoita toteutettaessa. Heidän mielipiteensä ja kokemuksensa palveluiden toimimisesta tarjoavat usein arvo-

kasta tietoa ja he voivat toimia muutoksen ajajana keskusteluissa, puolustaa syitä kampanjan taustalla sekä tietysti ilmaista tyytymättömyyttään asioiden nykytilaan (Corrigan & Shapiro 2010, 911; Evans-Lacko ym. 2010, 5). Myönteisten ja kannustavien terapiatarinoiden lisäksi kirjoituksissa puhuttiin lukuisista kokemuksista terapiaan hakeutumisen tai pelkästään sen yrittämisen hankaluudesta. Rakenteellisia ongelmia tuotiin ilmi ja viesteissä tartuttiin mm. epäkohtiin mielenterveysavun heikkoon saatavuuteen ja byrokratiaseikkoihin liittyen. Ihmisten eriarvoiseen asemaan otettiin kantaa keskusteluissa kustannuskysymyksistä, terapiaan pääsemisestä, terapeutiksi kouluttautumisesta ja omaan taustaan sekä esimerkiksi kielellisiin ja kulttuurillisiin vaatimuksiin saatavilla olevasta terapiasta. Aiemman tutkimuksen perusteella terapiatukeakin myönnetään jo paremmassa työmarkkina-asemassa oleville korkeakoulutetuille henkilöille. Nykyisten terapiaresursien parempaa allokointia ja mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevää toimintaa toivottiin ainakin jonkinnäköisenä helpotuksena tilanteeseen ja maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen ja nopean hoitoon pääsyn takaavan terapiatakuun puolesta taisteltiin sinnikkäästi.

5.1.3 Tunteiden esiintyminen

Tutkimuksen kolmannessa osaongelmassa käsiteltiin kirjoituksissa esiintyneitä tunnereaktioita kahden ensimmäisen osaongelman avulla jäseneltynä. Ihmisten on huomattu reagoivan tunnevetoomuksiin sosiaalisen markkinoinnin kampanjoissa (Brennan & Binney 2010, 141, 145) ja niihin reagoitiin tämänkin kampanjan kohdalla. Sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuudessa ovat pitkälti korostuneet negatiiviset tunteet, erityisesti pelko, syyllisyys ja häpeä. Tämän kampanjan herättämiä tunnereaktioita tarkasteltaessa niitä huomattiin kuitenkin esiintyvän paljon laajemmalla skaalalla ja eri tunteiden korostuvan eri teemojen ympärillä. Jokaisen pääteeman ympärillä esiintyi sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Tämä on hyvä ymmärtää kampanjoita suunniteltaessa. Viestinnällä voidaan pyrkiä tietyn tunteen herättämiseen, mutta sen seurauksena voi todellisuudessa syntyä huomattavasti suurempi tunteiden kirjo, joiden tunnistaminen on edellytys niihin vaikuttamiseksi.

Terapiassa tavataan -liikkeen lanseeraamisesta oltiin pääosin tyytyväisiä ja kiitollisia, kun taas ajatus potilaskertomusten jakamisesta sai aikaan epäileväisyyttä ja huolestuneisuutta. Tavoite stigman pienentämisestä nähtiin hyvänä ja se aiheutti enimmäkseen toiveikkaita ja hyväksyviä reaktioita, mutta kadunvarsimainoksista oltiin lähinnä petty-

neitä ja loukkaantuneita. Ne veivät huomion terapiaan liittyvän häpeän poistamisesta rakenteellisiin ongelmiin, joista oltiin tuskastuneita ja epätoivoisiakin. Mainosten tekstit ”Jos jostain on järki kaukana niin terapian häpeämisessä” ja ”Järki hoi älä jätä - käymättä terapiassa” saivat aikaan suuttumusta ja mielipahaa. Häpeän rinnastaminen järjenkäyttöön sai ihmiset tuntemaan, että heitä syytettiin tyhmiksi, jos he eivät mene terapiaan. Väitettä pidettiin epäoikeudenmukaisena, koska todellisen ongelman koettiin olevan rakenteellisella tasolla. Terapiassa tavataan -liikkeen koettiin antavan ymmärtää terapiaan hakeutumisen olevan vain menemisestä kiinni ja, että sen suurimpana esteenä olisi häpeä, mikä sai monet tuntemaan syyllisyyttä. Syyllisyyteen vetoamisen on todettu olevan tehokasta ja motivoivaa, mutta vain silloin, kun siihen liittyy toivoa siitä, että yksilö todella kykenee tekemään vaaditut sosiaaliset muutokset. Jotta tuntisi syyllisyyttä ja häpeää, täytyy tuntea kuin olisi tehnyt jotain väärää tai että ei tee tarpeeksi tehdäkseen oikein. (Brennan & Binney 2010, 141–145; Antonetti ym. 2015, 946.) Tutkituissa reaktioissa kävi laajasti ilmi, etteivät ihmiset kokeneet terapiaan menemisen olevan vain heistä itsestään kiinni, vaan sinne pääseminen riippui suuresti asioista, joihin he eivät pystyneet omalla tekemisellään vaikuttamaan. He eivät kokeneet tehneensä mitään väärää, koska heistä tuntui, etteivät he pystyneet enempään tehdäkseen oikein.

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat väitettä siitä, että yleisö suhtautuu pääosin kielteisesti markkinointikampanjoihin, joissa vedotaan negatiivisiin tunteisiin, vaikka niiden tunnustettaisiinkin tarkoittavan hyvää (Brennan & Binney 2010, 143, 145). Tämä on ensiarvoisen tärkeä asia ottaa huomioon tulevaisuuden kampanjoita suunniteltaessa. Vaikka kampanjan tavoite ymmärretään oikein ja se koetaan tärkeänä, voidaan silti huomion herättäminen negatiivisiin tunteisiin vetoamalla, ja siten myös koko kampanja kokea luotaantyöntävänä. Kohtalaisella syyllisyysasteella on huomattu olevan mahdollisuudet toimia tehokkaasti, mutta liian vahva viestintä voi saada yleisön vastustamaan viestiä (Antonetti ym. 2015, 946) sekä johtaa vihaan ja kielteisiin asenteisiin yritystä kohtaan (Brennan & Binney 2010, 142), kuten osittain tämän kampanjan tapauksessa on käynyt. Terapiassa tavataan -liike kertoi tarkoituksella valinneensa mainosten toteutukseen terävän lähestymistavan, koska sillä koettiin olevan mahdollisuudet tavoittaa suuri yleisö paremmin. Mainosten tarkoituksena oli herätellä tavallisia suomalaisia pohtimaan mielenterveyden vahvistamista arkisena asiana sekä terapiaa fiksuna työkaluna siihen tarkoitukseen. Osa tulkitsi sanoman liikkeen toivomalla tavalla, mutta viestin tarkoitus ei saavuttanut kaikkia.

5.1.4 Keskeiset päätelmät

Suurin osa leimautumisen vastaisista strategioista on perustunut oletukseen siitä, että yksilöt ovat vastuussa oman terveytensä laadusta. Joissakin tapauksissa tämä on totta ja ratkaisut, joissa käytetään asianmukaisia yksilöllisen käyttäytymisen muuttamisen strategioita voivat olla tehokkaita. (Wymer 2011, 20.) Jos kuitenkin terveyden laatu on todella yksilön ja laajemman sosiaalisen ja fyysisen ympäristön vuorovaikutusta, on se otettava huomioon tehokkaampien ohjelmien kehittämiseksi (Grier & Bryant 2005, 330; Wymer 2011, 20). Tämän kampanjan kohdalla voidaan todeta, ettei terapiaan menemistä rajoitettavia rakenteellisia seikkoja ollut otettu sen toteutuksessa riittävän hyvin huomioon. Häpeään ja syyllisyyteen vetoaminen ei toiminut kampanjan toteuttajan toivomalla tavalla ainakaan sosiaalisen mediassa käydyn keskustelun perusteella, koska niin monen ongelman perustavanlaatuisen syyn nähtiin olevan yksilön vaikutusvallan ulkopuolella. Niiden toimenpiteiden, joita sosiaalisen ongelman muuttaminen vaatii olisi tärkeää olla yksilön saavutettavissa (Brennan & Binney 2010, 145), mutta monet kokivat, etteivät he omalla toiminnallaan pystyneet vaikuttamaan tämän kampanjan esittämän ongelman ratkaisemiseen.

Vaikuttaa siis siltä, että kampanjoissa vain yhteen stigmaan tasoon keskittymällä ei päästä toivottuihin tuloksiin. On väistämätöntä, että kampanjoiden myötä syntyy sellaisia tahattomia reaktioita, joita sillä ei alun perin pyritty herättämään (Saunders ym. 2015, 163) ja yhden stigmaan tason koskettaminen voi nostattaa keskustelua myös sen muihin tasoihin liittyen, mikä vie huomiota pois siitä tasosta, mihin alkujaan haluttiin vaikuttaa. Vaikka tähän kampanjaan liittyvissä kirjoituksissa pääosin myönnettiin terapiaan liittyvän häpeän ja mielenterveyden stigmaan esiintyminen väestötasolla, tuntui se olevan helppo sivuuttaa ja syyttää ongelmasta ainoastaan rakenteellista stigmaa, eli mielenterveyspalveluiden saatavuusongelmia ja byrokratiaseikkoja. Kampanjan taustalla olevat henkilöt tunnustivat rakenteellisten ongelmien olemassaolon twiiteissään, mutta olivat mainoksia suunnitellessaan ehkä pitäneet niitä niin häpeään liittymättöminä erillisinä asioina, ettei niiden huomioiminen välittynyt mainoksissa riittävän selkeästi koko yleisölle. Kampanjassa pyrittiin keskittymään ainoastaan häpeän poistamiseen, minkä vastaanottajat tunnustivat kyllä olevan tärkeä asia ja hyvä tavoite, mutta yleisesti kuitenkin pienempi ongelma kuin stigmaan vaikuttavat rakenteelliset syyt. Pelkkä sosiaalisen ongelman syiden kokonaisvaltainen ymmärtäminen ei siis riitä. Ymmärrys on pystyttävä viestimään kohdeyleisölle niin, että sen nähdään selkeästi olevan otettu huomioon, kun ongelmaan

liittyviin toisiin osa-alueisiin pyritään kampanjan avulla vaikuttamaan. On myös todettu, että sosiaalisen markkinoinnin kampanjoilla on oltava tunnistettava kohderyhmä (Dann 2010, 152), mutta tämän kampanjan tapauksessa ainakin yleisölle itselleen jäi epäselväksi, ketä viestinnällä yritettiin tavoittaa. Epäselvyys aiheutti ei-toivottuja reaktioita ja kampanjan sanoman vastustamista, koska sellaiset ihmiset kokivat sen loukkaavana, joille kampanja ei välttämättä ollut ensikädessä edes suunnattu.

Syntyneen keskustelun ja suuren tunneskaalan perusteella voidaan päätellä, että mielenterveyden stigma todella on ongelmallinen asia niin yhteiskunnallisella, rakenteellisella kuin henkilökohtaisellakin tasolla ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Tietoisuuden tason on todettu liittyvän stigmaan vaikuttaviin asenteisiin ja käyttäytymiseen ja sen voidaan olettaa vaikuttaneen myös tässä kampanjassa syntyneisiin reaktioihin. Tietoisuutta mielenterveyden häiriöistä on ehdottomasti pyrittävä lisäämään entisestään, jotta asennoituminen niitä kokevia ihmisiä kohtaan muuttuisi nykyistä parempaan suuntaan ja syrjivästä käyttäytymisestä päästäisi eroon. Aihetta pitäisi kuitenkin tutkia vielä lisää, koska tässä tutkimuksessa ei kiinnitetty huomiota kirjoittajien taustojen ja aiempien kokemusten pohjalta muodostuneeseen tietoisuuden tasoon. Sosiaalisen markkinoinnin voidaan todeta toimivan kampanjan muodossa ainakin keskustelun herättäjänä, mutta sen todellista onnistumista arvioidaan yksilöllisen ja yhteiskunnallisen hyvinvoinnin parantumisena (Dibb 2014, 1161), mikä on mittarina suhteellisen moniulotteinen. Se, onnistuiko tämä kampanja tavoitteessaan vähentää stigmaa tai mikä sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden merkitys ylipäätään on stigmaan vaikuttamisessa on tämän tutkimuksen tarkastelun ulkopuolella. Kampanjoiden laajempia vaikutuksia pitäisi tutkia huomattavasti kattavammin, jotta niiden todellista merkitystä mielenterveyden stigmat pienentäjinä olisi mahdollista arvioida yhteiskunnan tai yksilönkään tasolla.

5.2 Liikkeenjohdolliset johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin reaktioita, jotka olivat heränneet mielenterveyden stigmat pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan myötä. Terapiassa tavataan -liikkeen Twitterissä nostattamaa keskustelua analysoimalla syntyi tuloksia, joita voidaan hyödyntää arvioissa siitä, minkälaisia reaktioita muutkin, erityisesti mielenterveyden stigmat pienentämiseen pyrkivät sosiaalisen markkinoinnin kampanjat saattavat aiheuttaa. Tässä luvussa esitetään suosituksia siitä, mitä kampanjoiden toteuttajien sekä muiden mielenterveyden stigmat pienentämiseen tähtäävien tahojen kannattaisi päätöksenteossaan huomioida.

Eryityisesti tietoisuutta mielenterveysaiheiden ympärillä täytyy lisätä, asenteita parantaa ja syrjivää käyttäytymistä vähentää. Mielenterveyspalveluiden käyttäjien ja tarjoajien asemaa kannattaa hyödyntää näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, koska he voivat kokemustensa pohjalta auttaa mm. lisäämään tietoisuutta ongelmista ja edistämään keskusteluja. Keskusteluun mielenterveysaiheiden ympärillä kannattaa rohkaista, koska siten tietokampanjasta leviää ja mahdollisesti myös kynnys vaikeiden asioiden esille ottamiseen alenee. Keskustelujen aktiivinen seuraaminen auttaa kampanjan toteuttajia tunnistamaan huomioita, joita niissä nousee esille.

Sosiaalista mediaa kannattaa hyödyntää keskustelujen alustana. Se antaa laajalle yleisölle mahdollisuuden jakaa mielipiteitä ja kokemuksiaan toistensa kanssa sekä myös kampanjan toteuttajille edellytykset osallistua keskusteluun ja ohjailta sitä haluamaansa suuntaan. On kuitenkin ymmärrettävä, ettei keskusteluja mitenkään voi hallita ja ne voivat kääntyä myös aivan eri poluille siitä, mitä kampanjan toteuttajat ovat alun perin tarkoittaneet. Siksi on oltava varovainen ja harkittava äärimmäisen tarkkaan sitä sanomaa, mitä viesteillään haluaa edistää.

Sosiaalisen ongelman syytä on ymmärrettävä kokonaisvaltaisesti, jotta ne pystytään viestinnässä huomioimaan mahdollisimman tehokkaasti. Kampanjassa voidaan keskittyä vain yhden osa-alueen ratkaisemiseen, mutta on tärkeää osoittaa yleisölle, että ongelman muutkin osat on otettu huomioon. On hyvä määritellä tarkasti juuri se, mitä kampanjalla pyritään muuttamaan ja täytyy myös osoittaa selkeästi, kenelle kampanja on suunnattu. Jos viestien vastaanottajat eivät tiedä, mistä on kyse ja keitä puhutellaan, kiinnittyy huomio helposti väärin asioihin ja kampanjan pääviesti menettää merkitystään. Kohteena olevan ryhmän on pystyttävä tekemään heiltä vaaditut sosiaaliset muutokset, eivätkä vaaditut toimenpiteet voi olla heidän vaikutusvaltansa ulkopuolella.

Kampanjoilla kannattaa pyrkiä herättämään vastaanottajissaan tunteita, koska ne selvästikin herättävät puolestaan keskustelua, mutta kuten keskustelujenkin tapauksessa, ei syntyneitä tunnereaktioita voida hallita. Kampanjalla voidaan pyrkiä tietyn tunteen herättämiseen, mutta tuloksena syntyy luultavasti valtava määrä erilaisia tunteita eri vaiheissa ja eri aiheisiin liittyen. Niitä pitäisi pyrkiä tunnistamaan, jotta niihin pystytään vaikuttamaan. Negatiivisiin tunteisiin vetoamisessa kannattaa noudattaa kuitenkin suurta varovaisuutta. Vaikka ihmiset ymmärtäisivätkin niiden tarkoituksen, voi liian vahva viestintä käännäyttää yleisön koko kampanjaa ja sen sanomaa vastaan.

5.3 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä pääluvussa esitettyjä johtopäätöksiä on tulkittava tutkimuksen rajoitteet tiedostaen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä suhteellisen vähän tutkitusta ilmiöstä, eikä varsinaisesti luoda laajasti yleistettävissä olevia johtopäätöksiä. Mielenterveyden stigman ja sosiaalisen markkinoinnin kirjallisuutta yhdistämällä luotiin teoreettinen viitekehys, joka ohjasi tutkimusten tulosten muodostamisessa ja johtopäätösten laadimisessa. Sosiaaliset ongelmat voivat kuitenkin olla luonteeltaan hyvin erilaisia, joten tässä tutkimuksessa tehdyt johtopäätökset eivät välttämättä ole sellaisinaan siirrettävissä mielenterveyskysymysten tarkastelun ulkopuolelle. Ne voivat silti toimia viitteellisenä esimerkkinä siitä, minkälaisia reaktioita stigmaan vaikuttavan sosiaalisten markkinoinnin kampanjan tuloksena voi syntyä.

Tulosten luotettavuuden varmistamiseksi aineiston tekstejä tutkittiin juuri sellaisina kuin ne oli kirjoitettu, eikä niistä jätetty mitään palasia pois. Raportin loppuun liitetty tutkimuksen aineisto antaa myös kokonaiskuvan keskusteluista ja viestien asiayhteyksistä. Tulosten uskottavuuden ja aitouden varmistamiseksi logiikkaa sisällön analyysin tuloksena syntyneiden luokkien muodostamisessa kuvattiin tarkasti. On kuitenkin huomioitava, että päätelmien tekeminen pohjautui silti vahvasti vain yhden ihmisen tulkitaan. Tuloksina esitettiin päätelmät tekstien todennäköisimmistä merkityksistä, eikä niitä voida pitää absoluuttisina totuuksina tarkasteltavien tekstien sisällöstä. Toinen tutkija olisi saattanut päätyä tulkitsemaan asioita eri tavalla, mutta tulosten vahvistettavuuden kannalta luokkia pyrittiin kuvaamaan kuitenkin niin tarkasti kuin mahdollista.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Terapiassa tavataan -liikkeen herättämiä reaktioita, koska kampanjan vaikutuksia ei ollut vielä tutkittu aiemmin. Se, minkälainen merkitys tällä kampanjalla tai sosiaalisen markkinoinnin kampanjoilla yleisesti on mielenterveyden stigman pienentymisen kannalta vaatii paljon jatkotutkimusta ja esimerkiksi sosiaalisen median reaktiot voivat toimia pohjana laajempien merkitysten selvittämiseksi. Reaktioita olisi tärkeää tutkia seuraavaksi syvällisemmin. Tähän tutkimukseen sisältyneissä kirjoituksissa kampanja nähtiin onnistuneena, koska sen koettiin lisäävän keskustelua mielenterveysaiheiden ympärillä. Kampanja nähtiin myös epäonnistuneena, koska se syytti ihmisiä terapiaan menemättömyydestä, vaikka rakenteellisista ongelmista johtuen sinne on erittäin vaivalloista päästä. Herää kuitenkin kysymys: Vaikka moni olisikin kokenut kampanjan ärsyttävänä, voiko se silti olla onnistunut, jos se on saanut aikaan kes-

kustelua? Täytyykö ensin syntyä keskustelua ennen kuin muutosta tapahtuu ja rakenteellisiin ongelmiin aletaan kiinnittää huomiota? Onko keskustelun herättelemineen ollut onnistunut tavoite ja taktiikka tämän kampanjan kohdalla, mutta ei toimisi enää seuraavan toteutuksessa?

Sosiaalisen markkinoinnin kampanjoissa voi olla eroja ja parhaiden toteutustapojen löytäminen vaatii ymmärrystä erilaisista lähestymistavoista pyrkimyksissä pienentää stigmoja. Yhdessä tutkimuksessa ei voida tarkastella ilmiön kaikkia puolia. Tässä tutkimuksessa ei esimerkiksi huomioitu kirjoittajien taustaa. Seuraavaksi olisi mielenkiintoista tutkia, miten henkilöiden omat kokemukset ja henkilökohtainen suhde mielenterveyskysymyksiin vaikuttavat tämänkaltaisiin kampanjoihin suhtautumiseen. Voisi esimerkiksi ajatella, että itse mielenterveysongelmista kärsineet ja stigmaa kokeneet ihmiset suhtautuisivat myönteisesti siihen, että asiasta nousee keskustelua, avoimuus mielenterveysaiheiden ympärillä kasvaa ja omien haasteiden piilottelu vähenee. Olisi myös kiinnostavaa selvittää, onko esimerkiksi tätä kampanjaa kommentoineilla stigmaa vähättelevillä henkilöillä ollenkaan omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä tai terapiassa käymisestä ja ovatko kaikki kampanjaan pettyneet ihmiset itse kamppailleet terapiaan pääsyyn liittyvän byrokratian kanssa. Mielenterveyden stigman viides taso, itsensä stigmatisointi, jäi myös tämän tutkimuksen tarkastelun ulkopuolelle. Henkilökohtaisemman lähestymistavan avulla olisi mahdollista selvittää, miten mielenterveyden häiriöistä kärsivät henkilöt itse suhtautuvat heihin kohdistettuihin stereotyyppioihin, leimaamiseen ja syrjintään, ja miten ne vaikuttavat heidän itsetuntoon ja -luottamukseensa. Julkisen stigman ja itsensä stigmatisoinnin välillä on huomattu olevan yhteys (Evans-Lacko ym. 2013, 51), joten asialla on merkitystä myös väestötason stigman pienentämiseen pyrkivien kampanjoiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden vaikutukset eivät näy samalla sekunnilla, eikä stigmoja voida poistaa hetkessä. Voi olla, että ihmisillä, joiden suhtautuminen mielenterveyden stigmaan on nyt tietynlainen, se on jotain aivan muuta jonkin ajan kuluttua. Kampanjoiden vaikutuksia tulisikin tutkia ajan myötä, jotta niiden koko potentiaali saataisi selville.

6 YHTEENVETO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata mielenterveyden stigman pienentämiseen pyrkivän sosiaalisen markkinoinnin kampanjan herättämiä reaktioita. Teoriaosuudessa luotiin yleiskuva mielenterveyden stigmasta ja sosiaalisesta markkinoinnista välineenä sen pienentämiseen. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostettiin alustava teoreettinen viitekehys hahmottamaan sitä, mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyden stigmaan, miten se ilmenee ja miten sosiaalisen markkinoinnin kampanja tukee sen pienentämistä herättämällä tunteita kohdeyleisössään. Terapiassa tavataan -liikkeen, tutkimuksen kohteena olevan sosiaalisen markkinoinnin kampanjan Twitterissä herättämiä reaktioita tutkittiin kolmesta eri näkökulmasta:

1. Stigmaan vaikuttavat tekijät: tietoisuus, asenteet ja käyttäytyminen mielenterveysasioiden ympärillä
2. Stigman ilmeneminen: mielenterveyden stigman esiintyminen eri muodoissa stigman tasojen kautta jäsennehtynä
3. Reaktioista välittyvät teemakohtaiset tunteet.

Tutkimusmenetelmäksi valittiin tulkitseva laadullinen sisällön analyysi, koska se mahdollisti aineiston yksityiskohtaisen kuvaamisen ja sen on myös todettu soveltuvan hyvin sellaiseen tutkimukseen, jossa tutkitaan mediassa keskusteltavia aiheita. Sisällön analyysissä tutkitaan itse viestiä, eikä sen viestijää, josta ei tässä tutkimuksessa varsinaisesti oltu kiinnostuneita. Aineisto kerättiin Twitteristä käyttäen tunnistetta #terapiassatavataan ja siihen sisältyi yhteensä 777 julkaisua. Aineisto luokiteltiin kategorioihin osaongelmien pääkäsitteiden pohjalta ja luokittelussa syntyneet kategoriat esitettiin tutkimuksen tuloksina.

Kampanjan herättämien reaktioiden analyysissä tietoisuus mielenterveysasioihin liittyen näkyi erityisesti keskusteluissa mielenterveyden hoitamisen, mielenterveyden häiriöiden, mielenterveyspalveluiden saatavuuden ja yleisesti mielenterveyden stigman ympärillä. Kirjoituksissa tunnistetut asenteet liittyivät enimmäkseen mielenterveyden häiriöihin sekä niiden hoitamiseen, mutta käyttäytymistä koskevat keskustelut sen sijaan enemmän mielenterveyspalveluiden saatavuusongelmiin sekä itse stigmaan. Stigman muodoista käytyjen keskustelujen keskiössä olivat väestötasolla esiintyvät stereotypiat, ennakkoluulot ja syrjintä eli julkinen stigma sekä mielenterveyspalveluiden heikko saatavuus, eli rakenteellinen stigma. Myös kohteliaisuuden stigma näkyi keskusteluissa työ-

ja yksityiselämään liittyvissä mielenterveyskysymyksissä ja tarjoajapohjainen stigma terveydenhuollon ammattilaisten toimintana. Stigman viidenteen tasoon eli itsensä stigmatointiin ei otettu tässä tutkimuksessa kantaa. Kirjoituksissa esiintyneet tunnereaktiot vaihtelivat kampanjan eri vaiheissa kampanjan lanseeraamisesta ja potilaskertomusten jakamiseen kannustamisesta kadunvarsimainoksien julkaisuun. Tapahtumien rinnalle tärkeiksi tunteita herättäneiksi teemoiksi nousivat keskustelut stigman pienentämisestä ja rakenteellisista ongelmista mielenterveyden hoitamisen ympärillä. Jokaisessa vaiheessa ja jokaisen pääteeman ympärillä esiintyi sekä positiivisia että negatiivisia tunteita.

Johtopäätöksissä todettiin, että erityisesti tietoisuutta mielenterveysaiheiden ympärillä täytyy lisätä, asenteita parantaa ja syrjivää käyttäytymistä vähentää. Mielenterveyspalveluiden käyttäjien ja tarjoajien asemaa kannattaa hyödyntää stigman pienentämiseen tähtäävissä sosiaalisen markkinoinnin kampanjoissa ja sosiaalista mediaa käyttää keskustelujen alustana. Avoimeen keskusteluun mielenterveysaiheiden ympärillä kannattaa rohkaista, mutta on kuitenkin käsitettävä, ettei keskusteluja voi hallita. Jotta kampanjan sanoma menisi mahdollisimman hyvin perille, on sosiaalisen ongelman kaikkia syitä ymmärrettävä kokonaisvaltaisesti ja harkittava tarkkaan, miten ne tuodaan viestinnässä ilmi mahdollisimman tehokkaasti. Kampanja on myös kohdistettava sellaiseen ryhmään, joka on kykeneväinen tekemään heiltä vaaditut sosiaaliset muutokset. Kampanjan vastaanottajissa kannattaa pyrkiä herättämään tunteita, mutta on huomioitava, että ne vaihtelevat luultavasti kampanjan eri vaiheissa ja eri aiheisiin liittyen. Negatiivisiin tunteisiin vetoamisessa kannattaa olla noudattaa erityistä varovaisuutta.

Tutkimus sisältää rajoitteita, jotka on huomioitu sekä tutkimuksen suorittamisessa että sen tuloksista käydyssä dialogissa. Mielenterveyden stigman pienentämistä tavoittelevien sosiaalisen markkinoinnin kampanjoiden vaikutuksia pitäisi tutkia vielä laajemmin, jotta niiden todellista merkitystä olisi mahdollista arvioida yhteiskunnan tai yksilön tasolla.

LÄHTEET

Tutkimuslähteet

- Andreasen, A. R. (1994) Social marketing: its definition and domain. *Journal of Public Policy & Marketing*, Vol. 13 (1), 108–114.
- Antonetti, P. – Baines, P. – Walker, L. (2015) From elicitation to consumption: assessing the longitudinal effectiveness of negative emotional appeals in social marketing. *Journal of Marketing Management*, Vol. 31 (9–10), 940–969.
- Belk, R. – Fischer, E. – Kozinets, R. V. (2013) *Qualitative consumer & marketing research*. Sage Publications, London.
- Brennan, L. – Binney, W. (2010) Fear, guilt and shame appeals in social marketing. *Journal of Business Research*, Vol. 63 (2), 140–146.
- Corrigan, P. W. – Gelb, B. (2006) Three programs that use mass approaches to challenge the stigma of mental illness. *Psychiatric Services*, Vol. 57 (3), 393–398.
- Corrigan, P. W. – Kosyluk, K. A. – Konadu Fokuo, J. – Park, J. H. (2014) How does direct to consumer advertising affect the stigma of mental illness? *Community Mental Health Journal*, Vol. 50 (7), 792–799.
- Corrigan, P. W. – Shapiro J. R. (2010) Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, Vol. 30 (8), 907–922.
- Creswell, J. W. (2014) *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4. p. Sage Publications, Inc.
- Cugelman, B. – Thelwall, M. – Dawes, P. (2011) Online interventions for social marketing health behavior change campaigns: a meta-analysis of psychological architectures and adherence factors. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 13 (1), 1–25.
- Dahl, S. – Eagle, L. – Low, D. (2015) Integrated marketing communications and social marketing. *Journal of Social Marketing*, Vol. 5 (3), 226–240.
- Dann, S. (2010) Redefining social marketing with contemporary commercial marketing definitions. *Journal of Business Research*, Vol. 63 (2), 147–153.
- Dibb, S. (2014) Up, up and away: social marketing breaks free. *Journal of Marketing Management*, Vol. 30 (11–12), 1159–1185.

- Duane, S. – Domegan, C. – McHugh, P. – Devaney, M. (2016) From restricted to complex exchange and beyond: social marketing's change agenda. *Journal of Marketing Management*, Vol. 32 (9–10), 856–876.
- Eriksson, Päivi – Kovalainen, Anne (2008) *Qualitative methods in business research*. SAGE Publications, London.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha (2003) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 6. uud. p. Vastapaino, Tampere.
- Evans-Lacko, S. – Corker, E. – Williams, P. – Henderson, C. – Thornicroft, G. (2014) Effect of the Time to Change anti-stigma campaign on trends in mental-illness-related public stigma among the English population in 2003-13: an analysis of survey data. *The Lancet Psychiatry*, Vol. 1 (2), 121–128.
- Evans-Lacko, S. – Henderson, C. – Thornicroft, G. (2013) Public knowledge, attitudes and behavior regarding people with mental illness in England 2009-2012. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 202 (55), 51–57.
- Evans-Lacko, S. – London, J. – Little, K. – Henderson, C. – Thornicroft, G. (2010) Evaluation of a brief anti-stigma campaign in Cambridge: do short-term campaigns work? *BMC Public Health*, Vol. 10, 1–6.
- Gordon, R. (2012) Re-thinking and re-tooling the social marketing mix. *Australasian Marketing Journal*, Vol. 20 (2), 122–126.
- Graneheim, U. – Lindgren, B. – Lundman, B. (2017) Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, Vol. 56, 29–34.
- Grier, S. – Bryant, C. A. (2005) Social marketing in public health. *Annual Review of Public Health*, Vol. 26 (1), 319–339.
- Gronholm, P. C. – Henderson, C. – Deb, T. – Thornicroft, G. (2017) Interventions to reduce discrimination and stigma: the state of the art. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 52 (3), 249–258.
- Hastings, G. – Stead, M. – Webb, J. (2004) Fear appeals in social marketing: strategic and ethical reasons for concern. *Psychology & Marketing*, Vol. 21 (11), 961–986.
- Kassarjian, Harold H. (1977) Content analysis in Consumer Research. *Journal of Consumer Research*. Vol. 4 (1), 8–18.
- Krippendorff, Klaus (2018) *Content analysis: An introduction to its methodology*. 4. painos. Sage, Thousand Oaks.

- Lefebvre, R. C. (2011) An integrative model for social marketing. *Journal of Social Marketing*, Vol. 1 (1), 54–72.
- Lefebvre, R. C. (2012) Transformative social marketing: co-creating the social marketing discipline and brand. *Journal of Social Marketing*, Vol. 2 (2), 118–129.
- Lincoln, Y. – Guba, E. (1985) *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications, London.
- Murdock, M. R. – Rajagopal, P. (2017) The sting of social: how emphasizing social consequences in warning messages influences perceptions of risk. *Journal of Marketing*, Vol. 81 (2), 83–98.
- Opetushallitus (2021) Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. <<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>>, haettu 17.10.2021.
- Rowlands B. H. (2005) Grounded in practice: using interpretive research to build theory. *The Electronic Journal of Business Research Methodology*, Vol. 3 (1), 81–92.
- Sampogna, G. – Bakolis, I. – Evans-Lacko, S. – Robinson, E. – Thornicroft, G. – Henderson, C. (2017) The impact of social marketing campaigns on reducing mental health stigma: results from the 2009–2014 Time to Change programme. *European Psychiatry*, Vol. 40, 116–122.
- Saunders, S. G. – Barrington, D. J. – Sridharan, S. (2015) Redefining social marketing: beyond behavioural change. *Journal of Social Marketing*, Vol. 5 (2), 160–168.
- Seitamaa-Hakkarainen, P. (2019) Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Metodix.fi. <<https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinensisallon-analyysi/>>, haettu 8.9.2021.
- Stead, M. – Gordon, R. – Angus, K. – McDermott, L. (2007a) A systematic review of social marketing effectiveness. *Health Education*, Vol. 107 (2), 126–191.
- Stead, M. – Hastings, G. – McDermott L. (2007b) The meaning, effectiveness and future of social marketing. *Obesity Reviews*, Vol. 8 (1), 189–193.
- Syrjänen, Inari (2019) Sosiaalinen markkinointi mielenterveyteen liittyvän stigman muokkaajana. Kandidaatintutkielma. Turun kauppakorkeakoulu, Turku.
- Terapiassa tavataan <<https://terapiassatavataan.fi/>>, haettu 3.9.2021.
- Thackeray, R. – Neiger, B. L. – Hanson, C. L. – McKenzie, J. F. (2008) Enhancing promotional strategies within social marketing programs: use of web 2.0 social media. *Health Promotion Practice*, Vol. 9 (4), 338–343.
- Thornicroft, G. – Mehta, N. – Clement, S. – Evans-Lacko, S. – Doherty, M. – Rose, D. – Koschorke, M. – Shidhaye, R. – O'Reilly, C. – Henderson, C. (2016) Evidence

for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, Vol. 387 (10023), 1123–1132.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Julkaistu 14.11.2012. <<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012#HTK>>, haettu 7.12.2021.

Warner, R. (2008) Implementing local projects to reduce the stigma of mental illness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, Vol. 17 (1), 20–25.

Weselius, H. (2016) Sisällön analyysi ja laadullisen aineiston koodaaminen. Tutkimusmenetelmät. Aalto-yliopisto. <<https://docplayer.fi/25404527-Sisallanalyysi-ja-laadullisen-aineiston-koodaaminen-tutkimusmenetelmathanna-weselius-2016.html>>, haettu 8.9.2021.

Wymer, W. (2011) Developing more effective social marketing strategies. *Journal of Social Marketing*, Vol. 1 (1), 17–31.

Aineistolähteet

Ellun Kanat Oy (2020) Ellun Kanat hyökkää yhdessä Vincitin kanssa voimalla Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – #vastaisku käynnistyy heti, #terapiassatavataan. Julkaistu 26.10.2020. <<https://ellunkanat.fi/nakemys/artikkelit/ellunkanat-hyokkaa-yhdessa-vincitin-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/>>, haettu 3.9.2021.

Ilta-Sanomat (2020) Vastaamo-kiristyksen uhrien tietoja levitetään nyt uudella tavalla – asiantuntijat: Harkitse tarkkaan, mitä kirjoitat someen. Julkaistu 28.10.2020. <<https://www.is.fi/digitoday/art-2000006702529.html>>, haettu 18.10.2021.

Kansalaisaloite.fi (2020) Psykoterapian puolesta – Kansalaisaloite psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi. Julkaistu 15.9.2020. <<https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206>>, haettu 16.10.2021.

Kansan Uutiset (2021) Opetusministeri: Psykoterapeutteja tarvitaan lisää – Koulutuksen hinta pullonkaula. Julkaistu 24.2.2021. <https://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/4445733-opetusministeri-psykoterapeutteja-tarvitaan-lisaa-koulutuksen-hinta-pullonkaula?utm_medium=twitter>, haettu 18.10.2021.

Kertomuksen vaarat -projekti (2020) Julkaistu 30.10.2020. <<https://www.facebook.com/KertomuksenVaarat/posts/1788288424654831>>, haettu 18.10.2021.

- Keskisuomalainen (2020) "On eri asia kertoa elämänkriisistä kuin sairastavansa skitsofreniaa" – kaikilla ei ole mahdollisuutta puhua terapiakokemuksistaan avoimesti. Julkaistu 5.11.2020. <<https://www.ksml.fi/uutissuomalainen/3153147>>, haettu 18.10.2021.
- Koala-ryhmä (2020) Julkaistu 28.10.2020. <<https://www.facebook.com/koala-ryhma/posts/2819000558421729>>, haettu 18.10.2021.
- Long Play (2020) Long Playn perjantaikirje. Julkaistu 30.10.2020. <<https://mailchi.mp/longplay/long-playn-kirje-terapia-ei-ole-tabu-mutta-siell-puhutut-asiat-voivat-olla>>, haettu 17.10.2021.
- Mediuutiset (2020) Nyt alkaa tapahtua: Vincit hyökkää Ellun Kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – ”Kiristäjien syömähänna hiotaan tylsäksi”. Julkaistu 26.10.2020. <<https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14>>, haettu 18.10.2021.
- Mielenterveyspooli <<https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu/>>, haettu 16.10.2021.
- Mielenterveyspooli (2021) Terapiatakuu viivästyy jälleen. Julkaistu 30.4.2021. <<https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu-viivastyy-jalleen/>>, haettu 18.10.2021.
- MTV Uutiset (2020) SOK säästi puoli miljoonaa euroa tarjoamalla työntekijöille mahdollisuutta päästä terapiaan kahden viikon sisällä – EK:n asiantuntijalääkäri: Mallin pitäisi ehdottomasti levitä. Julkaistu 14.1.2020. <<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/sok-saasti-puoli-miljoonaa-euroa-tarjoamalla-tyontekijoille-mahdollisuutta-paasta-terapiaan-kahden-viikon-sisalla-ek-n-asiantuntijalaakari-mallin-pitaisi-ehdottomasti-levita/7686812#gs.deu5oe>>, haettu 18.10.2021.
- Radikaalia mielenterveyttä (2021) Terapiassa ei niin vain tavata. Julkaistu 6.1.2021. <https://radikaaliamielenterveytta.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFYrqdl58L4h98KUxK2e6ruzyptsY_MEzj8>, haettu 16.10.2021.
- Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK (2020) Puheenjohtaja Jarkko Eloranta lähti mielellään mukaan Terapiassa tavataan -liikkeeseen: ”Toivottavasti kenenkään ei tarvitse kantaa suruja ja vaikeuksia yksin”. Julkaistu 18.11.2020. <<https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/puheenjohtaja-jarkko-eloranta-lahti->

mielellään-mukaan-terapiassa-tavataan-liikkeeseen-toivottavasti-kenenkaan-ei-tarvitse-kantaa-suruja-ja-vaikeuksia-yksin>, haettu 18.10.2021.

Suomenmaa (2021) Helsinki päätti ottaa terapiatakuun käyttöön – keskustan puoluevaltuuston Liina Tiusanen vaatii sitä koko maahan. Julkaistu 6.5.2021. <<https://www.suomenmaa.fi/uutiset/helsinki-paatti-ottaa-terapiatakuun-kayttoon-keskustan-puoluevaltuuston-liina-tiusanen-vaatii-sita-koko-maahan/>>, haettu 16.10.2021.

Terapiassa tavataan (2020) Tutkimus: Valtaosa nuorista aikuisista ei kerro mielenterveysongelmistaan edes läheisilleen – eikä hakeudu hoitoon. Julkaistu 18.12.2020. <<https://terapiassatavataan.fi/uutisia/tutkimus-1/>>, haettu 18.10.2021.

Tiedon silta (2020) Mielenterveyden häiriö uhkaa monen työkykyä – osa saa apua kuntoutuspsykoterapiasta. Julkaistu 10.8.2020. <<https://www.tsr.fi/tiedon-silta/mielenterveyden-hairio-uhkaa-monen-tyokyky-osa-saa-apua-kuntoutuspsykoterapiasta/>>, haettu 18.10.2021.

Vincit Oyj (2020) Vincit hyökkää yhdessä Ellun Kanojen kanssa voimalla Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – #vastaisku käynnistyy heti, #terapiassatavataan. Julkaistu 26.10.2020. <<https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/>>, haettu 3.9.2021.

Voima (2020) Psykoterapiajärjestelmä kaipaa uudistamista ja lisää terapeutteja. Julkaistu 9.12.2020. <<https://voima.fi/artikkeli/2020/psykoterapiajarjestelma-kaipaa-uudistamista-ja-lisaa-terapeutteja/?cn-reloaded=1>>, haettu 18.10.2021.

Yle Uutiset (2020a) Useat tahot tutkivat psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurtoa ja kiristystä – Kyberturvallisuuskeskus pitää tapausta poikkeuksellisena. Julkaistu 21.10.2020. <<https://yle.fi/uutiset/3-11605223>>, haettu 3.9.2021.

Yle Uutiset (2020b) Tuija Siltamäen kolumni: Vastaamo-vuodon ydin ei todellakaan ole se, ettei terapiaa pidä hävetä – keskiluokan avautumisessa on alentuva sävy. Julkaistu 4.11.2020. <<https://yle.fi/uutiset/3-11626463>>, haettu 16.10.2021.

Yle Uutiset (2021a) Olenko muka laiska, jos en mene terapiaan? Selvitimme, kuinka monta vaihetta pitää selättää ennen kuin pääsee terapeutin juttusille. Julkaistu 20.1.2021. <<https://yle.fi/uutiset/3-11742286>>, haettu 18.10.2021.

Yle Uutiset (2021b) Ehkä jopa 32 000 Vastaamon potilaan tiedot ilmestyivät viime yönä Tor-verkkoon – poliisi: "Emme tiedä, monenko käsissä tietokanta on". Julkaistu 27.1.2021. <<https://yle.fi/uutiset/3-11757676>>, haettu 3.9.2021.

Yle Uutiset (2021c) Terapiaa kalvaa epätasa-arvo: hoitoon pääsevät korkeasti koulutetut naiset kuten Laura, mutta hänkään ei jaksa etsiä terapeuttia. Julkaistu 14.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11879429?utm_campaign=yleuutiset&fbclid=IwAR1GtBdP-b06r73uOfit0RjS0nub2huAEDUG0DID8p4uj1UIKpr8-FTIVUM&utm_source=twitter-share&utm_medium=social>, haettu 18.10.2021.

LIITTEET

Tutkimuksen aineisto

Aineiston kirjoitukset on julkaistu 26.10.2020–31.8.2021

Taulukko sisältää tutkimuksen aineiston tekstiosuudet ja linkit

Saman käyttäjän julkaisema viestiketju on esitetty taulukossa yhtenä kirjoituksena

Kirjoituksista on poistettu kaikki viittaukset niitä kirjoittaneisiin ja niissä mainittuihin yksityishenkilöihin lukuunottamatta uutisotsikoissa esiintyneitä henkilöiden nimiä ja nimimerkkejä

Taulukon tähtimerkinnot kuvaavat kirjoituksissa esiintyneitä hymiöitä ja symboleja

PVM	TEKSTI	LINKKI
26.10.	“Yhteiskunnan ja yritysten tasolla meidän on aika päivittää ihmiskäsitys, syleillä ihmisen mielen monimuotoisuutta ja luoda toimintatapoja ihmisestä käsin” #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vas-taisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
26.10.	Vincit ja Ellun kanat kävivät yhteiseen vastahyökkäykseen psykoterapiakeskus Vastaamon potilastiedoilla kiristäviä hakkereiden myrkyä vastaan #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimpuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjien kimppuun	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimpuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Tosi mahtava teko, fiksumi suunniteltu ja varmasti lieventää monen kokemaa pelkoa ja häpeää. Kiitos *Punainen sydän* #terapiassatavataan	
26.10.	#hyökkäys lienee paras puolustus tässä asiassa! *Käsi nyrkissä* @Vincit_Plc @sokeakana #tietoturva #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vas-taisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
26.10.	Vincit hyökkää @sokeakana'n kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan. Lue lisää alta. Aiheeseen pureudutaan 27.10. myös Ylen aamussa, jossa toimarimme @mikko_kuitunen on mukana keskustelemassa aiheesta. #vastaisku #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vas-taisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
	Tämä tuntuu teidän puolesta mainoskampanjalta ja clickbate shitiltä. Kuka tällä tienaa? Juu, Ellun kanat ja Vincit.....	
	Tämä tuki tarjotaan ilmaiseksi. Tavoitteenamme on arkipäiväistä terapiaa ja poistaa siihen liittyviä ennakkoluuloja sekä avata keskustelua tietoturvasta.	
	Upea avaus! #hattupäästä	

26.10.	<p>#vastaisku #terapiassatavataan Tule tähän mukaan! Lisää infoa vähän myöhemmin. Nujerretaan ne eikä itseämme!</p> <p>En ole koskaan hävennyt terapiassa käyneitä. Olen päinvastoin ylpeä, koska opin kuuntelemaan itseäni ja tunnistamaan tunteitani paremmin. – Olisi silti järkyttävää, jos terapeutin kirjoittamia kuvauksia mielen likaisista sopukoista päätyisi julkisuuteen. Tämä rikos oli julma!</p> <p>Tätä minäkin toivon, että jospa tästä syntyisi lopulta jotain hyvääkin Suomalaiseen yhteiskuntaan: rima alenisi avun pyytämiseen ja hyväksyisimme, että kaikki tarvitsemme apua eri tavalla läpi elämän. *Punainen sydän* Bonuksena huomio saattaa kääntyä uudella tavalla tietoturvan tärkeyteen.</p> <p>Hienoa toimintaa! Iso peukku! *Peukku ylös*</p> <p>Loistavaa! Miten olisi noiden lisäksi joukkorahoituskampanja, jolla kerättäisiin 450 000 €:n vihjepalkkio maksettavaksi Vastaamon tietomurrosta vastuussa olevan kiinnijäämiseen johtavasta vihjeestä? Giganttinen Fuck You syylliselle ja keino luoda painetta syyllisen päätyyn. Houkuttelisi varmasti lisää hakkereita metsästämään syyllistä verkon syövereistä. Enkä epäile etteikö tuollainen summa tulisi kerättyä alta aikayksikön, ottaen huomioon kollektiivisen vitutuksen määrän jonka tämä aiheutti.</p> <p>*Peukku ylös*</p> <p>Hyvä!</p> <p>Mahtavaa *Jalokivi*</p> <p>Aivan mahtava esimerkki siitä, miten vaikeudet voi muuttaa voitoksi *Häkeltynyt fani* Erittäin ikävät asiat eivät tietysti tällä häviä, mutta ehkä ne edes jonkin verran haalenevat ja syntyy uutta hyvää *Punainen sydän*</p> <p>Huiketa *Ok-käsimerkki* *Sata pistettä -merkki*</p> <p>Huipputoimintaa! Iso syli, tuki ja kannatus *Jännitetty haus*</p> <p>Hyvä *Jännitetty haus* *Keskikokoinen tähti* *Keskikokoinen tähti* *Keskikokoinen tähti*</p> <p>Todella upeaa, arvostan *Ok-käsimerkki*</p> <p>Oivallista reagointia!</p> <p>clickbate, itse yhtä ahne ku kiristäjä...</p> <p>Oletko itse kiristäjä? Jos et, mitä ajattelit itse tehdä uhrien hyväksi muuta kuin haukkua niitä, jotka yrittävät auttaa heitä?</p> <p>Uhrina en koe, että tämä auttaa mua mitenkään. Se, että ihmiset alkavat tuutata keksittyjä kertomuksia sairaudesta, josta itse kärsin joka ikinen päivä, tuntuu todella loukkaavalta. Olisiko sama ok, jos feikkattaisiin esim. syöpää?</p> <p>Kiitos. Ennen kaikkea kiitos, että toitte esille myös työntekijöiden näkökulmaa. Psykologeille esimerkiksi tietoturvaongelmat ja kiristys täytyy olla järkyttävä shokki. Voin vain kuvitella huolen määrän asiakkaiden puolesta. Työpaikkakin saattaa sulaa alta.</p> <p>Ovatko psykologit työsuhteessa kaikki? Voisivat olla myös itsenäisiä yrittäjiä, kuten lääkärikeskuksessa.</p> <p>Briljanttia! Hattu päästä. *Silinteri*</p> <p>Hyvä, hyvä.</p> <p>Hyvähyvä! *Jännitetty haus*</p>	<p>https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14</p>
--------	--	--

Jee, hyvä te *Jännitetty hauis* *Punainen sydän*!	
Nyt on kova *Käsi nyrkissä* *Jännitetty hauis* hyvä ja tsemppiä *Hymyilevät kasvot hymyilevillä silmillä*	
Todella! *Peukku ylös* *Peukku ylös* *Peukku ylös*	
Hieno juttu!	
Voi miten hienoa! Mukana *Jännitetty hauis*!	
Ihan mahtava vastaisu *Jännitetty hauis*	
Mukana!	
Tää on upea *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki*	
Aivan loistava idea. Aktiivista tekemistä. Mukana!	
Mukana, antaa palaa!	
Mahtavaa reagointia Kirsi. Hyvä te! *Peukku ylös*	
Hyvä.	
Mahtavaa!!!! *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis*	
Tulen! Hyvä!!!!!! Siis saako olla sepitettyjä tarinoita? En ole ollut terapiassa vaikka olisi pitänyt mutta olen hyvä sepittämään!	
Saa olla!	
Ilahduttavaa ideointia! Mielikuvitus hyrrää: jospa saisi mahdollisimman todellisen näköisen formaatin potilaskertomuksesta ja ehkä jopa keksittyjä pohjia, joita voi itse täydentää. Aitoja terapiakokemuksia mutta myös liukuhihnaa tuutin täydeltä sekoittamaan kiristäjien pakkaa.	
Just näin!	
Tästähän taisikin lopulta seurata jotain hyvää.	
Toivotaan!	
Mukana. Täältä tulee tarinaa.	
Tää on upee kamppis!	
Peukku ylös	
Jess, hienoa toimintaa! Ps. Saako koiralleni Seppo Tervoselle kirjoittaa oman potilaskertomuksen?	
Ilman muuta! Kyllä Seppo näyttää siltä että sillä on kaikenlaista mielen päällä. Ja niin on meidän Hyypälläkin, löytökoirakokemuksia. *Virnistävät kasvot*	

	Ja meidän Manulla oli resurssiaggressiivisuutta. Vaikea tapaus. *Peukku ylös*	
	Hienoa @sokeakana! Ehdottomasti mukana! Viedään aseet pois #vastaisku ja #voimaannutetaan samalla rikkomisen sijaan! -Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta!	
	Tällaisen idean voi keksiä vaan ideointifirman perustaja! *Peukku ylös*	
	Tämä on erittäin hyvä juttu, hienoa toimintaa!	
	Aivan mahtavaa @sokeakana @Vincit_Plc !	
	Hyvä!!	
	Aivan super loistavaa toimintaa!	
	En kaipaa tähän maailmaan enää lisää disinfomaatiosodankäyntiä, jossa todelliset ja keksityt tarinat sekoittuvat. Aidoilla jaetuilla kokemuksilla on todella suuri arvo vertaisjoukkoille toipumisen muodossa. Jos tätä rajaa tätä lähdetään hämärtämään, niin vertaistukiarvo häviää.	
	Tässä on varmasti hyvä tahto taustalla, mutta itseäni uhrina lähinnä loukkaa se, että meihin kohdistunut rikos on nyt kiva markkinointitempauksena, jossa seipitellään sairauskertomuksia jopa koirille. Jodelissa joku sanoi tästä hyvän vertauksen, että vaikka jakaisitte oikeitakin tarinoita se on vähän sama kuin sanoisi henkilölle, jonka alastonkuvat leviävät yhteystietojen kanssa nettiin, että "hei on mullakin puhelimesta intiimikuvia ja tiedän, siis miltä susta tuntuu".	
	Harmi että koet tämän näin. Itsekin uhrina ja kymmenien muiden uhrien kanssa viime päivinä keskustelleena koemme tän toisin. Toteutusta vielä mietitään mm. Yhdessä mielenterveysammattilaisten kanssa.	
	Nuorena paniikkihäiriön takia jouduin käymään terapiassa. Olin arka, haavoittuva, pelokas ja terapiassa käynti hävetti. Ymmärrän tietomurron kohteeksi nyt joutuneiden hädän ja huolen.	
	Varoituksen sana taitaa myös olla paikallaan	https://www.is.fi/digitoday/art-2000006702529.html
26.10.	Ralli päällä perseilijöitä vastaan. #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Briljantia!! #terapiassatavataan	
26.10.	Niin ja tietenkin @Vincit_Plc ja @sokeakana #osallistun #terapiassatavataan *Peukku ylös* *Jännitetty hauis* *Häkeltynyt fani*	
	Mahtavaa! *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis*	
26.10.	"Sellainen luova mieli, joka voi huikealla tavalla aukaista mitä erilaisempia solmuja, voi myös itse mennä solmuun tavalla, jota ei sitten ihminen itse enää auki saakaan. Tähän tarvitaan ulkopuolista apua." @Vincit_Plc @sokeakana #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	*Musta sydän* *Jännitetty hauis* Nyt alkaa tapahtua – Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjien kimppuun. #vastaamo @Vincit_Plc @sokeakana	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	#terapiassatavataan	
	Feikkidatan postaaminen on upea idea. Uhrina toivon että jotain tällaista tehtäisiin! Laitan silti sullekin, olettehan konsultoineet KRP:tä ettei häiritse tutkintaa? Luoko tuo esim. some-tilapäivityksen, vai dataa ihan vastaavassa muodossa kuin itse aidossa vuodossa?	
26.10.	Tämä on #vastaisku Tervetuloa mukaan #terapiassatavataan	
26.10.	Olen mukana ja haastan kaikki #kunnat ja #kuntayhtymät mukaan. #vastaisku #terapiassatavataan #palvelutkuntoon #matalallakynnyksellä #yhdessä @Kuntaliitto tukee kuntia! @sokeakana @Vincit_Plc	

26.10.	Tuu mukaan! Lisätietoa tulossa #vastaisku #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Hihat on näköjään kääritty ja kiristäjän alta lähtee nyt matto. Hattu päästä sinulle. Mahtavaa! #vastaamo #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	Mukana! #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	@sokeakana ja @Vincit_Plc käyvät vastahyökkäykseen kirittäjiä vastaan. Kiristykselle ei saa antaa periksi, nujerretaan ne eikä itseämme. #terapiassatavataan.	
26.10.	Emme anna kirittäjille valtaa, jonka vuoksi hyökkäämme yhdessä @Vincit_Plc kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kirittäjiä vastaan. Vastaisku tapahtuu kolmessa aallossa ja se käynnistyy NYT. #vastaisku #terapiassatavataan	https://ellunkanat.fi/nakemys/artikkelit/ellun-kanat-hyokkaa-yhdessa-vincitin-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
	Ei tuo oo hyökkäys, otsikko tuntuu ihan clickbate shittiltä, kuka tienaa, ja kene kustannuksella?	
	Kiva kamppis, mutta tässä kuitenkin tärkeä ja kriittinen teksti huomioitavaksi.	https://mailchi.mp/longplay/long-playn-kirje-terapia-ei-ole-tabu-mutta-siell-puhutut-asiat-voivat-olla
26.10.	Tämä on tosi hieno teko! Ihan herkistyn tästä uutisesta, ja ylipäätään ihmisten tuesta tosiaan kohtaan tässä tilanteessa. *Punainen sydän* #terapiassatavataan	
26.10.	NÄIN *Jännitetty hauis* *Hymyilevät kasvat aurinkolaseilla* #täältäpese #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	Upea käänne #vastaamo-kiristyskeissiin! *Taputtavat kädet -merkki* #terapiassatavataan *Hymyilevät kasvat hymyilevillä silmillä*	
26.10.	Tulen jakamaan oman potilaskertomukseni, jaa sinäkin. Oli se tosi tai ei. ;) #vastaisku #terapiassatavataan	
	Toden totta jaan *Jalokivi*	
26.10.	Upeaa! Nyt on aika panna kova kovaa vastaan ja vesittää raukkamaisten rikollisten alhaiset suunnitelmat. *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* #oikeusjakoitus #psykoterapia #terapiapalvelut #terapiassatavataan @Vincit_Plc @EllunKanatCo	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
	Niin kauan kuin Auvinen pysyy tästä kaukana niin voikin toimia.	
26.10.	Hieno juttu kaiken tämän keskellä *Jalokivi* Kun tiedot on jo kauppatavaraa niin tehdään niistä yhdessä vähän vähäpätöisempää kauppatavaraa *Olksiaan kohuttava nainen* Oottakaa vaan, täältä ainakin saatte potilaskertomusta *Ok-käsimerkki* kiitos *Punainen sydän* #terapiassatavataan	
	Täyttä paskaa ja yritys ratsastaa kiristäjän kokeilulla. Ainut tapa saada se pois on vaan olla puhumatta asiasta. Muuten joku tienaa aina rahaa sillä...	
	Miusta ainut asia mikä ei ole paskaa tässä #vastaamo tietomurrossa. Omani kerron mielelläni, koska vaikka oltaisi puhumatta, ei sitä tietoa pois enää saa *Pettyneet kasvat*	
	Nämä inhimillistä kärsimystä aiheuttavien tietojen levityminen on törkeää, mutta kamalinta on ihmisten henkilöllisyyden varastaminen ja sen myötä mahdollisuus tehdä rahaa niillä.	
	Kyllä. Niin on.	
	Niin todellakin on.	
26.10.	Huikkea ja nopeaa toimintaa *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* *Jännitetty hauis* #terapiassatavataan	
26.10.	Tämä ilahduttaa! Takuulla #terapiassatavataan *Jännitetty hauis*	

26.10.	Hieno #vastaisku idea Ellun Kanoilta ja Vincitiltä #terapiassatavataan	
26.10.	Mahtava positiivisen kautta tehtävä vastahyökkäys! Kiitos tästä! #terapiassatavataan #ellunkanat #vincit	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisu-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
26.10.	Vincit ja Ellun kanat yhdessä. Mahtavaa! #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	Mukana! Tämä vastaisku on mahtava! Olen sairastanut burnoutin ja masennuksen viisi vuotta sitten. Kiitos kolmen vuoden ryhmäpsykoterapian olen työkykyinen ja paljon tasapainoisempi ja omat rajat omaava. #vastaisku #terapiassatavataan	
	Olin sairaslomalla 7kk. Pelotti mennä takaisin töihin, mutta päivä kerrallaan selvisin.... terapia ei ole helppo prosessi, mutta niin tärkeä! Olen kiitollinen, että sinne pääsin.	
	Respect *Peukku ylös*	
26.10.	Mukana! #terapiassatavataan	
	Tässä karneudessa voi piillä myös uuden ison muutoksen siemen. *Jännitetty hauis*	
26.10.	Tämä on just se hyvä mikä tästä ikävästä asiaata voi syntyä. #terapiassatavataan *Peukku ylös*	
26.10.	#terapiassatavataan	
26.10.	"Kun verkko täyttyy itse julkaistuista potilaskertomuksista, ovat ne sitten tosia tai eivät, kiristäjien syömähampmas on tylpäksi hiottu ja ihmisten yksityisyys paremmin turvattu." #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Mietitäänpä #Vastaamon kiristäjä/jää. Rahanahneus ajoi hänet/heidät tuottamaan tuhansille lähimmäisilleen mittamattomasti murhetta ja ahdistusta. Hän/he eivät kuitenkaan saa juuri mitään. Jengi ei maksa I hope. Hän/he ovat loppuelämänsä vaarassa. Paskoille ihan paska diili.	
26.10.	Ei muuta kuin omat potilaskertomukset kehiin. *Jännitetty hauis* #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisu-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
26.10.	Hyvä! #terapiassatavataan Totuuden paljastaminen on vastaisku häpeää vastaan. Kiristäjä olettaa että häpeän pelko saa ihmiset maksamaan kiristäjälle.	
26.10.	#terapiassatavataan #kukaaneijääyksiin	
26.10.	Nyt on hieno! "Nyt alkaa tapahtua – Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjien kimppuun " #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimppuun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Vähänkö hienoa! Joukkovoimaa hyvien tekojen eteen, paitsi kamppaamalla kiristäjä, myös askeleella avoimuuden suuntaan. #terapiassatavataan	
26.10.	#terapiassatavataan	
26.10.	Kiitos! #terapiassatavataan	
26.10.	Ehdottomasti mukana! Tule sinäkin! Loistava ajatus kertoa julkisesti oma tosi tai epätosi terapiatarina. Täytetään verkot niillä *Jännitetty hauis* #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	Yhdessä vastaiskuun *Jännitetty hauis* #vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	#terapiassatavataan	

26.10.	#terapiassatavataan	
26.10.	#terapiassatavataan	
26.10.	Ellun Kanat hyökkää yhdessä Vincitin kanssa voimalla Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – #vastaisku käynnistyy heti, #terapiassatavataan	https://ellunkanat.fi/nakemys/artikkelit/ellun-kanat-hyokkaa-yhdessa-vincitin-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
26.10.	Hieno ele #terapiassatavataan Tarkoitus tehdä vastahyökkäys kiristystä vastaan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	Hieno #vastaisku *Peukku ylös* @sokeakana ja @Vincit_Plc *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki*. Me @Kuntoutusy_ry olemme #terapia'palveluiden antajana mieluusti mukana! #kuntoutus #terapiassatavataan Loistavaa!	
26.10.	Tarttis mennä terapiaan. #terapiassatavataan	
26.10.	Hieno juttu, #terapiassatavataan *Vihreä sydän*	
26.10.	Aivan kertakaikkisen mahtava idea. #terapiassatavataan	
26.10.	Psykoterapiakeskus Vastaamon toimitusjohtajan tulevaisuus vaikuttaa —raskaalta. -> STTuutiset: Psykoterapiakeskus Vastaamon hallituksen pj. Ilta-Sanomille: Vastaamon toimitusjohtaja pimitti tiedon yhtiön palvelimille tehdystä tietomurrosta yli puoleltoista vuoden ajan. Hänet on irtisanottu tänään. #Vastaamo	
26.10.	#terapiassatavataan	
26.10.	Voisin halata teitä! Huippuprojekti ja ainakin aion itse osallistua kolmanteen vaiheeseen! #terapiassatavataan	
26.10.	Aivan mahtavaa, että tästäkin kamalasta rikoksesta löytyy tie positiiviseen kehitykseen #terapiassatavataan #vastaisku	
26.10.	#terveysiäterapiasta! Terapiassa käynti ei tee sinusta heikompaa eikä huonompaa. Mutta se voi tehdä sinusta vahvemman. *Jännitetty haus* #jätänlukematta #enjaa #terapiassatavataan	
26.10.	#vastaisku #terapiassatavataan	
26.10.	Todellakin #terapiassatavataan	
26.10.	Mene ihmeessä *Kasvava sydän*. Mää oon käynyt jo. #terapiassatavataan.	
26.10.	Kaikki mukaan #vastaisku #terapiassatavataan hienoa!	
26.10.	Eilen kirjoittelin Vastaamo-tuntemuksiani Facebookiin ja sen myötä päässyt työstämään eteenpäin tätä mahtavaa juttua #terapiassatavataan #vastaisku	https://www.vincit.fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vastaisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
	Tämä on tosi upea juttu! Hienosti reagoitu ja vielä näin nopeasti. Hyvä te! *Punainen sydän* *Punainen sydän* *Punainen sydän*	
	Jos tarvitsette apuja niin täältä löytyy id-varkauksien uhrien auttamisesta 10v kokemusta.	
26.10.	Ja kiitos terapian, terapeuttien ja lääketieteen ihmisten, moni meistä pystyy elämään normaalia ja haluamaansa elämää ja tavoittelemaan unelmiaan masennusten, ahdistusten ja paniikkien nujertamatta. Olen myös yksi heistä. #terapiassatavataan	

	Kaksi sydäntä *Kaksi sydäntä* *Kaksi sydäntä*	
	kyseessä ei ole normaali vaan uusi normaali	
26.10.	#terapiassatavataan *Peukku ylös* *Punainen sydän*	
26.10.	Kyllä, hienoa #terapiassatavataan !	
26.10.	*Kädet yhdessä* *Punainen sydän* *Kädet yhdessä* #mukana #terapiassatavataan #vastaisku	
26.10.	Mahtavaa! Vinkkaa pian ja näkyvästi, milloin ja missä se meidän "tavisten" foorumi avautuu, (todi?) tarinaa tulossa! #terapiassatavataan ! *Peukku ylös* *Jännitetty hauis*	
26.10.	Se solidaarisuus minkä tällainen teko on tuonut esiin ihmisissä on upeaa nähdä. #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
26.10.	"Alkuvaiheen vertaistuen jälkeen hyökkäys jatkuu Ellun Kanojen taisteluvuorolla ensin organisoimalla tutkimus siitä, kuinka yleistä terapiapalveluiden käyttäminen on, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen asemasotaan: suurelle yleisölle luodaan mahdollisuus tehdä verkossa omalla nimellään oma potilaskertomus #terapiassatavataan. Kun verkko täyttyy itse julkaistuista potilaskertomuksista, ovat ne sitten tosia tai eivät, kiristäjien syömähämmas on tylpäksi hiottu ja ihmisten yksityisyys paremmin turvattu. Jokainen voi itse päättää mitä kertomukseensa laittaa." Kun yritykset tempaisee, jälki on kamalaa. Ensimmäisessä aallossa siis menestyjien kertomuksia terapiasta ("välillä menee luova mieli solmuun"). Sitten keksittyjä potilaskertomuksia – miltähän tällainen tuntuu tietomurron kohteesta? #terapiassatavataan – mikä voisi mennä pieleen? Ja kuulemma jopa koiran keksityt sairaskertomuksetkin sopivat vetäjien puolesta kampanjaan. Uhrina tuntuu pelkästään rienaukselta. Lisäksi mietin, monikohan tarinaniskijä omalla nimellään lähtee keksimään itselleen vaikkapa pedofiliaa? Tuskin kovin moni.	
26.10.	Mukana ehdottomasti! #terapiassatavataan	
26.10.	#terapiassatavataan - Vastahyökkäys käynnistyy heti, ja siihen kuuluu kolme aaltoa. – Kiristyksen uhriksi joutuneet ihmiset ansaitsevat tukemme. Netti täyteen keksittyjä terapiakertomuksia: kiristäjät kuriin Medi uutiset	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	Haluan rikkoa stigmaa ja kertoa käyneeni terapiassa. Eikä siinä ole mitään väärää, päinvastoin. Musta on ihaltavaa, kun jengi on riittävän rohkeita työstämään niitä itselle vaikeita asioita, koska niin sieltä suosta sitten nouseaan. *Kaksi sydäntä* #terapiassatavataan #yhdessä	
27.10.	Upeeta! Mukana #terapiassatavataan -jutuissa. Nyt melkein harmittaa, ettei itse ole käynyt terapiassa vaikka varmaan olis kannattanut. Rasittanut sen sijaan ystäviä, sukulaisia ja työkavereita. Terapia olisi varmaan ollut kaikkien kannalta parempi. Hoitokertomuksen kyllä keksin.	
27.10.	#terapiassatavataan -vastaisku julistettu käynnistyväksi.	
27.10.	#potkut>#tuomio>#seuraamukset>#korvaukset>potkut> #Vastaamon #vastaisku #vastaamo #terapiassatavataan #tietoturva #turvallisuus #terveys #talous	https://www.is.fi/kotimaa/art-200006698756.html
27.10.	Loistavaa. Tähän mukaan #terapiassatavataan	
27.10.	Nyt alkaa tapahtua: Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – "Kiristäjien syömähämmas hiotaan tylsäksi" #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-el-lun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	Luvassa myös tietoturvakonsultointia yrityksille! *Hertta* Pidän tärkeänä, että yritykset löytävät matalalla kynnyksellä tarvitsemansa tuen tietosuojan parantamisessa. #vastaamo #terapiassatavataan	
27.10.	Tovin päästä Ylen Aamussa keskustelemassa tapaus Vastaamosta. Aamun paras on kuitenkin -, joka yllätti jälleen ja oli järkännyt Ylen respaan mulle mielettömän hienon ja maailman ensimmäisen #terapiassatavataan -paidan. #vastaisku	
	Hienosti kannoit paitsi paitaa myös itse asiaa	

	<p>Kiitos! Hyvän asian puolella olemisesta.</p> <p>Anu, työn alla on. Palaamme pian.</p>	
27.10.	Vincit ja Ellun kanat kävivät yhteiseen vastahyökkäykseen psykoterapiakeskus Vastaamon potilastiedoilla kiristäviä hakkereiden myrkyä vastaan #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	Tämä tehdään ihminen edellä #terapiassatavataan	
26.10.	Kotivakuutusasiakkaanamme saat apua, jos olet joutunut henkilötietovuodon kiristuksen uhriksi ja tarvitset selvittämiseen lakimiehen apua. Identiteettivakuutus-turvaa voit käyttää lakimiesavun kustannuksiin 2 000 euroon asti ilman omavastuuta.	https://www.if.fi/henkiloasiakkaat/vakuutukset/kotivakuutus/suojaudu-identiteettivarkaudelta
27.10.	#tietovuoto #terapiassatavataan	
27.10.	Joo, hyvin näkyy teksti ainakin meidän olkkarissa. ##terapiassatavataan	
27.10.	<p>Mielenterveysbarometrin 2019 mukaan n. 60 % työssäkäyvistä ajattelee, että tieto työntekijän tai esimiehen mielenterveysongelmista voi johtaa työpaikan, aseman tai arvostuksen menettämiseen. Olisiko aika tehdä muutos? #työelämä #mielenterveys #terapiassatavataan #vastaisku</p> <p>Ehdottomasti. Mielenterveysongelmista kärsiviltä vedetään usein matto jalkojen alta työpaikoilla ja käytävöisissä heidät leimataan luusereiksi. Hulluja kun ovat. Ennakolluulot eivät katoa itsestään, tarvitaan tietoa ja paljon.</p> <p>Kuulostaa hurjalta. Mielellään tutustun lähteeseen.</p> <p>Täälläkin kuulolla *Korva*</p> <p>Olen saanut nähdä kun työntekijän mt-diagnoosi levisi työyhteisössä. Käytös asiansa hyvin ja säntillisesti hoitavaa työntekijää kohtaan muuttui työkavereiden puolesta holhoavaksi. Ongelmana diagnooseihin liittyvä stigma ja opittu "oikea" käytösmalli: voi olla kaukana halutusta.</p> <p>Valitettavasti tämä on yhä todellisuutta työelämän arjessa, vaikka julkisuudessa mielenterveysasioista puhutaan enemmän.</p> <p>Hyvä kun nostat tärkeää asiaa esille! Työelämän ja hyvän mielenterveyden toimenpideohjelmissa tavoitteena on vahvistaa työpaikkojen ja työterv. huoltojen osaamista mielenterveyskysymyksissä. Osana ohjelmaa myös toimintakulttuurin muutosta tukeva viestintä.</p> <p>Millaisena näet asiakasosallisuuden merkityksen toimenpideohjelman kokonaisuudessa? Palvelun käyttäjien kokemustietoa olisi arvokasta saada resurssina käyttöön työterveyshuollon palveluiden kehittämisessä. Avasimme dialogia @Tyoterveyshki kanssa syksyllä.</p> <p>Ideoita yhteistyöpiloteista #tyoterveyshuolto -henkilöstön & työnantaja-asiakkaiden koulutukset (esim. onnistunut työhönpaluu) -kokemusasiantuntija ja ammatillainen työparina ryhmäohjauksessa (esim. voimavararyhmä) -kokemusasiantuntijan vastaanotto (esim. työuupumus)</p> <p>Kiitos ideoista! Kokemusasiantuntijuus ilman muuta huomioidaan ohjelmassa. Esim. työpaikka-TTH piloteissa mahdollisuus kokeilla erilaisia toimintatapoja.</p> <p>Mahtavaa, upea juttu *Taputtavat kädet -merkki*. Olen kovasti kiinnostunut osallistumaan kehittämis- ja vaikuttamistyöhön kokemusasiantuntijana ja ex-so- teammattilaisena. Millä tavoin käytännössä kannattaisi edetä?</p> <p>Valmistelemme asiaa ja tiedotamme myös Twitterissä lähiviikkoina lisää. Kuulumisiin siis!</p> <p>Hieno juttu! Olen kuulolla silloin *Vaahteranlehti*.</p> <p>Muutos!</p>	
27.10.	#terapiassatavataan	
27.10.	Upea avaus, @EllunKanatCo! En malta odottaa kaikille avointa #potilaskertomus'ta, joten aloitan jo: mieleni särkyi, kun minusta tuli äiti. Miten voi #suurinunelma johtaa #epätoivo'on? #tottataiei #terapiassatavataan	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14

	Vihreä sydän	
	Juuri näin! Aivan upea ja nerokas operaatio #vastaisku keinona häivyttää hyvää tarkoittavalla niin disinformaatiolla (liikkeellä lukuisia potilaskertomuksia jolloin ei tunnusteta mikä on mitä) kuin voima-informaatiollakin: syödä pois asiaan liitettyä stigmaa.	
27.10.		https://www.kauppalehti.fi/uutiset/teknologiyriitys-vincit-ja-ellun-kanat-kayvat-vastaiskuun-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-tata-pidamme-hyvin-tarkeana/d17b9c75-e304-4277-9060-a4f75b40badd?utm_source=marmai&utm_medium=almainter-nal&utm_campaign=mm_redirect&proxy=uutiset/teknologiyriitys-vincit-ja-ellun-kanat-kayvat-vastaiskuun-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-tata-pidamme-hyvin-tarkeana/d17b9c75-e304-4277-9060-a4f75b40badd
27.10.	Hienoa Hyvä keskustelu myös Ylen aamussa @Yleisradio #terapiassatavataan	
27.10.	Kiitos kun saa tuulettaa! #terapiassatavataan	
27.10.	Tämä on aivan uskomattoman hienoa! #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vas-taisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
27.10.	Olimme kertomassa #vastaamo-keissistä ja #terapiassatavataan-kamppiksesta. Kiitos kutsusta @yleuutiset ja #ylenaamu!	https://areena.yle.fi/1-50664553
	Hei toi tyypki kuvassa näyttää vähän sulta!	
	Nääh, se on mun kaksoissisko Skandaleena. Se aina tekee ne kaikki mokat, joita mä osaan varoa.	
	Olet kyllä tosiystävä, kun jaat avoimesti hänen tekemät mokat. Hän itse ei ehkä kehtaisi, tai ainakaan itse en kehtaisi kaikkia kommelluksiani julkaista.	
	Kiitos teille! *Sininen sydän*	
	Kiitos *Punainen sydän* hyvästä sanoituksesta. Omakin huoli koskee itseni osalta lähinnä identiteettivarkauden mahdollisuutta mutta asia on yleisellä tasolla hurjan monisyinen ja monille kestämaton. Ja sama tunne #vastaamo n toiminnasta.	https://facebook.com/1408951130/posts/10224837383427754/?d=n
	Perhanan hyvin vedetty. Kiitos.	kybervpk.fi/releases/muistilista-tietovuodon-kohteille/
	* Punainen sydän* *Punainen sydän*	
	Sinähän sen sanoit, markkinointia! Rikosten uhreilla ja toisten hädällä ei tulisi markkinoida yhtään mitään. Siksi tämä kampanja tuntuu näin uhrin näkökulmasta lähinnä rienaukselta.	
	Aikamoista. Ei pitäisi olla hyväksyttävää tuollainen hidastelu.	
	Vastaamon keissi... Olisitte nyt ohjelmassa sanoneet mihin korvaus summaan olette tyytyväisiä, viisi vai jopa kuusinumeroiseen lukuun *Pyöriä lattialla nau-raen*. Oliski ollu että tässäkin keississä on kysymys rahasta !!! ja mistä päättelen..rikosilmoitusten määrästä !!	
27.10.	Vastaisku on tulossa. @Vincit_Plc ja @sokeakana hyökkäävät @vastaamo´n ja sen asiakkaiden kiristäjä vastaan. Terapiassa käynti ei ole häpeä, vaan tuiki taval-lista mielenterveyden hoitoa. Jännitetty hauis #vastaisku #terapiassatavataan	https://www.vincit.fi/fi/tiedotteet/vincit-hyokkaa-yhdessa-ellun-kanojen-kanssa-voimalla-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajia-vastaan-vas-taisku-kaynnistyy-heti-terapiassatavataan/
27.10.	I agree. Worst idea ever. We don't need any more fake news and profiles to this world in the name of helping the victims! (I'm also a victim of this breach). Please do not copy the Kremlin's fake news machine strategy anywhere!	

27.10.	#TerapiassaTavataan #MuttaEiNäin	
27.10.	#terapiassatavataan ei ole mitään yritys vastuuta. Yritysvastuuta on se, että luottokieltofirmat eivät veloita tämän tietomurron uhreiksi joutuneita. Parasta olisi, että luottokiellosta ei missään oloissa joutuisi maksamaan. Kun markkinat puhuu, maksajia ovat aina heikoimmat.	
27.10.	Hienoa, että olette rohkeasti nousseet etujoukoksi! Se hälventää pelkoa ja kasvattaa toivoa: selviämme! #terapiassatavataan	
27.10.	Me @Kuntoutus_ry olemme mukana tässä #terapiassatavataan #vastaisku'n toisessa aallossa. #Terapia'sta on hyötyä, ja alan #yrittäjät auttavat ihmisiä mielellään ja ammattitaidolla. @Vincit_Plac @sokeakana #kuntoutus #kuntoutusyrittäjät	
27.10.	En tunnista tätä keskustelua terapiapästä. Terapiahan oli jo aikoja sitten jenkkinmalliin trendikästä. Terapiassa käynti on osoitus elämänhallinnasta (tai pyrkimyksestä siihen) ja itsensä huoltamisesta, vaivan hoidosta. Miten se voisi olla noloa? #vastaamo #terapiassatavataan	
27.10.	Mielenterveyden ja ihmissuhteiden ongelmat ovat liian vaiettu kansantauti. Avun hakeminen kannattaa. Terapia auttoi auttoi minua ja puolisoani aivan valtavasti ratkomaan parisuhteen vaikeaa hetkeä. Ilman terapiaa tuskin olisimme enää yhdessä. #terapiassatavataan #vastaamo	
	Juuri näin. *Peukku ylös*	
27.10.	Ei anneta periksi rikollisille! #vastaisku #terapiassatavataan	
27.10.	Kiitos! Esimerkillistä toimintaa! @Vincit_Plac @sokeakana #terapiassatavataan #vastaisku	
27.10.	Suomessa on ollut hyväksyttävämpää reagoida raskaisiin asioihin fyysisesti kuin henkisesti, vaikka kyse on mielen kuormituksesta. Toivottavasti tämä älytön tabu murtuu nyt. #terapiassatavataan	
27.10.	#terapiassatavataan #mennäänpummilla	
26.10.	Kiitos *Punainen sydän* Nyt alkaa tapahtua: Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – "Kiristäjien syömähämmas hiotaan tylsäksi" #psykoterapia #mielenterveys #tietomurto	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	Kriiseihin voi vastata monella tapaa *Hieman hymyilevät kasvot* #terapiassatavataan	
27.10.	Mukana #vastaisku'ssa #terapiassatavataan!	
27.10.	Ihmisenä kasvaminen ja tuen etsiminen on myönteinen asia *Taimi* #terapiassatavataan #terapia	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	"Yhteiskunnan ja yritysten tasolla meidän on aika päivittää ihmiskäsitys, syleillä ihmisen mielen monimuotoisuutta ja luoda toimintatapoja ihmisestä käsin" ja muita hienoja ajatuksia. Nyt on kova idea! Mukana #vastaisku #terapiassatavataan	
27.10.	@MTPooli pohtii tänään(kin), miten #terapia'ssa käymiseen ja mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa voitaisiin purkaa. Tällä kertaa teema on ajankohtaisempi kuin koskaan. #vastaamo #mielenterveys	
27.10.	Loistavaa *Peukku ylös*. #terapiassatavataan on minusta erinomainen viestintäteko ja #mielenterveys kannanotto. On kuitenkin tärkeää huomioida sosiaaliset, yhteiskunnalliset & taloudelliset eriarvoisuudet. Muuten riskinä on, että hypetetään terapiassakäyntiä hyväosaisten muoti-ilmionä.	
27.10.	Täällä jo hiotaan potilaskertomusta. #terapiassatavataan #vastaisku	
27.10.	Myös terapiassa kävijöissä on kahden kerroksen väkeä. On niitä, joilla on hyvä työ/ura, vakaa toimeentulo & tukevat sosiaaliset verkostot. Ja sitten on niitä, jotka sinnittelevät pätkätyön, työttömyyden & työkyvyttömyyden välimaastossa toimeentulo-ongelmissa ja useasti yksin.	
27.10.	#terapiassatavataan on erinomainen viestintäteko ja olen siinä mielelläni mukana. Aloitteessa on kuitenkin tärkeää huomioida sosiaaliset, yhteiskunnalliset & taloudelliset eriarvoisuudet. Muuten riskinä on, että hypetetään terapiassakäyntiä lähinnä hyväosaisten muoti-ilmionä.	
	Hei, jos kerkiätte kommentoimaan, olisi kiva kuulla, mitä ajattelette tämän ketjun aatoksistani. Kiitos, kun puhutte avoimuuden puolesta & voimia kampanjaan *Keltainen sydän*	
	Samoissa mietteissä olen ollut. Mahdollisuus terapiaan on hyväosaisuutta, aivan liian moni sitä haluava/tarvitseva jää ilman. Tässä ei ole kyse vain siitä, että nyt reippaina ja rohkeina kerrotaan miten on oltu terapiassa.	

27.10.	If you grew up poor with an alcoholic family parent (or both were) you should read "adult children of alcoholics" Everything clicks in terms of certain aspects of your personality.	
27.10.	#mielenterveys #vastaamo #terapiassatavataan	
27.10.	Viestintätoimisto ja teknologiayritys kehittävät #Vastaamo #terapiassatavataan kampanjassa kansalaisia jakamaan potilaskertomuksiaan verkossa - asiantuntija varoittaa että omista asioista avautuva uhri voi helpottaa identiteettivarkaan hommia. Tarkkana!	https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006701574.html
	Tää on ihan todella ongelmallinen konsepti *Syvään kumartava nainen*	
	Jokainen tsäänsi on mahdollisuus? #viestintä	
	Mitä minä luen.	
	Sillälailla, Go dox yourself..	
27.10.	Uuh, tän #vastaamo -trillerin ensimmäisen tuotantokauden loppu hämmöttää mulla kohta, klo: 19.28. Entäs sulla? Seuraava episodi jo jännittää.. #terapiassatavataan	
	Vähän lässähti. Pitävät kuluttajia jännityksessä.	
	Joo, pieni pettymys. Olisin niin mielelläni halunnut itsekin nähdä ne tiedot mitä terapeutti on sinne kirjoittanut.	
	Jep! Olis myös hauska päästä @Klarna-tilille katsomaan, mitä muut ihmiset tykkäävät tilailla! :)	
	Tässä ajateltiin kuunnella vähän kirjaa, niin saatais ajatuksia pois aiheen ympäriltä hetkeksi *Kasvot onnenkyynelillä*	
	Nauran ääneen *Punainen sydän*	
27.10.	#jätänlukematta #terapiassatavataan Näin alhaista toimintaa ei ole sitten aikoihin ollutkaan. Säällittävä paskasakki. *Mököttävät kasvot*	
27.10.	Mahtava veto, #terapiassatavataan *Jännitetty hauis* Vincit hyökkää Ellun kanojen kanssa Vastaamon ja sen asiakkaiden kiristäjiä vastaan – "Kiristäjien syömähampas hiotaan tylsäksi"	https://www.medi uutiset.fi/uutiset/nyt-alkaa-tapahtua-vincit-hyokkaa-ellun-kanojen-kanssa-vastaamon-ja-sen-asiakkaiden-kiristajien-kimp-puun/99904053-6973-4e37-aba6-7e08302a0c14
27.10.	Niinpä. minusta olisi tosi kiinnostavaa kuulla teidän näkemys näistä tän ketjun huomioista. Voi olla että olette tänään toisaalla kertoneetkin, en ole ehtinyt lukea koko internettiä	
27.10.	Teillä on hyvä tarkoitus ja rohkeita ideoita. Minusta ei nyt vaikuta silti siltä, että tämä olisi hyvä idea. Kaikella kunnioituksella. Olemme samalla puolella *Punainen sydän* #terapiassatavataan	
	Meillä on vahva ajatus siitä, että jotain on tehtävä. Katsotaan saammeko ideamme lentoon. Vuodettua dataa ei enää saa pois, mutta jos sen arvon saa dilutoitua, sekin on jo iso voitto.	
	Minusta ajatus terapiassa käymisen normalisoimiseksi ja vertaistuki kampanjalla on lämmin ja kiva. Sen sijaan oikeat tai feikit potilaskertomukset on tosi arveluttavaa. En jakaisi, enkä lukisi. Mutta missä te ajattelitte että niitä jaettaisiin? Miten ne saataisiin sekoittumaan?	
	Me pohditaan tätä vielä. Oleellista on haitata kiristäjiä ja tukea uhreja. Mä uskon että tähän löytyy keinoja. Jos oot kiinnostunut, niin haluatko konsultoida/evaloida meidän visiota ennen sen toteutusta? Sä voit halutessasi tuorein silmin tsekata, toimivatko meidän ideat.	
	Kiitos. En ole Tor-verkkojen jne asiantuntija *Halaavat kasvot* Näin yleisemmin teknologiatoimittajana asiaa pohdin. Aihe on tärkeä ja toivon tietysti parasta! Ja vaikka toteaisitte että just tuo suunnitelma ei toimi, ei ole häpeä vaihtaa pläniä.	
	Kiitos tuesta! Me ilman muuta tutkitaan eri vaihtoehtoja viranomaisten kanssa. *Peukku ylös*	
	Levy-yhtiöt ovat jo vuosikaudet jakaneet p2p-kamaa. Idea on se, että se uusien hittibiisii onkin 99% todennäköisyydellä paskafile, jossa musaa ei ole tai on vain pätkä. Kun noita lataa aikansa, alkaa tympiä. Kaveri kertoi. Tässä casessa vaan pitää muistaa, että dilutointi edellyttää aina "pohjakuormaa". Jos sitä ei ole kuin tuo yksi file, on vaikeampaa syöttää kuraversioita. Mutta lycka till.	

	Käsitin sen alkuperäisen idean, että luodaan sellainen ilmapiiri, jossa jokainen voi sanoa että eihän tuo potilaskertomus edes pidä paikkaansa ja mitä sitten vaikka pitäisikin, kun kaikkihan näitä joskus käyttää. Jokin nerokas metodi, jolla koko uhka luudennetaan.	
	Tämä(kin) on asia jota pohditaan.	
27.10.	Blogi oli hyvä tästä aiheesta. Potilaskertomusvaihe arveluttaa: jo eilen vastaan tuli ihan vain nettikiusaamiseksi tehty twiitti #terapiassatavataan-tunnisteella. Hashtageja ei voi hallita. Jos sävy on leikkisilyövä, voi se tuntua pahalta ja ahdistavalta uhreista.	
28.10.	Olenko ainoa, joka ei näe Ellun Kanojen ja Vincitin #terapiassatavataan -kampanjassa mitään hyvää? En ensinnäkään ymmärrä miten se auttaa järkyttyneitä tietonurron kohteeksi joutuneita ihmisiä. Toiseksi, kukaan ei jaa aitoja kokemuksiaan julkisesti. Terapiassa käsitellään asioita, jotka eivät monellakaan tapaa kuulu mihinkään muualle kuin terapiahuoneeseen. Terapian "arkipäiväistäminen" ei tee oikeutta sille prosessille, mitä terapiassa käydään.	
	On ainakin minun silmiini osunut paljon kriittisiä puheenvuoroja. Erityisesti tuo feikkidatan levittäminen on erittäin ongelmallista.	
	Markkinointitavoilleen uskollisena - ei ole ihan ensimmäinen kerta. Vincitin tyyltiin kuuluu vitsailla kaikella ja tässä on taas yksi esimerkki lisää siitä, missä ollaan huumorissa trump-tasolla.	
28.10.	Ne, jotka käyvät terapiassa, käyvät siellä usein siksi, että heidän elämässään on ihmisiä, jotka eivät ole käyneet terapiassa. #elämäön #terapiassatavataan	
30.10.	Minä aloitin aamun terapiassa. Kirkkaammin ajatuksin viikonloppuun. Miten sulla menee? #terapiassatavataan #enjaa	
30.10.	Mitä jos yhdessä tehtäisiin Suomesta maailman terapiamyönteisin maa? #terapiassatavataan Me haluamme yhdessä mielenterveysammattilaisten kanssa synnyttää liikkeen – yhteiskunnan, jossa mielenterveyden ja mieltä koskevien sairauksien hoitaminen on normaalia, arkista ja fiksua.	
	Jos vaikka jossain kohtaa olisi aikaa resursoida kansallisesti niitä palveluita niin, että apua saisi ihan oikeasti kaikki? Päivystyksestä ei käännyttäisi ketään hyp-päämään sillalta, ja osastojaksot olisi riittävän pitkiä? Terapeutteja tarpeeksi, ja oikeasti kaikkien saataville	
	Hei! Kiitos tärkeästä kommentistasi. Olemme resurssien riittämättömyydestä tietoisia ja uskomme, että mitä mielenhoitoystävällisempi yhteiskunta on, sitä enemmän se myös resursoi #mielenterveystyötä.	
	Tarvitaan dataa terapian hyödyistä näyttäen perusteet älykkäälle tiedolle pohjautuvalle myönteisyydelle. Minua #terapia auttoi tunnistamaan ja tunnustamaan moraalisia haasteita psykologista turvaa menettämättä. Vahva tuki isoihin kysymyksiin. #Onnistuminen #HuomaaHyvä	
	Ei vissiin oo hirveän selkeästi missään esillä, mitkä tahot ovat kampanjassa mukana?	
30.10.	Liity liikkeeseen. Jaa sinun terapiatarinasi #terapiassatavataan. Terapiatarina on sinun kertomuksesi mielestä(si), sen huollosta tai haasteista, terapiasta tai sen tarpeesta. Muista kuitenkin, että terapiatarina ei ole paikka jakaa luottamuksellista tietoa itsestäsi tai toisista. Yhdessä normalisoimme terapiassa käynnin ja mielenterveyden edistämisen. Osoitetaan, että mielenterveyden vahvistaminen on hyvä teko. Aina. #terapiassatavataan	https://terapiassatavataan.fi/
30.10.	En voisi olla enempää ylpeä siitä, mitä olemme saaneet tällä viikolla aikaan. Ota #terapiassatavataan seurantaan.	
	Kiitos kokemuksesi jakamisesta avoimesti! Respect.	
30.10.	Tuemme #terapiassatavataan-liikettä. Haluamme olla mukana luomassa yhteiskuntaa, jossa avun hakemista mielenterveyden ongelmiin, häiriöihin ja sairauksiin ei tarvitse hävetä. Oletko sinäkin mukana? #mielenterveys	https://mielenterveyspooli.fi/mielenterveyspooli-tukee-terapiassatavataan-liiketta/
30.10.	Ihmisen kantokyvyllä on rajansa. Jokaisen mieli voi mennä solmuun tavalla, jota ei itse saa auki. Tule mukaan liikkeeseen @terapiassa. Luodaan yhteiskunta, jossa mielenterveyden hoitaminen ja vahvistaminen on normaalia, arkista ja fiksua. Aina. #terapiassatavataan Jaa sinun terapiatarinasi #terapiassatavataan.	https://terapiassatavataan.fi/
	Muista kuitenkin, että terapiatarina ei ole paikka jakaa luottamuksellista tietoa sinusta itsestäsi tai toisista. Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa.	
30.10.	Järjettömän ylpeä tämän viikon puserruksesta. *Jännitetty hauis* Normalisoidaan yhdessä mielenterveyden pulmat ja tehdään mielen huollosta arkipäivää. Tule mukaan liikkeeseen. #terapiassatavataan	
30.10.	Myös Psyli Poolin jäsenjärjestönä on mukana! #terapiassatavataan	
30.10.	Muutos lähtee meistä jokaisesta, kun hyväksymme itsemme ja toisemme sekä vahvoina että haavoittuvina. Mielen kipu ei ole heikkoutta, vaan osa ihmisyyttä. Avun hakeminen on vastuunottoa itsestä. Kokemuksia jakamalla asenteet avartuvat #terapiassatavataan #mielenterveys	
	Näin on.....terkut Lahesta	

	Hymyilevät kasvot hymyilevillä silmillä *Vaahteranlehti* *Vaahteranlehti* *Heiluttava käsi*	
30.10.	Pahassa paikassa pitää toimia. Yksityisen pitää olla yksityistä, sitä pitää varjella. Samalla ehkä on mahdollista vaikuttaa siihen, että mieleen liittyvistä haasteista ja ratkaisemisesta puhutaan avoimemmin. Terapia pelastaa elämiä. #terapiassatavataan	https://terapiassatavataan.fi/
	Kiitos. Tätä tarvitaan.	
	Kiitos.	
	Kiitos viisaasta ja avoimesta tekstistäsi. *Punainen sydän* "Sama mieli voi olla yhtä aikaa herkkä ja vahva. --- Kaikilla on omia tapoja selviytyä vaikeista tilanteista. Terapia on niistä yksi terveimmistä."	
	Kiitos. Oli yksi vaikeimmista teksteistä, joita olen kirjoittanut. Ja vähän ehkä pelottavimmistakin. *Vihreä sydän*	
	Niin arvelinkin. Mutta olet rohkea. Ja toivottavasti jatkossa moni muukin. Hyvää viikonloppua!	
	Kiitos samoin!	
	Punainen sydän	
	Meillä kaikilla on lähipiirissä ihmisiä joita terapia on auttanut tai jotka sitä kipeästi tarvitsivat. Kiitos rohkeudesta!	
	Kiitos. *Vihreä sydän*	
	Kiitos *Punainen sydän*	
	Punainen sydän	
	Kiitos kun jaoit tämän. <3 Tuo herkkä ja vahva samaan aikaan kuulostaa niin tutulta. Voimia *Kiinanruusu*	
	Kiitos *Vihreä sydän*	
	Kyllä, häpeän aika on ohi *Vihreä sydän*	
30.10.	Mitä jos yhdessä tehtäisiin Suomesta maailman terapiamyönteisin maa? #terapiassatavataan Me haluamme yhdessä mielenterveysammattilaisten kanssa synnyttää liikkeen – yhteiskunnan, jossa mielenterveyden ja mieltä koskevien sairauksien hoitaminen on normaalia, arkista ja fiksua. Liity liikkeeseen. Jaa sinun terapiatarinasi #terapiassatavataan. Terapiatarina on sinun kertomukseksi mielestäsi, sen huollosta tai haasteista, terapiasta tai sen tarpeesta. Muista kuitenkin, että terapiatarina ei ole paikka jakaa luottamuksellista tietoa itsestäsi tai toisista. Yhdessä normalisoimme terapiassa käynnin ja mielenterveyden edistämisen. Osoitetaan, että mielenterveyden vahvistaminen on hyvä teko. Aina. @Terapiassa #terapiassatavataan	https://terapiassatavataan.fi/
30.10.	#terapiassatavataan on liike, johon osallistumalla luodaan yhteiskuntaa, jossa mielenterveyden ja mielen sairauksien hoitaminen on normaalia, arkista ja fiksua. JA ELINTÄRKEÄÄ!	
30.10.	VIIMEIN. JOKU. KIRJOITTA. TÄMÄN.	https://mailchi.mp/longplay/long-playn-kirje-terapia-ei-ole-tabu-mutta-siell-puhutut-asiat-voivat-olla
30.10.	Täysin samaa meiltä, ja siksi esim. #terapiassatavataan on älyttömän tärkeä kamppis, jonka toivoisi laajenevan myös somen ulkopuolelle. Terapiassa käymisen pitäisi olla, kuin hammaslääkärissä käynti. Normihommaa. *Sykkivä sydän*	
30.10.	Nyt käynnistyi vastaisku Vastaamo-tietomurtoon. Kaksi hienoa ja avointa kertomusta. #terapiassatavataan	
26.10.	LinkedInin puolella pieni hlökohtainen avautuminen #Vastaamo-caseen liittyen. Niin kuvottavaa terrorisointia ja niin väärin. Mutta omassa elämässä läpikäytävissä vaikeissa asioissa ei ole mitään hävettävää. #EnAioLukea Voimia kaikille *Punainen sydän*	https://www.linkedin.com/posts/valterimakela_etoleyksin-activity-6726484529441214464-Q8yX

30.10.	Linkin takana oma #terapiassatavataan -tarinani omista koettelemuksistani ja mielen kipukohdista. On niitä toki muitakin. Voisin hyvin mennä niistä joskus puhumaankin. Eron vuoksi joskus itse asiassa kävinkin. En terapiassa mutta terveydenhoitajalla. Kannatti. Kannustan!	
30.10.	Olen mukana antamassa tukeni @MTPooli jäsenjärjestön @Sulattamo:on luotsaajana #terapiassatavataan-liikettä Ole sinäkin mukana! Tavoitteena on mielen-terveysystävällinen Suomi. #mielenterveys #hyvinvointi	
30.10.	Jotta #terapiassatavataan, tarvitaan yhdenvertaisuutta *Jännitetty hauis* Kaikilla ei ole oikeutta yhteiskunnan tukemaan psykoterapiaan työterveyshuoltoa, joka tarjoaisi lyhytterapiaa varaa maksaa itse psykoterapiaa #mielenterveys #terapiatakuu #yhdenvertaisuus	
	Tämä on ihan totta.	
	Monelle tuttu tosiasia varmasti on, että tuettua terapiaa saavat erityisesti nuoret, korkeakoulutetut sekä työelämässä olevat henkilöt.	https://www.tsr.fi/tiedon-silta/mielenterveyden-hairio-uhkaa-monen-ty-okyky-osa-saa-apua-kuntoutuspsykoterapiasta/
	Onko oikeasti työnantaja, joiden työterveyshuoltoon kuuluu myös terapia?	
	Mm. S-ryhmä ollut esillä lyhytterapian tiimoilta *Peukku ylös*.	https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/sok-saasti-puoli-miljoonaa-euroa-tarjoamalla-tyontekijoille-mahdollisuutta-paasta-terapiaan-kahten-viikon-silla-ek-n-asiantuntijalaakari-mallin-pitaisi-ehdottomasti-levita/7686812#gs.jzx3e
	Oho. Hyvä juttu.	
	Eikä varaa maksaa omavastuuta, vaikka saisi Kelan tukea. Eikä voimavaroja hakeutua terapiaan.	
	Please, ota yhteyttä	https://mielenterveystalo.fi/aikuiset/Pages/default.aspx
	ja omakieliseen & kulttuurisensitiiviseen terapiaan, ainakin viittomakielisillä.	
30.10.	#TerapiassaTavataan #UusiProfilikuva 30.10.2020	
30.10.	Tämän jo kerroinkin mutta kävin kaksi vuotta aikoinaan terapiassa ratkomassa elämän solmuja ja sen seurauksena olen vahva ihminen jolla on seesteinen mieli. *Hymyilevät kasvot* Tuen tätä hanketta. Jokaisella suomalaisella pitäisi olla oma lääkäri, hammaslääkäri ja terapeutti. #terapiassatavataan	
	Joo, just näin, jokaisella tarvitsisi olla terapian tuki tarpeen mukaan *Jännitetty hauis*.	
	Kyllä	
	Mä oon käyny kohta 2v terapiassa. Mun mielestä jokaiselle tekis hyvää ja minusta on etuoikeus saada tällaista tukea. Se ei oo yhtään noloa kertoa että käy tai käynyt terapiassa, se on hoitoamielelle, siinä missä antibiootti infektiolle ihmiskehossa.	
	Juuri näin	
30.10.	Nuorena kävin kasvatuseuvolassa ja sitten aikuisena hakeuduini YTHSn kautta psykiatrille ja sain Kelan tukeman terapian. Myöhemmin lyhyitä keskustelujaksoja työterveyden kautta. #terapia on yksi tärkeä hyvinvointini työkalu. #terapiassatavataan @Terapiassa	
	Keltainen sydän	
30.10.	Mielenterveyden ja mielen sairauksien hoitaminen on normaalia, arkista ja fiksua, sanoo http://terapiassatavataan.fi Mielenterveyden vahvistaminen on hyvä teko. Tarvitaan #terapiatakuu jotta kaikilla olisi yhdenvertainen oikeus #psykoterapiaan. #terapiassatavataan @mielenterveys	https://terapiassatavataan.fi/
30.10.	Totta oman mielenterveyden hoito on normaalia! #terapiassatavataan	
	Omassa päässä on kaikki sairaudet, viat, vaivat! Jos meinaan muuten on terve! Hymmyillen totesin!	
31.10.	Viisaita ajatuksia mielenterveyden vaalimisesta ja mielenterveyden hoitamisesta. Terapian tarvetta ei tarvitse pelätä. #mielenterveys #terapiatakuu #terapiassatavataan	

31.10.	Kannatan! *Jännitetty hauis* #terapiassatavataan	
31.10.	"Puurot ja vellit menevät sekaisin, kun tietomurrosta tulee terapiakulttuurin ja vertaisavun karnevaali." #Vastaamo #Vuotamo #somefi #kertomusöverit	https://facebook.com/KertomuksenVaarat/posts/1788288424654831
31.10.	Viime päivien #vastaamo -kohun myötä nousseessa terapian arkipäiväistämis -keskustelussa on paljon hyvää ja se on tehty ihan asiallisesti. Mutta tämä on se toinen puoli, jonka kanssa pitää olla myös tarkkana #terapiassatavataan #mieluumminenkertoisi "Ensinnäkin – täytyykö kaikkeen aina reagoida? Eikö joskus voi vaan olla hiljaa ja todeta, että paska juttu, nyt kävi näin." *Peukku ylös*	
31.10.	Näinpä. Kaikki ymmärtää, että kuntosalilla käynti ja sydämen siirto on saman asian kaksi aika kaukana toisistaan olevaa puolta. Mutta ymmärrämmekö, että mielenkin hoidossa on ihan samalla tavalla nuo eri "tasot". Tätä ymmärrystä pitää myös lisätä ei hämää #terapiassatavataan Kiitos erittäin arvokkaista kommentista! Haluamme luoda liikkeen, joka paitsi tukee rikosten uhreja ja normalisoi mielenterveyskeskustelua myös lisää ymmärrystä aiheen eri puolista. Liikettä teemme yhdessä mielenterveystyön ammattilaisten kanssa.	https://terapiassatavataan.fi/
31.10.	Mielenterveyden hoitaminen on aina fiksu teko. On korkea aika karistaa terapiastigma. Tule liikkeeseen mukaan luomaan Suomesta maailman terapiamyönteisin maa. Osallistu jakamalla sinun terapiatarinasi. #terapiassatavataan	https://terapiassatavataan.fi/
31.10.	Fb:ssä ilmoittavat käynsänsä terapiassa. En kehtaa sanoa, että mien ole käyny. Jos ei lasketa aamuöisen viskilasin äärellä käytyjä keskusteluja. Varmhan ois pitäny aikanhan, mutten mie ole joutanu.	
31.10.	Nykymaailmassa ei ole mikään eikä kukkaan, ellei ole jonninmoinen #terapia'putki päällänsä. Mites muuten nykyinen #terapeutti'määrä pidettäis kiinni leivän syrjässä? @terapeuttiinfo #terapiassatavataan #terapialiitto	
31.10.	#terapiassatavataan @mentalblog sanat kiteyttävät asiaa. Mielenterveyden ja mielen sairauksien hoitaminen on fiksu. Haetaan apua kun sitä tarvitaan. Toteutetaan #terapiatakuu jotta jokaisen avun tarpeeseen voidaan vastata. #mielenterveys #terveys #hyvinvointi Tavataan terapiassa	
1.11.	Onnea on #terapeuttinen tuki *Pyörivät sydämet* *Jalokivi* #TerapiassaTavataan	
1.11.	Kaikille terapiaa tarvitseville mahdollisuus siihen. Se, että terapiatukea saa vain, jos on mahdollista Kelan mielestä kuntoutua työkykyiseksi, on epäinhimillistä. Jos terveys paranee edes jonkin verran, säästää muita terveydenhuoltokuluja ja vähentää kärsimystä. (1/?) #terapiassatavataan	
1.11.	@ttk :n tärkeää @Syopasaatio -lähetystä katsellessa, tuli mieleen, että olisiko mahdollista järjestää tapahtuma #mielenterveystyö/n tueksi ja tehdä #mielenterveysongelma/t näkyväksi? Vai mitä äiti? No, nyt! Tässä olisi loistoidea toimeenpantavaksi. Mehän voitais lähteä yhdessä mukaan sun ja mun kokemuksen pohjalta, taistelijatyttäreni? Ja jos vielä @mielenterveys ja muutama muu tahtois samaa? #terapiassatavataan #mielenterveys #ehkäisevätyö Todellakin! koordinoidaanko palaveri tälle ja pallotellaan ideoita? Siitähän se sitten lähtisi! Palataan asiaan sähköpostilla tai puhelimitse? Näin tehdään! *Vihreä sydän*	
2.11.	Mielenterveyspooli ja sen jäsenjärjestöt tukevat #terapiassatavataan-liikettä. "Psyko-terapian ja psykososiaalisten hoitojen tärkeys ei ole hävinnyt. Päinvastoin ne ovat juuri nyt entistä tärkeämpiä," kommentoi puheenjohtaja @olkku. #mielenterveys @MTPooli	https://mielenterveyspooli.fi/mielenterveyspooli-tukee-terapiassatavataan-liiketta/
2.11.	Apua kannattaa hakea kun sitä tarvitsee @MTPooli ja sen jäsenet @sininauhaliitto tukevat #terapiassatavataan -liikettä.	

2.11.	<p>Seuraa vähän pitkä ketju: #terapiassatavataan -liike on herättänyt keskustelua. Arvostamani @Sifvrbg kirjoitti hyvin @LongPlay_fi viikkokirjeessä terapian ideasta: on turvallinen paikka, jossa voi puhua siitäkin, mistä ei voi puhua. Yksityisen pitäisi aina olla yksityistä. 1/11 Mutta. Vastaamon tietomurto vei tämän yksityisyyden kymmeniltä tuhansilta ihmisiltä. Henkilötiedot, tiedon siitä, että käy terapiassa ja itse potilastiedot ovat kaikki sitä yksityisyyttä. Kuhunkin menetykseen jokainen reagoi omalla tavallaan. Moni on varsin ahdistunut. 2/11 Jokaisen oma kupla määrittää tabut. Vaikka monelle terapia on "tavallista", monelle ei. Aiomme ammattilaisten kanssa selvittää ilmapiiriä suhteessa mielenterveyteen & terapiaan. Selvityksen tuloksia jaamme mieluusti myös Long Playn lukijoille, kunhan faktat ovat kunnossa. 3/11 On erikoinen ajatus, että terapiamyönteisemmän yhteiskunnan luominen, jossa terapiassa käynnissä ole mitään kummallista tai hävettävää olisi vähättelevää ketään toista kohtaan. Jostain mielen haasteista puhuminen ei ole pois toisenlaisten haasteiden ymmärtämisestä. 4/11 Ei kannata nostaa terapiassa käynnin kynnyksestä kategorioimalla "helpommat" ja "vakavammat" mielen haasteet. Ethän sano kaverille, jolla on hammassärky, ettei lääkärille kannata mennä ennen kuin koko kalusto on pilalla? Terapiaan kannattaa mennä ajoissa. Voi säilyä kalusto. 5/11 Terapiassa voidaan kyllä käsitellä asioita, jotka eivät ole yhteisössä hyväksytyjä. Ei kuitenkaan ole inhimillistä vahvistaa ajatusta siitä, että mielen vakavien haasteiden kanssa kipuileva ihminen on fundamentaalisella tavalla erilainen ihminen. 6/11 Tämä johtaa meidät taas takaisin siihen, miksi on tärkeää normalisoida puhe terapiasta. Mielen asioita jakamalla löydämme toisistamme enemmän yhteistä kuin eroavaisuuksia, uskon. Siitä riippumatta "mikä tauti" meitä riivaa. 7/11 Lisääntyneestä työkyvyttömyydestä näemme, että mielen suojeleminen on asia, jossa meidän kaikkien pitää olla parempia. Siinä auttaa kokemusten jakaminen, se lisää tietoa ja mahdollistaa ratkaisuja. Se taas estää vakavampia haasteita. Joskus voi silti tarvita myös ammattiapua. 8/11 Moni pelkää nyt mennä terapiaan. On tehtävä kaikki, jotta terapiakynnys tampataan alas, eikä se nouse. Terapia pelastaa elämiä. Kuten #terapiassatavataan -liikkeessä mukana oleva Mielenterveyspooli korostaa: mielenterveyden vahvistaminen on aina hyvä asia. 9/11 Mielestä keskusteleminen on herkkä ja vaikea asia sillä jokainen meistä tarkastelee asiaa oman, rajallisen mielen kautta. On hyvä huomata, että moni saattaa myös kipeästi loukata toista. Joskus tahtomattaankin. Me kun emme päältä päin tiedä mitä kunkin mielessä on. 10/11 Itse haluan olla luomassa terapiamyönteistä, mielen haasteisiin vakavasti mutta arkisesti suhtautuvaa Suomea. Siinä hengessä jaoin kokemukseni http://terapiassatavataan.fi, vaikka se ei ollut helppoa. En minä tiedä onnistuuko se. Mutta parempi tehdä jotain kuin ei mitään? 11/11</p> <p>Tämä on erittäin hyvä aloite. Itse mietin sitä, että julkisuus on kova eikä aina kovinkaan hienotunteinen väline saavuttaa juuri nuo päämäärät, joita tavoittelet. Ehkä se toimii nyt vastalääkkeen tavoin. Mutta juuri julkisuutta monet ovat myös oppineet pelkäämään.</p> <p>Varmasti näin. Tietysti pitäisi olla niin, että julkinen kertominen on valinta. Nythän sillä julkisuudella, jota ei halua, pelotetaan ja kiristetään. Jos jotain myönteistä tästä voisi syntyä niin ainakin se, että tarkastellaan mielen asioita neutraalimmin?</p> <p>Ja se tunne kun saa ulos ne möröt ja pinttyneet ajatukset siitä, että itse olisi syyllinen, sen jälkeen askel on höyhenen kevyt, viisautta on hakea apua</p> <p>Eikö LongPlayn viikkokirje kärjistänyt tämän "vastaiskun" firmojen mainosmannekiiniksi? Eikö ole hyvä että ihmiset/firmit kontribuivat omalla tavallaan?</p> <p>Kyllä kärjisti ja kyllä on. Sitä tuossa yritän sanoa, että uutiskirjeessä oli minusta monta ongelmallista väitettä.</p>	<p>https://terapiassatavataan.fi/</p>
1.11.	<p>"On etuoikeus puhua terapiakokemuksistaan avoimesti." #vastaamo -> "Kunniotetaan toisiamme ja tiedostetaan lähtökohtiamme yksilöllisyys myös terapiasta keskusteltaessa. Se on vähintään mitä voimme tehdä, kun niin monen itsemääräämisoikeutta on jo rikottu." @koalaryhma1 on oikealla asialla FB:n puolella! #mielenterveys #vastaamo #terapia</p>	
2.11.	<p>#terapiassatavataan -"vastaisku" on ehkä harkitsemattomin ja ylimielisin "hyvää tarkoittava" mainostempaus pitkään aikaan. Onneksi, ainakaan omassa kuplassani, se ei lähtenyt lentoon. #ugh</p> <p>Kun äsken tsekkailin (pikaisesti) tuota https://terapiassatavataan.fi - sivua, se on kyllä mielestäni ihan jees. En ainakaan heti löydä sieltä mitään kovin ylimielistä tai harkitsematonta. "Mitä jos yhdessä tehtäisiin Suomesta maailman terapiamyönteisin maa?" yms on mulle aivan ok!</p> <p>Tässä yksi näkökulma ensimmäiseen https://facebook.com/KertomuksenVaarat/posts/1788288424654831 ja tässä toiseen. Minulle näyttättyy tempauksena, josta puolen vuoden sisään luemme casekuvauksia mainoskilpailuissa.</p> <p>Oon samaa mieltä, esim. noiden 2 screenshotin tekstien kanssa. Mietin kuitenkin... Ellun Kanojen - oli itse vuodettujen listalla ja häntä kiristetään. Ei ole kenellekään helppo asema. Annan hänen luoda oman suhteensa asiaan, ja esim. jakaa oman terapiakokemuksensa.</p>	<p>https://terapiassatavataan.fi/</p>
2.11.	<p>Terapiassa käymisen normalisointi on tärkeää. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikille omista terapiakokemuksistaan puhuminen ei ole vaihtoehto. Tämä Koalaryhmän kirjoitus kannattaa lukea.</p> <p>Tärkeä huomio. Jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Kaikkea yksityisyyttä ei ole samanlaista jakaa. Eikä kaikkea pidäkään. Mutta jos edes ajatuksen tasolla tietää, ettei ole ongelmien kanssa yksin, se toivottavasti voi tukea monia ja alentaa kynnyksestä hakea apua.</p> <p>Ilman muuta juuri näin! On todella tärkeää poistaa stigmaa mielen sairauksista, ei terapiassa käyminen tai mielenterveyskuntoutuminen saa olla mikään häpeä!</p>	<p>https://facebook.com/koalaryhma/posts/2819000558421729 #vastaamo #terapiassatavataan</p>

2.11.	Tuetaan yhdessä tietomurron ja kiristyksen uhreja. Mielenterveyspalveluiden käyttämisessä ei ole mitään hävettävää! Osoita tukeksi tällä rintamerkillä! #minäkinolenkäynnterapiassa #mielenterveys #terapiassatavataan #Vastaamo #yrittäjyys #terapiatakuu Verkkosivulla ollut toimimattomuus, joka esti tilaamisen, on nyt korjattu. Voit siis nyt tilata itsellesi TERAPIAN TUKI 2020 -rintamerkin ja näyttää tukeksi tietomurron ja kiristyksen uhreille *Hymyilevät kasvat hymyilevillä silmillä* #mielenterveys #isänpäivä #Leijonat #mtvtk #sunnuntai	https://feissaussoja.fi/terapiantuki2020
2.11.	Mitä kaikkea terapiaistävällisempi yhteiskunta voisi tarkoittaa? 1. Kaikki mahdolliset stigmat terapiapalveluiden ympäriltä häviävät. Mielenterveydestä ja sen vahvistamisesta käydään aiempaa avoimempaa, laajempaa ja myönteisempää keskustelua. #mielenterveys #terapiassatavataan 2. Mielenterveyden ongelmien hoitaminen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen normalisoituvat. Ymmärretään paremmin, että mielikin voi sairastua, kuten mikä tahansa muukin itsemme osa. Terapiastävällisempi yhteiskunta tarkoittaa myös hoitoon hakeutumisen kynnyksen madaltumista 3. Terapia- ja mielenterveysystävällisemmässä yhteiskunnassa myös mielenterveyspalveluiden saatavuus on parantunut. Uskomme, että myönteinen ja aiempaa laajempi keskustelu auttaa nostamaan aiheen tärkeyttä myös resurssimelessä. #terapiassatavataan Hyvä mielenterveys on voimavara. Se on arvokkainta pääomaa, jota meillä voi olla. Näistä syistä kutsumme kaikki mukaan keskustelemaan mielenterveydestä hashtagilla #terapiassatavataan. Mitä muuta terapiaistävällisempi yhteiskunta voisi tarkoittaa?	
	Moiikka! Valitettavasti mielenterveyspalveluiden saatavuus on Suomessa erittäin heikkoa. Päästäkseen Kela-tuettuun psykoterapiaan ihminen saattaa joutua odottamaan jopa 10 kk. Emme myöskään halua, että #Vastaamo-tapauksen myötä kynnys hakea apua kasvaa. Päinvastoin!	
	Mistä hetkestä lukien tuo "jopa 10 kk" lasketaan, Kelan tukipäätöksestäkö? Professionaalitasoiset psykoterapiapalvelut ovat aina ja kaikkialla niukka resurssi; osa jää ilman vaikka haluaisi, hyötynä tai jopa tarvitsisi. Toisaalta, osa saa vaikkei halua, hyödyä tai tarvitse.	
2.11.	Voisitko tarkentaa, millä tavoin nyky-yhteiskuntamme ei ole "terapiaistävällinen", kuten asian ilmaisitte? #terapiassatavataan	
2.11.	Mieli ry on mukana #terapiassatavataan -liikkeessä. Jokaisella on oikeus turvalliseen apuun psykoterapiassa. Järjestöt tukevat tietomurron uhreja eri tavoin: Mieli ry tarjoaa kriisiapua ja vertaisryhmiä. Viedään viestiä eteenpäin! #terapiassatavataan	https://mielenterveyspooli.fi/mielenterveyspooli-tukee-terapiassatavataan-liiketta/
2.11.	Hienoa, että toisten hätä poikii auttamishalua - me haluamme olla mukana tekemässä Suomesta maailman terapiamyönteisintä maata! Rintamerkillämme voit osoittaa tukeksi ja vähentää mielenterveyspalveluiden käyttämiseen liittyvää häpeää #terapiassatavataan	https://feissaussoja.fi/terapiantuki2020
3.11.	Tuemme #terapiassatavataan liikettä. Mielenterveyden vahvistaminen ja solmujen avaaminen on aina hyvä teko. "Mielikin voi kohdata terveydellisiä haasteita siinä missä polvi, selkä tai sisäelimet – eli mikä tahansa muu itsemme osa." #terapia #pariterapia	
3.11.	Kertomuksen vaarat kritisoi #terapiassatavataan ekana lähetetyn tiedotteen perusteella. Sen jälkeen liike/kampanja on jo kehittynyt paljon, kannattaa tsekata saitti. Esim. Mielenterveyspooli tukee #terapiassatavataan-liikettä.	https://mielenterveyspooli.fi/mielenterveyspooli-tukee-terapiassatavataan-liiketta/
	Tältä vaikutti mullekin, ymmärrettävästi alussa konsepti oli vielä auki ja toi tärkeää ja asiallinen kritiikki ei ollut vielä kerennyt mennä tekijöille. Tuntuu että on muotoutunut paljon parempaan suuntaan siitä.	
4.11.	Muistatko vielä vaaleja edeltävän ajan? Kirjoitin #Vastaamo-tietomurrosta ja siitä, mikä hyvää tarkoittavissa viestintäteoissa minua ja monia muita vaivaa.	https://yle.fi/uutiset/3-11626463
4.11.	Harmillisesti tämä käsittelee #terapiassatavataan vain ekan tiedotteen perusteella. Perjantaina julkaistiin saitti, oletko tutustunut? Mielenterveyspooli tukee liikettä. Olisiko kyse muustakin kuin viestintäteosta?	
4.11.	Neljä tuttua kuopilaista kertoo: Mekin olemme käyneet terapiassa. #terapiassatavataan	https://www.viikkosavo.fi/paikalliset/3151693
5.11.	Hei työnantajat! – kutsumme mukaan poistamaan mielenterveyteen liittyvät stigmat! Jopa 60% suomalaisista on vakuuttuneita siitä, että jos työntekijällä tai esihenkilöllä tiedetään olevan mielenterveyden ongelmia, hän voi menettää työnsä, asemansa tai arvostuksensa. (@MTKL_fi) terapiassa: Tämä johtaa asian piilotteluun: - 51 % työssäkäyvistä jättäisi todennäköisesti kertomatta mielenterveyden haasteistaan kollegoilleen ja muille työyhteisönsä jäsenille. - 37 % ei mainitsisi asiasta esihenkilölleenkään. Jopa alan ammattilaiset toimisivat työpaikoillaan samoin. Haluammekin haastaa työnantajat mukaan #terapiassatavataan-liikkeeseen normalisoimaan puheen mielenterveyteen liittyvissä asioissa ja mataloittamaan terapiaan menemisen kynnystä, jotta apua saadaan ajoissa. -> Tulemalla mukaan kerrot porukallesi, että mielenterveyden vahvistaminen on myönteinen asia. Ja että on muuten ok myös moittia työnantajaa terapiassa. Osallistu siis keskusteluun #terapiassatavataan, katso @MTPooli:n ohjeet ja jaa viestiä eteenpäin. Yhdessä poistamme stigmat (Mielenterveyspoolin 3 nopeaa askelta kohti mielenterveysmyönteisempää työpaikkaa: 1. Madalletaan kynnystä ottaa mielenterveysyistä johtuvat poissaolot puheeksi. 2. Lisätään esihenkilöiden ymmärrystä mielenterveyteen liittyvistä asioista. 3. Mahdollistetaan osallistava työsuunnittelu, lisätään mahdollisuuksia oman työn muokkaukseen. #terapiassatavataan)	
5.11.	#Mielenterveys teot #työelämä n arjessa ratkaisevat *Punainen sydän*. Toivottavasti työnantajat ottavan vastaan #terapiassatavataan haasteen, jolla on viestinnällisesti hyvät mahdollisuudet menestyä. Osallistuminen on symbolisesti arvokas teko & mahdollisuus nostaa omaa vastuullisuusproffia.	
	Kiitos jakamisesta *Punainen sydän*	

	Olemme samalla asialla - muutoksen puolesta *Peukku ylös*.	
5.11.	Psykoterapiassa hoidetaan mielenterveyden häiriöitä, eivätkä kaikki voi tai halua puhua terapiakokemuksistaan avoimesti. #Terapiassatavataan-kampanja tar-koittaa varmasti hyvää, mutta terapiassa käydään monista eri syistä. Tein jutun @STTuutiset. #Vastaamo Kiitos. Tiedostamme, että kaikkea yksityisyyttä ei ole samanlaista jakaa. Eikä kaikkea pidäkään. Mutta jos edes ajatuksen tasolla tietää, ettei ole ongelmien kanssa ihan yksin, se toivottavasti voi tukea monia. Tähän pyrimme yhdessä alan ammattilaisten kanssa. Erittäin hyvä huomio & kattava artikkeli. Ajatus julkisesti omasta terapiataustasta avautuminen herättää itsessäni pieniä vilunväreitä. Oma prosessini sai alkunsa omille läheisille avautumisesta. Nykyään puhun mieluummin terapian puolesta ja kannustankin ystäviäni sitä hakemaan	https://www.ksm.fi/uutissuomalainen/3153147
5.11.	Psykoterapiapalvelumarkkinan koon päämäärätietoisien kasvattamisen vaatiminen à la #terapiassatavataan, ja sen esittäminen jonain "ratkaisuna", on haihatte-lua. Nykyresurssien järkevempää allokointia koskevat kysymykset ovat se epämurkava aihe, mistä pitäisi puhua.	
6.11.	Terapiaan liittyy paljon stigmaa. Sukulaiseni teki hiljattain itsemurhan – ei suostunut ottamaan apua vastaan. Siksi olen mukana liikkeessä sydämelläni. Alan järjestöt myös mukana. #terapiassatavataan #mielenterveys Kyllä mä uskon, että te olette hyvällä asialla! #Mielenterveys järjestöt & #kokemusasiantuntijat ovat jo vuosien ajan tehneet vaikuttamistyötä sen puolesta, että asenteet avartuisivat ja häpeästigman kult-tuuri alkaisi väistyä. Viestinnällisesti on siksi ihan positiivista, jos saadaan yritysmaailman ääntä tähän rinnalle.	
6.11.	Vähän synkkyttä nyt perjantaihin, anteeksi *Laskuvarjo* Ylisukupolvinen perintö *Vuoristorata* "Man hands a misery to a man, It deepens like a coastal shelf." #perintöjonkasain #larkin #terapiassatavataan	
11.11.	Osoita tukesi tietomurron uhreille ja ole mukana vähentämässä terapiassa käymiseen liittyvää stigmaa ja häpeätunnetta! Käytä TERAPIAN TUKI 2020 -rinta-merkkiä *Ok-käsimerkki* #mielenterveys #minäkinolenkäynnytteriapiassa #tietomurto #Vastaamo #terapiassatavataan	https://feissausuoja.fi/terapiantuki2020
11.11.	@Keravankaupunki lähti upeasti mukaan mielenterveysmyönteisemmän työelämän puolesta. Haastamme muitakin organisaatioita poistamaan työelämän tera-piastigmoja! Monet eivät puhu asioista, koska pelkäävät työnsä puolesta. Sitä emme halua #terapiassatavataan	https://instagram.com/p/CHaWu8MBnLF/?igshid=6ts6ax95u0n6
12.11.	Laskeskelin, että olen oireillut ajoittain lievästi ja keskivaikeasti masennusta syksystä 2009 eli yli kymmenen vuotta. Suuri käänne tilanteeseen oli psykoterapia, jossa aloin käymään vuonna 2016. Edelleen uuvun välillä, mutta koko ajan harvemmin. #terapiassa #terapiassatavataan	
13.11.	Psykoterapeuttikoulutuksen hinta herätti kansalaiset – ja nyt myös ministeriön. Kansalaisaloitteessa on jo lähes 35 000 nimeä. @mielenterveys ja @mielen-tevreysooli tukevat aloitetta. #psykoterapianPuolesta #psykoterapia #terapiassaTavataan .ja aloitetta pääsee allekirjoittamaan tästä: https://kansalais-aloite.fi/fi/aloite/7206	https://www.kymensanommat.fi/paikalliset/3926412
13.11.	Liike kasvaa. Olemme saaneet someen ja sivuillemme lisää kokemuksia ja näkemyksiä terapiasta sekä mielenhuollosta ylipäätään. Kiitos! Osallistamalla keskuste-luun #terapiassatavataan sinäkin voit auttaa normalisoimaan mielen hyvinvoinnin ylläpitämistä.	https://terapiassatavataan.fi/
13.11.	Allekirjoitin kansalaisaloitteen psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi. Jatkossa tulee olemaan vielä kovempi. Ja tarpeeseen tulee vastata ennen kaikkea ammattitaito (ei taloudellinen asema) edellä. #terapiassatavataan @Terapiassa	https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206
13.11.	@mielenterveys puheenjohtaja, europarlamentaarikko @spietikainen käyttäisi EU:n elpymisrahaa terapiatakuuseen – "Mielenterveyspalveluissa odottaa pommi" @MTPooli #psykoterapia #terapiassaTavataan	https://www.kymensanommat.fi/paikalliset/3926413
14.11.	Toinen haaste #TerapiassaTavataan rinnalle. Kuka tahansa voi sairastua psyykkisesti. Näistäkin sairauksista voi toipua - tai niiden kanssa voi oppia elämään. #mielenterveys Tämä on niin tärkeä ja arvokas keskustelunavaus *Sininen sydän* *Peukku ylös*. Samalla asialla olen! Miten ärkeä keskustelunavaus! "Yhteinen kieli - Traumatioiduutta ihmisten kohtaamiseen" psykiatri Mikael Blomqvist-Lyytikäinen rikkoo ansiokkaasti stigmaa.	https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/henkilokohtainen-kutsu-psykiatristen-sairauksien-stigman-murtamiseksi/?pub-lic=bb9f62b8ca589c0342e34396dcec4193&utm_source=face-book&fbclid=IwAR3Cl8Nh4PbRH2ic8gQlzTPLApEacVLLERh3uZDoX1UH-pEOCMSzx74WpzGo
15.11.	"On luottamusta herättävää nähdä, että kuka tahansa voi sairastaa psyykkisesti." #psykoterapia #mielenterveys #terapiassatavataan	
16.11.	Hei työnantaja! Otetaan #mielenterveys puheeksi työpaikalla. Tässä on kolme askelta mielenterveyden vahvistamiseksi *Alas osoittava kolmio* #TerapiassaTavataan	

16.11.	Hyvää mielenterveysviikkoa! Nyt on oiva hetki syventää ymmärrystä mielenterveydestä ja lisätä keskustelua arkipäiväistämään mielenterveyden vahvistamisen asiaksi, josta voi puhua. Tule sinäkin osaksi liikettä keskustelemaan hashtagilla #Terapiassatavataan	https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/mielenterveysviikko/
18.11.	Myös työpaikoilla voidaan tehdä paljon tämän asian eteen. #terapiassatavataan	https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/puheenjohtaja-jarkko-eloranta-lahti-mielellaan-mukaan-terapiassa-tavataan-liikkeeseen-toivottavasti-kenkaan-ei-tarvitse-kantaa-suruja-ja-vaikeuksia-yksin
18.11.	Kukaan ei ihmettele eikä häpeä, jos fyysisiin vaikeuksiin joutuu hakemaan apua. Samalla tavalla ei pitäisi ihmetellä eikä hävetä avun hakemista mielenterveyden vaikeuksiin, summaa #TerapiassaTavataan -liikkeen ohjausryhmään valittu SAK:n pj Jarkko Eloranta.	https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/puheenjohtaja-jarkko-eloranta-lahti-mielellaan-mukaan-terapiassa-tavataan-liikkeeseen-toivottavasti-kenkaan-ei-tarvitse-kantaa-suruja-ja-vaikeuksia-yksin
20.11.	Myös @duunarit pj @ElorantaJa mukana #TerapiassaTavataan-liikkeessä. Seuraavassa vaiheessa haastetaan suomalainen #työelämä panostamaan #mielenterveys edistämiseen ja hakemaan MIELI @mielenterveys ry:n #HyvänMielenTyöpaikka-merkkiä, erinomainen uutinen!	https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/puheenjohtaja-jarkko-eloranta-lahti-mielellaan-mukaan-terapiassa-tavataan-liikkeeseen-toivottavasti-kenkaan-ei-tarvitse-kantaa-suruja-ja-vaikeuksia-yksin
23.11.	Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa! Joka kolmas mielenterveyden ongelmia kokenut tuntee häpeää hoitoon hakeutumisen vuoksi. #Terapiassatavataan-liikkeen tavoitteena on mielenterveyden vahvistaminen ja siihen liittyvän hämmäsyksen ja häpeän poistaminen. 1/4 Kaikki mukaan! Haastamme kaikki Suomen #työpaikat mukaan luomaan Hyvän mielen työpaikkoja. Jos olet kiinnostunut, niin laita meille rohkeasti viestiä ja katsotaan asiaa eteenpäin. 2/4 Liikkeen ohjausryhmässä mukana vaikuttajia yhteiskunnan eri sektoreilta. Kiitos omistautumisestanne mielenterveyden vahvistamiseksi! Lue lisää Terapiassa tavataan -liikkeestä ja sen seuraavista askelista suomalaisten mielenterveyden vahvistamiseksi sivuiltamme. Osallistu myös keskusteluun hashtagilla #terapiassatavataan. Yhdessä luomme maailman terapiamyönteisimmän maan. 4/4	https://terapiassatavataan.fi/
23.11.	Mukana tekemässä Suomesta maailman terapiamyönteisintä maata! #terapiassatavataan #mielenterveys	
23.11.	Olemme tänä vuonna puhuneet paljon henkisestä hyvinvoinnista työssä. Lähteminen mukaan #terapiassatavataan-liikkeeseen on jälleen yksi pala, jolla rakennamme terveitä työtä ja työilmapiriä. #mielenterveys #työhyvinvointi	https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/puheenjohtaja-jarkko-eloranta-lahti-mielellaan-mukaan-terapiassa-tavataan-liikkeeseen-toivottavasti-kenkaan-ei-tarvitse-kantaa-suruja-ja-vaikeuksia-yksin
	Meillä rautateilla mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyvät ongelmat ovat pitkään ajolupien menetyksen pelon vuoksi olleet tabu. On hienoa, että nyt rohkeita kuljettajia alkaa ilmaantumaan jotka kertovat jaksamiongelmistaan.	
25.11.	Psykoterapeutti Satu Pihlaja kertoi oman tarinansa #terapia:sta, ammattilaisen näkökulmasta: "#Psykoterapia tarjoaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi kokonaisuena, kaikkine haasteineen ja virheineen." #terveysia-terapiasta #terapiassatavataan	https://terapiassatavataan.fi/
26.11.	Työelämä kaipaa lisää terapiamyönteisyyttä. Tässä ennaltaehkäisevä näkökulma mielenterveyden vahvistamiseksi työpaikoilla. Jos haluat @AuntieSolutions tapaan tulla tekemään osasi #terapiassatavataan-missiota, lähetä viestiä täällä tai mailitse: vastaisku@terapiassatavataan.fi	
26.11.	Myös @vihreat kannattavat #terapiatakuu'n rahoittamista EU:n elpymisrahoista. @mielenterveys @MTPooli #terapiassaTavataan #mielenterveys	
	Hyvä, jos @vihreat kannattavat myös @kokoomus lisäksi. EU:n elpymisvälineestä ei ole tehty vielä kuitenkaan päätöstä. #terapiatakuu sitominen siihen siksi ihmetyttää. Kustannukset on arvioitu olevan 35 miljoonaa. Suomi ottaa tänä vuonna velkaa miljardeja! Kyse priorisoinnista.	
29.11.	Nyky-yhteiskunta on jännä. Lepääminen ja esim. Mindfulnesskin markkinoidaan tuottavuuden lisääntymisellä tai "sitten jaksaa paremmin" -lauseilla. Aidosti! *Punastuneet kasvot* Miksi pitää koko ajan jaksaa "enemmän"? #korona #terapiassatavataan #hyvinvointi #kulttuuri	
	Ihminen on nyky-yhteiskunnassa syötetty suorittamaan kaikkea. Jopa miellyttäviä harrastuksia. Kaikkea pitää mitata, kaiken pitää valmistaa tulevaan tms. mikään ei ole enää vain "omaksi iloksi".	
	Tosi hyvin sanottu. Ihmisen pitää ikään kuin nykyään olla joka sektorilla "paras versio itsestään" eli koko ajan maksimitehot päällä. Jopa vapaa-ajan lukeminen valitaan usein niin että se kehittää. Voi käydä pidemmän päälle raskaaksi.	
	Voisiko olla niin radikaali, että ihan vaan olisi ja laiskottelisi joskus, kuppi kahvia ja tyhjä tuijotus ulos ikkunasta, täydellinen hiljaisuus *Hymyilevät kasvot hymyilevillä silmillä*	
	Sitä pitäisi kaikkien tehdä. Suorittaminen ja seuraaminen pitäisi laittaa poikki ja olla vain. Olen allokointi lauantaisin aikaa tälle. Harrastan myös lenkkeilyä ilman mittareita. *Sykkivä sydän*	
	Ehkä vähän off-topic, mutta tuli mieleen: tuottavuuden parantaminen ei tarkoita sitä, että lisättäisiin työtehtäviä tai kiristettäisiin työehtoja. Se tarkoittaa sitä, että tavoitteet saavutetaan uusin työtavoin, uudella työskentelyllä.	
	Normaali tuottavuus paranee, kun teknologia kehittyy.	
	Just niin. Vastenmielisiä. Ihan kuin elämän tarkoitus olisi "jaksaa paremmin työelämässä"	

Aivan! Jaksa, jaksa, jaksa pieni sykkivä hamsteri!	
Tuossa kokonaisuudessa muu vaivaa myös normaaliuden salakavala vaatimus. Eli pärjätäkseen varmasti työelämässä pitää olla mahdollisimman normaali. Ihminen ikään kuin tekee itsestään tylsän, jotta pärjää varmasti.	
Normaali eli pieni sykkivä hamsteri, joka tekee koko ajan enemmän, laskee, mittaa ja suorittaa kaikkialla. Koko ajan. Älä vain poikkea tästä. #kärjistys	
Sitten ihmetellään, ettei kiinnostavia, rohkeita ja omalla uniikilla tavallaan ajattelevia ihmisiä ole oikein missään.	
Luulen, että tuo voisi olla Jenkeistä tuotua hapatusta. Kokemukseni mukaan amerikkalaisille joutilaana olo, varsinkin yksin, on pelottavaa ja ehkäpä jopa siirtokuntaan satoja vuosia sitten muuttaneiden puritaanien arvojen vastaista.	
Kyllä tämä on ihan läsnä Suomessakin. Toki muoto ja mittakaava erilainen.	
Lehtijutut, self-help ja meemit liikkuvat aika sutjakkaan Jenkeistä Suomeen.	
Hah, taylorismi elää ja voi hyvin. Nyt ei maksimoida henkilötyön fyysistä kapasiteettia vaan henkistä. Aate ei ole muuttunut, vain työn luonne.	
Erityisen huvittavaa tuossa on, että jos meditoi riittävästi, kiinnostus tuottelaisuuteen usein katoaa. :-P	
Pidän mindfulnessin markkinointia työtehon ja tuottavuuden lisääjänä eettisesti kyseenalaisena. Buddhalaiseen filosofiaan perustuva mindfulness on kaupallistumisensa myötä valitettavasti osin turmeltunut. Alkuperäinen idea kadonnut.	
Nuo ohjeet enemmästä jaksamisesta syntyvät vimmasta tuottaa paljon. Tässä tapauksessa tekstiä. Kun seuraa minkä tahansa alan osaajaa, hänellä ei koskaan tunnu olevan kiire. Kuitenkin hän tuottaa eniten valmista hyvää laatua.	
Tässä olet ytimessä. Hyvin tuttua ja ajankohtaista. Epätasaisesti jakautuva tuottavuuskuorma ei lisää kenenkään hyvinvointia. Onneksi tänään on lepopäivä ja ensimmäinen adventti - osui vastaan tämä koskettavan huikea video	https://m.youtube.com/watch?v=JKbBQsKeTw0
Todella kaunis! Upea kerrassaan. *Sykkivä sydän*	
Ihmettelen kanssasi samaa! Opettajana en myöskään hyväksy ajatusta, jonka mukaan koulun suurin tehtävä olisi tuottaa työelämätaitoja. Minä kun mielestäni kasvaton ihmisiä ihmisyyteen.	
Oppisipa koulussa edes elämäntaitoja.	
Jossain tv-mainoksessa sanotaan, että on päiviä, jolloin on hyvä olla itselleen armollinen. Joka kerta kuullessani tuon mietin, eikö olisi parempi olla armollinen itselleen joka päivä. Armoton, kaikkea mittaava suorittaminen ei voi tehdä ihmiselle hyvää.	
Pitää tuottaa, tehdä annetut ja muutkin työt, kehittää, olla aikaa alaisille, viettää aikaa perheen kanssa, liikkua, levätä, tehdä kotityöt, nukkua vähintään 8 tuntia yössä, viettää aikaa ystävien kanssa ja toteuttaa itseään. Mistä sais 48h vuorokautteen?	
Yritin tätä. Ei onnistunut - ihan loogisista syistä. Ratkaisu (ainakin omalta osaltani) on itsensä toteuttamisessa - ne muut asiat tulevat perässä. Ei tunnu loogiselta, mutta näin se vaan lähti toimimaan. Voimia sinne!	
Näin se varmaan on *Peukku ylös*	
Kysymys: jos ottaa 100 tilannetta, jossa mindfulnessia markkinoidaan / tuodaan esiin / kannustetaan harjoittamaan, miten moni näistä keskittyy tuottavuuden parantamiseen?	
Jos vastaus on enemmän kun 0, kannattaa katsoa niitä 99 jäljellä olevaa.	
Olisiko niinkin, että näitä kun myydään usein organisaatioille, niin "tuottavuuden paraneminen" on yksinkertaisesti kätevä myyntiargumentti	
Mulle meditointi/mindfulness ei ole ehkä tuottanut valtaisan tehokkuutta tai "enempää", vaan pikemminkin hyvillä mielin tyytymisen vähempään ja enemmän tavoittelusta luopumista. Hymyilevät kasvat avonaisella suulla ja kylmänhiellä Toki hyvinvoinnin lisääntyminen varmaan jossain määrin lisää työtehoa, ainakin vähentää uupumusta	

	Järkevämpää vähentää tekemistä, erityisesti turhaa ja tarpeetonta tekemistä. Opetelkaa sanomaan "Ei." ihmiset.	
	Näinpä! Mindfulnessin ja minkä vain mielen harjoitteen tavoite on kai voida paremmin omassa elämässään. Toivoisin kyllä hirveästi, että työpaikoilla ymmärrettäisiin, et hyvinvoiva työntekijä on usein myös työssään tehokas. Tämä ymmärrys usein puuttuu täysin.	
	Niin ehkä ei enemmän, mutta saattaa pysyä "kasassa" kauemmin.	
	Elämme suoritusyhteiskunnassa.	
	Mua huvittaa se, että nykyään kaikkea siivoamiseen asti mainostetaan että se tuottaa iloa. 1600-luvulla kun julkaistiin kirjoja vaikka puutarhanhoidosta, pointit oli terveellisyys, hyvä mieli piti selitellä niin päin että terveellinen ulkoharrastus estää hedonistiset paheet	
	Koska suomalainen yhteiskunta perustuu työnteon ylistämiseen luterilaiseen tapaan. Hiki hatussa, sisulla, läpi harmaan kiven. Tuloksilla ei niin väliä, tärkeintä on raataminen.	
	Eiköhän se yksilöllä itsellään johdu häpeästä ja riittämättömyyden tunteesta. Voidaan toistella, että ihmisen tarvitsee ottaa aikaa itselleen tai olla vähemmän vaativa, mutta toimiiko se niin?	
	"Aidosti!" *Virnistävät kasvat* Oletko kenties asunut saksassa kun nyt oli sellainen "echt!" huudahdus oikeassa paikassa	
30.11.	IROResearch Oy ottaa kantaa mielenterveysmyönteisemmän työelämän puolesta ja kannustaa työntekijöitä huoltamaan mieltään. *Heiluttava käsi* Organisaatiot! Kutsumme teitä mukaan rakentamaan mielenterveysmyönteisempää yhteiskuntaa. Ks. ohjeet ketjussa. 1/2 #mielenterveys #työelämä #työ -> Tervetuloa tekemään tämän liikkeen missiosta totta! Voitte ottaa meihin yhteyttä somessa tai sähköpostitse vastaiku@terapiassatavataa.fi. Kannustamme myös osallistumaan keskusteluun hashtagilla #terapiassatavataa.	
1.12.	Tämä! *Tuli* *Tuli* *Salmi on saanut kuulla lääkäriltä, että hän näyttää hyvinvoivalta ja huolehtii arjen pyöryksestä "liian sujuvasti" ollakseen ahdistunut. Eihän hän näytä sairaalta!" Moni sanoo täysin samaa. *Kasvat voitokkaalla ilmeellä* *Kasvonsa kämmenellä peittävä nainen* #terapiassatavataa	
	Voi saakeli. Mullekin sanottiin kun aikanaan voin huonoiten mitä koskaan "sä oot aina niin positiivinen" *Apina, joka ei näe pahuutta* *Apina, joka ei näe pahuutta*	
	Mulle on myös yksi terapeutti sanonut, että "et sinä ole uupunutta nähnytkään!". *Irvistävät kasvat* En epäile terapeuttien osaamista mutta ei nekään toisten päin sisälle näe.	
	Niinpä. Koko asian ohittaminen on hämmästyttävää ja kertoo tosiaan siitä että kukaan ei ole toisen mielen sisällä. Toisen kokemusten mitätöinti ulkoisen perusteella tai kehotus "katsomaan asioita vaan myönteisemmin" voi toki olla myös oma defenssi?	
	Monelle asioiden tekeminen myös selviytymiskeino. Arjen askareet estää totaalisen romahduksen. Terapeuteissa isoja eroja.	
	Saako ilmoittautua jonoon *Hymyilevät kasvat hymyilevillä silmillä* Luulena että Suomessa etenkin marras-joulukuussa moni tsemppaa ja peittelee todellista väsymystään ja ahdistusta juuri kun töissä on hektisintä "kun pitää saada vuosi pakettiin"	
	Nojoo, pimeä on myös hyvä tekosyy, vaikken vähättele sen voimaa.	
	Pimeä on nimenomaan tekosyy jonka taakse Suomessa vajotaan eikä uskalleta aidosti etsiä ja keskustella juurisista	
	Tämä on varmasti totta. Puhumattomuus on todella iso ongelma.	
	Tähän sopii tämäkin hesarin artikkeli. Sodan jälkeisten sukupolvien traumat ja isäntömiesten lasten stressi näkyy vielä nykysukupolvissa	https://www.hs.fi/tiede/art-2000007652688.html
	Tämä oli aidosti aika mielenkiintoinen artikkeli.	
2.12.	Psykologi @jaakkosahimaa kertoo #terapiassatavataa-sivuilla, miten apua mielen hyvinvointiin soisi haettavan jo ennen kuin ollaan umpisolmussa. "Oman elämänsä työkalupakkiin on hyvä kerryttää etukäteen tarvittavia työkaluja, joilla erilaisia solmukohtia oppii itsekin avaamaan."	
7.12.	Mikä on teidän työpaikkanne #mielijalanjälki? #Terapiassatavataa-liike haluaa, että työpaikoilla normalisoidaan keskustelu henkisestä kantokyvystämme. Liity keskusteluun! Kannustamme yrityksiä luomaan Suomeen Hyvän mielen työpaikkoja* @mielenterveys	https://www.hs.fi/ura/art-2000007631098.html
17.12.	Psykoterapian käyttö mielenterveysongelmien hoitoon lisääntyy, mutta uusia terapeutteja ei valmistu riittävästi. Kansalaisaloite vaatii kymmeniä tuhansia euroja maksavaa koulutusta maksuttomaksi. #mielenterveys #terapia	https://voima.fi/artikkeli/2020/psykoterapiajarjestelma-kaipaa-uudistamista-ja-lisaa-terapeutteja/

17.12.	Kansalaisaloitteessa on jo lähes 40 000 nimeä! Yliopistojen liiketoimintana toteutettu, kallis #psykoterapeuttikoulutus aiheuttaa pulan psykoterapeuteista. @mielenterveys #terapiassaTavataan #psykoterapia	https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206
22.12.	Mm. kirjailijana ja terapeutina tunnettu @AnjaSnellman kertoo #terapiassatavataan-sivuilla oman terapiatarinansa ja haaveilee terapiayhteisemmästä maailmasta, jossa ihmiselämän solmut ja pulmat eivät pääsisi kasvamaan liian isoiksi möykkyiksi.	https://terapiassatavataan.fi/
24.12.	Älköön kukaan tuhlatko rahojanne maksamalla siitä että joku kuuntelee teitä. Jutelkaa keskenänne. Suurin osa #terapeuteista alalla vain rahan takia ja koska olivat alunperin sekaisin itsensä kanssa. Vitun helppo huijariammatti. Ottavat paljon rahaa siitä että istuvat paikallaan tekemättä mitään. #terapiassatavataan *Käänteinen käsi keskisormi ojennettuna*	
31.12.	Nyt kun #terapiassatavataan on kadunvarsimainoksissa, niin on syytä muistuttaa että mikä terapiassa mättää. Kampanjasta saa kuvan, että terapiaan hakeutumisen suurin este olisi häpeä. Oikeasti suurin ongelma on kuitenkin saatavuus. Alla ehdotuksia saatavuuden parantamiseksi 1/3 Ensiksi. Psykoterapeutteja on ihan liian vähän suhteessa kysyntään. Tätä selittää vähäiset koulutuspaikat, sekä koulutuksen hinta. 20000-50000 euroa on ihan liian kallis. Koulutuksen tulisi olla maksutonta ja aloituspaikkoja koulutukseen tulisi olla enemmän. Toiseksi. Kelan tukema psykoterapia on ihan hirveä byrokraattinen paperihelvetti, joka kaiken lisäksi maksaa useita satoja ennenkuin terapia edes alkaa. Psykiatrin lausunnot ja tutustumiskäynnit täytyy maksaa itse & korvauslaskut pitää tehdä herran vuonna 2020 kirjepostilla 3/3 ...tämän pelleilyn tilalle tulisi saada muuhun sairaalahoitoon rinnastuva psykoterapia, jossa korvaukset joko sujuvat vaivattomammin, ja jossa terapian aloittaminen ei maksa mitään. Sairaaloiden laskutusjärjestelmät maksukattoineen pitää olla tavoite 4/3 Jos oikeasti haluatte tehdä jotain konkreettista eikä päivittellä jotain kuviteltua häpeää, niin allekirjoittakaa tämä, saatana	https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206
	Sitten on vielä se kun koulutus on niin kallista, tulevat kaikki terapeutit samasta (ylemmästä) yhteiskuntaluokasta joka vähentää monimuotoisuutta ja vaikuttaa hoidossa	
	Jep.	
	Mainoksen kohdalla hämmästelinkin minäkin. Ettäkö syy olisi jotain niin alkeellista kuin häpeä! Höh. Terapian saatavuus kun on kiinni juuri tarvitsijan taustasta. Rahalla saat terapian aivan taatusti.	
	Ja jos Kelan kustantaman psykoterapian saa, omavastuu on monelle aivan liian suuri. Lisäksi psykoterapia vaatii seitsemänkin vuotta. Parissa vuodessa ei saa aikaan välttämättä mitään. Menee sekin Kela-raha lähinnä hukkaan.	
	Kuntoutuspsykoterapia kylläkin myönnetään kolmeksi vuodeksi. Siinä ajassa pitäisi kyllä terapeutin saada homma hoidettua norsunluutornistaan.	
	Sain Kelan tukemaa terapiaa 3 vuotta, ei riittänyt mihinkään. Vasta muutto toiselle paikkakunnalle auttoi, sain kunnalta terapiaa, nyt menossa 3. vuosi. Minut on vihdoinkin saatu työkykyiseksi, mutta hommaa riittää.	
	Jep. Hintakin on ollut esteenä. Itse olen joutunut käytännössä terapiomaan itseni. Mua auttoi aika paljon myös kouluttautuminen kokemusasiantuntijaksi. Auttamalla muita pystyin pystyin selättämään omat pelkoni.	
	mä olin kelan terapiassa 2013. Silloin mun terapeutti oli ihan sekasin & se esim. kusetti mua siitä koko kelaprosessista niin että muka en voisi vaihtaa terapeuttia. Nyt vuoden alussa mietin et meniskö uudestaan. Totesin että en vaan jaksakaan koskaan... a) ei oo olemassa terapeutteja joiden aikataulut sopii vanhempainvaipalla olevalle ja b) vaikka olisi niin se koko kulukorvausrumba on tehtävä kirjeillä ja paperilla. Ja 1v kokemuksen perusteella niiden paperien täyttö kerran kuussa siihen paskaan on ihan hirveä. Oon melko varma että mä en tuu tohon järjestelmään enää menemään, vaikka mulla onkin rahaa olla siinä. Mieluummin vaan sit syön lääkkeitä & otan randomilla terapiaa ilman kelatukea jos alkaa tulla liian tukalaa joskus taas.	
	Kaikkein eniten mua on auttanut vertaistuki.	
Vertaistuki on kyl hyvä. Mä oon vasta ihan hiljattain alkanu tajuta sen arvon		
Mahtavaa. Juuri tällaista keskustelua liike on alun alkaen halunnut synnyttää.		
Kiitos!		
Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Saavutettavuutta ja palveluita myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4 #terapiassatavataan		
31.12.	Suositus tälle ketjulle. Vuosien kokemuksella vertaisohjaajana voin sanoa, että avun saanti ja terapeutin löytäminen on puheenaiheena JOKA IKINEN KERTA. Että #terapiassatavataan vaan...	

31.12.	Kyllä: terapian saatavuus ja siinä erityisesti alueellinen eriarvoisuus on suurempi ongelma kuin häpeä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö myös häpeää pitäisi hälventää. Paras apu on silti aina varhainen apu, matala kynnyks ja maksuttomuus. #mielenterveys #terapiassatavataan	
	Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Saavutettavuutta ja palveluita myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4 #terapiassatavataan	
3.1.	Onnistunut #Terapiassatavataan -mainos. Perustellaan "järjellä" (rationaalisuudella, "lujuudella") tunteiden painoarvoa. Argumentaatiota käytetty ovelasti perustelemaan rationaalisuuden kautta tunnetyön merkitystä. Suosittelen etsiä keinoja tehdä omaa tunnetyötä, kuten terapia.	
4.1.	Digipinnoilla! @Terapiassa #terapiassatavataan	
4.1.	Näitä keskustassa jokapuolella. (Adverts encouraging people to go to see / meet psychotherapist & pay them money. One of easiest jobs. They just swindle peoples money by doing nothing but sitting on chair. Here people should just learn to speak sober. Not waste their money on "therapy".) #terapiassatavataan(not)	
5.1.	Tänään kävin ensimmäisen kerran psykoterapiassa. Helpottava kokemus. Tästä se lähtee! #TerapiassaTavataan	
5.1.	Psykoterapia on saapunut kaduille *Jalokivi* #mielenterveys #psykoterapia #terapia #terapiassatavataan	
	Hyvä! Kenen kampanja tämä on?	
	Vastaamon vastaisku. Näitä on ympäri Helsinkiä - ja hyvä niin.	
	Kiitos!	
	Heh, hieno homma. Toimiiko kolikkoautomaatilla*Virnistävät kasvot*?	
	Kannattaa kokeilla. Oma hintani psykoterapeuttina on ka. 90€/45 min.	
	Tämä on typerä ilmoitus. Suurella osalla ihmisistä, jotka haluaisivat psykoterapiaan, ei ole rahaa siihen, tai voimavaroja hakeutumiseen tai eivät pääse edes arviointiin kun sitä kysyvät. Kysymys ei ole järjestä. Tämä voi lisäksi lisätä ennakkoluuloja psykoterapiaa kohtaan.	
	Miten ajattelet, että ennakkoluulot mielenterveyden hoitoon lisääntyvät?	
5.1.	Jos haluaa kampanjoida terapiamyönteisyyden puolesta (mikä toki on hienoa), löytynee parempiakin keinoja kuin vihjata, että terapiassa käymättömyys olisi tyhmyyttä. Syyt lienevät aivan muualla, kuten rahassa, terapeuttipulassa - tai niissä mt-ongelmissa. #terapiassatavataan	
	Mainos näyttää olevan kohdennettu niille, jotka eivät vielä ole raha- ja terapeuttipulassa, mutta jäädessään ongelmien kanssa yksin saattavat siellä olla pian. Ei ole muilta pois, muistetaan myötätunto kohtalotovereita kohtaan niin ehkä siitä riittää itsellekin.	
	Heitäkin puhuttelisin enemmän nimenomaan myötätunnolla kuin järjenkäytön puutteeseen vetoamalla. Kiva kai toki, jos se jollekulle toimii.	
	Jollekin myötätuntoa on se, ettei korostettaisi tarvetta käsitellä silkkihansikkain.	
	Ymmärrän, mutta väitän silti, että korrektimpiakin tapoja varmasti löytyisi.	
	Joo varmasti.	
	Mä luin tän niin, että jos sulla on tarve ja mahdollisuus, niin tartu ihmeessä tilaisuuteen. En ajatellut sen olevan tyhmyyttä vaan kohdentuvan niille, joiden mielestä terapiassa käyminen olisi jotenkin noloa.	
	Tää on hyvä ja lempeä tulkinta. Toivottavasti mahdollisimman moni lukee näin, eikä pelkäästään ärsyynny kuten minä. ;)	

	Mun tulkintaan varmaan vaikutti myös tuo pieni präntti, jonka toiveeseen on helppo yhtyä: "Tehdään Suomesta maailman terapiamyönteisin maa, missä jokaisella on mahdollisuus päästä terapiaan."	
	Mä näin tässä nää samat jutut - että kulttuuria halutaan muuttaa terapiamyönteisemmäksi ja sitä(kin) kautta mahdollistaa terapia kaikille. Toki se vaatii lisää resursseja, mutta tulee nähdäkseni eri paikasta kuin se kulttuurin muutos yleisellä tasolla.	
	Oot ihan oikeessa, mut on tää jokatapauksessa askel eteenpäin.	
	Itellä ei ole varaa käydä terapiassa useammasta mt-ongelmasta kärsivänä, mutta ei tää mua triggeröi.	
	Ei tämä minuakaan triggeröi. Pidän tätä lähinnä jokseenkin epäasiallisena ja epäsensitiivisenä tapana lähestyä sinänsä tärkeää asiaa.	
	Mainoksesta tuli lähinnä paha mieli, mä tappelin vuoden sen kanssa kun terapeuttia ei vaan löytynyt, että tosiaan älä jätä käymättä.. Miten mennään kun niitä paikkoja vaan ei ole läheskään kaikille jotka apua tarvitsee?	
	Oranssi sydän Toivottavasti terapeutti on nyt löytynyt. Tää on laaja ongelma, ja kuitenkin joka kerta henkilökohtainen kipu ja esterata.	
	Joo onneks reilu vuoden etsimisen jälkeen löytyi, mutta oli siinä kyllä iso työ vaikka siihen ei ois ollu pahemmin voimavaroja käyttää.	
	Ehkä vähiten maailmassa jaksan epäkypsää "tässäpä olikin tällainen piilo-opetussuunnitelma, hähää, reagoitte juuri kuten toivoimmekin" -puolustelua. Ei ole se ja sama, millaisin keinoin kamppailuja käy - tarkoitus ei ole koskaan pyhittänyt keinoja.	
	Oikaisen sen verran, etten ole ko. sisällön luoja. Mutta sen tiedän, että liike haluaa aikaansaada keskustelua, sillä jokainen keskustelu vie sinunkin tärkeää huomiotasi resursseista eteenpäin. On parempi tehdä jotain (Mielenterveyspooli mukana) kuin seisoo tumput suorina.	
	Itse koin tämän hyvänä ulostulona, joka korostaa, että terapiassa käyminen on normaalia ja yrittää laskea terapiaan menon kynnystä.	
	Tää kampanja on fail niin monin tavoin. Niin monin.	
	En tiiä tuleeks tähän kampanjaan jotain jatkoa mut mietin kans että ei nyt ihan onnistuneinta viestintää. Kalen tukemaan terapiaan on ihan hiton vaikee päästä ja prosessi on ihan naurettavan monimutkanen, ei siellä noin vaan "tavata". Kelan tukemaan siis :D	
	Terapeutteja toiset ihmiset pitävät kallon kutistajina. Ne tekevät vain työtään ja haluavat auttaa ihmisiä. Terapeutin juttusille on hyvä mennä kun on valmis siihen.	
	Just samaa kommentoin puolisolille, kun käveltiin eilen dösärin ohi, jossa oli tuo mainos. Aika yksilökeskeinen etuoikeutetun näkökulma otettu tuossa kampanjassa, kun suurimmat ongelmat on rakenteissa ja siinä kuinka nuo palvelut saavutettaisiin.	
	Kiitos kommentista - liikkeen valinta tässä kanavassa oli lähteä poistamaan mt-haasteisiin liittyvää häpeää. Lähes puolet nuorista jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille. Palveluiden saavutettavuutta myös toki parannettava. Lisää ajatuksia tähän -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4 #terapiassatavataan	
	Häpeän poistaminen onkin erinomainen tavoite! Häpeä on kuitenkin eri asia kuin järjen puute. Ymmärrän kyllä tarkoituksen, mutta toteutusta pidän valitettavan ikävänä.	
	Tämä on toki totta. Tavoitteena on herätellä tavalliset suomalaiset pohtimaan mielenterveyden vahvistamista ja terapiaa arkisena ja fiksuna työkaluna siihen. Tässä terävämpi toteutus koettiin tavoittavan ja ehkä jopa herättelevän suurta yleisöä paremmin.	
6.1.	Huomasin tän kampanjan tänään Rovaniemellä, tärkeän asian äärellä! #terapiassatavataan	
6.1.	En tiedä mistä on kyse, mutta kuulostaa siltä, ettei niiden asentajakaan tiedä mistä on kyse.	
6.1.	Ellun kanoissa ja Vinctissä. #terapiassatavataan #howdoyoudofellowrichkids	
		https://radikaali mielenterveyttä.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFyrqdl58L4h98KUXk2e6ruzyptsY_MEzkj8

	Hienoa, että liike on saanut keskustelua ympärilleen. Sitähän tuolla juuri haetaan. Enemmän puhetta - vähemmän häpeää ja toivottavasti myös lisää resursseja.	
	No, häpeää se on myötähäpeäkin mutta tää ei oo mun taistelu. Kunhan totean, että tilanteessa jossa suurin osa avun tarvitsijoista jää ilman apua, ja lompakon pakkuus määrittää hoidon prioriteetin, tollanen "järki älä jätä" -meuhkaus on vähän cringe. Mut kukapa tietää, ehkä parin vuoden päästä voimme havaita, että kampanja on toiminut ja kaikki apua tarvitsevat saatetaan avun piiriin.	
	Ymmärrän mielipiteesi ja arvostan sitä. Musta on kuitenkin hienoa, että liike yhdessä mielenterveyden ammattilaisten kanssa tekee jotain asian eteen. Jokainen keskustelu vie pointtiasi eteenpäin.	
6.1.	Tämä #terapiassatavataan -kampanja on monella tapaa ongelmallinen. Se muun muassa jättää huomiotta rakenteellisen ja taloudellisen eriarvoisuuden.	https://radikaali mielenterveyttä.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFYrql58L4h98KUXK2e6ruzzyptsY_MEzkj8
	Tuossa muuten tuo mainittu mainos	
	meikä lähinnä nauro että ai sinnekö mennään nuin vain, en tiennykkään	
	Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Saavutettavuutta ja palveluita myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveysshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4	
	Miksi teidän viestintänne sitten on noin moukkamaista ja ulossulkevaa? Stigman purku on hyvä tavoite, mutta tämä onnistuu lähinnä ärsyttämään.	
	Se ei tietenkään ole ollut tarkoituksena. Tavoitteena on herätellä tavalliset suomalaiset pohtimaan mielenterveyden vahvistamista ja terapiaa arkisena ja fiksuna työkaluna siihen. Liian monitahoinen viesti taas ei valitettavasti usein tavoita saati herättele isoja yleisiä.	
	"Tavalliset suomalaiset" tarkoittanevat teillä hyväosaisia ihmisiä, joilla kynnys terapiaan hakeutumiselle ei ole taloudellinen ja/tai rakenteellinen, ja tämä on se ongelma. Suuntaatte kampanjan näennäisesti kaikille mutta tosiasiaa vain hyväosaisille. Tämä on diskursiivista luokkavihaa, ja on aika surullista etteivät viestintän ammattilaiset näe tätä.	
6.1.	Bussipysäkit tervehtivät reuna-Suomeen palaajaa #TerapiassaTavataan-julistein. Onkin hyvä, että #Mielenterveys'ongelmien stigmaa puretaan ja (1. kertaa) avun piiriin hakeutumisen kynnystä madalletaan. On kuitenkin monia, joita muotoilu voi ärsyttää. Lue.	https://radikaali mielenterveyttä.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFYrql58L4h98KUXK2e6ruzzyptsY_MEzkj8
6.1.	ois jees jos tälleen mielenterveysongelmaisena, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuulvana kroonisesti sairaana ihmisenä pystyisi kouluttautumaan psyko-terapeutiksi ja pystyisi tukemaan itsensä kaltaisia ihmisiä mut se on mahdotonta koska kallis koulutus. #TerapiassaTavataan	
6.1.	Tiiättekö mikä mua ärsyttää siinä terapiamainoskampiksessa eniten? Se et terapiaan ei vaan mennä ja kävellä sisään. Ellet oo rikas. Muuten saat ravata erilaisissa arvioissa, jotta Kela kustantaa sulle edes osan siitä 100 e/kerta hinnasta.	
6.1.	Jos käy lukemassa kampanjasta huomaa, että tavoitteena #terapiassatavataan on normalisoida mielen asioista puhumisen ja lieventää siihen liittyvää häpeää. Esiin tuomaasi ongelmaa varten on olemassa esim. terapiatakuu-kansalaisaloite.	
6.1.	Voisko ellun kanat maksaa mulle ainaki vuoden terapiat? #terapiassatavataan	
	Jono yv av.	
	Mukana!	
	En pitäis pahakseni ollenkaan *Miettivät kasvot*	
6.1.	Itselläni oli 1. #masennus-diagnosi 2013 ja jo 2020 #terapiassatavataan! Eli höpöhöpö, ei ole järjen puutteesta kiinni avun hakeminen. Ko. mainoskampanja on loukkaava ja asiaa vähättelevä. Asia venyy mm. monimutkaisen byrokratian, jonojen ja taloudellisten seikkojen vuoksi.	
	Kampanjan tarkoitus on vähentää stigmaa enkä itse siitä loukkaantunut. Luulen kohderyhmän olevan ne, jotka eivät ole vielä hakeneet apua. Mutta olet oikeassa jonojen, byrokratian sekä talouden osalta.	
	Tarkoitus on oikea ja hyvä: #viestintä sen osalta on valitettavasti epäonnistunut. Hyvää on toki se, että asiasta nousee nyt porua; huonoa on se, että keskustelun keskiössä ei ole ne keinot lisätä mielenterveyspalveluiden käyttöä, laatua ja saavutettavuutta. #mielenterveys	

	Itse asiassa kun näitä tägejä täältä lueskelin niin keskustelun keskiössä nimenomaan tuntuu olevan saavutettavuus. Ja se on hieno asia.	
		https://radikaaliamielenterveytta.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFYrqdI58L4h98KUXk2e6ruzyptsY_MEzkj8
	Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Saavutettavuutta ja palveluita myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveysshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4	
	Halusitte, mutta epäonnistuitte. Ei stigma vähene millään järki-puheella, eikä se ole lainkaan ydinviestinne eikä se näy missään. Jos tavoitteena oli vain nostaa tällainen perusteltu tuotumus aiheesta, niin ei se sovi #mielenterveys -teemaan.	
6.1.	Äly hoi, älä jätä maksamatta mun terapiaa ja etsimättä mulle terapeuttia jolla on tilaa #terapiassatavataan	
6.1.	Voisko Ellun kanat tuoda markkinoille muutaman terapeutin lisää? #terapiassatavataan	
	Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Saavutettavuutta ja palveluita myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveysshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4	
	Kiitti hei	
6.1.	Hyvä, että kampanja herättää keskustelua. #mielenterveys #terapiassatavataan	
6.1.	Me tarvitsemme sellaista politiikkaa, joka helpottaa terapiaan pääsemistä ja madaltaa kustannuksia tuntuvasti. Lisäksi psykoterapeutin koulutuksesta on tehtävä halvempaa/maksutonta. Terapiakin on luokkakysymys. #terapiassatavataan	
	Ihan typerää että psykoterapeutin koulutus on maksullinen. Miksei sitä voisi yhdistää maksuttomaan koulutukseen?	
	se on oikeasti aivan saatavan kallis tutkinto, oon ihmetelly samaa. terapeuteista on myös pulaa.	
	Jep. Vois kuvitella että terveydenhuollon henkilöstö ois aika korkeella listalla kun mietitään mihin koulutuksiin laitetaan rahaa.	
	Kyllä! Tämä on yksi syy siihen, miksi lähdin kuntavaaliehdokkaaksi Helsingissä - tämä asia vaatii nopeasti muutoksia!! @fpuolue #terapiatakuu	
	Täysin samaa mieltä. Julkiseen terveydenhuoltoon saatava lisää koulutettuja psykoterapeutteja. Työnantajan kustannettava koulutus. Kelalle porrastus esim ensin myönnetään 10 -20 x. Tehdään arvio tuloksellisuudesta ja asiakkaan oma arviointi ja sitten mahdollisesti lisäkätejä	
	Tarvitaan myös enemmän helposti saatavaa lyhytterapiaa. Kaikki ei tarvitse pitkää psykoterapiaa ja monet mt. ongelmat voidaan ehkäistä nopealla tuella.	
6.1.	Terapiaan menemisen kynnyks laskee, kun koko järjestelmästä tehdään saavutettavampi. Nykyinen systeemi on henkisesti kuormittava ja kallis. Kaikilla ei yksinkertaisesti ole tarvittavia resursseja. #terapiassatavataan	
6.1.	#terapiassatavataan on myös outo iskulause, koska mä en kyllä halua tavata terapiassa ketään teistä, ihan vaan terapeutini kiitos *Hymyilevät kasvot avonaisella suulla ja kylmänhiellä*	
	Siinä on myös oudosti sama kaiku kuin sanonnassa "raastuvassa tavataan".	
6.1.	Pääsispä terapiaan mut ei kun vaatii ihan histosti aikaa eka et saat alulle sen et edes sun kohdalle harkittaisiin terapiaa. Sit kun haet niin kestää vielä kauemmin ennen ku pääset ja lopulta sä joudut maksamaan siitä ittes kipeäksi. Ei ihan reilusta kuulosta #TerapiassaTavataan Mietinpähän vaan et millä mä oikeesti saisin sen maksettua jos mulla ois terapeutti. Kai oon sit syömättä	
6.1.	Järki hoi - älä jätä unohduksiin politiikkaa, jolla yhä useampi pääsisi sinne terapiaan! Tästä kärkeen kolme toimenpidettä: 1. Terapiatakuu 2. Maksuton psykoterapeuttikoulutus 3. Mielenterveyspalvelusteitä walk in -periaatteella kuntiin #terapiassatavataan	

	Erinomaiset toimenpiteet! Tällä kampiksella halusimme vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista mm. jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille häpeän takia. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4	
6.1.	Terapian saatavuus pitää taata kaikille ja sen kustannuksien ei pitäisi ikinä olla esteenä. Siksi #terapiatakuu nyt! #terapiassatavataan	
6.1.	Yks ongelma terapiaan pääsemisessä, niiden kaikkien muiden lisäksi, on tää saatanallinen termiviidakko, josta sun pitäis maallikkona arpoa itelles sopiva suuntaus ja terapeutti. Hyvällä tuurilla joku on voinut suositella sulle jotain suuntaa, mut silti. #terapiassatavataan Kun siis oikeesti on paljon ihmisiä, joille psykologin, psykoterapeutin ja psykiatrin ero on epäselvä (eikä sen tietämisen pitäisi maallikon vastuulla ollakaan). Niin koitapa sitten esim. masentuneena selata listaa, jossa suurin osa sanoista ei todnäk tarkoita sulle mitään. Esim. mulle näistä termeistä osa on tuttuja aiemman terapiataustan takia ja osin koulutuksenkin puolesta, mutta en mä silti tiedä, mikä ero on esim. kognitiivisella käyttäytymisterapialla ja kognitiivisella terapialla. Tai psykoanalyttisella ja psykodynaamisella. Ja sit vähän huonommalla tuurilla joku suosittelee sulle vääränlaista terapiaa mut et voi mistään tietää sitä joten käytät siihen Kelan terapiatuet ja sit odottelet viisi vuotta että saat asianmukaista hoitoa, mut ei siis sillä että mulle olis näin käynyt tai mitään..... *Silmät*	
	NIINPÄ. Ja se viis vuotta on helvetin pitkä aika muutenkin, jos terapiatarve uusiutuu. Jos sulla on ollu polvi paskana ja oot käynyt fysioterapiassa, ja sit se polvi hajoaa uudestaan, ei sulle (toivottavasti) silloinkaan sanota, että pääset vasta parin vuoden päästä kuntoutukseen.	
	Tää muuten menee vielä psykoterapiassa niin, että vaikka saisi eri diagnoosin kuin ennen, se viiden vuoden karenssi pysyy. Pari vuotta sitten kun tarpeeksi tivasin sain puhelimen päähän jonkun Kelan ylemmän tahon, joka väänsi tämän rautalangasta.	
	Joo siis tottakaj, pitäähän sillä aiemmalla terapialla pärjätä vaikka tulis joku ihan eri ongelma. Miksei sillä aiemmalla polven kuntoutuksellakin pärjäis vaikka seuraavana pamahtais selkä...	
	hehheh, itellä sama edessä ja just tän takia vaan lykkään hommaa :—D	
6.1.	Mitä #psykoterapia'ssa tapahtuu? Hienosti terapiaprosessia selittävää podcast! Terapiasuhde on parhaimmillaan korjaava ihmissuhde. Ikikiitollinen, että olen saanut osani terapian parhaista puolista. #TerapiassaTavataan	https://open.spotify.com/episode/3uUTgVpSKUu-Ropq00SU4Vm?si=09_XhmlaQMS3FJ6OAu6XNg&nd=1
6.1.	Olispa terapiaan hakeutuminen ja pääsy vain älystä kiinni ni olisin käynyt jo kohta vuoden. #terapiassatavataan Myöskin ei hitto onko oikeesti ollu tässä tilanteessa jo melkein vuoden *Punastuneet kasvat*	
	Olispa jo terapiatakuu...	
6.1.	Nyt en enää yhtään ihmettele twiittejäsi. Vauhkootunut #vasemmisto-olio #terapiassatavataan	
7.1.	Mikä valtavan ikävä mainos tämä onkaan, äh. #terapiatakuu olisi se asia. Ellun kanoilta, joilla kovat väitteet maailman parantamisesta, toivoisin parempaa :(#terapiassatavataan	
7.1.	Itsehän olin niin tyhmä että pyörin julkisen terveydenhuollon limbossa terapiaan pääsemisen puolesta tapellen puolitoista vuotta sen sijaan, että olisin silleen vaan mennyt terapiaan heti. Voi vitsit, "järki hoi"! #terapiassatavataan	
	Kiitos kommentista - halusimme tässä kanavassa vähentää mt-haasteisiin liittyvää häpeää ja edistää kulttuurimuutosta. Lähes puolet nuorista jättää kertomatta mt-haasteista edes lähipiirille. Palveluiden saavutettavuutta myös parannettava. Lisää ajatuksia: -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4	
7.1.	Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4 #terapiassatavataan Häpeä estää hoitoon hakeutumista. Mt-barometrin mukaan joka toinen mt-ongelmia kokeva kokee joutuneensa leimatuksi mielenterveyden häiriönsä vuoksi. Lähes 40% nuorista jättäisi kertomatta mt-ongelmistaan edes lähipiirille. 2/4 On myös selvää, ettei palveluita ole tällä hetkellä riittävästi tarjolla ja muun muassa #terapiatakuu sekä psykoterapeuttien koulutuksen ottaminen osaksi julkista koulutustarjontaa olisi hyvä keino parantaa tilannetta. 3/4 #terapiassatavataan -liike tähtää ensisijaisesti häpeän vähentämiseen ja kulttuurimuutokseen. Haastamme kaikki mukaan tekemään Suomesta maailman terapiamyönteisintä maata ja siihen tarvitaan paljon erilaisia ratkaisuja. Jatketaan siis keskustelua! 4/4	

7.1.	Kyllä mä silti kyseenalaistaisin sen, palveleeko se järki hoi -slogan edes häpeän vähentämisen tarkoitusta kovin hyvin. Mt-ongelmiin liittyvä häpeä ei poistu sillä, että annetaan ymmärtää, että terapiassa käymättömyys olisi tyhmyyttä. #terapiassatavataan Kun kuitenkin tiedetään että häpeän lisäksi meillä on paljon muitakin terapiaan pääsemisen estäviä ongelmia, niitä ei vain voi jättää huomioimatta tällaisen kampanjan suunnittelussa. Pahimmillaan se lisää häpeän tunnetta siitä, ettei yrityksestä huolimatta pääse avun piiriin. Ihmettelen myös sitä, miksi kampanja on niin kovin kasvoton. Häpeä on sosiaalinen tunne, jonka ytimessä on kokemus kelpaamattomuudesta tai tuomituksi tulemisesta muiden ihmisten silmissä. Siihen liittyy paitsi pelko hylätyksi tulemisesta, usein myös halu piilottaa todellinen minä muiden katseilta. Siksi pidän viestinnällisesti aika erikoisena valintana sitä, että kampanjan verkkosivuilla ja mainoksissa ei näy ihmiskasvoja.	
7.1.	Vastasin #terapiassatavataan tilin ketjuun, jossa kampanjan motiiveja selitetään: Hieno juttu, että haluatte vähentää häpeää! Toivoisin, että seuraava askel tämän jälkeen olisi kampanja, joka tähtää julkisen sektorin mielenterveyspalveluiden resurssien kasvattamiseen. On selvää, että asiasta tulee kiistanalaisempi heti, kun aletaan puhua rahasta (1/2) Siksi olisi upeaa, jos tämän kampanjan toimijat (ellun kanat, vincit, muut sponsorit), asettuivat myös julkisesti sen taakse, että nykyisiä julkisia mt-palveluita pitää kasvattaa ja subventoida lisää. (2/2) Tämä olisi myös linjassa siteeraamamme mielenterveysbarometrin johtopäätösten kanssa. Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtajan mukaan häpeä nimittäin liittyy keskeisesti saatavuuteen: "Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka on huolestunut hoitoon menon viivästyisestä: -Tiedämme, että kaikissa mielenterveyden häiriöissä tehokkain apu on hoitoon pääsy mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämän faktan kanssa järjestelmämme on ristiriidassa. Kun hoidon saatavuus on huonoa, se voimistaa mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja ihmisten kokemaa häpeää." Siksi olisi upeaa, jos tämän kampanjan toimijat (ellun kanat, vincit, muut sponsorit), asettuivat myös julkisesti sen taakse, että nykyisiä julkisia mt-palveluita pitää kasvattaa ja subventoida lisää. (2/2)	
7.1.	Meillä on yhteinen päämäärä: avun saaminen ja sen vastaanottaminen ilman häpeää. Eri näkökulmat eivät sulje pois toisiaan. Siksi kaikki keskustelunavaukset ovat tarpeellisia ja tervetulleita. Jatketaan tästä! #mielenterveys #terapia #terapiassatavataan	
8.1.	Tämä on kyllä hieno juttu! #terapiassatavataan	
8.1.	<p>Olen miettinyt, että kehtaanko avata omaa polkuani ollenkaan julkisesti. Mutta kerta tässä nyt ollaan nimimerkin takana ja #terapiassatavataan / @Terapiassa -tavoitteetkin on nostaa terapiamyönteisyyttä, niin höykytän nyt vähän. Seuraa ketju erittäin hankalasta tiestä terapiaan. Kesäkuussa 2019 hakeuduin kunnallisen kautta mielenterveyshoitoon. Yksityinen puoli ei ole minulle vaihtoehto. Tarpeeni hoitokontaktille otettiin vakavasti, koska muutamaa kuukautta aiemmin 10v parisuhde jätti tekstiviestillä toisen naisen takia. 2/ Kriisi vaati käsitteilyä, mutta taustalla oli kuitenkin myös noin 15 vuotta jatkunut ahdistuneisuus ja useita kertoja toistunut masennus. Näiden hoito oli aina ollut retuperällä. Erokriisin takia minut otettiin vihdoin vähän enemmän vakavasti. 3/ Henkilökunnan kesälomien takia aloitin psykiatrisen sairaanhoitajan lyhytterapiassa kuitenkin vasta 08/2019. Käytiin hänen kanssaan tilannetta läpi, ja jo muutaman tapaamisen jälkeen oltiin molemmat yhtä mieltä siitä, että voisin hakeutua psykoterapiaan. 4/ Kunnallinen lääkäri vaati kuitenkin, että ennen kuin hän tapaa minua ja pohtii psykiatrialähteen tekemistä, pitää tehdä labratestejä. Meninkin sitten labroihin 11/2019. Viisi verinäytettä, sydänkäyrät ja valvottu virtsanäyte. Oli ainakin perusteellista. 5/ Tulokset tuli joskus 12/2019 mutta jostain syystä minulle selvisi vasta 01/2020 että nyt voisin sen lääkäriajan varata. Ja koska jonoja, niin sain ajan vasta yli kuukauden päähän 02/2020. 6/ Lääkäri oli sitten sitä mieltä, että ei voi kirjoittaa minulle lähetettä psykiatrilille, ellen käytä masennuslääkkeitä. Minulla on aiemmin ollut ongelmia sivuvaikutuksista, minkä takia lääkitystä ei tuolloin ollut. No, resepti kouraan ja uusi aika kuukauden päähän. 7/ 03/2020 olin sitten ollut lääkityksellä kuukauden, ja nyt vasta lääkäri suostui kirjoittamaan lähetteen psykiatrilille. No, sitten alkoi korona. Kesällä huomasin, että taas lääkkeen sivuvaikutukset haittaa elämää, mutta koska korona, niin piti vaan odotella psykiatriaikaa. 8/ Marraskuun alussa 2020 yritin varata erillistä lääkäriaikaa, jossa lääkitystä voitaisiin tarkistaa, koska psykiatriaikaa ei vaan kuulunut. Sain ajan tammikuulle 2021. No voi kiitos. 9/ Marraskuun lopulla 2020 vihdoin soitto psyk. polin ajanvarauksesta! (huom. noin vuosi sen jälkeen, kun koko prosessi aloitettiin tosissaan.) Sain ajan joulukuulle 2020! Vedin aikamoisia riemutansseja. 10/ Jos lääkäri alkuvuonna oli ollut sitä mieltä, että toiveeni saada Kela-tukea terapiaan ei välttämättä menisi läpi, niin nyt psykiatri totesi heti, että 15 vuoden oireilulla ja kahden käden sormilla laskettavilla traumakokemuksilla tapaukseni pitäisi olla läpihuutojuttu. 11/ Kävi kuitenkin vielä niin, että diagnoosia pitää vielä tarkentaa, ja lääkitys taas vaihdettiin. Niinpä varattiin toinen tapaaminen psykiatrin kanssa helmikuun alkuun 2021, ja Kela-lausunto viimeistellään silloin. Aloitin kuitenkin jo terapeutin etsinnän. 12/ Kuukauden etsinnän ja useamman hylsyn jälkeen olen nyt saanut varattua tutustumiskäynnin terapeutille! Tällaisen polun jälkeen en kuitenkaan uskalla vielä toivoa, että kaikki menee loppuun saakka hyvin, ja saisin aloitettua terapian keväällä 21. 13/ Ensin on vuosia miettinyt, että järki hoi, ei minulla mitään ongelmia ole, joten miksi hakea apua. Ja sitten kun hakee, niin prosessin hankaluus viestii rivien välistä, että järki hoi, miksi käydä läpi tätä paskaa, jossa systeemi osoittaa, ettei ole tärkeä potilas. 14/ Ja sitten vielä samalla lukee katukuvassa tällaista #terapiassatavataan -vittuilua, joka minun silmissäni osoittaa minulle, että oikeastaan kyllä minä nyt vaan olen kaikesta huolimatta ollut tässä se tyhmä osapuoli. Vittu kiitos. 15/15</p> <p>Kiitos avoimuudestasi. Sitä mielenterveysmyönteisemmän yhteiskunnan luominen vaatii, roppakaupalla. Katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta yhteiskunnassa. -> terapiassa: Mielenterveyshaasteet ovat iso ja monitasoinen ongelma, johon ei ole olemassa vain yhtä hopealuotia. Käynnissä oleva katukampanjamme tähtää mt-haasteisiin liittyvän häpeän poistamiseen ja herättämään keskustelua mielenterveyden vahvistamisesta. KETJU 1/4</p>	
	Kampanjan tavoite on perusteltu, hyvä ja paikallaan tässä yhteiskunnassa. Toteutustapa ei mielestäni ole kuitenkaan onnistunut.	

8.1.	"Mielenterveyden häiriötä voisi verrata venähdykseen, murtumaan tai influenssaan. Se ei ole eksoottista vaan aivan yhtä arkinen asia." Mielenterveyden professori Anna Keski-Rahkonen asian ytimessä päivän HS:ssä.	https://hs.fi/hyvinvointi/art-2000007725524.html#terapiassatavataan#mielenterveys
8.1.	Jos asiakas haluaa tavata terapeuttinsa, se pitää sallia. #tartuntatautilaki ei salli yleistä #vierailukielto'a. Hieno päätös @KHOTuomioistuin'lta: Se turvaa oikeuden #kuntoutus'kseen. #terapia #terapiassatavataan #yrittäjät	https://kuntoutusyrittajat.fi/koronakevaan-vierailukielto-laiton-paatos-korkeimmasta-hallinto-oikeudesta/
9.1.	No hei nyt kun siellä #terapiassatavataan niin tapaisin mielelläni sellaista kivaa psykoterapeuttia, jolla on kognitiivisen, kognitiivis-analyttisen tai kognitiivisen käyttäytymisterapian Kela-pätevyys. Etävastaanotto ehdoton vaatimus. Hakemuksia voi laittaa viestinä. Ei ole myöskään missään niin vähän järkeä kuin työttömänä olemisessa. #TöissäTavataan #MeneVaaniJohonkinTyöpaikkaanJaAlaTehdäTöitä	
10.1.	"#terapiatakuu ja psykoterapiakoulutuksen maksuttomuus ovat elvytystoimia". Yliopistojen tulee kantaa yhteiskunnallista vastuutaan -terapeuttikoulutuksen ratkaisujen avaimet ovat heillä. #terapiassaTavataan #psykoterapia #mielenterveys	https://hs.fi/hyvinvointi/art-2000007725524.html#terapiassatavataan#mielenterveys
10.1.	Liisa Uusitalo-Arola on valmistellut uupumuksen omahoito-ohjelman Mielenterveystalo-sivustolle. Tutustu siihen, ja tarpeesi mukaan muihin omahoito-ohjelmiin sivustolla. Aina ei kuitenkaan tarvitse pärjätä yksin. #terapiassatavataan	
11.1.	Terapiassa ei niin vain tavata."Järkei hoi, älä jätä – tunnustamatta etuoikeusiasi" #terapiassatavataan @sokeakana	https://radiokaali mielenterveytta.blog/2021/01/06/terapiassa-ei-niin-vain-tavata/?fbclid=IwAR1WAI_O2bfrpYiO-6Bfmo6uFYrqd58L4h98KUXk2e6ruzptsY_MEzkj8
15.1.	Tää #terapiassatavataan on varmasti tarpeellinen kampanja, mutta aiheuttaa happamia röyhtäyksiä. Olen pyrkinyt useita kertoja, tuloksetta, enkä mitenkään matalalla kynnyksellä. Korona-aikana tilanne on monella varmasti vielä pahempi. 1/7 Pari v. sitten oli hiton huono meno. Sain revittyä itseni lopulta Malmin päivätyökseen, koska YTHS ja kunnallinen sh pallotteli mua neljä päivää edestakaisin ja käski "soittamaan ennemmin noille". Käyntiä seuraavana päivänä sain yhteydenoton akuuttityöryhmästä. Olin aivan sekoamisasteessa. Puhelu alkoi kysymyksellä, että onko tilanne todella niin paha, että asia kuuluu akuuttityöryhmälle, vai voisinko odottaa kaksi viikkoa. Sain ajan kahden päivän päähän ilmoitettuaani, että seuraavaksi kuulee jossain joku, jos kukaan ei tee mitään. 3/7 Tapauksia oli yhteensä neljä, joista ensimmäinen lääkäriin ja psykologin kanssa. Tein selväksi tapaamisten aikana että henkilöhistoriassani on ns. riittävästi kaikkea, mitä en saa purettua itseseni. Lääkkeitä en tahtonut. Kuukausi, ja "hoito" oli ohi. 4/7 Väliön työkyky oli palautunut enkä ollut uhka itselleni tai muille. Kotiin hakeutua vielä kertaalleen terapiaan viime vuonna ajateltuani, että ympäristöni voisi varmaan paremmin, jos saisin tulpan irti. Ei otettu vakavasti, työkaluja on ilmeisesti liikaakin. 5/7 Koronan jälkeen mt-palvelut tulevat olemaan täysin tukossa. #terapia n tarpeessa on varmasti moni jo nyt, ja osalla ei oikeasti ole keinoja selvittää itsensä kanssa. Haluaisin tarjota tähän ratkaisuja, mutta en keksi mitään. 6/7 Me ei tavattu siis terapiassa. Toivon, että esim. #kuntavaalit2021 ehdokailta kysyttäisiin, mitä ratkaisuja heillä on kuntansa mt-huoltopuolen kehittämiseksi sen sijaan, että kysellään kantaa EU:hun tai Amerikkaan. 7/7	
15.1.	Why would I talk to (psycho)therapist? I don't believe they are smarter than me. I don't believe in it. They are just hustlers, like snake oil salesmen and charlatans.- Mike Tyson #psychotherapy #psychology #terapiassatavataan(not)	
17.1.	Tämä se on huutava vääryys. Jos hlö on jossain kohtaa elämää saanut keskusteluapua, saati terapiaa ja lääkitystä uupumukseen/ mielialaoireiluun, jäät ilman #vakuutus turvaa. Eikö se ole kaikkien etu, että hlö on ylipäättään hakenut apua? #terapiassatavataan	https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007743854.html?share=a372e2bb256273042ea966a25bae75b4
17.1.	Nuorena saamani keskusteluapu tai rajauksia vakuutukseeni. "Toivoisin vakuutusyhtiöidenkin ymmärtävän, että kerran apua hakenut uskaltaa hakea sitä myös jatkossa matalammalla kynnyksellä." #mielenterveys #vakuutus #terapiassatavataan #terapiatakuu	https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007743854.html?share=a372e2bb256273042ea966a25bae75b4
17.1.	Tärkeä näkökulma: vakuutuslaitokset eivät ole yhteiskunnasta irrallisia. Avun hakemista matalalla kynnyksellä tulisi tukea, ei sulkea ulos apua hakeneita. #terapiassatavataan @Terapiassa	https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007743854.html?share=a372e2bb256273042ea966a25bae75b4
18.1.	#muitakuinopehommia #toisenlaistafasilointia Tänään saapui Valviran päätös. Iloinen! #terapiassatavataan	
20.1.	Paljon puhuttanut #terapiassatavataan -kampanja voi antaa ymmärtää, että ihmiset eivät kehtaisi käydä terapiassa. Monesti ongelma on siinä, että terapiaan ei pääse. #uutisvahti	https://yle.fi/uutiset/3-11742286
20.1.	Onko mielenterveyskeskustelun suurin ongelma häpeä vai palveluiden saatavuus? Vastaus ei ole jokatäi. #takaisinpasilaan -podcastissa keskustelemassa aiheesta on #terapiassatavataan -liikkeen pj @pekkasauri sekä Mielenterveyspoolin @turkkasinisalo.	https://arena.yle.fi/audio/1-50738509?utm_source=twitter-share
20.1.	#terapiassatavataan -liikkeen tavoitteena on luoda mielenterveysmyönteisempää yhteiskuntaa. Sellaisissa mt-songelmat eivät leimaa ihmistä, ja avun saaminen ei kestä kohtuuttoman kauaa. Siksi keskustelu kummastakin näkökulmasta on erittäin tärkeää. /2 Tutkimme häpeää. Selvisi, että esimerkiksi nuorten asenteet ovat varsin kielteisiä. Valtaosa nuorista ei kerro mt-ongelmistaan edes läheisilleen. Ovatko nuoret sittenkään niin sallivia kuin mitä yleinen mielikuva antaa ymmärtää? /3	https://terapiassatavataan.fi/uutisia/tutkimus-valtaosa-nuorista-aikuisista-ei-kerro-mielenterveysongelmistaan-edes-laheisilleen-eika-hakeudu-hoitoon/
22.1.	#mielenterveys palveluiden alisteinen asema on muuttumassa. Helsingissä tavoitellaan #terapiatakuu'n toteuttamista 2022. @mielenterveys #terapiassaTavataan	https://sannavesikansa.fi/2021/01/mielenterveyspalveluiden-uusi-suunta/
22.1.	Kotiin jäävät sisarukset nohuvat huostaanotossa. #sijaishuolto #lastensuojelu Mielestäni #perheterapia'lla olisi paikkansa. Koko perhe tarvitsee apua.	https://www.hs.fi/mielipide/art-2000007753871.html?share=b3baa8ce784df0833e46800e28f86944

22.1.	#terapiassatavataan #terapiatakuu #perheterapia	
23.1.	#terapiassatavataan, jos sinne asti pääsee. Se ei ole yhdenvertaisesti mahdollista kaikille tuloluokille. Eikä varsinkaan niille, jotka ovat jo pudonneet ulos työelämästä. Siksi #terapiatakuu'n kaltaista muutosta todella tarvitaan! #mielenterveys	https://yle.fi/uutiset/3-11742286
26.1.	Pääkirjoitus @iltalehti_fi : "Nopea pääsy terapiaan pitäisi turvata" Tasapainoinen kirjoitus muistuttaa että hoito on tärkeää, mutta ehkäisyä ei saa unohtaa.	https://www.iltalehti.fi/paakirjoitus/a/cb86462d-9da4-4413-aed1-d84332bc01c0
28.1.	Terapiaan ei niin vaan marssita. Keskustelua #terapiassatavataan kampanjasta ja siitä, mikä oikeasti estää ihmisiä hakeutumasta tai pääsemästä oikea-aikaisesti #psykoterapia'an Nyt se #terapiatakuu kaikille!	https://areena.yle.fi/audio/1-50738509?utm_source=twitter-share
31.1.	Lähes puolet suomalaisista salaa terapiakäyntinsä työnantajalta. Näin ei pidä olla, vaan työntajien tulisi tarjota mielenterveyspalveluja osana työterveyshuoltoa. #terapiassatavataan	https://www.kauppalehti.fi/uutiset/kl/c455e0f3-05c1-4516-897d-9744599468bc
	Minun työnantajani ainakin tarjosi, jo 1990luvulla.	
	Monen työnantajan hankkimissa työterveyspalveluissa tuo elementti jo onkin, lääkärin läheteellä esim. psykologin tapaamisia, joissa lyhytterapeuttinen viitekehys *Hymyilevät kasvot*!	
	Tärkeällä asialla olet.	
	Onko tutkimustietoa siitä kuinka suuri osa työntekijöistä ei saa työterveyshuollon kautta ko. palveluja?	
	Nostitko kissan pöydälle?	
	Puolet suomalaisista? Vaiko terapiassakäyvistä suomalaisista puolet	
	Dellillä Irlannissa ollessa tuli sellainen hetki, että ilmeisesti isän tuoreempi, siskoa hiukan vanhempi vaimo johti isän yllättävään totaaliseen välirikoon uran kriittisillä jytinällä nousuhetkillä ja lapsia haluava korkeakoulutettu puolisoikin oli löytynyt ja seuloontunut. /x Firmalle tarpeellisen kovan tekijän kestävyvyyden tukeminen kriisissä oli sen verran tärkeä asia, että talo maksoi keskustelut Dun Laoghairen merimaisemin olevassa talossa vastaanottoaan pitävän, takan memmin puolin olevassa nojatuolissa huippuammattilaisen tunnit. Ne joilla omista pidetään huolta kohti pitävää maata jalkojen alla ja edellytyksiä onnistua, yhtäkkiä lähti kaikki se alta, puoliossa oli vikaa, "minun rahoja ei mene senttiäkään siihen naiseen", väärä väittämiä että minä olisin maksanut hänen koulutukset, itse sain vaippa- kuluista asti 150.000e laskun kahden viikon maksuajalla uuden vaimon löytämältä asianajajalta, mikä kaatui poliisin neuvoin aiheettomana, yksilöimättömänä että mistä kyse, aivan täyttä tuhotulitusta ja heittoja että nyt poika on amerikkalaisten rekrytoima , kun oli kovalla työllä päässyt ja valittu osallistumaan seminaareihin, valvomaan vaaleja Ukrainaan ja huippuseminaariin asti. Sehän piti kaikki saavutus repiä alas ja lattiaan, ja pyrkiä kuvittelemistaan jättipalkkioista ja muusta harhasta osuutensa. Ilman sitä huippupsykologia tuskin olisin hengissä, niin rajua ja järjetöntä oli se hyökkäys ja vimma, kuin olisi SVR:n käsittelyyn päätynyt. Kymmenen vuoden jälkeenkin tämä ihmettelee miksen hae Kelan tietohallintojohtajan paikkaa tms, kuin rinnakkaistodellisuutta siitä mitä olisi voinut olla, ellei olisi kuvaannollisesti ampunut työelämässä kovalla tasolla etenevää sitä jäistä jokea kahlaten ylittävää yhtäkkiä takaa rynkyllä omaa jalkoihin. Merkillinen kateus rajun vaativissa tehtävissä kaikkensa antavan vähitellen saavuttamille tasoille ja huomiolle. Raskaan lisätaakan kanssaakin ura jatkui mutta toki palautuminen, ja uraa edistävät seminaarit, autosta oli luovuttava, kuntosalijäi. Kun Dell myi DSG:n, taloudellinen kestävyys oli lujilla, pakko alkoi ohjata, Ruotsiin konsultiksi, käsittämätön asuntotilanne, auto-ongelmia, pakkotilannevelkaa. Takaisin Irlantiin Applelle, rampautettuna mutta suunnitelman kera, aivan kaikkensa antaen, kaikkeen osallistuen, joka koulutus täysin pistein läpi ja vastaan ottaen. Suomeen halusin hoitamaan asioita, Korona antoi ajoituksen, vaan mails yllätys että Suomessa huippuperformer katsotaankin olevan vain suurinpiirtein joku hippi alimman tason reppureissaja, eikä edes käsitetä minkä tason asioita tehdyissä hommissa hoidettuna päivittäisenä leipänä. Sitä on oppinut hyväksymään huippupsykologin opein että miten sitkosteellaan eteenpäin, mutta koskaan en tule ymmärtämään. Toki ellei Suomessa asiat etene, Koronan jälkeen ura jatkuu Ruotsissa, Britanniassa, Irlannissa, tai Yhdysvalloissa. Isot firmat ymmärtävät toistensa vaatimustason ja koronakriisi on pätevä syy breikkiin ja lisätaitojen hankkimiseen. Työnantajalle meni terapiasta jonkinsortin positiivinen analyysi ja vihreä valo siitä että edelleen on mitä palkkasivat. Kovat tulokset jatkuen hasstavassa vaativassa työssä. Firmalle siitä kaikesta syvä kiitos. Varmistivat toki oman ja asiakkaiden edun ja pitivät tiukasti puolta.	
	Juuri näin. Julkisuudessa terveydenhoito, mielenterveysongelmat ja -sairaudet usein erotellaan ja yleistetään sekavasti. Terapiaan tulee päästä helposti, jotta ihmiset + yhteiskunta voisivat hyvin, välttyisivät turhilta ongelmilta ja sairaudenhoito turvattaisiin tarvitseville.	
	Kuvittelet, että palvelua ei ole? Kyllä työterveyshuollossa psykologille pääsee ja psykiatrillekin voidaan tehdä lähete. Näistä käynneistä ei mene tietoa työnantajalle, joka hoidot maksaa. Yleensä olisi toivottavaa, että ongelma liittyy työkykyyn.	

	Ennen pääsi läheteellä 3 kertaa/vuosi työpsykologille, enää ei pääse. Moinen palvelu poistettiin. Samoin fysio. Jokainen voi venytellä itse itsensä entistäkin kipeämmäksi!	
	Työterveyshuollossa on eroja, mutta sallitut palvelut määrää tarkemmin työnantaja, joka laskutkin joutuu maksamaan. Mielestäni työnantajien kannattaakin miettiä, minkälaiset palvelut ovat heidän henkilöstön työkyvyn ja liiketoiminnan kannalta järkeviä.	
	Tai sitten pitää huoli siitä, että sen tarvetta ei tule, kuten ennaltaehkäistä se tuottavuuden ja hyvinvoinnin strategisilla johtajuuksilla, jotta kuormittavuus on hallussa, ymmärrys tekemisestä ja merkittävyys kuorittu esiin.	
	Öö.. miksi? Työnantajan tulisi tarjota? Julkista sektoria rahoitamme me kaikki, olipa työnantajaa tai ei. Terapiaan pääsyä tulee julkisen sektorin helpottaa.	
	Lisää herkkuja tälle viikonlopulle. Älä ryhdy yrittäjäksi. Ja jos pääsi kumminkin ryhdyt, niin älä työllistä muita.	
	Moni työnantaja olisi terapian tarpeessa itsekin. Sen verran väkevä on yrittäjän elämä.	
31.1.	@Romakka ehdottaa, että kaikki yritykset tarjoaisivat työntekijöilleen mielen vuosihuoltoa osana työterveyspalveluita. "Kannustan kaikkia yrityksiä miettimään tätä. Tämä jos jokin kannattava investointi." #terapiassatavataan	https://www.kauppalehti.fi/uutiset/vastaamo-case-heratti-liike-elaman-puhumaan-terapian-puolesta-juho-romakkaniemi-kertoo-omista-vaikeista-kokemuksistaan/Oceab68b-c2b6-4e62-86b2-749a2c48da03
31.1.	@Romakka ehdottaa, että kaikki yritykset tarjoaisivat mielen vuosihuoltoa osana työterveyspalveluita. Meillä @K3FIN tällainen käytäntö jo on. #terapiassatavataan	https://www.kauppalehti.fi/uutiset/vastaamo-case-heratti-liike-elaman-puhumaan-terapian-puolesta-juho-romakkaniemi-kertoo-omista-vaikeista-kokemuksistaan/Oceab68b-c2b6-4e62-86b2-749a2c48da03
2.2.	Häpeä pois kypärästä – Mestis, Mielen terveyden keskusliitto ja Louhos Digital käynnistivät yhteiskampanjan. Punainen sydän Tavoitteena on normalisoida mielen terveyden ongelmia ja kannustaa hakemaan apua ajoissa. #häpeäpoiskypärästä #mestis #mielenterveys	https://louhosdigital.fi/blogi/hapea-pois-kyparasta-mestis-mtkl-ja-louhos-hyokkaavat-mielenterveys-shy-ongelmia-vastaan
2.2.	En aina työskentele. Mutta kun työskentelen, yritykselle, joka haluaa normalisoida mielen terveyden ongelmia ja helpottaa avun hakemista. Terkuja siis @Terapiassa-suuntaankin. #häpeäpoiskypärästä #terapiassatavataan	
1.2.	Voisiko #Kela uudistaa psykoterapeuttien saantia myöntämällä kansalaisille lyhytterapian (10-20 krt) maksusitoumuksia esim. pari- perhe- ja ryhmäpsykoterapeuteille? Koulutustasoa ei pidä alentaa, koska saatavilla on #Valvira'n hyväksymiä ammattilaisia #psykoterapeutti #psykoterapia	
2.2.	Mitä tähän sanoo #terapiatakuu ja #terapiassatavataan aktiivit? Onko meillä varaa alikäyttää psykoterapeuttien tarjolla olevia resursseja? Kuka uudistaisi pikaisesti #kuntoutuspsykoterapia käytäntöä?	
	Koulutuksen tason alentamista ei pidä tehdä. Ehdotus on hyvä, mutta silti lyhytpsykoterapiaa ja muita näyttöön perustuvia lyhyitä psykososiaalisia hoitomuotoja pitää saada julkiseen perusterveydenhuoltoon, sillä Kelan kuntoutuspsykoterapialla on taas oma tehtävänsä. #terapiatakuu	
	Olen täysin samaa mieltä siitä, että perusterveyden- ja sosiaalihuoltoon pitää saada lyhyitä terapiainterventioita. Käynti kerrallaan menetelmä käyttöön! Ammatillaisen koulutustasoa ei silti pidä tinkiä. Loppukäyttäjän on tiedettävä tarjoajan taustakoulutus, nythän näin ei ole	
	Kyllä, Kela:n sinällään hieno ja arvokas kuntoutuspsykoterapian mahdollistava tuki on paikoitellen vähän jäykkä. Sen notkistaminen toisi varmasti uusia resursseja käyttöön.	
2.2.	Kiitos @Mesenaattime sähköpostimainoksen, löysin erinomaisen Mesenaatti-kampanjan, jonka tavoite on luoda helppo hakulusta terapeutin löytämiseksi! *Hymyilevät kasvat* Suosittelem, jos etsit helmikuun lahjoituskohdetta! #mielenterveys #terapiassatavataan	https://mesenaatti.me/1889/valitseterapia-helptetaan-hoitoon-paasya/
	Sama! Mahtava kampanja! *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki*	
3.2.	Minkään tapaamisen sopimiseen ei ole eläessäni mennyt näin kauaa. Yli puolitoista vuotta siinä meni, mutta tänään alkoi terapia! #terapiassatavataan	
	Upeaa! *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki* *Taputtavat kädet -merkki*	
	Tiedän tunteen. Itse aloitin kuukausi sitten. Hakeutuminen terapiaan kesti yhteensä kymmenen vuotta, mutta sellaista se joskus on. Hyvä me!	
6.2.	Upea ja tärkeä videohaastattelu eilisessä Tulosuudussa. Kai Lehtinen antoi konkreettisesti kasvat koko Häpeä pois kypärästä -kampanjalle. Tästä tässä on kyse, murretaan tabuja mielen terveydestä. Osallistu: http://hapeapois-kyparasta.fi #HäpeäPoisKypärästä #mielenterveys #mestis	
8.2.	Oli kyllä arvokasta ulosantia omilla kasvoilla! Kasvoja ja puhetta tarvitaan, jos tabuja halutaan murtaa. Vain niin voidaan rakentaa mielen terveysmyönteisempää yhteiskuntaa. #häpeäpoiskypärästä #terapiassatavataan #mielenterveys	
9.2.	SOSTE vaatii hallitusta ja eduskuntaa toimimaan määrätietoisesti ja nopeasti jotta vielä tämän vaalikauden aikana Suomeen saadaan voimaan #terapiatakuu. Terapiatakuu on irrotettava laajemmasta hoitotakuusta ja toteutettava etupainotteisesti. #mielenterveys	https://soste.fi/uutinen/soste-terapiatakuu-toteutettava-taman-vaalikauden-aikana/

9.2.	@SOSTE nostaa #terapiatakuu'n toteuttamisen kärkitavoitteeksi. Muun hoitotakuun viivästyminen ei saa viivästyttää terapiatakuuta! #terapiassatavataan @MTPooli @STM_Uutiset	
17.2.	Tänä talvena katukuvassa isosti näkynyt #TerapiassaTavataan -mainoskampanja lähinnä naurattaa tässä vaiheessa. #terapiaan2022 #ehkä #terapiatakuu Näivisti ajattelin, että myönteisen tukipäätöksen saaminen olisi iso askel matkalla terapiaan. No tuota. (1/monta) Palvelusetelisivuston kautta näen kaikki tuen piirissä olevat palvelutuottajat. 54 terapeuttia, joista kaksi on kirjannut profiiliinsa tietoa erikoistumisestaan. Aika monella oli onneksi mukana linkki, jonka takaa paljastui lisää tietoa. Näistä 54:stä vain kaksi mainitsee sivuillaan syömishäiriöt, jollaisesta siis itse kärsin. Kummallakaan näistä kahdesta ei ole vapaita aikoja ennen syksyä. Se ei kuitenkaan ole mikään ihme tahi kumma, sillä 54:stä terapeutista 38:n kohdalla kannassa lukee, ettei vapaita aikoja ole ollenkaan tarjolla. Voin siis valita 16:sta terapeutista, joista yksikään ei ainakaan ilmoita tekevänsä töitä syömishäiriöiden parissa. Näistä 16:sta olen nyt ottanut yhteyttä kolmeen. Heistä jokainen on ilmoittanut, ettei vapaita aikoja ole kuin aikaisintaan syksyllä, vaikka tietokanta sanoo toista. Tänä talvena katukuvassa isosti näkynyt #TerapiassaTavataan -mainoskampanja lähinnä naurattaa tässä vaiheessa. #terapiaan2022 #ehkä #terapiatakuu (Enkä muuten tässä päässyt vielä edes siihen, että palvelu nappaa mukaan terapeutteja ihan tolkuttoman isolla haavilla, joten mukana on vastaanottoja esimerkiksi Seinäjoelta ja Järvenpäästä.) Toisaalta, on Järvenpää aika paljon lähempänä Espoota kuin Kainuun terapia- ja työnohjauspalvelut, jota tietokanta minulle myös ehdottaa.	
20.2.	Mielipidekirjoitus: Psykoterapiassa käyminen estää saamasta henkivakuutusta. Käsittelemättömät, suorastaan jopa vastuutonta toimintaa vakuutusyhtiöiltä. Ohessa myös erään asiasta julkisessa keskustelussa keskustelleen henkilön omakohtainen kokemus. Järkeä hoi älä jätä käymättä terapiassa ja menetä samalla vakuutuksiasi #terapiassatavataan	https://hs.fi/mielipide/art-2000007814036.html
25.2.	Oikein osunut analyysi #opetusministeri @jussisaramo'lta: "Psyko-terapeutteja tarvitaan lisää – Koulutuksen hinta pullonkaula." #psyko-terapia #terapiatakuu #terapiassaTavataan @mielenterveys @MTPooli	https://www.kansanuutiset.fi/artikkeli/4445733-opetusministeri-psyko-terapeutteja-tarvitaan-lisaa-koulutuksen-hinta-pullonkaula?utm_medium=twitter
24.3.	nice Juu, ei muuta ku #terapiassatavataan! Mennessäsi terapiaan tapaavat siellä laskennallisesti 6.7 muuta potilasta, joista terapeutti voi ottaa vain 3-4. Olis oikeasti tosi kivaa, jos terapiamyönteisyys olisi vaan joku asennekysymys. Mut tässä tulee terapeuttien saatavuus vastaan. Miks mä en tajuu tätä. Kun kelasta hakee terapiapäätöstä, on terapeutti oltava tiedossa. Eli jokaisella tukea saavalla sen mukaan pitäis olla terapeutti??? *Miettivät kasvot* *Miettivät kasvot* Mä oletan, et tää >50k porukka olis sitä jolla on B-lausunto, mutta ei välttämättä vielä sitä lopullista päätöstä. Eli siis se porukka joka joko on kelan korvausjärjestelmän piirissä, tai sitten päättyy siihen terapeutin löytyttyä. ps voi hyvä jumala jos tuo luku on sittenkin varsinaiset terapiassa olevat. Se tarkoittaa, että yhdellä terapeutilla on se 6-7 potilasta oikeasti, ja jonon takana on vielä lisää väkeä	
24.3.	Lähes 60 000 henkilöä saa Kelan #kuntoutuspsyko-terapia'a. Kuitenkin pari-, ryhmä- ja perhepsyko-terapiaa saa vain 1278 henkilöä. Näin ei voi jatkua - kaikki resurssit on otettava käyttöön. #psyko-terapia #psyko-terapeutti #mielenterveys #terapiassatavataan #terapiatakuu Terapian korvattavuus on hassua, että voit vetää fyysisen kunnan elämäntavoilla ja valinnoilla aivan finaaliin ja valtio kustantaa tyylin kaikkien sisuskalujen vaihdon, mutta psyken tuesta joutuu maksaa ja moni sen takia ei sitä voi hyödyntää. Mielenterveyden hoito on nykyään hyväksyttävämpää kuin ennen. Nyt jo aiheesta onneksi puhutaan. Kuka tahansa meistä voi sairastua. Koronan myötä meillä on kasvamassa mielenterveyskriisi joka tulee ratkaista. Ennaltaehkäisevä hoito on inhimillistä ja edullisempää. Itse olin etuoikeutettu kun sain julkisella sektorilla 1,5 vuotta käydä psyko-terapeutilla ilmaiseksi, kun oli sellainen tilanne etten olisi saanut kelälähetettä niin hän otti minut hoidettavaksi, vaikka teki pääasiassa arvioita hoitoonohjauksessa. Joskus käy tuuri. Julkisella on paljon psyko-terapeutteja, joiden palveluita saa ilman Kelaterapioita. Pulmana, ettei ammattitaitoa aina tunnusteta vaan toimivat jonkun muun vakanssin alla - eikä koulutuksesta makseta palkan osaa.	
30.3.	Nuorakeskusta vaatii #terapiatakuu'n toteuttamista kehysriihessä – "Vatuloinnin aika on ohi" @mielenterveys @MTPooli #terapiassaTavataan #kehysriihi	https://www.suomenmaa.fi/uutiset/nuorakeskusta-vaatii-nuorten-hyvinvoinnin-ja-tyollisyyden-huomiointia-kehysriihessa-vatuloinnin-aika-on-ohi/
30.3.	Kelan hyväksymiä psyko-terapeutteja löytyy myös ryhmä-, pari- ja perhepsyko-terapeuteista. Nämä resurssit on otettava käyttöön! #psyko-terapia #mielenterveys	https://vasemmisto.fi/psyko-terapian-saavutettavuutta-voitaisiin-parantaa-jo-olemassa-olevilla-resursseilla/?fbclid=IwAR3SRSNWZl6NBKuPMkAoliwDOQbSiBoEDw30P8qfeVRInOsi9zK230fhk40
30.3.	Kaikkien Valviran hyväksymien psyko-terapeuttien resurssit on saatava käyttöön. #terapiatakuu #terapiassatavataan #mielenterveys Ja kiitos asian nostamisesta esiin.	https://laakarilehti.fi/maailmassa/kolumni/vapaa-kassa-olkaa-hyva/?public=c908b52c6c41bf580fedfc401442f11d&utm_source=facebook&fbclid=IwAR2zaRaeE7SRtj2WVj8AGt2eQl91jNMxxSsZlJRndM2vLl-NCVwGQUGAE

4.4.	Näin tällaisen mainoksen tänään. Onko se vaan minä vai onko tää aivan todella ongelmallista, että järjen vihjataan lähtevän ruumiista, jos 1) on mielenterveysongelmia 2) ei mene terapiaan? Terapiamyönteisyys olis ihan great, mutta onko tämä ainoa keino? #terapiassatavataan	
	Kolmanneksi, terapiaan ei niin vaan mennä. Sinne etsiytyminen on työlästä ja siellä käyminen on kallista.	
	Todellakin. Ja haluaisin myös keskustelua siitä, että terapia ei aina ole sopivin ratkaisu. Itse olen alkanut inhoamaan terapiaa syvästi sen paikallaan junnaavan luonteen vuoksi. Miksi maksaa maltaita 30h palvelusta, kun tunnin peruskustelulla pääsisi pidemmälle?	
6.4.	Traumaperäinen stressihäiriö on yleinen mielenterveysongelma, joka saa ihmisen käymään traumaattista muistoa läpi yhä uudestaan ja uudestaan. #mielenterveys	
6.4.	Näin se menee. #terapiassatavataan	
13.4.	Alan havahtumaan tähän #psykoterapia saatavuusongelmaan. Pelkkää eiota tarjolla, varsinkin jos tarpeesi on "perustasoa" vaativampi. Onneksi ei ole mitään hätää, mutta kyllähän se elämänlaatu jatkuvasti kärsii kun ei pääse demonistaan eroon. #terapiassatavataan vai tavataanko?	
15.4.	#Psykoterapeutti pula helpottaa, kun ylityöllistettyjen yksilöterapeuttien lisäksi #kuntoutuspsykoterapia'na myönnetään pari-, perhe-, ja ryhmä #psykoterapia'a. #terapiatakuu #terapiassatavataan #mielenterveys	https://yle.fi/uutiset/3-11879429?utm_campaign=y-leuuti-set&fbclid=IwAR1GtBdP-b06r73uOfrr0RjS0nub2huAEDUG0DID8p4uj1UkPr8-FTIVUM&utm_source=twitter-share&utm_medium=social
15.4.	#terapiassatavataan mainokset. Kenenkään ei tarvitse terapiaa hävetä, vaan ei siellä tarvitse käydä. Puhukaa ihmiset keskenänne ja säästäkää rahanne johonkin muuhun, hyödylliseen. #elämä	
19.4.	Tänään julkaistussa podcastissa käydään hyvä keskustelu psykoterapiaan pääsystä ja sen aloittamisesta #terapiatakuu #terapiassaTavataan @terapiassa @mielenterveys @yeesaamaan @MTPooli	https://open.spotify.com/episode/4e0IP-zJPWxAsoARvcogzO?si=jiY5Hs8nT-yE6mcWnZJaOw&nd=1
30.4.	Kehysriihessä ei vieläkään saatu päätöstä #Terapiatakuu'sta. Hallitus haluaa liittää sen hoitotakuuseen, jonka aikataulu on venynyt jo useaan otteeseen. #mielenterveys #kehysriihi	https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu-viivastyy-jalleen/
1.5.	Jaan pettymyksen #terapiatakuun puuttumisesta hallituksen kehysriihen linjauksista. Emme kuitenkaan antaudu! Nyt tavoitteena on saada hyvä terapiatakuu osaksi vuonna 2023 alkavaa #hoitotakuu'ta. #mielenterveys #TerapiassaTavataan #psykoterapia @mielenterveys	
3.5.	Harvinaisen ikävä tapaus. #psykoterapeutti on laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö. Tähän laillistukseen pitäisi voida luottaa asiakkaan, alalle hakeutuvan, sekä #terapia'n maksajan. Psykoterapeuttipulaa tämä ei helpota. #kuntoutus #psykoterapia	https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/2188a0da-3e59-423d-9d28-74c87f701842
4.5.	Tapaus osoittaa, että #psykoterapeutti'koulutukseen pitäisi luoda terve #kilpailu, tai edes vaihtoehto Helsingin psykoterapiainstituutille. #psykoterapia'a tuetaan @Kelankuntoutus'etuutena. Olisi koko Suomen etu, että terapeutteja saataisiin lisää #koulutus #terapiassatavataan	
5.5.	@WIRED on the rise and fall of #Vastaamo. A tragic story about hubris leading to erosion of trust and personal tragedies for thousands of help-seekers. #TerapiassaTavataan #psychotherapy #hacked	https://www.wired.com/story/vastaamo-psychotherapy-patients-hack-data-breach/
7.5.	Helsinki päätti ottaa #terapiatakuu'n käyttöön – @keskusta'n puoluevaltuuston pj @LiinaTiusanen vaatii sitä koko maahan. Nyt tuumasta toimeen! @mielenterveys @MTPooli #terapiassaTavataan	https://www.suomenmaa.fi/uutiset/helsinki-paatti-ottaa-terapiatakuun-kayttoon-keskustan-puoluevaltuuston-liina-tiusanen-vaatii-sita-koko-maahan/
1.7.	Muutama ajatus (pieni ketju) mielestä. On ollut ilahduttavaa huomata, että MeNaiset-lehti on (ainakin) kahdessa viime numerossa puhunut haastattelujen kautta mielen asioista jotenkin arkisesti, osana elämää. Ja hyvää elämää. 1/5 Masennuksesta ja kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä puhutaan osana normaalia ja hyvää, energistä ja aikaansaavaa elämää eikä pelkkänä sairautena, joka määrittää ihmisen johonkin omittuiseen kategoriaan. 2/5 Useimmiten mielen häiriöistä puhutaan joko selviytymistarinoina tai sellaisista kärsiviä pidetään jotenkin "menetettyinä", kunnes on "selviydetty". Tosiasiassa moni elää mielen kinkkisyyden kanssa, ei varsinaisesta "parane" vaan manageeraa olemassa olevaa sairautta. 3/5 Voi olla ylä- ja alamäkiä, koviakin, mutta kaiken keskellä elää elämää. Mielen sairauden ei tarvitse olla "tuomio". En tiedä onko tämä ollut lehden valinta vai ovatko haastateltavat Koko Hubara ja @JonnaHietala itse osanneet rohkeasti puhua asiasta arkisella tavalla. 4/5 Tällaiset haastattelut kuitenkin hienosti normalisoivat mielen asioita ja auttavat (näin uskon) monia ymmärtämään niiden kanssa eläviä ihmisiä paremmin ja uskaltamaan ehkä myös puhua omasta mielestä avoimemmin. Kiitos siis @menaiset ja haastateltavat. #terapiassatavataan 5/5	
	Amen!	
	Musta on alkanut tuntua, että ihmisten pitäisi ymmärtää heikkouksiaan, mutta myös osata suhtautua arkipäivän vastoinkäymiseen kestävästi, ymmärtäen. Nyt tartutaan heti purkkiin. Meillä on työkyvyttömyyseläkkeellä liian paljon ihmisiä, joiden ei pitäisi olla siellä.	
	Kiitos. Tärkeitä havaintoja ja hyviä nostoja. Elämää on kaikki *Punainen sydän* *Punainen sydän*	

30.8.	This just in: burnis ei vaikuta työkykyyn, jos tekee väitöskirjaa.	
31.8.	Burnoutti ei tämän lausunnon mukaan vaikuta mitenkään tutkivaan ja luovaan tietotyöhön. Tätä tiedoksi kaikille #terapiassatavataan -aktiiveille, aika paljon on duunia tehtävänä.	