



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Nuorten aikuisten identiteettityö mielenterveysongelmia ja työelämää koskevissa kertomuksissa

Iida Pirnes

Helka Romppanen

Opinto-ohjaajan ja uraohjaajan
koulutus

Itä-Suomen yliopisto

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteen ja psykologian
osasto

29.05.2023

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteen ja psykologian laitos

Opinto-ohjaajan ja uraohjaajan koulutus

Pirnes, Iida & Romppanen, Helka: Nuorten aikuisten identiteettityö mielensterveysongelmia ja työelämää koskevissa kertomuksissa

Pro gradu -tutkielma, 110 sivua, 1 liite (1 sivu)

Tutkielman ohjaajat Jatta Herranen ja Toni Kosonen

Toukokuu 2023

Asiasanat: mielensterveys, työelämä, identiteettityö, nuoret aikuiset, narratiivinen tutkimus, positiointianalyysi

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan mielensterveysongelmia omaavien nuorten aikuisten identiteettityötä työelämää koskevissa kertomuksissa. Tutkimus kohdistuu työelämän, mielensterveysongelmien ja aikuiseksi kasvamisen rajapintaan. Tutkimuskysymys on: Miten mielensterveysongelmia kokeneet nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään mielensterveyttä ja työelämää koskevissa kertomuksissaan? Tutkimus paikantuu sosiaaliseen konstruktionismiin. Kiinnostus kohdistuu identiteetin rakentumiseen kerronnassa, jolloin identiteetti ymmärretään vuorovaikutuksessa muovautuvana. Teoreettisena lähtökohtana identiteettityön tarkastelulle toimii Bambergin kerronnallinen identiteettiteoria, joka tarkastelee identiteettiä minän pysyvyyden ja muutoksen, ainutkertaisuuden ja samanlaisuuden sekä kyvykkyyden dilemموjen avulla. Identiteettineuvottelun tarkastelussa hyödynnetään myös elämänkulun dialogisen teorian ajatuksia.

Tutkimuksen aineisto koostuu 11 kerronnallisesta haastattelusta. Haastateltavat ovat iältään 20–29-vuotiaita, heistä jokaisella on jokin mielensterveysongelma ja heillä kaikilla on kokemusta työelämässä toimimisesta. Tutkimus on toteutettu narratiivisella otteella, joka kiinnittyy pienten tarinoiden tutkimussuuntaukseen. Analyysissä hyödynnetään narratiivista positiointianalyysia sekä kategorian, moraalijärjestyksen, selonteon ja vastapuheen käsitteitä.

Tulosten mukaan nuorten työntekijöiden identiteettityö näyttäytyy monitahoisena neuvotteluna suhteessa oman itsen eri puoliin, sosiaaliseen ympäristöön ja yhteiskunnallisiin odotuksiin. Pysyvyyden ja muutoksen dilemmaan peilaten mielenterveysongelmat kerrotaan suhteellisen pysyvänä osana itseä, mutta suhde ongelmaan on muuttuva. Mielenterveysongelmat näyttäytyvät työelämässä edelleen tunnistamattomina, ohitettuina ja leimaavina, jota vasten nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään erityisesti ainutkertaisuuden ja samanlaisuuden sekä kyvykkyyden dilemmaan vastaten. Neuvottelut kiinnittyvät erityisesti siihen, voiko mielenterveysongelmaisena olla hyväksytty ja hyvä työntekijä, joka sopii työntekijäkansalaisen ideaaliin. Pyrkimys kohti ideaalia on vahva ja työ määrittelee itseä positiivisesti. Toisaalta mielenterveysongelma haastaa työarkea ja ajaa ajoittain työelämän reunamille, kuten sairauslomalle, mikä johtaa ankaraan neuvotteluun omasta identiteetistä ja omasta kyvykkyydestä. Mielenterveysongelmia omaavat työntekijät elävät työkyvyn välitilassa, jossa he pyrkivät venyttämään mielenterveysongelmaisesta ja hyvän työntekijän kategorioita.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Educational Sciences and Psychology

Career counsellor education program

Pirnes, Iida & Romppanen, Helka: Young Adults' Identity Work in Narratives about Mental Health Problems and Working Life

Master's thesis, 110 pages, 1 appendix (1 page)

Supervisors: Jatta Herranen ja Toni Kosonen

May 2023

Keywords: mental health, working life, identity work, young adults, narrative research, positioning analysis

This study examines the identity work of young adults with mental health problems in their narratives of working life. The study focuses on the interface between working life, mental health problems and growing up. The research question is: How do young adults with mental health problems negotiate their identity in their narratives of mental health and working life? The focus is on the construction of identity in narrative. The study represents social constructionism as a methodological framework thus the identity is understood as being shaped by interaction. Bamberg's narrative theory of identity examines identity in terms of the dimensions of constancy and change, sameness and difference, and agency. It provides a theoretical starting point for examining identity work. The identity negotiation approach also draws on the dialogic life-course theory.

The data for the study consists of 11 narrative interviews. The interviewees are aged between 20 and 29, all of them have a mental health problem and all of them have experience of working life. The study has been conducted using a narrative approach, which adheres to the small stories research approach. The analysis uses narrative positioning analysis and the concepts of category, moral order, account and counterargument.

The findings suggest that identity work of young workers is seen as a complex negotiation in relation to different aspects of the self, the social environment and societal expectations. Mirroring

the dilemma of constancy and change, mental health problems are reported as a relatively permanent part of the self, but the relationship to the problem is seen as in change. Mental health problems are still seen as unrecognised, ignored and stigmatised in working life, against which young adults negotiate their identity, particularly in response to the dilemmas of sameness and difference and agency. These negotiations are particularly focused on whether a person with a mental health problem can be an ideal worker-citizen. The aspiration towards the ideal is strong and work defines the self in a positive way. On the other hand, mental health problems are a threat for the work-life balance and sometimes push people to the margins of working life, for example on sick leave, which leads to a difficult negotiation about one's own identity and their own abilities. Workers with mental health problems seem to live in a narrow space of work capacity, where they tend to stretch the categories of the mentally ill and the good worker.

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Nuori aikuisuus, mielenterveys ja työelämä uusliberalistisessa yhteiskunnassa.....	9
2.1	Nuoret aikuiset identiteettiä rakentamassa	9
2.2	Työntekijäkansalaisuus uusliberalistisessa työelämässä	11
2.3	Mielenterveysongelmat työelämässä.....	13
3	Identiteetti kerronnallisena neuvotteluna	17
3.1	Kerronnallinen identiteettityö.....	17
3.2	Poikkeava ja leimattu identiteetti	20
4	Tutkimuskysymys ja metodologiset ratkaisut.....	22
4.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys	22
4.2	Narratiivinen tutkimus ja pienet kertomukset	23
4.3	Kerronnallinen haastatteluaineisto	25
4.4	Analyysivälineet.....	28
4.4.1	Narratiivinen positiointianalyysi.....	28
4.4.2	Kategoriat, moraalijärjestykset, selonteot ja vastapuhe	31
4.4.3	Analyysin toteutus ja kulku	33
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	35
5	Tulokset.....	38
5.1	Neuvotteluita mielenterveysongelmista elämänkulussa	38
5.1.1	Mielenterveysongelma elämän lävistäjänä	39
5.1.2	Mielenterveysongelma osana itseä ja elämänhistoriaa	41
5.1.3	Mielenterveyden tila pysyvänä ja muuttuvana	46
5.1.4	Yhteenveto	49

5.2	Neuvotteluita työn arjesta: hyväksymistä ja kohtaamattomuutta	49
5.2.1	Sosiaalisesti jännittyvät mielenterveysongelmat työelämässä.....	49
5.2.2	Työ elämän kannattelijana.....	58
5.2.3	Mielenterveysongelmat hyvää työntekijyyttä haastamassa	63
5.2.4	Yhteenveto	68
5.3	Neuvotteluita työelämän reunalta: työkyvyn katkoksia ja uusia yrityksiä	68
5.3.1	Sairausloma viimeisenä vaihtoehtona.....	69
5.3.2	Sairausloman oikeutuksesta neuvottelu	74
5.3.3	Epävarmuutta ja uteliaisuutta töihin palatessa	78
5.3.4	Omaa paikkaa etsimässä	81
5.3.5	Yhteenveto	89
5.4	Tulosten yhteenveto	89
6	Pohdinta.....	92
	Lähteet.....	101
	Liite 1	110

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ja erityisesti nuorten pahoinvointi ovat olleet viime vuosina yhteiskunnallisessa keskustelussa pinnalla. Erityisesti koronapandemian aikana nuorten mielenterveysongelmat ja hoitojonot palveluissa alkoivat pahentua merkittävästi (Kestilä, Kapiainen, Mesiäislehto & Rissanen 2022, 4, 7–8). Pahoinvoinnin runsautta onkin pandemian jälkimainingeissa alettu nimittämään mielenterveyskriisiksi (ks. esim Mieli ry 2022; Putkuri, Axelin & Lahti 2022). Mielenterveyskriisi näkyy mediassa runsaana uutisointina palveluiden ruuhkautumisesta ja riittämättömyydestä niin terveydenhuollossa kuin kolmannella sektorilla (Yle 2022a, 2022b, 2023). Yhdeksi ratkaisuksi mielenterveyskriisiin on esitetty muun muassa lakiehdotusta terapiatakuusta, jonka tavoitteena on nopeuttaa avun saamista (Mielenterveyspooli 2023).

Työelämässä nuorten aikuisten mielenterveysongelmat näkyvät sairauspoissaoloina ja työkyvyttömyyseläkkeinä, jotka ovat olleet kasvussa 2000-luvun alkuvuosista lähtien (Mattila-Holappa 2021, 51, 53). Myös tutkimuksissa mielenterveys on ollut pinnalla ja siihen liittyviä asioita on tutkittu runsaasti. Eri tieteenalojen tutkimukset antavat erilaisia selityksiä mielenterveysongelmien yleistymiselle. Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa henkisen pahoinvoinnin juurisyitä on paikannettu nopeasti muuttuviin yksilöllisyyttä, tehokkuutta ja kilpailullisuutta korostaviin rakenteisiin. Masennuksen yleistymisen syiksi on esitetty niin elinympäristön muutoksia, medikalisaatiota, terapiakulttuuria, rohkeampaa hakeutumista avunpiiriin kuin lisääntyntä tietoa ja avoimuutta mielenterveysongelmista. (Saastamoinen 2014; Markkula & Suvisaari 2018, 194–195.)

Tutkimuksemme paikantuu mielenterveysongelmien, työelämän ja aikuiseksi kasvamisen solmu-kohtaan täydentäen aiemman laadullisen mielenterveystutkimuksen näkökulmia. Olemme kiinnostuneita nuorista aikuisista, joilla on mielenterveysongelmia, ja jotka ovat mukana työelämässä. Aiempi työtä ja mielenterveyttä yhdistävä laadullinen mielenterveystutkimus keskittyikin enemmän työn ulkopuolelle joutuneisiin henkilöihin. Kaiken kaikkiaan mielenterveyttä tarkastellaan tutkimuksissa useimmiten yksilöpsykologisesta näkökulmasta käsin. Tässä tutkimuksessa lähestymme aihetta sosiaalikonstruktioonisesta näkökulmasta, jolloin tutkimuksemme tekee

näkyväksi yksilöllisten tulkintojen, sosiaalisen ympäristön ja kulttuuristen resurssien vähän tutkittua rajapintaa. Tutkimustehtävänä kysymme, miten mielenterveysongelmia kokeneet nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään työelämää koskevissa kertomuksissaan. Pyrimme vastaamaan tähän kysymykseen narratiivisen tutkimuksen keinoin hyödyntämällä narratiivista positiointianalyysia sekä kategorian, moraalijärjestyksen, selonteon ja vastapuheen käsitteitä. Identiteettityön tarkastelun teoreettisena lähtökohtana toimii Bambergin kerronnallinen identiteetti-teoria yhdistettynä elämänculun dialogiseen tutkimusperinteeseen.

Työelämään siirtyminen on yksi keskeisistä nuoreen aikuisuuteen liittyvistä merkkipaaluista. Pahoinvoivat nuoret aikuiset näkyvät myös erilaisten ohjauspalvelujen asiakkuuksissa niin koulutuksen kuin työelämän kentällä. Onkin huomattu, että mielenterveyshäiriöön nuorena sairastuminen lisää riskiä katkoksiin työuralla (Mattila-Holappa 2021, 53). Tutkimuksessamme saadaan valotettua nuorten aikuisten elämää ja haasteita työelämässä huolestuttavien mielenterveystilastojen takana (ks. esim. Sutela, Pärnänen & Keyriläinen 2019). Tutkimus voi auttaa myös ohjausasiantuntijoita ymmärtämään mielenterveyden ja työelämän suhdetta nuorten aikuisten elämässä. Se on merkityksellistä, koska ohjaus on tavoitteellista ja reflektioivaa yhteistoimintaa, jonka lähtökohtana on ohjattava ja hänen tarpeensa (Peavy 2021). Tällöin tutkimuksemme voi tukea ohjauksessa mielenterveysongelmista puhumista ja niiden huomioimista urasuunnitteluprosesseissa.

Tutkimusraporttimme etenee niin, että ensimmäiseksi keskitymme kuvaamaan maailmaa, jossa mielenterveysongelmia omaavat nuoret aikuiset elävät. Keskitymme nuoreen aikuisuuteen elämänvaiheena sekä mielenterveyteen ja työelämään uusliberalistisessa yhteiskunnassa. Tämän jälkeen luvussa kolme esittelemme teoreettiset lähtökohtamme eli kerronnallisen identiteetti-teorian sekä avaamme poikkeavan identiteetin käsitettä. Luvussa neljä esittelemme tutkimustehdävämme ja metodologiset valintamme. Luvussa viisi esittelemme tuloksemme, jonka jälkeen siirrymme tutkimuksemme päätöslukuun, jossa kokoamme tutkimustuloksemme yhteen aiemman tutkimuksen kanssa keskustellen sekä esittelemme jatkotutkimusideoita.

2 Nuori aikuisuus, mielenterveys ja työelämä uusliberalistisessa yhteiskunnassa

Tutkimuksemme paikantuu laadullisen mielenterveystutkimuksen sekä pitkälti kriittisen työelämä tutkimuksen kontekstiin. Tässä luvussa käsittelemme nuorta aikuisuutta elämänvaiheena ja identiteetin rakentamisen solmukohtana Arnettin (2000, 2015) kehkeytyvän aikuisuuden teoriaan tukeutuen. Nuoreen aikuisuuteen peilaten käsittelemme myös uusliberalistista työelämää, johon nuoret aikuiset osallistuvat sekä mielenterveysongelmia työelämässä.

2.1 Nuoret aikuiset identiteettiä rakentamassa

Tutkimuksemme konteksti paikantuu nuorten aikuisten elämismaailmaan ja elämänvaiheeseen, josta käsin haastateltavamme kertovat itsestään, elämästään ja työskentelystään mielenterveysongelmaisena. Nuoruus on elämänvaihe, jossa ihmisen ratkaistavaksi tulee usein ensimmäisen kerran monet omaa elämää suuntaavat kysymykset liittyen esimerkiksi perheen perustamiseen, kouluttautumiseen ja taloudellisen itsenäisyyden saavuttamiseen (Arnett 2000; Juvonen 2015 30–31). Nuoruuden onkin nähty olevan erityisen keskeistä aikaa identiteetin rakentumisen ja muovaantumisen kannalta (esim. Erikson 1968; Arnett 2000). Tässä tutkimuksessa katsommekin haastateltaviemme elämänvaihetta identiteetin rakentamisen solmukohtana, jossa identiteettiä työstetään nuoruuden ja aikuisuuden siirtymässä menneeseen peilaten ja tulevaan suunnaten. Nuorilla aikuisilla tarkoitamme tutkimuksessamme väljästi 18–29-vuotiaita, mikä on linjassa Suomen nuorisolain kanssa, jonka mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016 § 2).

Nuoruuden voi ajatella olevan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuva ja kulttuuristen merkityksen vaikutusten kohteena oleva ikävaihe (Juvonen 2015, 25). Aikuistumisen eräänlaisina normatiivisina merkkipaaluina on perinteisesti nähty lapsuudenkodista itsenäistyminen, kouluttautuminen, työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen. Näiden aikuistumisen merkkipaalujen kuten perheen perustamisen on huomattu tapahtuvan länsimaissa ja teollistuneissa yhteiskunnissa yhä myöhempään pidentäen käsitystä nuoruusiän kestosta (Arnett 2000, 2015; Žukauskienė 2016, 3–4.) Arnett (2000, 2015) kutsuu tätä pidentynyttä, lähemmäs 30 ikävuotta

kestävää, elämänvaihetta kehkeytyväksi aikuisuudeksi, jolle ominaista on oman identiteetin etsiminen ja uuden kokeilemiseen liittyvä vakiintumattomuus. Identiteetin muodostamisen onkin nähty olevan ihmiselle yhä monimutkaisempaa yksilöllisyyttä korostavassa ja valinnan mahdollisuuksia täynnä olevassa jälkimodernissa maailmassa. Identiteetti ei enää tule samalla tavalla valmiiksi, vaan siihen liittyviä valintoja joudutaan tekemään läpi elämän. (Giddens 1991, 4–5, 32–33.) Yksilöllisyyttä korostavissa yhteiskunnissa valinnanmahdollisuuksia riittää, mutta toisaalta valintoja on myös pakko tehdä pysyäkseen yhteiskunnan mukana (Hoikkala & Paju 2008, 289–291).

Vaikka kehkeytyvän aikuisuuden teoria on kehitetty pitkälti amerikkalaisessa kontekstissa, on sen todettu kuvaavan hyvin myös eurooppalaisten ja suomalaisten nuorten tapahtumarikasta siirtymää nuoruudesta aikuisuuteen. Kehkeytyvän aikuisuuden etenemisessä ja aikuisuuden merkkipaalujen ajoittumisessa on kuitenkin kulttuurin sekä sosiaali- ja talouspolitiikan ohjaamaa vaihtelua Euroopankin sisällä. (Salmela-Aro, Shortheix & Ranta 2016; Žukauskienė 2016, 5–6.) Kehkeytyvään aikuisuuteen kuuluu kuitenkin yleisesti ottaen uuden kokeileminen niin asuinpaikoissa, työssä kuin rakkaudessa (Arnett 2000, 471, 473). Kehkeytyvälle aikuisuudelle ominaisesti nuoret aikuiset kokeilevat erilaisia koulutuksia ja työpaikkoja, jättävät niitä kesken ja vaihtavat toisiin (Jokinen 2014, 268). Robinsonin (2013, 138–139) mukaan aikuistumisen monimutkaiselle prosessille ovatkin ominaisia kriisit, joissa tyypillisesti vääriksi koettujen valintojen jälkeen otetaan aikalisä, jonka aikana voidaan kartoittaa omia mahdollisuuksia uudelleen. Kriisin jälkeen ihmisen käsitys itsestä ja omista mahdollisuuksista on usein paremmin kiteytynyt.

Kaikilla nuorilla kaikissa kulttuureissa ei ole välttämättä samanlaisia mahdollisuuksia suunnitella tulevaisuuttaan. Sosiaalisen ympäristön tuki, yhteiskuntaluokka ja yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat nuorten elämäntapoihin ja mahdollisuuksiin tehdä omannäköisiä valintoja. (Arnett 2015, 25–26; Lahelma & Gordon 2008, 223.) Lähtökohtaisesti nuoret aikuiset kuitenkin pyrkivät etenemään elämässä normatiivisen elämäntapojen mallin mukaisesti hankkimalla koulutuksen, työpaikan, muuttamalla kotoa ja perustamalla oman perheen (Westerback & Rissanen 2020, 175). Näitä asioita toivotaan elämälle silloinkin, kun nuoren elämässä on ollut monenlaisia haasteita (Kiviniemi 2008). Nuoret aikuiset, joiden koulutus- ja työpolku on eronnut normatiivi-

sesta mallista, joutuvat puolustamaan itseään ja neuvottelemaan asemastaan ja paikastaan yhteiskunnassa (Juvonen 2015, 97–98). Seuraavaksi kuvaammekin, millaisena tutkimuskirjallisuus esittää työmaailman, jossa haastattemamme nuoret aikuiset työskentelevät ja rakentavat käsitystä itsestään.

2.2 Työntekijäkansalaisuus uusliberalistisessa työelämässä

Työelämän muutoksesta ja uudesta työstä on puhuttu paljon ja nykyajan työelämää kuvataan usein moninaisin erilaisin käsitteiden avulla. Kokonaiskuvaa on kuitenkin ollut hankalaa kuvata, jolloin on päädytty puhumaan vain uudesta työstä. (Julkunen 2007, 19.) Uusi työ heijastelee uusliberaalia yhteiskuntaa, jossa yksilöllisyyden ja kilpailullisuuden painottuminen on vahvaa (emt; Hakala, Brunila, Teittinen & Lahelma 2013, 262–263; Korhonen, Siivonen & Isopahkala-Bouret 2022). Työelämässä yksilöllisyyttä korostavia ihanteita ovat 1. käsitys rakenteellisista rajoituksista vapaasta yksilöstä, joka on vapaa valitsemaan ja pyrkimään kohti henkilökohtaisia tavoitteitaan. 2. yrittäjämäisyys hyvänä itsensä kehittämisen muotona. 3. henkilökohtaisen kasvun vaatimus itsensä kehittämisen, muokkaamisen ja toteuttamisen kautta ja 4. tunnesäätely avaimena hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen menestymiseen. (Adams ym. 2019.)

Epävakaassa elämässä ihminen laittaa ihanteiden mukaisesti ruumiinsa ja persoonansa likoon työelämässä ja antautuu tällöin kokonaisvaltaisesti häneltä odotettuun innostukseen (Jokinen 2015, 31). Uutta työtä kuvataan aikaisempaa vaativammaksi, tehokkuutta arvostavaksi sekä epävarmemmaksi. Epävarmuus työelämässä kasvaa, kun tehokkuuden nimissä työvoimaa säädelään. Yksilön arjessa tämä näkyy määräaikaisina työsuhteina, irtisanomisherkkyytenä ja työttömyytenä. (Julkunen 2007, 30, 39–40.) Erityisesti nuoret ovat työmarkkinoilla haavoittuvassa asemassa. Nuorten työmarkkina-asemaan vaikuttavat suuresti erilaiset yhteiskunnalliset kriisit, jotka näkyvät työttömyytenä ja työllistymishaasteina (Myllyniemi, Gissler & Puhakka 2005, 20; Westerback & Rissanen 2020, 161–162). Myös yksilöllisyyden painottaminen ja sen luomat vaatimukset liittyvät nuoriin, joihin liitetään paljon huolipuhetta syrjäytymisvaarasta, stressistä, uupu-

muksesta ja masennuksesta (Hakala ym. 2013, 262–263). Nuorten on myös huomattu omaksuman itsensä kehittämisen vaade, ja he kokevat myös epävarmuutta omasta riittävydestä työmarkkinoilla (Westerback & Rissanen 2020, 176).

Uusliberalistiset yksilöllisyyttä korostavat ihanteet tulevat näkyviin työntekijäkansalaisuuden ideaalissa. Työntekijäkansalaisuuden ideaali on kansalaisuus- ja ihmisihanne, jollaiseksi yksilöiden odotetaan työstävän itseään nyky-yhteiskunnassa. Työntekijäkansalaisuus on asema, jonka yksilö voi saavuttaa palkkatyötä tekemällä työelämäänsä osallistuen. (Brunila, Hakala, Lahelma & Teittinen 2013, 9–10; Isopahkala-Bouret, Lappalainen & Lahelma 2014, 93; Mutanen & Sivenius 2019, 177.) Kansalaisuuden käsite on samaan aikaan sekä mukaan ottava, että pois sulkeva käsite, joka sisältää jännitteitä samanlaisuudesta erilaisuuteen, meistä heihin ja keskuksesta marginaaliin (Lahelma 2013, 21). Työntekijäkansalaisuuden saavuttaakin vain osallistumalla työelämäänsä, jolloin täyttä kansalaisuutta ei voi saavuttaa ilman palkkatyön tekoa (Schmid 2008; Hakala ym. 2013, 259). Palkkatyötä tehdessään työntekijäkansalainen maksaa veroja ja hän on oikeutettu esimerkiksi työterveyshuoltoon, työehtosopimusten lomaoikeuksiin, ammattiliittoon järjestäytymiseen. Työntekijäkansalaisuus vaikuttaa myös palkkatyön jälkeiseen elämään, sillä paremman toimeentulon tarjoavan työeläkejärjestelmään pääsee mukaan vain palkkatyötä elämänsä aikana tekemällä. (Brunila ym. 2013, 10.)

Työntekijäkansalaisuuden mukainen ihminen omaksuu sen, millainen toiminta on hänelle oikein ja hyvää työmarkkinoiden kannalta. Ideaali työntekijäkansalaisesta sisältää ajatuksen kykenevästä, osaavasta ja joustavasta työntekijästä, joka on aina valmis kehittämään taitojaan ja persoonallisuuttaan sekä omaa hyvät yhteistyötaidot (Isopahkala-Bouret ym. 2014, 100–101; Julkunen 2007, 39–40). Tämän lisäksi yksilön tulee huolehtia omasta niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin terveydestään ylläpitämällä sitä sekä hoitamalla sitä tarvittaessa (emt. 102; Korhonen ym. 2022, 120). Epävakaudessa yksilöt oppivat itse ottamaan vastuun omasta hyvinvoinnistaan muokkaamalla ja kehittämällä itseään läpi elämän. Brunila (2013) selittää ilmiötä terapeutin vallan ja hallinnan käsitteellä. Terapeutin valta ja hallinta mahdollistavat yksilön toimintaan puuttumisen ilman pakottamista, antamalla yksilöiden itse oppia mitä kuuluu hyvään elämään ja

mikä on hänelle hyväksi. Samalla yksilö oppii elämään jatkuvan keskeneräisyyden ja riittämättömyyden tunteen kanssa. (Brunila 2013, 252–253; Jokinen 2019, 88.)

Työelämän ulkopuolelle joutuminen asettuu ristiriitaan työntekijäkansalaisuuden kanssa ja aiheuttaa yksilölle muun muassa riittämättömyyden kokemuksia ja tarpeen tarkastella itseään työntekijänä (Korhonen & Komulainen 2019, 166; Rikala 2020). Nuorilla kokemukset työelämässä pärjäämättömyydestä voivat nostaa epävarmuuden tuntemuksia ja epäluottamusta työelämää kohtaan (Westerback & Rissanen 2020, 176; Rikala 2019, 282; Vorhies, Davis & Frounfelker 2012, 265). Seuraavaksi tarkastelemmekin mielenterveysongelmia, jotka toimintakykyyn vaikuttavina haasteina herkästi haastavat työntekijäkansalaisuuden ideaalin saavuttamista (ks. esim. Korhonen & Komulainen 2019; Rikala 2020).

2.3 Mielenterveysongelmat työelämässä

Mielenterveysongelmat voivat monessa tilanteessa johtaa siihen, ettei yksilö enää selviä arjestaan ja hän joutuu jäämään pois koulutuksesta tai työstä sekä muuttamaan tulevaisuuden suunnitelmiaan (Mattila-Holappa 2021, 29–30; Ramsdal, Bergvik & Wynn 2018; Vilppola 2021). Tässä tutkimuksessa tarkoitamme mielenterveysongelmissa mielenterveyden häiriöitä. Häiriöt kattavat suuren joukon psyykkisiä sairauksia lievemmistä häiriöistä psykoosisairauksiin asti. Mielenterveyden häiriöitä eivät ole tavanomaiset, arkielämään liittyvät reaktiot elämän tavallisiin vastoinkäymisiin, vaan siitä vakavimmat häiriöksi luokiteltavat mielenterveyden tilat. (THL 2023.)

Yhteiskunnallisesti tilastoissa seurataan erityisen tarkasti mielenterveysperustaisia poissaoloja työelämästä. Poissaolot työstä Suomessa mielenterveyssyiden takia ovat moninkertaistuneet viime vuosikymmeninä ja suurin osa Kelan myöntämistä sairauspäivärahoista myönnetäänkin nykyään mielenterveyssyistä (Blomgren & Perhoniemi 2022). Myös mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneiden nuorten aikuisten määrä on ollut kasvussa (Mattila-Holappa 2021, 51–52). Mielenterveysoireilu näkyy työelämässä myös työarjessa. Psykkinen oireilu on nuorilla työntekijöillä yleistä. Väsymystä, haluttomuutta ja tarmottomuutta työssään vähintään viikoittain

on kokenut jopa 49 % työssäkäyvistä 15–24-vuotiaista. (Sutela, Pärnänen & Keyriläinen 2019, 295.)

Laadullisessa mielenterveystutkimuksessa nuoret tai nuoret aikuiset ovat harvemmin tutkimuskohteena, erityisesti silloin kun aihetta lähestytään työelämän näkökulmasta. Laadullisessa mielenterveystutkimuksessa on huomattu, että työnteko merkityksellistyy mielenterveysongelmista kärsiville nuorille aikuisille niin hyvinvointia tukevana kuin sitä haastavana tekijänä (Subramaniam ym. 2022). Erilaisia hyviä merkityksiä on löydetty tutkimuksissa runsaasti. Mielenterveysongelmista kärsivälle nuorelle aikuiselle työnteko voi tukea kuntoutumisprosessia ja kasvattaa itseluottamusta. Työ voi myös tuoda nuoren päiviin kaivattua rutiininomaisuutta, mikä auttaa päivittäisen rytmin löytämistä ja tukee näin hyvinvointia. (Kiviniemi 2008, 61; Liljeholm & Bejerholm 2020, 435; Torres Stone ym. 2018, 295–296.) Samalla uuden oppiminen ja onnistumiset työskentelyssä vahvistavat käsitystä omasta pystyvyydestä työntekijänä (Mee, Sumsion & Craik 2004, 228–229; Torres Stone ym. 2018, 295–296).

Uutta työtä aloittaessa nuoren aikuisen työidentiteetti alkaa kehittyä. Tällöin nuorille muodostuu uusia tunteita, haasteita ja ymmärrystä ympäröivästä maailmasta, sekä käsitys omasta kyvykkyydestä alkaa muuttua positiivisemmaksi. (Liljeholm & Bejerholm 2020, 435–436.) Tutkimuksessaan mielenterveysongelmia omaavien aikuisten työntekijöiden identiteetistä Elraz (2018, 728–730) huomasi, että mielenterveysongelmia omaavat työntekijät antoivat paljon positiivisia merkityksiä itselleen mielenterveysongelmaisina työntekijöinä, jotka olivat oppineet sairautensa avulla uniikkeja taitoja, joita muilla työntekijöillä ei ollut. Toisaalta mielenterveysongelmia kokeneiden työntekijöiden työkyky tuli kyseenalaistetuksi työyhteisössä, eikä mielenterveysongelmia omaava työntekijä näyttäytynyt yhtä hyvänä työntekijänä kuin muut. Mielenterveysongelmat kantavat mukanaan leimaa, jota on myös tutkittu laadullisessa mielenterveystutkimuksessa niin Suomessa kuin kansainvälisesti (ks. esim. Elraz 2018; Issakainen 2014; Kulmala 2006; Thoitz 2016). Mielenterveysongelmiin liittyvää leimaa tarkastelemme tarkemmin luvussa 3.2. Leimattu identiteetti.

Vakavistakin mielenterveysongelmista kärsivät nuoret aikuiset pystyvät ja haluavat asettaa itselleen tavoitteita kouluttautumiselleen ja uralleen (Luciano & Carpenter-Song 2014, 222–223), vaikka työhön ja uraan liittyvien tavoitteiden toteuttaminen saattaakin olla hankalaa erityisesti ilman riittävää tukea läheisiltä ja ammattilaisilta (Kiviniemi 2008, 102; Vorhies ym. 2012, 263). Onkin huomattu, että mielenterveyshäiriöön sairastuminen nuorena johtaa usein epävakaalle työuralle. Työurat koostuvat tällöin usein vaihtelevan mittaisista työjaksoista työympäristöissä, joissa saatu tuki on riittämätöntä. (Mattila-Holappa 2021, 53.)

Vaikka mielenterveysongelmia hoidetaan usein yksilötasolla esimerkiksi terapiassa, kiinnittyvät ne yksilöiden elämänsä ja ominaisuuksien lisäksi vahvasti myös työelämän ja yhteiskunnan rakenteisiin. Rakenteiden rajaamassa työelämässä yksilöt eivät onnistu muokkaamaan toimintaansa riittävästi kohdatessaan kuormittavia asioita, mikä johtaa mielenterveysongelmiin (Lehmuskoski, Väänänen, Juvonen-Posti & Mattila-Holappa 2022, 14, 16–17.) Sairaslomalle päädyttyessä mielenterveyssyistä on kertomuksissa sairaslomista paikannettavissa vahva tahto palata takaisin samaan työhön tai jossain tapauksissa vaihtaa työpaikkaa (Ståhl & Edvardsson Stiwne 2013, 550). Myös Vilppolan (2021) tutkimuksessa aikuisten mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työtoimijuudesta näkyy, että monet pyrkivät työntekijyyteen ja osaksi yhteiskuntaa, osa siihen myös pystyen vahvoina toimijoina. Tutkimuksessa kuvautui kuitenkin myös ryhmä, jotka olivat luovuttaneet työtoimijuuden suhteen, eivätkä tavoitelleet kouluttautumista tai työntekoa.

Kuten todettu, mielenterveysongelmien vuoksi joudutaan herkästi sairaslomille ja työelämän ulkopuolelle. Työssään uupuneiden keski-ikäisten identiteettiä tutkiessaan Korhonen ja Komulainen (2019, 236) huomasivat työuupumuksen merkitsevän tutkittaville hyvinvoinnin murtumaa ja pisti heidät neuvottelemaan siitä, keitä he ovat työntekijöinä. Mielenterveyssyistä sairaslomalle jääminen rikkoo työelämän moraalijärjestystä ja asettaa työntekijän selitysvelvolliseksi puolustamaan ja oikeuttamaan toimintaansa (Korhonen & Rikala 2020). Erityisesti nuorilla aikuisilla työelämän ulkopuolelle joutuminen mielenterveysongelmien takia aiheuttaa sosiaalista kipua, kun työelämän ulkopuolella ollessa jää elämässä ”jälkeen” muista ikätovereista, jotka saavuttavat nuoruuteen kuuluvia merkkipaaluja, kuten ammattiin valmistuminen ja työelämään siirtyminen (Rikala 2019). Työelämän ulkopuolelle jääneitä mielenterveysongelmia omaavia nuoria aikuisia

on tutkittu myös toimijuuden, sosiaalisen eriarvoisuuden ja työkyvyttömyyden hallinnan näkökulmista Suomessa (Rikala 2021, 2020, 2018).

Mielenterveystutkimus kiinnittyy usein pitkälti yksilökeskeiseen näkemykseen, jossa rakenteellisia seikkoja joko ei ole huomioitu tai ne on jätetty hyvin vähälle huomiolle. Suomessa työelämään liittyvä laadullinen mielenterveystutkimus on paikantunut lähinnä työelämän ulkopuolella tai sairauslomalla olevien henkilöiden tutkimiseen. Kansainvälisestä tutkimuksesta on löydettävissä joitakin tutkimuksia mielenterveysongelmia omaavien aikuisten identiteetistä työelämän kontekstissa. Tässä tutkielmassa keskitymmekin työelämässä mukana olevien, mielenterveysongelmia omaavien nuorten aikuisten työntekijöiden identiteettityöhön, jota ei oikeastaan ole tarkasteltu suomalaisessa tutkimuksessa aikaisemmin.

3 Identiteetti kerronnallisena neuvotteluna

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen teoreettiseen viitekehyksen ja määrittelemme keskeiset käsitteet. Luomme katseen siihen, miten käsitämme identiteetin tässä tutkimuksessa. Tutkimuksemme tarkastelemme identiteettiä ja sen rakentumista Michael Bambergin (2011a, 2011b, 2012) kerronnallisen identiteettiteorian näkökulmasta. Avaamme myös dialogisen elämäntutkimusperinteen näkökulman identiteetin työstämiseen. Tämän jälkeen esittelemme leimatun identiteetin käsitteen, mikä on keskeistä ymmärtääksemme niitä lähtökohtia ja reunaehtoja, joista käsin mielenterveysongelmia omaavat nuoret työntekijät kertovat itsestään ja elämästään.

3.1 Kerronnallinen identiteettityö

Identiteettiä on lähestytty eri tieteenalojen tutkimuksessa hyvin monenlaisista näkökulmista ja monenlaisin määritelmin. Identiteetin käsitteellä tarkoitetaan perinteisesti ihmisen kokemusta ja käsitystä itsestään. Yksinkertaistettuna identiteetti vastaa kysymykseen siitä, kuka minä olen. (Helkama ym. 2015.) Tässä tutkimuksessa emme tarkastele identiteettiä yksilöpsykologisesti psyykkisenä ja pysyvänä rakenteena vaan olemme kiinnostuneita sen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muovautuvasta luonteesta. Identiteetin voi nähdä olevan sosiaalinen ja tilanennesidonnainen käsite, sillä itsemäärittelyn lisäksi identiteetin rakentumisen kannalta olennaisia ovat muiden ihmisten tekemät ja antamat arviot toisesta (Helkama ym. 2015, 167).

Käsitämme identiteetin tässä tutkimuksessa siten, että sitä työstetään jatkuvasti läpi elämäntutkimuksen suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. Tämä onkin hyvin yleinen näkökulma minuuden rakentumiseen nykyisessä identiteettitutkimuksessa. (Saastamoinen 2006, 170–172.) Tarkastelemme identiteettiä Michael Bambergin (2011a, 2011b, 2012) kerronnallisen identiteettiteorian valossa, jonka mukaan yksilön identiteetti rakentuu ja ilmenee kerronnassa. Kerronnallisen identiteettiteorian mukaan yksilö kohtaa ja käsittelee kerronnassaan kolmenlaisia dilemmoja työstäessään identiteettiään. Nämä dilemmat ovat (1) minän pysyvyys ja muutos, (2) minän ainutkertaisuus ja samanlaisuus sekä (3) oma toimijuus kykyinä tai kyvyttömyytenä. (Bamberg 2011a, 2011b, 2012.)

Minän pysyvyyden ja muutoksen dilemma tarkoittaa sitä, että ihminen tarkastelee itseään toisaalta pysyvänä ja toisaalta muutoksessa olevana. Ihminen jäsentää käsityksiään itsestään tässä hetkessä verraten itsensä samanlaisuutta menneeseen ja tulevaan. Hän kysyy, olenko muuttanut ja haluanko muuttua. Näin ihminen pyrkii muodostamaan itsestään eheän kokonaisuuden, jossa pysyvyys ja muutos ovat tasapainossa. Oleellista pysyvyyden ja muutoksen dilemmassa on henkilön puheessa syntyvät identifioinnit, joiden avulla hän kertoo elämänsä tapahtumia tietyssä valossa joko pysyvyyttään tai muutostaan painottaen. (Bamberg 2011a, 6; 2012, 102–103.)

Toisessa ainutkertaisuuden ja samanlaisuuden dilemmassa, näkökulma laajentuu koskemaan suhdetta muihin ihmisiin tehden näkyväksi ihmisen sosiaalista ulottuvuutta. Keskeiseksi nousee kysymys siitä, millä tavalla kertoja tekee näkyväksi samanlaisuutta ja toisaalta myös erilaisuutta toisten yksilöiden ja ryhmien kanssa. Tässä neuvottelussa kertoja käyttää välineinään kulttuurisia resursseja navigoidessaan sen kanssa, mihin kategorioihin hän kuuluu tai ei kuulu. Ihminen siis neuvottelee siitä, miten olla oma ainutlaatuinen itsensä, mutta samalla osa tiettyjä ryhmiä ja yhteisöjä. (Bamberg 2011a, 6–7; 2012, 103–104.)

Kyvyn ja kyvyttömyyden dilemmassa identiteettityöhön tulee mukaan toimijuuden näkökulma. Kertoja etsii vastausta kysymykseen: mihin minä pystyn? Narratiivisessa tutkimuksessa kerrontaa ei nähdä pelkkänä tarinamuotoisena tekstinä, vaan yksilö nähdään kerrontatilanteessa aktiivisena toimijana, joka tekee kerronnassaan tietoisia valintoja siitä, mitä kertoo ja millä tavalla. Kertoja ottaa ja tuottaa kerronnassaan erilaisia positioita, jotka kertovat toimijuudesta. Toimijuus tulee näkyviin positioiden kuvastaessa sitä, millaisena kertoja pitää itseään ja mahdollisuuksiaan toimia maailmassa. Kertoja voi esimerkiksi asemoida itsensä olosuhteiden uhriksi, sankariksi tai selviytyjäksi. Kertoja voi myös positioida kerronnassa esiintyviä toisia sekä tulla itse näiden toisten toimesta positioiduksi. (Bamberg 2011a, 7; 2012, 104.)

Bambergin (2011a, 2011b, 2012) kerronnallinen identiteettiteoria tarkastelee identiteetin rakentamista erityisesti nykyhetkestä käsin, jolloin elämäkulullinen näkökulma jää pienemmälle huomiolle. Korhonen ja Komulainen (2019) ovat tutkineet työuupumusta yhdistellen edellä kuvattua Bambergin kerronnallista identiteettiteoriaa kulttuurispsykologiseen elämäkulun dialogiseen

teoriaan. Hyödynnämme elämäkulun dialogisen teorian ajatuksia tavoittaaksemme paremmin identiteettityön moniulotteisuutta sekä elämähistorian merkitystä tässä hetkessä tapahtuvan identiteettityön kannalta (Zittoun ym. 2013). Aiemmin kokemamme ohjaa sitä, miten kerromme itsestämme tässä hetkessä ja miten suhtaudumme tulevaan. Teoriaan kuuluukin olennaisesti ajatus kehityksellisen siirtymän mahdollisuudesta. Kehitykselliset siirtymät ovat elämäkulkuun liittyviä oppimiskokemuksia, joiden myötä käsitys itsestä ja elämästä jäsentyy uudelleen. Erityisesti erilaiset elämäkulun odottamattomat tapahtumat sysäävät kehitykselliseen siirtymään eli omaksumaan uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja. (Korhonen & Komulainen 2019; Korhonen & Komulainen 2017; Zittoun ym. 2013.)

Elämäkulun dialogisessa tutkimusperinteessä ihmisen minuuden ajatellaan muodostuvan moniulotteisessa vuorovaikutuksessa kolmessa ulottuvuudessa, jotka ovat aika, tila ja todellisuuden eri tasot. Ajallisella ulottuvuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen hyödyntää elämästä kertoessaan niin menneen, tämän hetken kuin tulevaisuudenkin perspektiivejä. Tilallinen ulottuvuus tarkoittaa ympäristön ihmiselle antamia mahdollisuuksia ja rajoitteita. Todellisuuden tasot vuorostaan tarkoittavat sitä, että jotkut ihmisen kertomat kokemukset ovat tapahtuneet tai tapahtuvat oikeasti. Ihminen voi myös kuvitella kerronnassa, mitä olisi voinut tapahtua tai mitä voisi tapahtua tulevaisuudessa. Ihminen käyttää muistojaan kokemastaan apuna kertoessaan elämästään tässä hetkessä ja vastatessaan tuleviin haasteisiin. Ajan, tilan ja erilaisten todellisuuksien lisäksi ihminen neuvottelee itsestään moniulotteisessa vuorovaikutuksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että ensinnäkin hän käy dialogia suhteessa sisäiseen toiseen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi oman elämän tärkeitä ihmisiä ja oman itsen eri puolia. Toiseksi ihminen työstää identiteettiään suhteessa haastattelutilanteeseen ja kolmanneksi suhteessa yleiseen toiseen, joka tarkoittaa laajempaa sosiaalista ympäristöä normeineen ja ideaaleineen. Normit ja ideaalit, joihin yksilö itseään ja mahdollisuuksiaan peilaa, kertovat siitä, mikä on hänelle toivottavaa tai ei-toivottavaa. (Korhonen & Komulainen 2019; Zittoun ym. 2013.) Nämä kulttuuriset resurssit, eräänlaiset mallitarinat, toimivat kimmokkeina ihmisen neuvotellessa identiteetistään kerronnassaan.

3.2 Poikkeava ja leimattu identiteetti

Mielenterveysongelmaisuuuteen liitetään useita negatiivisia määreitä ja seurauksia. Mielenterveysongelmiin suhtaudutaan ennakkoluuloisesti, niitä omaavien voidaan ajatella olevan ”hulluja” tai ”laiskoja”, joiden paraneminen on vain itsestä kiinni. Myös esimerkiksi masennuslääkkeitä kohtaan on negatiivisia ennakkoluuloja (Aromaa 2011, 44–46.) Mielenterveysongelmaan sairastuttuaan henkilö joutuu kohtaamaan niin omat kuin ympäristönsä ennakkoluulot ja määreet (Kulmala 2006, 65–66). Sairastuminen isona muutoksena elämässä aiheuttaa tarpeen omasta identiteetistä neuvottelemiselle, jolloin omaa identiteettiä rakennetaan mielenterveysongelmaisena ja omaa identiteettiä peilataan erityisesti kielteisiin, ulkopuolelta tuleviin ennakkokäsityksiin mielenterveysongelmista (emt; Hänninen 1999, 143–147).

Ennakkoluulot mielenterveysongelmia kohtaan näyttäytyvät kategorioiden määreinä. Kategorioidessaan esimerkiksi ihmisiä meihin ja toisiin, ihminen jäsentelee monimutkaista maailmaa yksinkertaisemmaksi ja tuottaa sosiaalista ja moraalista järjestystä. Näihin ihmisten muodostamiin luokitteluihin asioista sisältyy historiallisesti ja paikallisesti muodostunut kulttuurinen tietovaranto, jonka avulla rakennetaan ymmärrystä muista ja itsestä. Taipumus kategorisointiin on luonnollinen ja leimallinen piirre ihmisten väliselle kanssakäymiselle, jota ei voida välttää. Kategoriat ovatkin olennaisesti mukana identiteetin sosiaalisessa rakentumisessa. (Juhila 2012a, 176–177; 2004, 21–23.)

Kun ihmisryhmän ominaisuuksia kuvataan siten, että niiden nähdään rikkovan normaalina ja tavanomaisena pidettyä asiaa, muodostuu poikkeavuuden kategoria. Poikkeavuuden kategoriassa poikkeavuutta tuotetaan näkemällä muita ihmisryhmiä erilaisina ja jopa tuomitsemalla heidän ominaisuutensa ja käyttäytymisensä vääränlaiseksi. (Juhila 2012a, 175, 190.) Poikkeavuus rakentuu vuorovaikutuksessa, kun henkilöä kuvatessamme käytämme jotain tunnettua poikkeavuuden määrettä (Hester 1992). Kategorisointi on yksinkertaistavaa ja ihmisiä yhteen niputtavaa (Pälli 2003, 123), jolloin se on myös stereotypisoivaa (Juhila 2012a, 184). Tällöin sen lisäksi, että kategorisointi on yksinkertaistavaa, ihmistä määritellään ja arvioidaan ulkoapäin ensisijaisesti ainoastaan yhden kategoriaryhmän edustajana (emt. 184). Tällöin esimerkiksi mielenterveysongelmia omaava työntekijä tulee nähdä yksinomaan sairautensa kautta poikkeavana yksilönä.

Näitä tällaisia mielenterveysongelmaan liitettyjä poikkeavuutta tuottavia ominaisuuksia ovat esimerkiksi leimat hulluudesta tai laiskuudesta (Aromaa 2011, 44; Kulmala 2006, 65–66).

Poikkeavuus on jotain, mikä rakentuu ihmisten keskinäisessä toiminnassa. Tällöin poikkeavuuden kategorian tuottaminen myös rakentaa moraalisia järjestyksiä ja jopa vahvistaa niitä (Juhila 2012a, 190.) Rakentaessaan identiteettiään mielenterveysongelmaiseksi määritelty henkilö tulee hyödyntäneeksi ulkopuolelta annettuja määritelmiä sille, millainen mielenterveysongelmainen ihminen on (Kulmala 2006, 65). Nämä määritelmät ja mallit näyttävät myös esimerkkejä sille, miten omaan sairauteen tulee suhtautua, kuka on vastuussa sairastumisesta ja kuntoutumisesta, sekä mihin kuntoutuksessa tulisi pyrkiä (Hänninen 1999, 153). Poikkeavuus näkyy jokapäiväisessä elämässä ja mielenterveysongelmia omaavat henkilöt pelkäävätkin leimaantumista niin arkisissa sosiaalisissa suhteissaan kuin terveydenhuollossakin (Aromaa 2011, 44–46; Kulmala 2006).

Arjessaan ihminen voi alistua tai tulla alistetuksi ulkopuolelta tuleville määrittelyille itsestään ja omista toimintamahdollisuuksistaan (Juhila 2004, 28–29). Esimerkiksi masennusdiagnoosin saanut henkilö voi omaksua masentuneen identiteetin, jolloin yksilö myös itse kokee herkemmin ulkopuolisuutta ja identiteetti voi olla esteenä hyvinvoinnille (Anttonen 2011, 108; Cruwys & Gunaseelan 2016, 40). Toisaalta yksilö voi myös asettua vastustamaan identiteetilleen lyötyjä leimoja (Juhila 2004, 28–29; 2012a, 212). Leimaavasta mielenterveysongelmasta voidaan haluta irrottautua ja mielenterveysongelmaisen identiteetti voidaan torjua kokonaan (Thoits 2016, 135). Leimatusta identiteetistä irrottautuminen ei kuitenkaan ole ongelmaton, vaan siinä voi kohdata sisäisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia esteitä (Howard 2008). Omasta asemasta neuvotellaan esimerkiksi selontekojen ja vastapuheen avulla, joita käsittelemme lisää luvussa 4.4.2. (Juhila 2004, 28; 2012a, 212).

4 Tutkimuskysymys ja metodologiset ratkaisut

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymyksen sekä kuvaamme tehtyjä metodologisia ratkaisuja. Kuvaamme aluksi tutkimusta ohjanneet teoreettiset ja metodologiset lähtökohdat, jotka paikantuvat narratiiviseen tutkimusotteeseen. Tämän jälkeen esittelemme tutkimuksen aineistonkeruun vaiheineen sekä analyysin toteutuksen teoreettisine periaatteineen. Lopuksi arvioimme tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella mielenterveysongelmia sairastavien nuorten aikuisten työntekijöiden kerronnallista identiteettityötä. Nuorilla aikuisilla tarkoitamme 18–29-vuotiaita henkilöitä. Kiinnostuksemme kohdistuu identiteetin työstämiseen sekä siihen, miten nämä nuoret näkevät mielenterveysongelmia omaavan itsensä työelämän kontekstissa. Näin kiinnostuksemme kääntyy kokemusten sisällöstä neuvotteluun ja merkityksenantoon kerronnassa. Näistä lähtökohdista olemme muotoilleet seuraavan tutkimuskysymyksen:

Miten mielenterveysongelmia kokeneet nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään mielenterveyttä ja työelämää koskevissa kertomuksissaan?

Haluamme ensinnäkin tehdä näkyväksi sitä, millaisena ilmiönä ja asiana mielenterveysongelmat näyttäytyvät tutkimuksemme nuorille aikuisille ja miten he tekevät niitä ymmärrettäväksi elämänkokonaisuudessaan. Toiseksi haluamme selvittää, millaista tarvetta identiteettityöhön työelämässä oleminen heille synnyttää ja miten kerronnassa käytävä neuvottelu virittyy suhteessa Bambergin identiteettidilemmoihin. Pyrimme pääsemään käsiksi siihen, millaisia käsityksiä itsestä ja työelämästä mielenterveysongelmaisena työskentely tuottaa.

Tutkimuskysymykseen vastataksemme hyödynnämme teoriasidonnaista narratiivista analyysiä ammentaen aineksia Bambergin narratiivisesta positiointianalyysistä, kerronnallisesta identiteettiteoriasta sekä elämänkulun dialogisesta teoriasta. Kiinnostuksemme kohdistuu myös niihin kulttuurisiin resursseihin kuten moraalijärjestyksiin ja kategorioihin, joita vasten identiteettityötä

tehdään kerronnassa. Aiemman tutkimuksen perusteella voimme olettaa, että tutkimuksemme nuoret aikuiset neuvottelevat itsestään ja elämästään jollain tavalla poikkeavasta identiteetistä käsin. Emme kuitenkaan pyri tutkimuksellamme määrittelemään nuorten aikuisten identiteettiä lähtökohtaisesti poikkeavaksi vaan haluamme avoimesti tarkastella sitä, millaisia merkityksiä ja näkökulmia he antavat mielenterveysongelmille neuvotellessaan identiteetistään.

4.2 Narratiivinen tutkimus ja pienet kertomukset

Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita kerronnassa tapahtuvasta identiteetin työstämisestä, joten tutkimuksemme paikantuu narratiiviseen tutkimusperinteeseen. Kerronta tarkoittaa tutkimuksessamme sitä, miten haastateltavat kertovat kokemuksistaan mielenterveysongelmista ja jäsentelivät itseään kerronnassaan (Törrönen 2005, 29). Tarkastelukulma kääntyy kokemusten sisällöstä niiden kertomuksellisuuteen, mikä on erona narratiivisen ja fenomenologisen tutkimuksen välillä (Tökkäri 2018, 68–69). Narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan kiinnostus kohdistuu kertomuksiin ja kieleen, sekä siihen, miten kokemuksia kuvaavat tarinat rakentuvat kerronnassa jäsenellen maailmaamme (Heikkinen 2018, 172, 175–176; Tökkäri 2018, 77). Kertomuksia analysoidaan kertomisen tapoina, jolloin kiinnostus kohdistuu siihen, kuinka todellisuutta konstruoidaan (Heikkinen 2018, 176).

Narratiivinen tutkimus paikantuu sosiaaliseen konstruktionismiin, jossa tiedon ja todellisuuden ajatellaan rakentuvan ja muotoutuvan sosiaalisesti. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta todellisuutta rakennetaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kulttuurisia välineitä käyttäen, jolloin todellisuutta ei nähdä pysyvänä rakenteena vaan aina ihmisten kielellisesti tuottamana. (Saastamoinen 2006, 175.) Yksilö nähdään samaan aikaan niin sosiaalisen maailman rakentajana kuin sen tuotteena. Vuorovaikutuksessa välittyvät merkitykset rakentavat, uusintavat ja muuttavat sosiaalista maailmaa ja yhteiskunnan rakennetta. (Puusa, Hänninen & Mönkkönen 2020, 217.) Sosiaalisen konstruktionismin periaatteisiin nojaten sosiaalisessa ja kielellisessä todellisuudessa rakentuneita käsityksiä voidaan näin ollen muotoilla myös uudelleen. Tästä näkökulmasta eriarvoistaviin puhetapoihin ja käytänteisiin liittyy niiden tuottamisen ja toisintamisen

lisäksi myös mahdollisuus niiden purkamiseen. Tämä onkin käsillä olevan tutkimuksen kannalta keskeinen periaate.

Tässä tutkimuksessa kerronnan tarkastelu kohdistuu pienten kertomusten (small stories) tutkimusperinteeseen. Pienten kertomusten tutkimusperinteen pyrkimyksenä on laajentaa perinteisempää ja vallitsevaa isojen kertomusten näkökulmaa, jossa kertomuksia ja kerronnallisesti rakentuvaa identiteettiä lähestytään pitkien, eheidän ja kokonaisten elämäntarinoiden näkökulmasta. Pienten kertomusten näkökulmassa halutaan kiinnittää huomiota vuorovaikutuksen lomassa rakentuviin pieniin tarinoin, joiden avulla voidaan tarkastella sitä, miten kertoja jäsentelee maailmaa ja rakentaa identiteettiään tilannekohtaisesti ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Bamberg & Georgakopoulou 2008; Bamberg 2011a.) DeFinan ja Georgakopoloun (2015, 263–264) mukaan pienten tarinoiden tutkimus on osoittanut, että suurten kertomusten näkökulmalla on taipumusta esittää petollisen johdonmukaisia ja vakiintuneita näkemyksiä elämästä ja minuudesta. Kun huomiota kiinnitetään suurien kertomusten lisäksi niiden sisällä ilmeneviin pieniin tarinoin ja eräänlaiseen kerronnalliseen ”sälään”, voidaan tehdä näkyväksi suuria ilmiöitä ja niihin liittyvien identiteetti-prosessien monimutkaisuutta.

Uusimmissa tutkimuksissa, kuten pienten kertomusten tutkimusperinteessä kerronnallista identiteettiä on yhä useammin lähestytty sen tilanteisuutta ja performatiivisuutta korostaen (Hyvärinen, Hatavara & Rautajoki 2019, 1–2). Kertoja voi kerronnassaan kokeilla erilaisia vaihtoehtoisia identiteettejä ja näkökulmia pyrkiessään tekemään omaa kokemusmaailmaansa ymmärrettäväksi. Pienet tarinat voivat olla esimerkiksi vastatarinoita tai näkökulman ottoja, jotka eivät sovi odotuksiin siitä, millainen kertojan tulisi olla tai millaisia tarinoita hänen pitäisi kertoa tietyssä ympäristössä tai tilanteessa (DeFina & Gerogakopolou 2015, 263). Tämän kerronnalle ominaisen epäjohdonmukaisuuden ja näkökulmien vaihtelun tarkastelu nähdään hyödylliseksi keinoksi tehdä näkyväksi kerronnassa tapahtuvaa identiteettityötä. Kerronnassa jatkuvasti tapahtuva positiointi eli asemointi liittyy olennaisesti pienissä tarinoissa näkyvään identiteetin työstämiseen. Positiot, joita kertoja yhtäältä tuottaa ja ottaa sekä toisaalta hylkää ja vastustaa tekevät näkyväksi hänen identiteettityötään. (Bamberg 2011a, 13–14.) Avaamme tarkemmin analyysissämme keskeistä positiointin käsitettä alaluvussa 4.4.1.

4.3 Kerronnallinen haastatteluaineisto

Tutkimuksen aineistonkeruun metodiksi valikoitui kerronnallinen haastattelu, jonka tavoitteena on kerätä aineistoksi kertomuksia. Narratiivisessa tutkimuksessa kertomus on tietämisen muoto ja vuorovaikutuksen väline, joiden avulla jäsentämme paikkaamme maailmassa ja teemme yhteistä maailmaamme ymmärrettäväksi. Kerronnallisessa haastattelussa tutkija pyytää haastattelavalta kertomuksia antaen tilaa vapaalle kerronnalle ja asettaen kysymyksensä niin, että niihin vastataan kertomuksilla. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189,191.) Tarkoituksenamme on tarkastella haastateltavien kerronnassa ilmenevää identiteettityötä, mikä tuokin tutkimukseen ja haastatteluihin elämänkerrallisuuden näkökulmaa. Ihmisen voi nimittäin ajatella jäsentävän identiteettiään suhteessa elämänsä kulkuunsa peilaten tätä hetkeä menneeseen ja tulevaan. (Zittoun ym. 2013). Elämänkerrallisuus onkin usein sisäänrakennettuna kerronnallisessa haastattelussa (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Haastatteluissa keskustelimme mielenterveysongelmista haastateltavien elämänsä historiassa keskittyen erityisesti koulu- ja työpolkuun.

Kerronnallinen haastattelu voi olla haastattelutekniikaltaan hyvin vapaa tai tarkemmin etukäteen määritelty eikä kysymysten määrää ole rajattu (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Päädyimme avoimeen malliin, jossa haastattelua tukevana raamina toimi elämänsä kulullinen menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus-akseli. Pyrimme haastattelussa siihen, että työelämästä ja mielenterveysongelmista puhuttaisiin kaikista näistä aikaulottuvuuksista käsin. Aloitimme haastattelut yhdellä laajalla elämänsä kulullisella pääkysymyksellä. Tällä kysymyksellä kutsuimme haastateltavia kertomaan, kuinka mielenterveyden haasteet ovat näyttäneet heidän koulu- ja työpolullaan. Haastattelun alussa toimme esille, että haastattelu on luonteeltaan vapaamuotoinen ja haastateltava voi aloittaa kertomisen sellaisesta kohdasta, jonka kokee itselleen sopivaksi. Monen haastateltavan kohdalla ensimmäisestä kysymyksestä seurasi pitkä ja polveileva elämänkerrallinen vastaus.

Haastatteluissa pyrkimyksenämme oli siis tukea haastateltavien vapaata kerrontaa sen sijaan, että olisimme käyttäneet tiukkaa kysymysvastaus-asetelmaa. Aloittelevina haastattelijoina teimme kaksi pilottihaastattelua, joissa harjoittelimme vapaan kerronnallisen haastattelun tekoa ja kysymysten asettelua. Kerronnan ruokkimiseen pyrkivien kysymysten asetteluun onkin haas-

tattelussa syytä kiinnittää huomiota, jotta kysymykset auttavat ja johdattavat haastateltavaa niemenomaan kerronnallisuuteen ja tarinoiden kertomiseen. Kysymyksiä voi aloittaa esimerkiksi "Voitko kertoa (lisää)..." tai käyttäen kysymyssanana "Miten". (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 215.) Osa haastateltavistamme alkoi kertomaan elämästään ja arjestaan hyvin vuolaasti ja laajasti. Osan kerronta taas oli hitaammin lämpenevää ja niukempaa, jolloin kerrontaa tukevia kysymyksiä tarvittiin enemmän.

Keräsimme tutkimuksen aineiston vuoden 2022 syksyllä. Haastattelukutsua (LIITE 1) jaettiin Facebookissa itäsuomalaisen kaupunkien Puskaradio-ryhmissä sekä useammassa valtakunnallisessa mielenterveyteen keskittyvässä ryhmässä. Tämän lisäksi muutama haastateltava tavoitettiin LinkedIn-sovelluksessa jaetun haastattelukutsun avulla. Yhteydenottoja saimme yhteensä 14, joista 11 kanssa haastattelu toteutui. Kaksi ensimmäistä haastattelua toimivat pilottihaastatteluina, jotka päädyimme yhteisen pohdinnan jälkeen sisällyttämään aineistoon. Toteutimme haastatteluista kolme kasvokkain, seitsemän etäyhteyksin videoyhteydellä sekä yhden etäyhteyksin pelkällä ääniyhteydellä. Haastattelujen kestot vaihtelivat 50 minuutin ja vajaan kahden tunnin välillä. Keskimäärin haastattelut kestivät tunnista puoleentoista tuntiin. Haastateltavamme olivat 20–29-vuotiaita naisia ja miehiä. Kaikilla heistä oli diagnosoitu yksi tai useampi mielenterveyshäiriö. Suurimman osan kohdalla kyse oli masennuksesta ja/tai ahdistuneisuushäiriöstä. Haastateltavat kertoivat myös paniikkihäiriöstä, sosiaalisten tilanteiden pelosta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja uupumuksesta. Haastateltavien välillä oli eroja koulutustaustassa, työskentelyaloissa sekä haastatteluhetken työtilanteissa. Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta työskentelystä mielenterveysongelmien kanssa, mutta vanhemmilla haastateltavilla oli luonnollisesti enemmän kokemusta työelämästä ja erilaisista työpaikoista kuin nuoremmilla. Haastateltavat ja heidän kerrontahetken työtilanteensa on esitelty taulukossa 1.

Nauhoitetut haastattelut litteroimme perustarkkuudella eli kirjoittamalla sanantarkasti kaiken haastattelussa puhutun tekstiksi. Aineistonäytteiden luettavuuden vuoksi jätimme litteroinnissa kuitenkin paikoitellen pois täytesanoja kuten "tota" tai "niinku" sekä haastattelijan antamaa minimipalautetta tai reagoiteja kuten "mm" tai "joo". Jos aineistonäytteestä on muuten poistettu sa-

noja tai kerrontaa, se on merkitty merkillä “[...]”. Haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi literoidusta aineistosta on hävitetty tunnistetiedot, kuten työpaikkojen, paikkakuntien tai ihmisten nimet. Haastateltaville on myös annettu pseudonyymit, joiden kanssa aineistonäytteet esitetään. Nämä pseudonyymit ovat: Anni, Essi, Julia, Kaisa, Laura, Milla, Oona, Petra, Riina, Senni ja Ville. Haastatteliijoista käytämme lyhenteitä H1 ja H2. Aineistonäytteiden ohessa on mahdollisuuksien mukaan myös haastattelijan esittämät kysymykset ja puheenvuorot, sillä analyysimenetelmisämme on kyse kertojan tavasta neuvotella itsestään vuorovaikutuksellisesti ja tilanteisesti. Näin lukija voi arvioida vuorovaikutustilannetta sekä tulkintojen osuvuutta.

Taulukko 1. Haastateltavat ja heidän koulutus- ja työtilanteensa

Haastateltava	Ammatti- ja/tai opiskeluala	Työ- ja/tai opiskelutilanne
Laura , 22v	Kaupallinen ala	Työssä
Kaisa , 29v	Logistiikka-ala	Vanhempainvapaalla
Anni , 27v	Rakennusala	Kokoaikaisessa työssä
Essi , 25v	Hallinnollinen ala	Kokoaikaisessa työssä
Julia , 29v	Sosiaali- ja terveysala	Vanhempainvapaalla
Oona , 20v	Kaupallinen ala	Osa-aikaisessa työssä ja opiskelija
Senni , 21v	Sosiaali- ja terveysala	Pätkätyössä ja opiskelija
Riina , 29v	Sosiaali- ja terveysala	Sairauslomalla, aloittamassa uutta työtä
Milla , 22v	Palveluala	Osa-aikaisessa työssä
Petra , 24v	Matkailu- ja ravitsemisala	Työssä ja opiskelija
Ville , 29v	Teknologia-ala	Kokoaikaisessa työssä

4.4 Analyysivälineet

Tutkimuskysymykseen vastataksemme olemme tehneet analyysiä teoriasidonnaisesti ammentuen aineksia narratiiviseen tutkimukseen paikantuvista menetelmistä ja käsitteistä. Teoriasidonnaisuus tarkoittaa tutkimuksessamme sitä, että analyysi- ja ajatteluprosessissamme ovat vaikuttaneet limittäisesti sekä aineistolähteisyys, että aikaisempi teoretieto (Puusa 2020, 151). Tässä tutkimuksessa narratiivisuus ei tarkoita tarkkaa tarinoiden rakenteen analyysia, vaan kerrontaa katsotaan yleisempänä identiteettityötä ilmentävänä navigointina ja dialogina. Kertomuksen analyysia ei voida typistää suoriksi malleiksi, joita seurata analyysia tehdessä. Sen sijaan kyse on aina käytössä olevien analyttisten välineiden soveltamisesta aineistoon niin, että tutkimuskysymykseen pystytään vastaamaan. (Hyvärinen 2010, 90; Hänninen 2018, 189.)

Analyysissä olemme hyödyntäneet erityisesti Bambergin kolmitasoista positiointianalyysia. Näiden lisäksi olemme hyödyntäneet kategorian, moraalijärjestyksen, selonteon ja vastapuheen teoreettis-metodologisia käsitteitä tehdäksemme näkyväksi kerronnassa tapahtuvaa monitahoista neuvottelua mielenterveysongelmaisena olemisesta ja työskentelystä. Teoreettisena lähtökohtanamme identiteettityön analyysissa toimii Bambergin kerronnallinen identiteettiteoria, jota yhdistämme elämänkulun dialogiseen teoriaan, mitä kuvasimme luvussa 3.1. Tässä kohtaa avaamme vielä tarkemmin muita analyysissä käyttämiämme teoreettis-metodologisia välineitä. Ensin avaamme analyysissämme keskeistä position käsitettä sekä esittelemme Bambergin kolmitasoista positiointianalyysia. Sen jälkeen avaamme vielä toisiinsa kietoutuvien kategorian, selonteon, moraalijärjestyksen ja vastapuheen käsitteitä. Lopuksi kuvaamme vielä analyysimme käytännön toteutuksen ja kulun.

4.4.1 Narratiivinen positiointianalyysi

Analyysimme keskeisenä välineenä toimii Bambergin narratiivinen positiointianalyysi, jonka avulla voidaan tutkia identiteetin ja toimijuuden kerronnallista rakentumista. Narratiivisen positiointianalyysin mukaan ihminen ottaa kerronnassaan erilaisia positioita eli asemia, jotka kuvaavat sitä, miten hän näkee itsensä ja mahdollisuutensa toimia maailmassa. Ihminen positioi kerronnassaan itseään ja muita, mutta hän voi myös tulla positioiduksi kerronnassa esiintyvien

toisten toimesta sekä suhtautua näihin annettuihin asemiin eri tavoin. Ihminen rakentaa identiteettiään sekä aktiivisena toimijana, että toiminnan kohteena. (Bamberg 1997, 2004.) Positiointista käytetään myös käsitettä asemointi. Tässä tutkimuksessa ymmärrämme nämä sanat toistensa synonyymeinä ja käytämme niitä rinnakkain.

Bambergin narratiivinen positiointianalyysi juontaa juurensa Harrén ja kumppaneiden kehittämään positiointiteoriaan (Davies & Harre 1990; Harré & van Langenhove 1999), jonka pyrkimyksenä on selittää sosiaalista toimintaa ja merkitysten vuorovaikutuksellista rakentumista diskursiivisissa käytännöissä. Teorian kehittäjät näkevät positiointiteorian dynaamisempaa vaihtoehtona perinteisemmälle rooliajattelulle. Positiot nähdään liikkuvampina ja muutoksessa olevina, kun taas roolit nähdään melko staattisina kulttuurisina kategorioina. Positioihin sisältyy myös ajatus kertojan aktiivisesta toimijuudesta. (van Langenhove & Harré 1999, 14). Bamberg on tutkimustyössään liittänyt positiointiteoriaa tarinoiden ja kertomusten analysoinnin kehittämiseen narratiiviseen tutkimukseen sopivan analyysimallin. Positiointianalyysissa kertomuksia tarkastellaan ja tulkitaan sosiaalisesti virittyvänä toimintana siinä kulttuurisessa kontekstissa, jossa ne kerrotaan (Mutanen & Siivonen 2016, 85). Positiointianalyysissa kerronnassa esiintyvää asemoitumista tarkastellaan kolmen tason kautta, jotka ovat 1. tarinamaailman, 2. kerronnan ja 3. valtakurssien taso (Bamberg 1997, 335–336).

Tarinamaailman tasolla kiinnostus kohdistuu siihen, miten tarinan hahmot asemoituvat suhteessa toisiinsa tarinoiden tapahtumissa ja olosuhteissa. Tällä tasolla ollaan erityisesti kiinnostuneita siitä, miten kertoja positioi itseään suhteessa muihin. Kertoja voi esimerkiksi asemoitua sankariksi tai altavastaajaksi. Analyysissa voidaan konkreettisesti eritellä sitä, miten kertoja käyttää erilaisia puhunnan ja kielenkäytön tapoja, joita ovat esimerkiksi kerronnan näkökulmat, aikamuodot ja henkilöhahmojen määritelmät. (Bamberg 1997, 337; 2004, 6.) Kerronnantasolla taas pyritään vastaamaan kysymykseen, kuinka kertoja asemoituu suhteessa yleisöön, kuten haastattelijaan. Analyysissä huomiota kiinnitetään kielellisiin keinoihin, joilla positioitumista tuotetaan. Kertoja voi esimerkiksi opastaa kuulijaa, selittää toimintaansa tai syyttää muita jostakin tapahtuneesta. Kiinnostus kohdistuu siihen, mihin puhuja pyrkii kerrontatilanteessa kerronnallaan

(Bamberg 2004, 6). Kerronnan tasoa tarkasteltaessa huomioidaan myös se, millaista vuorovaikutus kertojan ja yleisön kuten haastattelija välillä on (Bamberg 1997, 337). Haastattelija tuo puheellaan kuten kysymyksillään keskusteluun aineksia, joihin haastateltava voi suhtautua esimerkiksi hyväksyen, torjuen tai haastaen.

Kolmannella ja viimeisellä valtakurssien tasolla ollaan kiinnostuneita kertojan asemoitumisesta suhteessa normatiivis-kulttuurisiin mallitarinoin. Tällä tasolla kiinnostus kääntyy siihen, miten kertoja haluaa tulla ymmärretyksi. Valtakurssien tasoa tarkastelemalla voidaan linkittää toisiinsa identiteettejä sekä niitä kulttuurisia aineksia, joista ihmiset ammentavat muovatessaan identiteettiään. Kerronnassa itseä peilataan kulttuurisiin ja sosiaalisiin kategorioihin ja malleihin, kun haetaan vastausta kysymykseen siitä, kuka minä olen. Kerronnassa diskursseja ja mallitarinoita vastustetaan, omaksutaan, niistä otetaan etäisyyttä tai niin voidaan suhtautua neutraalisti. (Bamberg 1997, 337; 2004, 6–7.)

Positiointianalyysia hyödynnetään ja sovelletaan tutkimuksissa monin tavoin. Sitä voidaan tehdä tapaustutkimuksena hyvin pikkutarkkana kerronnan analyysinä, luoda tyyppitarinoita tai soveltaa muihin analyysitapoihin yhdistämällä. Tässä tutkimuksessa emme analysoi aineistoa systemaattisesti erikseen kolmen positiointianalyysin tason kautta, vaan hyödynnämme positiointianalyysia ja position käsitettä löyhästi yhtenä analyysivälineenä tehdäksemme näkyväksi kerronnassa tapahtuvaa identiteettityötä. Hyödynnämme analyysissämme erityisesti tarinamaailman tason positioitumista. Kerronnan tasolla emme tarkastele tiukasti haastattelijan ja haastateltavan välistä vuorovaikutusta, vaikka tarkastelemmekin haastateltavien kerronnan keinoja haastateltutilanteessa. Kolmatta tasoa, valtakurssien tasoa hahmotamme moraalijärjestyksen käsitteen avulla mallitarinoiden sijasta. Positiointianalyysia onkin kritisoitu erityisesti juuri mallitarinoin kiinnittyen, sillä mallitarinoiden tunnistaminen aineistosta voidaan nähdä tutkijan arvailuna siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut kerronnallaan, koska yksittäisiä kerrontaotteita voidaan liittää useisiin eri mallitarinoin (Benwell & Stokoe 2006, 158–159). Kolmitasoinen positiointianalyysi tarjoaa oivallisen välineen vuorovaikutuksessa tapahtuvan ja laajempiin sosiaalisiin ja kulttuurisiin konteksteihin linkittyvän identiteettityön tarkasteluun. Se yhdistyy myös luontevasti Bambergin identiteettityötä avaavien identiteettidilemmojen kanssa.

4.4.2 Kategoriat, moraalijärjestykset, selonteot ja vastapuhe

Teorialuvussa 3.2 kuvasimme, kuinka mielenterveysongelmaisena kohtaa leimaavia tilanteita ja voi tulla liitettyksi poikkeavan kategoriaan. Kategoriat ovat positioinnin resursseja, sillä eri positiot muodostuvat kategoriapareille rakennetuille merkityksille (Davies & Harré, 1990). Tällä tavoin positioanalyysin antamat välineet linkittyvät sulavasti yhteen kategorioiden luennan kanssa. Kategorioiden muodostuessa syntyy myös moraalijärjestyksiä, jotka kertovat ihmisille miten eri tilanteissa tulee toimia ja käyttäytyä (Juhila 2012b, 132). Omasta identiteetistään ja kategorijaäsenyyksistään voi neuvotella, jolloin ihminen voi joko rakentaa itselleen poikkeavaa identiteettiä tai ryhtyä vastustamaan sitä (Juhila 2012a, 212). Kun henkilö neuvottelee itsestään kerronnassaan, sitä tehdään näkyväksi hyödyntämällä selontekoja ja vastapuhetta.

Poikkeavuutta voi rakentaa itselleen omaa toimintaa ja ominaisuuksiaan kuvatessaan, jolloin korostetaan omaa erilaisuutta suhteessa muihin (Juhila 2012a, 212). Tietyn kategorian ja ryhmän jäseneksi positioituminen ja positiointi ovatkin aktiivista ja sosiaalista toimintaa. Itsensä liittämisen poikkeavan kategoriaan voi olla kapinallinen teko, mutta myös alistuva. Tällöin kulttuurisesti negatiiviseen poikkeavuuteen suhtaudutaan vähättelemällä ja tuomitsemalla omaa itseä ja omia mahdollisuuksia. (Juhila 2012a, 177, 212–215). Mielenterveysongelmia omaaville nuorille esimerkiksi diagnoosi saattaa muodostua sellaiseksi leimaksi, jonka kautta omaa itseä ja omia mahdollisuuksia aletaan tarkastella (Anttonen 2011, 108). Kun kategorian jäsenyyttä ei halua itselle, siitä voi neuvotella. Kategorioiden vastustamista tehdään selontekojen ja vastapuheen avulla.

Selontekovelvollisuus syntyy, kun moraalinen järjestys murtuu. Moraalijärjestykset ovat kulttuurista tietoa ja joiden avulla ihmiset osaavat toimia rutiininomaisesti normaalilla tavalla erilaisissa tilanteissa. (Juhila 2012b, 132.) Moraalijärjestyksissä näkyvät yhteiskunnan normatiiviset säännöt ja odotukset. Nuoria aikuisia työntekijöitä, joilla on mielenterveysongelmia, koskeviksi säännöiksi voidaan nähdä erityisesti työhön, elämäntapaan, terveyteen ja sairastamiseen liittyvät mallit, säännöt ja odotukset. Moraalinen järjestys on usein näkymätöntä, kunnes se rikkoontuu jonkun toimiessa eri tavalla kuin tavallisesti. Järjestystä ei voi rikkoa ilman seuraamuksia, jolloin poikkeavaa toimintaa on selitettävä antamalla selonteko. Selonteon tarkoitus on oikeuttaa tai puolustaa kulttuurisesti ja sosiaalisesti ongelmallista toimintaa. (Juhila 2012b, 2012a; Orbuch 1997, 457.)

Selonteot toimivat tutkielmassamme erityisesti analyysiyksikkönä, jolloin olemme paikantaneet haastateltavien tekemää identiteettityötä ja merkityksenantoa etsimällä aineistosta selonteollisia kerronnallisia kohtia. Ymmärrämme selonteot väljästi kerronnallisena keinona, jota ihminen voi hyödyntää kertoessaan esimerkiksi elämästään (Orbuch 1997, 464). Selontekojen käsitteellistys on vuosien saatossa muuttunut, eikä selontekojen ajatella enää olevan ainoastaan sosiaalisia konstruktioita, joiden avulla suojella itseä poikkeavuuden leimalta. Sen lisäksi selontekojen ajatellaan vahvistavan yksilön hallinnan tunnetta ja lisäävän ymmärrystä ympäristöstään. Ne auttavat yksilöä selviytymään tunnepitoisista ja stressiä tuottavista tilanteista sekä vahvistavat tunnetta elämän jatkuvuudesta luomalla toivoa ja lisäämällä hallinnan ja järjestyksen tunnetta. (Orbuch 1997, 459.)

Moraalisten järjestysten murtumien selittäminen on arkista toimintaa, jolloin pelkkä kuvaukseltaakin näyttävä ja vaikuttava toiminta tai kerronta voi jo sisältää myös selonteon (Juhila 2012b, 147). Usein kun murtumia selitetään selonteoin ja ongelmien syitä tulkitaan, muodostuu tarinoita, jotka ovat juonellisesti eteneviä selontekoja siitä, miten ja miksi ongelmallinen tila tai tapahtuma on syntynyt (emt. 159; Hänninen 1999, 64). Tarinoiden avulla yksilöt voivat tällöin tehdä tapahtumia, tilanteita ja identiteettejä ymmärrettäviksi (Orbuch 1997, 467). Esimerkiksi sairastuminen ja yllättävät elämänmuutokset käynnistävät usein neuvottelua tapahtuneesta peilaten sitä kulttuuriin moraalijärjestyksiin (Hänninen 1999, 64). Perinteiset tarinat ja selonteot voi kuitenkin erottaa toisistaan sillä, että selonteot kiinnittyvät tarinoihin, joissa henkilöt kohtaavat ongelmallisia ja huolestuttavia tapahtumia tai tilanteita (Orbuch, 1997, 467).

Selontekojen lisäksi kategorioita voi vastustaa vastapuheen avulla, jolla kyseenalaistetaan vakiintuneita kategorisointeja ja pohditaan vaihtoehtoisten identiteettien mahdollisuutta (Juhila 2004, 29). Vastapuhetta voi tuottaa Juhilan (2004, 28–29) mukaan joko tavallisuusretoriikalla tai eron politiikalla. Tavallisuusretoriikkaa hyödyntämällä oma itse esitetään mahdollisimman tavallisena ja tällä tavoin pyritään eroon poikkeavasta kategorijäsenyydestä. Eron politiikan avulla taas pyritään kohti omaa ainutlaatuista identiteettiä, joka ei asetu alisteiseksi hyväksytyihin kategorioihin nähden. Tällöin omassa itsessä saatetaan korostaa jotain poikkeavuuteen liittyvää positiivista

puolta. (Juhila 2004, 30; 2012a, 215–216.) Kerronnallisesta aineistosta vastapuheen tunnistaminen tukee erityisesti sellaista identiteettityön tarkastelua, joissa käsitellään leimaantumista ja stereotyyppioita (Kulmala 2006, 66–67).

4.4.3 Analyysin toteutus ja kulku

Tarkastelimme aineiston analyysissä sitä, miten haastateltavat neuvottelevat ja vastaavat kerronnassaan identiteettidilemmoihin eli minän pysyvyyteen, ainutlaatuisuuteen ja pystyvyyteen. Kiinnitimme analyysissä huomiota siihen, millaisia näkökulmia ja positioita haastateltavat esittävät kertoessaan elämästään, itsestään ja työskentelystään mielenterveysongelmaisina nuorina työntekijöinä sekä siihen, miten nämä asemoitumiset vastaavat identiteettidilemmoihin. Tehdäksemme näkyväksi haastattelemiemme nuorten aikuisten identiteettityötä tarkastelimme vuorovaikutusta ja neuvottelua, jota he käyvät kerronnassaan suhteessa muihin ihmisiin, erilaisiin tulkintoihin itsestään sekä laajempaan kulttuurisiin käsityksiin mielenterveydestä ja työstä. Kategoriat ja moraalijärjestykset ovat osa kulttuurista tietovarantoa, jota vasten identiteettiä työstetään. Haastateltavat rakentavat identiteettiään tässä hetkessä ja elämäntilanteessa muistellen menynyttä ja suunnaten tulevaan, mikä tuo tutkimukseen kevyesti elämäkulullista näkökulmaa (Zitoun ym. 2013).

Analyysissämme positiointianalyysi, kategoriat, moraalijärjestykset, selonteot ja vastapuhe analyysivälineinä keskustelevat keskenään. Kerronnassa tuotetaan positioita suhteessa olemassa oleviin kategorioihin (Davies & Harré, 1990), joista voidaan neuvotella. Neuvottelua ja kategorioiden vastustamista tehdään erityisesti vastapuheen ja selontekojen avulla. Selontekoja tarvitaan silloin kun moraalijärjestys rikkoutuu. Moraalijärjestykset kuvaavat kulttuurisia rakenteita, joiden mukaan ihmisten kuuluu toimia. Moraalijärjestykset ja kategoriat kiinnittyvät myös positiointianalyysin kolmannelle tasolle, jolla pyritään tuomaan esiin juuri oman itsen positioitumista suhteessa ympärillä olevaan maailmaan ja kulttuurisiin rakenteisiin.

Aloitimme analyysin niin, että molemmat tutustuivat ensin itsenäisesti aineistoon muistiinpanoja tehden, haastateltavien tarinoihin sukeltaen, kuten Hänninen (2018, 196) rohkaisee. Tämän jälkeen keskustelimme yhdessä huomioistamme ja ajatuksistamme. Kahdella ensimmäisellä analyysikierröksellä katsoimme aineistoa löyhästi Bambergin kerronnallisen identiteettiteorian ja Bambergin kolmitasoisien positiointianalyysin näkökulmista. Tarkastelimme aineistoa erityisesti tarinamaailmatason positioiden ja valtakurssitasen positioitumisten kautta. Tämän jälkeen teimme vielä useita analyysikierröksiä syventäen aiempia näkökulmiamme tai ottaen mukaan uusia identiteettineuvottelua esiin tuovia välineitä analyysin tueksi. Analyysissamme pääpaino on ollut positiointianalyysissa, minkä lisäksi olemme hyödyntäneet kategorian, moraalijärjestyksen, selonteon ja vastapuheen käsitteitä. Analyysikierröksillä katsoimme ensin jokaista haastateltavaa yksitellen etsien sieltä esimerkiksi identiteettityötä ilmentäviä positioitumisia. Tämän jälkeen katsoimme aineistoa kokonaisuutena etsien yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia haastateltavien tavoissa neuvotella ja työstää identiteettiään kerronnassaan.

Jäsentelimme tuloksia useammalla eri tavalla päätyen lopulta temaattiseen lähestymistapaan. Narratiivisessa tutkimuksessa muodostetaan usein tyyppitarinoita, mutta jossain tilanteissa temaattisempi lähestymistapa voi tuoda aineiston sisällöllisen merkityksen ja yksilölliset elämäntarinat paremmin esiin (ks. Rokkonen 2020, 94). Tehtyämme useita luku- ja analyysikierröksiä aloimmekin tunnistaa aineistosta keskeisiä teemoja, joiden ympärille haastateltavien identiteettityö erityisesti rakentui. Analyysin tärkeä vaihe on ollut havaintojen auki kirjoittaminen, jolloin olemme jäsenelleet havaintojamme teemavetoisesti sekä analysoineet tarkemmin auki haastateltavien kerrontaa tehden näkyväksi siinä tapahtuvaa identiteettityötä. Teemat ovat tuloksissa loppujen lopuksi limittäisiä, sillä yksilöiden elämässä teemat kietoutuvat toisiinsa moninaisin tavoin (ks. myös Rokkonen 2020, 95). Olisi hienoa sanoa, että analyysimme olisi kokonaisuudessaan edennyt lineaarisesti ja teemat olisivat nousseet aineistosta selkeinä jo analyysin alkupuolella. Analyysiprosessi on kuitenkin ollut monivaiheinen, sen aikana on tehty kokeiluja, peruutettu ja yritetty uudestaan. Myös teemat etsivät lopullista paikkaansa loppumetreille asti.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tämän tutkimuksen toteuttamisessa ja raportoinnissa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Olemme ensinnäkin pyrkineet kuvailemaan ja perustelevaan huolellisesti tutkimustamme ohjanneet teoreettiset ja metodologiset valinnat sekä reflektoimaan kriittisesti käsitteitämme tutkimusaiheesta läpi tutkimusprosessin. Olemme myös käsitelleet haastateltavien henkilötietoja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti huolellisesti ja luottamuksellisesti. (TENK 2019, 7–11.) Tutkimusaiheemme voi katsoa olevan luonteeltaan hyvin sensitiivinen, joten olemme tarkkaan pohtineet, millaisia henkilötietoja meidän tarvitsee kerätä tutkittavilta sekä pyrkineet hävittämään tunnistetiedot kuten ihmisten ja paikkojen nimet. Emme myöskään esittele tutkittavien taustatietoja kovin tarkasti. Narratiivisessa tutkimuksessa on kuitenkin aina mahdollista, että haastateltava tarinoineen on hänet tietävän tunnistettavissa tunnistettavuuden häivyttämisestä huolimatta (Hänninen 2018, 205).

Keskeisin eettinen kysymys tutkimuksessamme on se, kuinka oikeutettua toisen ihmisen minuuden ruotiminen on, ja kuinka sitä tehdään toisen vivahteikasta identiteettiyötä kunnioittaen (ks. Hänninen 2018, 204). Haastateltavat toivat haastattelutilanteeseen ainutkertaiset elämäntarinsansa, joiden pilkkominen ja analysoiminen tuntui toisinaan jollain tapaa väärältä. Emme halunneet lähteä tyypistämään haastateltavien kerrontaa tyyppitarinoiksi vaan halusimme pitää heidät kaikki henkilöinä mukana analyysissä tehdäksemme oikeutta identiteettiyön ainutlaatuisuudelle ja vivahteikkuudelle. Joissakin samoja metodeja hyödyntävissä tutkimuksissa onkin tarkasteltu identiteettiyötä muutaman aineistosta valitun kokonaisen elämäntarinan kautta (esim. Korhonen & Komulainen 2019). Tutkimusasetelmamme kuitenkin pakotti meidät tarkastelemaan haastateltavien kerrontaa taloudellisemmin, jolloin elämänkerrallisuutta ei voitu tässä tutkimuksessa samoissa määrin huomioida. Olemme kuitenkin tuloksia auki kirjoittaessamme pyrkineet taustoittamaan aineistonäytteitä tehdäksemme näkyväksi kontekstia, josta käsin haastateltavamme puhuvat.

Moneen suuntaan kurottuvan identiteettiyön tarkastelussa on ollut haasteena kerronnan moninaisuus ja siten analyysin ja siinä käytettävien välineiden rajaaminen. Koemme kuitenkin, että

olemme tarvinneet käyttämiämme välineitä monitahoisen identiteettityön sanoittamiseen ja tutkimuskysymykseemme vastaamiseen. Narratiivisessa tutkimuksessa erilaisia metodeja voikin pitää ikään kuin ”ideapankkina”, joista voi valita sopivat välineet tutkimuskysymykseen vastaamiseksi (Hänninen 2018, 189). Osa valitsemistamme välineistä liikuttaa tutkimustamme diskursiivisempaan suuntaan tarjoten kuitenkin mielekkään kokonaisuuden tarkastella kertomuksia. Välineet muodostavat eheän kokonaisuuden linkittyessään toisiinsa luontevasti, kuten kuvaamme luvussa 4.4.3.

Tässä tutkimuksessa olemme tarkastelleet haastateltaviemme ainutlaatuista merkityksenantoa ja identiteettityötä. Identiteettityö olisi voinut saada erilaisia muotoja ja merkityksiä, mikäli haastateltavat olisivat olleet eri henkilöitä ainutlaatuisine kokemuksineen ja elämänkulkuineen. Alasuutarin (2011, 184) mukaan laadullinen tutkimus pyrkiikin ilmiön selittämiseen ja ymmärtämiseen sen olemassaolon todistamisen sijaan. Tutkimuksemme on pyrkinyt ymmärtämään ja tekemään näkyväksi henkilökohtaisen identiteetin työstämisen ja laajempien yhteiskunnallisten keskustelujen sekä kulttuuristen resurssien suhdetta. Olemme joutuneet pohtimaan, kuinka yleistäviä johtopäätöksiä tiettyjen ihmisryhmien identiteetistä voi tehdä yksilöiden tilanteista ja vuorovaikutteista identiteettityötä tarkastelemalla. Pohdintaluvussa olemme käyneet laajaa vuoropuhelua aiemman teoria- ja tutkimuskirjallisuuden ja tuloksiemme kanssa vahvistaaksemme tulostemme uskottavuutta.

On tärkeää tiedostaa, että laadullisessa analyysimenetelmässämme on kyse tutkijan tekemistä tulkinnoista eikä lopullisten totuuksien muodostamisesta. Laadullisessa tutkimuksessa onkin mahdotonta tuottaa täysin objektiivista tietoa, sillä tutkijan tekemiin tulkintoihin vaikuttavat niin valitut teoreettiset linssit kuin tutkijan suhde tutkimukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 159–160). Kontekstistaan irti leikattuna kertomusta voi periaatteessa tulkita loputtomasti eri tavoilla. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kerrottujen tarinoiden tulkinnan voi ajatella tapahtuvan kertojan ja kuulijan välisessä neuvottelussa. Lopulta ainoastaan kertomuksen kertojalla on sanavaltaa siinä, hyväksyykö hän toisen tekemän tulkinnan yhtenäiseksi kokemuksellisen sisäisen tarinansa kanssa. Tutkija voi kuitenkin haastaa tulkintoja havaitessaan ristiriitoja esimerkiksi erilaisten tulkintojen ja tosiallisen toiminnan välillä. Tutkijoina tehtävänämme on ollut tehdä näkyväksi niitä

tulkintoja, joita vuorovaikutukseen osallistuvat antavat kertomukselle kerrontatilanteessa. (Hänninen 1999, 32.) Olemme pyrkineet havainnollistamaan tekemiämme tulkintoja runsailla aineistonäytteillä lisätäksemme tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Olemme pyrkineet myös välttämään kerronnan pilkkomista tarpeettoman pieniksi palasiksi, jotta kerrotun konteksti ei hämärtyisi. Näin lukijat voivat itse paremmin arvioida tekemiemme tulkintojen osuvuutta.

5 Tulokset

Tässä luvussa vastaamme tutkimuskysymykseemme siitä, miten mielenterveysongelmia kokee-
neet nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään työelämää koskevissa kertomuksissaan. Tun-
nistimme analyysissa identiteettineuvottelun kiinnittyvän kolmen teeman ympärille, joiden mu-
kaan olemme jakaneet tulokset temaattisesti kolmeen lukuun. Nämä teemat ovat: neuvottelut
mielenterveysongelmista elämäkulussa, neuvottelut työn arjesta ja neuvottelut työelämän reu-
nalta. Näiden lukujen alla tarkastelemme identiteettityötä alaluvuissa, joissa kuvaamme identi-
teettineuvottelua aineistonäytteitä tarkemmin analysoiden. Tällöin näytämme konkreettisesti,
kuinka tätä neuvottelua ja itsen työstämistä tehdään kerronnan erilaisilla keinoilla.

5.1 Neuvotteluita mielenterveysongelmista elämäkulussa

Tarkastelemme ensimmäisessä tulosluvussa mielenterveysongelmia haastateltavien elämäнку-
lussa. Pyrimme hahmottamaan, millaisena asiana mielenterveysongelmat näyttäytyvät nuorten
aikuisten elämäkulussa ennen kuin siirrymme tarkastelemaan tarkemmin työelämän synnyttä-
mää identiteettityötä. Keskitymme aineiston luennassa siihen, miten mielenterveysongelmat lii-
tetään osaksi itseä ja elämänkulkua sekä siihen, millaisia merkityksiä ne saavat kerronnassa.
Identiteettityön näkökulmasta tarkastelumme kohdistuu erityisesti siihen, kuinka mielenterveys-
ongelmia omaavat nuoret aikuiset neuvottelevat itsensä pysyvyydestä ja muutoksesta (Bamberg
2012, 102–103). Ensimmäisessä alaluvussa käsittelemme mielenterveysongelman ja siihen sai-
rastumisen merkityksellisyttä nuoren aikuisen elämässä. Toisessa alaluvussa tarkastelemme,
millaisiin eri asioihin nuoret aikuiset liittävät mielenterveysongelman synnyn elämäkulussaan.
Kolmannessa alaluvussa tarkastelemme sitä, kuinka mielenterveysongelmat näyttäytyvät elä-
mäkulullisesti toisaalta pysyvinä ja toisaalta muutoksessa olevina. Luku päättyy yhteenvetoon.

5.1.1 Mielen terveysongelma elämän lävistäjänä

Mielen terveysongelmat näyttäytyvät aineistossamme kokonaisvaltaisesti haastateltavien elämään vaikuttavalta asialta. Mielen terveyden oireilun esiintulo eri elämän osa-alueilla tuottaa riskitiriitoja nuorten aikuisten elämään ja synnyttää jännitteistä neuvottelun tarvetta. Haastattelumme keskittyivät työ- ja koulutuspolkuun, mutta niissä oli mukana myös kerrontaa monilta muilta elämän osa-alueilta. Tämä kuvaa sitä, kuinka yksilön elämässä monet asiat kietoutuvat toisiinsa ja niitä on vaikeaa erottaa toisistaan. Mielen terveysongelmien merkityksellisyyttä elämäntulussa kuvaa seuraava aineisto-ote Julian haastattelusta:

Näyte 1

H2: Mitä sä aattelet siitä et millasta on olla nuori tai on ollu olla nuori aikuinen joll on mielen terveyden haasteita?

Julia: [...] ku mieltii et ku itellä on ainaki omasta mielestäni et eihä mulla mittää lääkärin diagnoosii oo ennen ku vasta tost 2019 lähtien mutta jotenki ku omasta mielestä on ollu iha yläasteelta lähtien mielen terveysongelmia nii tota jotenki vaikee niinkun mieltii et mitä ois olla nuori aikuinen ilman mielen terveysongelmia (naurahtaa) jotenki ne on niin... tuntuu et ne on melkei aina ollu siel taustalla et vaikee jotenki niiku mielessä [sana, josta ei saa selvää] mitä se ois jos ei oiskaan

Haastattelijan kysymys siitä, millaista on olla nuori, jolla on mielen terveysongelmia, on Julialle hankala. Mielen terveysongelmat ovat värittäneet Julian elämää niin pitkään, että hänen on vaikeaa lähteä vastaamaan haastattelijan kysymykseen. Julia pohtii kerronnassaan, että on vaikea mieltiä, millaista elämä olisi ilman mielen terveysongelmia. Mielen terveysongelmat ovat kokonaisvaltaisia ja omaa elämää muovaavia, pitkäaikaisina merkityksellinen osa itseä ja omaa identiteettiä. Mielen terveysongelmat merkityksellistyvät haastateltavien elämäntulussa monin ainutlaatuisin tavoin. Siitä huolimatta niissä on kaikille heille kyse Julian lailla jostakin elämää ja itseä haastaneesta sekä muovanneesta asiasta.

Mielen terveysongelmat ovat alkaneet haastateltavien elämässä eri aikoina. Suurimmalla osalla haastateltavista oireilu oli alkanut nuorena teini-iässä ja jokaisella heistä oli ollut mielen terveydellisiä haasteita useita vuosia elämänsä aikana. Sairastumisen tai diagnoosin saamisen hetki on ollut monille haastatelluille nuorille aikuisille merkityksellinen aika elämäntulussa ja johtanut neuvotteluihin omasta identiteetistä näyttäytyen kehityksellisenä siirtymänä (Zittoun ym. 2013).

Diagnoosi antaa pitkään jatkuneille oireille uuden helpotusta tuovan selityksen. Sen saaminen voi kuitenkin samaan aikaan tuntua myös vaikealta ja vaatia sulattelua. Riina kertoo seuraavassa aineistonäytteessä, kuinka ei aluksi voinut uskoa olevansa masentunut, ja kuinka diagnoosin saaminen muutti hänen näkökulmaansa itseensä ja elämään ylipäätään.

Näyte 2

H1: Palaan vielä kun oot muutaman kerran sanonut että sulla on ollut sellainen olo että miten mulla voi olla masennusta tai että miten mä voin olla uupunut niin pysytkö palata vielä ajatuksissasi niihin hetkiin että minkälaisia ajatuksia niillä hetkillä on liikkunut päässä?

Riina: No silloin ku se ekan kerran se koululääkäri siit masennuksesta sano niin mä en vaan niinkun, ehkä mä olin ajatellut että masentunut ihminen on sellainen joka vaan makaa paikallaan kotona. Ehkä mulla oli ollu se kuvitelma masennuksesta. Mun äiti oli ollu vaikeesti masentunu ku mä olin lukioikäinen ja se oli just semmonen et se vaan makas huoneessa niin mä sit peilasin sit siihen et tuohan on masennusta ja mähän oon täällä, mä pystyn oleen mun kavereitten kaa ja tekeen asioita niin miten niinkun yhtäkkiä joku voi sanoo mulle että mä oon masentunu [...] Ja sit mä niinku pitkään olin vaan ajatellu et mä vaan nyt oon tällänen et mä nyt oon vaan niinku luonteeltani [...] aina ollu tämmönen et mä oon niinku surullinen ja väsyny ja murehdin asioista tosi paljon ja oon tosi huolissani niin sit ku oli ollu niin pitkään niin sitte yhtäkkii joku antaa sille nimen et hei tiedätkö sinä että tämä on masennusta ja mä oon että hääh että eiks tää oo vaan niinku elämää.

Kertomuksessa entinen Riina peilaa omaa tilannettaan kerronnassa esiintyvään äitiinsä, jonka masennus näyttäytyi lomaannuttavampana ja siten erilaisena kuin Riinan omat oireet. Kerronnassa Riina asemoituu sairaan sijasta luonteeltaan surulliseksi, väsyneeksi ja huolestuneeksi. Riinan reaktio masennusdiagnoosin on ”hääh että eiks tää oo vaan niinku elämää”, kuvaa tämän hetken merkityksellisyyttä omalle identiteetille, joka lähtee muovautumaan uuteen suuntaan. Kerrontatilanteessa Riina positioituu tietävämmäksi ja ennemmin mielenterveysongelmia omaavaksi, joka tietää, että ennen luonteenpiirteiltä tuntuneet asiat ovatkin masennusta eli sairautta. Samalla oma kuva siitä, millainen on masentunut ihminen, on laajentunut koskemaan yhden mallin sijasta useammanlaista oireilua. Näiden eri tasojen asemoitumisten kautta Riina tekee näkyväksi minän muutosta: kuinka on oppinut uutta ja alkanut suhtautua itseensä eri tavalla (Bamberg 2012). Hankalat asiat ovat diagnoosin mukana saaneet uuden nimen, eikä niitä tarvitse enää liittää omiksi sisäsyntyisiksi ominaisuuksiksi. Sen lisäksi, että diagnoosi muuttaa omia ajatuksia itsestä, auttaa se myös omassa arjessa toimimista. Seuraavassa aineistonäytteessä Essi kertoo, kuinka diagnoosin saaminen antoi luvan ”olla tällänen mimmonen mä nyt oon”.

Näyte 3

H1: Mm joo. No haluatko kertoa lisää siitä millasta se työarki oli siinä ennen diagnoosia ja diagnoosin jälkeen?

Essi: [...] olihan mulla niitä masennusoireita ennen sitä diagnoosiakin et välillä aikamoista taistelua olla töissä mut sitten ku mä sain sen diagnoosin niin jotenkin helpottu tai tuli ajatus siitä että mulla on ns lupa olla tällanen mimmonen mä nyt oon että tota helpotti ajatus siitä että mä voin jäädä sairauslomalle ihan painavin perustein ku on löytyny tuo diagnoosi ja kyllä se työssä käyminen helpottu ku sain lääkityksen tohon. Mut ei sekään vielä sata prosenttisesti et en mä pysty niinku sanomaan että mä oisin täysin terve esimerkiksi et mä tarviin edelleenkin lääkkeitä ja lääkkeitkään ei aina auta. Onhan se tietenkin haastavaa.

Essin kertomuksessa diagnoosi legitimoii mielenterveysongelman ja sairaan identiteetin, jonka turvin sairauslomalle voi jäädä ”ihan painavin perustein”. Oman muuttuneen itsensä hyväksyminen on helpompaa, kun omille oireille on löytynyt nimi diagnoosin muodossa. Tämän lisäksi diagnoosi näyttäytyy myös sosiaalisena todistuksena, jonka avulla sairaan identiteetti on vahvistettu. Diagnoosin saaminen ja lääkityksen aloittaminen ovat kuitenkin vasta alkua muutokselle omassa elämässä. Sen jälkeenkin mielenterveysongelmat näkyvät omassa elämässä ja niiden kanssa eletään arkea, mikä on Essin sanoin ”haastavaa”. Tasapainoilu omien ongelmien ja arjen sujumisen kanssa näyttäytyykin aineistossa yleisesti haasteita ja monipuolista identiteettineuvoteltua aiheuttavalta asialta.

5.1.2 Mielenterveysongelma osana itseä ja elämänhistoriaa

Haastattelut alkoivat laajalla kysymyksellä siitä, kuinka mielenterveysongelmat ovat näkyneet haastateltavan koulutus- ja työpolulla. Suuri osa haastateltavista lähti vastaamaan tähän kysymykseen kertomalla ajasta, jolloin omat haasteet olivat alkaneet ja selittämällä ongelmiin johtaneita tapahtumakulkuja. Omien haasteiden syitä kerrottiin vivahteikkaasti ja monipuolisesti. Haastatellut nuoret aikuiset työntekijät, joilla on mielenterveysongelmia, liittävät kerronnassaan mielenterveysongelmien synnyn tai pahenemisen 1. omiin piirteisiinsä, 2. erilaisiin elämänsiiheihin ja 3. hankaliin työolosuhteisiin tai itselle sopimattomaan työhön. Hännisen (1999, 145) mukaan ihmiselle on tyypillistä, että sairastuminen pyritään liittämään osaksi omaa elämäntulkua etsimällä tapahtuneelle syytä lukuisista ja usein periaatteessa yhtä oikeista vaihtoehdoista. Voidaan myös ajatella, että mielenterveysongelmat kulttuurisesti leimallisena asiana synnyttävät

haastattelutilanteessa tarpeen esittää selontekoja ongelmalliseen tilanteeseen johtaneista asioista (Juhila 2012b 159; Hänninen 1999, 64). Käsitlemme tässä alaluvussa näitä teemoja.

Haastatellut nuoret aikuiset tulkitsevat ja liittävät kerronnassaan mielenterveysongelmaan sairastumisen osittain omista piirteistä ja toiminnasta lähtöisin olevaksi. Näitä piirteitä ovat muun muassa täydellisyyteen pyrkiminen, tunnollisuus, herkkyys, pessimistisyys tai herkästi innostuva luonne. Alla olevassa otteessa Laura jäsentää mielenterveysongelman puhkeamiseen johtanutta tapahtumaketjua liittäen sitä taipumukseensa osallistua innokkaasti kaikkeen.

Näyte 4

Laura: kun öö kävin sitä kouluu nii miehän kävin sitä ihan niinku täysillä et kaikki mehut tavallaan imi itestään se koulu ja siis miehän niinku periaatteessa säntäilin ihan joka paikkaan. Mie olin niin niinku innoissani ja kiinnostunu kaikesta, mie halusin kokkee tosi paljon ja ehkä se syy miks mie lähinki siihe kaksoistutkintoon oli se et no mie haluun niinku molemmat kokemukset ja se oli niinku siis en kadu mittään se oli tosi hyvä päätös ja jaja tuota siis tälle jälkikäätteen ku on miettiny että et jo se kaksoistutkintopolku on ollu ihan riittävä mut sitte kun mie kävin sitten opintojen loppuvaiheessa osallistuin [tapahtuman nimi] opettajan niinkun ehkä pyynnöstä tai sillei että hän kysyi et oonko kiinnostunu ja sit olin sillai et tottakai että lähetään vaan tekkeen ja se oli just ehkä se kevät ku niinku tai se olikin se kevät kun täytti ite kaheksantoista ja sit oli ne [tapahtuman nimi] harkat, mul oli kans, osallistuin vanhojentansseihin sammaan aikaan jaa jaja siinä oli niinku siinä oli siis vaikka ja mitä ja sit se lukio siihen ja muut ammatilliset opinnot, kesätöitten haku, ihan kaikki. niin niin siitä niinku 2018 kevästä lähtien se oli siis semmosta pyörytystä että en yhtään ihmettele et sitte ku työelämään pääs et niinku rupes tuntuu et nyt nyt mennee niinku rajan yli.

Kerrontahetkessä muuttunut Laura kuvaa vanhaa minää rajattomaksi säntäilijäksi. Kaksoistutkintoaikainen Laura asemoituu tarinassa innokkaaksi ja uteliaaksi, kääntöpuolena rajattomaksi ja muiden vietävänä olevaksi nuoreksi, joka ei osaa sanoa ei. Kerrontatilanteessa nykyinen Laura ei ”yhtään ihmettele”, minkä takia mielenterveysongelmat tulivat ongelmaksi työelämään siirryttyä. Minän pysyvyyden ja muutoksen dilemmaan vastatessaan Laura tekee näkyväksi muuttunutta suhdettaan työelämään ja hyvinvointinsa priorisoimiseen (Bamberg 2012). Nykyinen minä näkeekin mielenterveyshaasteet lähes luonnollisena lopputuloksena pitkään jatkuneeseen kuorimitukseen, vaikka vanha minä ei innostukseltaan osannut toiminnassaan nähdä riskejä. Myöhemmin haastattelussa Laura korostaakin selviytyjän positiosta käsin viisaampana ja muuttuneena runsaasti sitä, kuinka työelämässä täytyy pitää omista rajoistaan kiinni, jotta voi voida hyvin (ks. näyte 38). Tästä huolimatta tässä haastatteluotteessa Laura myös korostaa ettei ”kadu

mittään” puhuessaan opiskelun suhteen tekemistään valinnoista. Näin hän validoi samalla aikaisemman itsensä toimintaa.

Seuraavassa aineisto-otteessa Essi kertoo suhteestaan mielenterveysongelmaansa kertomalla työstään ajalta, jolloin mielenterveysongelma diagnosoitiin. Samalla hän kertoo itsestään ja omista elämänhistoriallisesti pysyvinä näyttäytyvistä luonteenpiirteistään, jotka hän liittää mielenterveysongelmiensa pahenemiseen.

Näyte 5

H1: Sää voisitkin ihan vapaasti siitä mistä haluat alkaa kertomaan et miten ne (mielenterveysongelmat) on näyttäytyny sulle ja mitä ne merkkää sulle.

Essi: [...] Ja tota siihen aikaan mä olin [työpaikan nimi] töissä kun se [kaksisuuntainen mielialahäiriö ja paniikkihäiriö] todettiin ja mulla sitten rupes tulemaan masennuksen oireita vielä enemmän työnkuvan takia sillä töissä oli tosi semmosta, se on tosi myyntihenkistä siellä se oleminen ja mä oon täydellisyyteen pyrkivä ihminen ja mä haluan olla kaikessa paras ja mä haluan että niinku mä oon tiimin ykkönen myynnissä ja kaikessa mahdollisessa (nauraen) ja mä sitten vähän niinku paloin loppuun siinä ja samalla tuli sitten masennus siihen rinnalle ja mä jäin sitten pitkälle sairauslomalle ja sitten mulla huomattiin että mulla onkin hypomaniaa. Ja tota jäin sitten vielä pitemmälle sairauslomalle et mä olin yhteensä puol toista vuotta varmaan sairauslomalla ihan masennuksen ja hypomanian takia.

”Täydellisyyteen pyrkiminen ” ja halu ”olla kaikessa paras” näyttäytyvät Essin kerronnassa suhteellisen pysyvinä ja muuttumattomina, itseä nykyisyydessäkin määrittelevinä ominaisuuksina. Kerronnassa Essi positioi itsensä ahkeraksi ja parhaansa pyrkiväksi työntekijäksi, jolle ”myyntihenkinen” työ on liian raskasta. Essin kerronnassa omat piirteet kuvataan epäsopiviksi silloisen työnkuvan kanssa, jolloin mielenterveyshaasteet pääsivät pahentumaan. Omat piirteet kääntyvät itseä vastaan niitä ruokkivassa ympäristössä, mikä näyttäytyy yksilön elämässä pahentuneina mielenterveysongelmina. Tämä johtaa Essin pitkäksi aikaa sairauslomalle työarjen ulkopuolelle. Lauran pieneen tarinaan verraten Essin tapauksessa omat piirteet näyttäytyvät pysyvämpinä. Esillä muutos itsessä tulee näkyviin enemmän sen kautta, että hän on oppinut millainen työnkuva ei sovi hänelle. Laura taas kuvasi omaa itseään enemmän muuttuneena ja omaa toimintaansa muuttaneena, jotta voi voida paremmin.

Sen lisäksi, että neuvottelu mielenterveysongelmista liittyy omiin piirteisiin, liittyy se myös erilaisiin elämäntapahtumiin elämänkulussa. Osalla haastateltavista elämän odottamattomat, traumaattisetkin tapahtumat kuvataan pääsyyksi ongelmille. Tällaisia elämänkriiseinä kuvattuja tapahtumia ovat haastatelluille olleet esimerkiksi koulukiusaaminen, parisuhteen päättyminen, abortin tekeminen, läheisen vakava sairastuminen tai sairastaminen sekä ampumavälikohtauksen tai muun väkivaltaisen tapahtuman todistaminen. Tällöin muutos omassa mielenterveydessä kerrotaan luonnolliseksi reaktioksi ikäviin tapahtumiin elämässä. Sen lisäksi, että haastateltavat itse liittävät mielenterveysongelmansa ikäviin elämäntapahtumiin, tulevat he myös ulkopuolelta asemoiduiksi siitä näkökulmasta. Riina avaa tätä traumaattisiin tapahtumiin liittyvää positioitumista seuraavasti:

Näyte 6

Riina: No tota pääsin opiskelemaan ja alkuun oli niinkun hyvinkin lupaavaa ja aika railakasta. Sielläkin mää luulen että mää oon vaan luovinu sitä hommaa läpi jotenkin. Tietenkin niinkun paljon on saanu tukea kavereilta ja vaik on ollu vaikeeta niin jotenkin sitte moni asia on voitu niinku ajatella että no se nyt johtuu vieläkin tästä nuoruudesta ja se nyt johtuu siitä että mulla on tommonen kamala traumatausta ja voiko sille nyt oikeen tehdä mitään. Mä niin itte aattelin että voiks tätä niinku mitenkään muuttaa vai onks mun elämä niinkun, onkse niinkun, tulee menemään silleen et jotenki se trauma koko ajan vähän hallitsee siellä taustalla.

Riinan kerronnassa esiintyy yleinen toinen, joka kiteyttää nuoruuden oirehdintaa yleistäviä käsitteitä Riinan mielessä, hänen kertoessaan miten ”moni asia on voitu niinku ajatella, että no se nyt johtuu vieläkin tästä nuoruudesta ja – siitä että mulla on tommonen kamala traumatausta”. Erityisesti niillä haastateltavilla, joiden mielenterveysongelmat olivat alkaneet jo teini-iässä, tarinoissa esiintyvät toiset olivat ainakin aluksi pistäneet haastateltujen mielenterveyden oireilun nuoruuden ja teini-iän piikkiin. Tällöin haastateltavien oma huoli ja paha olo on tullut ohitetuksi ja mielenterveysongelmat jääneet tunnistamatta. Riinan tapauksessa oireilua tehtiin teini-iän lisäksi ymmärrettäväksi rankkaan traumataustaan vetoamalla. Tällöin Riinan positioksi on muodostunut apua tarvitsevan mielenterveysongelmaisen sijasta joko kipuilevan ja hankalan teinin positio tai traumatisoituneen positio. Näistä ensimmäinen nähdään enemmän kasvamisen myötä ohimenevänä ja jälkimmäinen taas pysyvämpänä.

Riina kuvaa pitkin haastattelua, kuinka "luoviminen" on ollut hänen tapansa selviytyä eteenpäin omien haasteiden kanssa. Tarinatasolla menneisyyden Riinaa kuvaa tulevaisuuteen liittyvää kiipuilua omien ongelmien kanssa. Elämässä, joka on tähän asti ollut Riinan sanoin "luovimista", trauma on ollut osa elämää ja sen kanssa on eletty. Riinan kääntäessä ja tarkentaessa puheen itseensä, että muiden lisäksi hän myös "itte aattelin että voiks tätä niinku mitenkään muuttaa". Hankalien oireiden kanssa eläessä helpompaa tulevaisuutta voi olla haastavaa nähdä. Riinan kerroksen lopun sanat kuvastavat myös tilanteen raskautta: traumaan liitetyt mielenterveysongelmat näyttävät raskaana taakkana, jota joutuu kantamaan omasta tahdostaan riippumatta.

Useissa haastatteluissa mielenterveysongelmia kerrotaan johtuneiksi myös epärealistisista ja kohtuuttomasta työelämästä. Osa haastateltavista kertoi haastatteluissa rajujakin tarinoita erilaisista työpaikoista ja niiden työoloista. Seuraavassa aineisto-otteessa Milla pohtii työtään, jossa uupui.

Näyte 7

Milla: Niinkun en jälkikäteen aateltuna ihmettele yhtään, että se uuvutti, mutta silloin ku siellä oli, niin siihen oli jotenkin turtunu että se nyt vaan on tämmöstä, että niinkun se tuntu että se on vähän niinku oma vika että itse on valinnut tämän alan, niin nyt se on vaan kestettävä mut ei se niinku jälkikäteen kun miettii niin ei se ois kuulunut mennä niin et kyllä se olisi kuulunut olla niin että siellä olisi niinku työnantajat tullut vastaan. Mutta että eihän niinku ei ja sit ku mä ite siirryin niinku apulaismyymäläpäälliköksi niin silloin mulle vielä niinku jotenkin lävähti se silloin niinkun naaman eteen se koko niinku tilanne että tällaista se vaan niinkun on eikä tälle voida tehdä mitään. Mulla oli itelläkin niin avuton olo kun mulle tultiin niinku sanomaan mun alaiset että kun mua väsyttää ja mä en jaksa ja kun mä jouduin olemaan niille silloin, mutta kun mä en niinku voi tälle tilanteelle mitään [...] se tuntu musta ihan niinku järkyttävällä että mun piti niinku sanoa niille muille ihmisille, että kun teijän vaan pakko tehdä vaikka mä ite tiesin sen että ei siihen pysty kukaan eikä niinku ei siellä voi olla mitenkään niinku yliihminen.

Ennen tätä aineisto-otetta Milla on kertonut, kuinka paljon teki töitä ja kuinka jaksamisen haasteita ei työpaikassa tunnustettu. Jälkikäteen tilannetta tarkasteleva Milla ei "ihmettele yhtään", että uupui työssään. Vanha minä ajatteli, että rankkuutta on vain kestettävä, koska on itse valinnut alan. Nykyisen Millan ajatus asiasta on muuttunut: työtä olisi pitänyt pystyä muokkaamaan ja työn olisi pitänyt olla työntekijöille inhimillisempää. Milla palaa ajatuksissaan aikaan, jolloin myös itse siirtyi johtotehtäviin, mikä läväytti tilanteen vaikeuden Millan silmille. Aikaisemmin esihenkilöitä syyttänyt Milla huomaa nyt itse, kuinka vaikeaa paineistetussa työympäristössä on huomi-

oida työntekijöiden pahoinvointia. Milla asemoi niin työntekijät kuin alemmissa johtavissa tehtävissä olevat avuttomiksi tilanteen uhreiksi, jotka eivät voi vaikuttaa tilanteeseen. Omaa pystyvyyttä työssä ja työarjen synnyttämää identiteettityötä tarkastelemme myöhemmissä luvuissa.

Ajanjaksot, jotka ovat johtaneet uupumiseen ja mielenterveysongelmien pahenemiseen työelämässä ovat saattaneet olla pitkiä. Millakin huomasi lopulta uupumisensa vakavuuden vasta vaihdettuaan työpaikkaa uuteen. Uudessa paremmassa työpaikassa väsymykselle ja uupumukselle oli tilaa tulla esiin. Oman jaksamisen väheneminen onkin haastavaa huomata ja siten tarttua siihen hankalissa olosuhteissa. Samankaltaista mielenterveysongelmien liittämistä työelämän vaativuuteen ja huonoihin oloihin on nähtävissä Millan lisäksi muidenkin kerronnassa. Usein kerronnassa neuvotellaan myös siitä, miten oma esimerkiksi herkkä tai suorittava luonne resonoii vaativan työelämän tai tietynlaisten työnkuvien kanssa (esim. näytteet 5, 24, 25).

5.1.3 Mielenterveyden tila pysyvänä ja muuttuvana

Mielenterveysongelmien kanssa haastattelemillamme nuorilla aikuisilla on ollut vaihtelevia jaksoja elämäkulussaan. Välillä ongelmien merkitys elämässä on ollut pienempi, välillä suurempi. Hankalammassa tilanteessa mielenterveysongelma linkittyy pystymättömyyteen ja heikompaan, ainakin koettuun toimijuuteen (Bamberg 2012). Erilaiset muutostilanteet mielenterveysongelmien kanssa näyttävät johtavan tarpeeseen neuvotella omasta identiteetistään. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi sairastuminen, sairauslomalle jäänti tai työpaikan vaihto. Työkyvyn ja työarjen muutoksiin liittyvää neuvottelua tarkastelemme luvussa 5.3. Tässä alaluvussa keskitymme kuvaamaan sitä, miten mielenterveyden tilasta neuvotellaan kerronnassa pysyvänä ja toisaalta muuttuvana (Bamberg 2012).

Suurin osa haastateltavista kuvaa kerronnassaan, kuinka mielenterveyshaasteet tulevat olemaan heidän elämäkulussansa mukana kulkeva ja suhteellisen pysyvä asia hetkellisen ja ohimenevän haasteen sijasta. Mielenterveysongelmaisessa minässä nähdään kyllä tapahtuvan muutosta ajan kuluessa, mutta kokonaisvaltainen irrottautuminen ongelmista nähdään mahdottomana. Mo-

nella muutospuhe virittäytyy siihen, että suhtautuminen omiin ongelmiin on muuttunut hyväksyttävämmäksi ajan kuluessa. Tulevaisuudessakin mielenterveysongelmat nähdään osana itseä ja omaa elämää, mutta siitä, miten merkityksellisiksi ne nähdään myöhemmässä elämänsä haastateltavilla on erilaisia näkökantoja. Suurin osa haastateltavista toivoo, että tulevaisuuden minä osaisi ymmärtää ja hallita haasteitaan paremmin niin, etteivät ongelmat määrittäisi elämää niin paljoa kuin ne ovat tähän mennessä määrittäneet. Monet katsovat haasteitaan myös ymmärtävästi todeten, että joskus elämässä tulee olemaan parempia aikoja, jolloin elämä on vapaampaa ongelmista ja jossain vaiheessa elämää ongelmat saattavat uudelleen pahentua. Seuraavassa aineistonäytteessä Essi kuvaa, kuinka näkee mielenterveysongelmat koko elämää "varjostavaksi" asiaksi myös tulevaisuudessa.

Näyte 8

H1: Tällä hetkellä kun mietit tulevaisuutta niin millaisia ajatuksia ja miten nää sun mielenterveydenhaasteet liittyy siihen kun aattelet tulevaisuutta?

Essi: No näähän tulee varjostaan mun elämää aina ettei niistä niinkun eroon pääse mutta tota, no tällä hetkellä mun tulevaisuus näyttää ihan kirkkaalta. Sitten taas pari viikkoa sitten ku olin masentunut niin tulevaisuus näytti ihan hirveeltä tai mä koin että mulla ei oo tulevaisuutta ollenkaan mutta nyt taas ollaan ihan kirkkain ja odottavaisin mielin mitä sieltä tulevaisuudesta nyt tuleekaan.

Essin sairastama kaksisuuntainen mielialahäiriö ei ole sellainen sairaus, josta voisi varsinaisesti parantua. Essi kuvaa edellä, kuinka masentuneesta ja huonosti voivasta itsestä käsin tulevaisuutta on vaikea edes nähdä, kun taas parempana hetkenä se "näyttää ihan kirkkaalta". Samalla tulee näkyviin se, kuinka mielenterveysongelmat muuttavat omaa ajattelua omasta itsestään ja voi olla hyvinkin tilanteista, millaisena oma itse ja toimintamahdollisuudet näyttävät. Tulevaisuuteen katsoessa tulevaisuuden valoisuuteen vaikuttaa suuresti sen hetkinen olotila ja tunteet. Essin kerronnassa mielenterveysongelmat näyttävätkin muuttuvina ja tuntemukset sen suhteen ajassa muuttuvina, mutta silti voimakkaina.

Siitä huolimatta, että osa haastatelluista kertoi haastatteluhetkellä tilanteen olevan parempi ja mielenterveysongelmat kerrottiin haastattelutilanteessa olevan ikään kuin takana päin, nähdään niiden kuitenkin mahdollisiksi ilmaantua tulevaisuudessa takaisin osaksi elämää. Seuraavassa aineistonäytteessä Kaisa jäsentää tulevaisuuttaan ja hänessä tapahtunutta muutosta.

Näyte 9

Kaisa: En mä usko koskaan, että mä pääsen varmaan siitä ehkä tietynlaisesta melankolista niin kun sisäisestä maailmasta mihinkään ja mä jotenkin näen sen niin, että on aina sellanen riski, että masentuu ja ahdistuu niin uudestaan, et se toimintakyky menee mut mä luulen myös että se, siintää ehkä vähän kauempana jossai horisontissa, koska siitä terapiasta on nyt saatu sellasia työkaluja ja ymmärrystä omasta henkilöhistoriasta, sen vaikutuksesta kaikkeen niin et se ei nyt ei ihan sillee toivottavasti lähitulevaisuudessa oo mut ja et niitä niin kun on tässä ollut aikaa harjotella niitä työkalujen käyttöä ja hyväksyä sitä, että kyllä minäkin olen ihminen jolla on tunteet ja ne elämässä eteen tulevat asiat niin ne saa ja niitten pitää tuntua ja näkyä että ei voi olettaa niinku sitä että itessä ei mikään niinku liikahtas mihinkään.

Monia vaikeuksia selittänyt Kaisa katsoo vanhempainvapaan tuomasta taukopaikasta tulevaisuuteensa ja neuvottelee siitä, millaista roolia mielenterveysongelmat näyttelevät siinä. Kaisan kerronnassa hänen ”melankolinen sisäinen maailmansa” näyttäytyy elämänhistoriallisesti itseä määrittävänä ja osana myös tulevaisuuden itseä. Kaisa näkee ”riskin” oireilun pahentumisesta liittyvän nimenomaan tähän ”melankoliseen sisäiseen maailmaan”. Kerronnan hetkellä hyvinvoiva Kaisa toteaa tulevaisuutensa tähyillessään, että ”on aina sellainen riski, että masentuu ja ahdistuu uudestaan”. Uusien opittujen taitojen ja itsetuntemuksen avulla ”se siintää ehkä vähän kauempana jossai horisontissa”. Kaisan tarina onkin yksi niistä haastateltavien tarinoista, joka muistuttaa kokonaisuudessaan selviytymistarinaa, jossa Kaisa oppii hallitsemaan haasteitaan ja pääsee ikään kuin niiden päälle.

Mielenterveysongelmien ikään kuin uusiutuminen näyttäytyy Kaisan ja monen muun haastateltavan kerronnassa nimenomaan haasteena ja uhkana, johon voi varautua ja josta selviämistä varten voi harjoitella esimerkiksi kehittämällä itsetuntemustaan. Kaisa ottaakin tulevaisuutta koskevassa kerronnassaan pärjäävän, itselleen kuitenkin armollisen ja itsensä tuntevan position, josta käsin voi olla luottavainen tulevaisuuden suhteen siitä huolimatta, että tunnistaa mahdolliset tulevaisuudessa olevat ”riskit”. Kaisa on työstänyt itseään uusliberalistisen aatteen mukaisesti käymällä terapiassa ja opettelemalla taitoja, joiden avulla luottavaista suhdetta tulevaan pystyy rakentamaan. Puheenvuoronsa lopussa Kaisa kuvaa tätä itsessään tapahtunutta muutosta. Hän kuvaa kuinka opetellut hyväksymään sen, että on ”ihminen, jolla on tunteet ja ne elämässä eteen tulevat asiat niin ne saa ja niitten pitää tuntea ja näkyä”. Samalla Kaisan puheenvuoron lopusta on tunnistettavissa vastapuhetta kulttuurille, jossa tunteet ja elämäntapahtumat eivät saisi vaikuttaa elämään ja olemiseen esimerkiksi työssä.

5.1.4 Yhteenveto

Mielenterveysongelmat näyttäytyvät nuorten aikuisten elämäkukulussa moninaisena haasteena, joka synnyttää monitahoista neuvottelua omasta itsestä erityisesti minän pysyvyyteen ja muutoksen dilemmasta neuvotellen (Bamberg 2012). Mielenterveysongelman puhkeaminen ja erityisesti diagnoosin saaminen muuttaa käsityksiä itsestä ja laittaa jäsentelemään itseä uudelleen (Zittoun ym 2013). Mielenterveysongelman synnylle etsitään kerronnassa syytä pyrkien liittämään se osaksi omaa elämäkulkua. Mielenterveysongelmat näyttäytyvät elämäkukulussa toisaalta suhteellisen pysyvinä ja omaa elämänhistoriaa määrittävinä, mutta toisaalta myös muutoksessa olevina ja tilanteisina. Vastuuta omasta elämästä ja mielenterveysongelmista otetaan itselle uusliberalistisen työelämän piirteiden mukaisesti, mutta toisaalta syytä mielenterveysongelman synnylle tai pahenemiselle etsitään vaativasta työelämästä. Kokonaisuutena mielenterveys ja sen oireilu yhdistyy useisiin elämän osa-alueisiin, eikä sitä voi irrottaa erilleen muusta elämästä. Seuraavissa luvuissa siirrymme tarkemmin tarkastelemaan mielenterveysongelmia työelämän kontekstissa.

5.2 Neuvotteluita työn arjesta: hyväksymistä ja kohtaamattomuutta

Tässä luvussa keskitymme identiteettityöhön, jota työelämään osallistuminen mielenterveysongelmaisena synnyttää. Työarjen identiteettityö virittyy erityisesti ainutkertaisuuden ja samanlaisuuden sekä kyvykkyyden identiteettidilemmoihin (Bamberg 2012). Käsittelemme työarjen identiteettityötä neljässä eri alaluvussa. Ensimmäisessä alaluvussa keskitymme mielenterveysongelmien sosiaaliseen jännittymiseen työelämässä. Toisessa alaluvussa kuvaamme työtä elämän kannattelijana ja merkityksen tuojana. Kolmannessa alaluvussa tarkastelemme neuvottelua hyvästä työntekijyydestä, jota mielenterveysongelmat haastavat. Lopetamme luvun yhteenvetoon.

5.2.1 Sosiaalisesti jännittyvät mielenterveysongelmat työelämässä

Haastateltavat neuvottelevat kerronnassaan paljon siitä, kuinka paljon he voivat kertoa omista haasteistaan työyhteisöissä. Haastateltavat kohtaavat tunnistamattomuutta mielenterveysongel-

miin liittyen ja välillä tilannetta tunnusteltuaan rohkaistuvat kokeilemaan avoimuutta ja kokonaisvaltaisesti omana itseään oloa työyhteisössä. Kaikki haastateltavat toivat haastattelussa esiin jollain tapaa sitä, kuinka ovat kokeneet haastavaksi mielenterveysongelmien yhdistämisen työhön ja työntekijyyteen. Seuraavassa aineisto-otteessa Petra kertoo tunnistamattomuudesta ja siitä, kuinka ajattelee, että työelämästä ja mielenterveysongelmista on haastavaa puhua yhdessä.

Näyte 10

Petra: Työelämä plus nää mt-ongelmat niin se on ongelmallinen keskustelunaihe, mutta me pystytään niist mt-ongelmista kyllä niinku yksinään puhuu. Et se on jotenki, mä veikkaan että se on osa kulttuuriakin koska, Suomessa on vähän semmonen suomalainen sisu - meininki että on pystyä pakko mennä ja kun on sanonut, että ei voi, ei pysty, masentaa, ahistaa, työelämä on liian rankkaa niin sielt tulee aina joku Rane 50v kertomaan että hän on hiihtänyt kouluun kyllä ylä- ja alamäet aina ja sen jälkeen menny pellolle 10 tunniks ja käyny nukku-massa tunnin ja hiihtäny takas kouluun. Aina, aina löytyy semmosia.

Petran kerronnassa esiintyy kuviteltu toinen, "Rane 50v", joka karrikoiden edustaa toivotunlaista suomalaista sisukkuutta, henkilöä, joka ei pysähdy ja jaksaa mitä tahansa. Voimakkaasti painottaen Petra kuvaa, kuinka pärjäämättömyyttä ei hyväksytä työelämässä, vaan se on osoitus yksilön heikkoudesta ja samalla rikkoo moraalijärjestystä. Sisukas suomalainen ei valita, vaan kantaa kortensa kekoon, mikä kuvaa myös kulttuurista ihannetta suomalaisesta työntekijästä. Pitkin haastattelua Petra asettuu vastustamaan tätä ideaalia. Tilityksen alta on kuultavissa toive erilaisesta suhtautumisesta ja sallivuudesta pystymättömyyttä kohtaan. Vaikka aina ei jaksaisi ja olisi mielenterveysongelmia, se ei tarkoita laiskuutta. Mielenterveysongelmaisena tullaankin herkästi positioiduksi poikkeavan kategoriaan (Juhila 2012a). Mielenterveysongelmien tunnistamattomuuden vuoksi omaa avoimuuttaan ongelmistaan joutuu pohtimaan tarkasti. Myös seuraavassa Essin kerronnassa mielenterveysongelmien tunnistamattomuus näyttäytyy ongelmien vähätellynä. Ennen aineistonäytettä Essi on kertonut, että hänen ympärillään on ollut ihmisiä, jotka eivät ymmärrä mielenterveysongelmia.

Näyte 11

H1: Miten se näyttäytyy et jos tuntuu et jotkut ei ymmärrä sitä? Pystytkö palauttaan mieleen?

Essi: No niille muutamille joillekin mä sanoin aiheesta niin sieltä saatto tulla vaan että yritä jaksaa tai niinku tälleen että no vähän semmonen hällä välillä että eihän se oo mitään, kaikki on masentuneita. Ehkä tällanen vastaanotto tai mielikuva mulle siitä tuli että.

H1: Mm. Miltä se tuntu silloin?

Essi: Tosi pahalta. Oikeesti ku ite voi tosi huonosti ja sitten sä päätät että, varsinkin ku aihe on tosi arka itelle ja sä päätät avautua siitä jollekki joka sitten sanoo noin niin olihan se rankkaa ja tosi vaikeeta.

Aineistonäytteessä mielenterveysongelmat ja Essi tulevat vähätellyiksi. Mielenterveysongelmat määrittyvät ”hällä väliä” -asiana, joita ei tarvitse ottaa vakavasti. ”Kaikki on masentuneita” -ilmaisu viittaa nykykielessä yleistyneeseen tapaan puhua melko arkisestikin masentuneisuudesta, stressistä tai ahdistuksesta. Masentuneisuudesta tehdään tässä ihmisiä yhdistävä tekijä ja arkipäiväinen asia, mutta oikeasti lausahdus saa Essin tuntemaan olonsa ohitetuksi, koska kyse Essin kohdalla ei ole vain kaikkia yhdistävästä hetkellisestä masennuksen tuntemuksesta, vaan vakavammasta ja pitkäaikaisesta sairaudesta. Essi tekee näin eroa muihin korostaen omaa ainutkertaisuuttaan (Bamberg 2012).

Tunnistamattomat mielenterveysongelmat työelämässä tulevat aineistossa esiin myös sitä kautta, että moni haastateltavista kertoo, että he eivät voi antaa haasteidensa näkyä työssä. He perustelevat sitä sillä, että mielenterveysongelmiin liitetyt ikävät määreet eivät sovi työympäristöön ja täten rikkoisivat moraalista järjestystä. Valotamme tätä ilmiötä seuraavalla aineistoesimerkillä Oonan kerronnasta, jossa iloisen asiakaspalvelijan kategorian vastakategoriaksi muodostuu mielenterveysongelmainen. Oona neuvottelee otteessa siitä, voivatko mielenterveysongelmat näkyä työelämässä vaihdellen näkökulmaa mielenterveysongelmaisen position, asiakkaan ja työmaailman välillä.

Näyte 12

H1: Tuleeko sulle mieleen jotakin mitä sä haluaisit sanoo niinku tästä teemasta vielä? Nuorena aikuisena, mielenterveysongelmia tai niistä niinku kärsivänä työelämässä.

Oona: [...] Alun perin mietin sitä että työyhteisöön ei ehkä sillein sovi mielenterveysongelmaisenä olo tai et se ei sovi tämmöseen työnormiin niin helpompi leikkiä sitä normaalia teiniä työpaikalla. Asiakaspalvelijana on vähän kyrpiintynyttä jos siellä on semmonen itkusilmäinen vittuuntunu teini kassalla sua vastassa. [...]

H1: Joo. Eli susta tuntuu että niin että ne ei tavallaan kuulu sinne työympäristöön ne ongelmat.

Oona: Just silleen et [...] eka asia mitä mulle perehdytyksessä sanottiin oli että asiakkaille ollaan ystävällisiä ja tervehditään ihmisiä hymyllä että mun työ on olla iloinen ja ei mielenterveysongelmainen. Vaikka toki se on sinänsä mullakin niinku mä muistan et se oli yks ekoista asioista mitä niinkun mulle ja totta kai se on asiakaspalvelutyössä sinänsä itsestänselvyys että se kuuluu siihen.

H1: Mm. No millaisia ajatuksia tuo herättää tavallaan se?

Oona: Siinä, en mä tiiä. Sinänsä ymmärrän just että [...] ihmisillä on huonoja päiviä jos semmonen kyrpiintynyt vittuuntuu kassatäti kuulostaa vähän pelottavalta mut sinänsä älytöntä että koska ei ne mielenterveysongelmat katoa sen työpäivän ajaksi minnekään. Siinä ihmisessä ne yhä on sen työpäivän aikana ja jotenkin oli työ mitä tahansa sen pitäis antaa mahdollisuus, en mä tiedä, olla sairas.

H1: Niin kyllä.

Oona: Ja se että saat olla sairas niin sä luultavasti helpommin parannut kun sun ei tarvii leikkiä et sä et oo sairas koska se vie hirveesti voimaa. Joo.

Oona asettuu sekä ymmärtämään että vastustamaan sitä, etteivät mielenterveysongelmat saisi näkyä työroolissa. Oona peilaa ajatustaan mielenterveysongelmien peittelystä työssä siihen, kuinka hänelle oli heti perehdytyksessä kerrottu, millainen hänen tulee työroolissaan olla. Kerronnassa esiintyvä toinen, perehdyttävä, kuvautuu työntekijäidealia korostavana henkilönä, jonka mukainen työntekijä on särötön ammattilainen. Oona ei näe, että hänelle kuvattuun työntekijän positioon sopisi mielenterveysongelmien näkyminen. Mielenterveysongelmat kuvautuvat negatiivisina ja työelämään sopimattomina asiana, jota tulee peitellä, jottei työnteon moraalijärjestys rikkoudu. Oona kuitenkin myös vastustaa tätä ajatusta minämuodosta pois vaihtamalla todetessaan: "ei ne mielenterveysongelmat katoa sen työpäivän ajaksi minnekään".

Oona päättää kerrontansa todeten, että "se että saat olla sairas niin sä luultavasti helpommin parannut, kun sun ei tarvii leikkiä et sä et oo sairas koska se vie hirveesti voimaa" Oonan sinäpassiivissa esitetty kommentti etäännyttää Oonan ajatuksen koskemasta vain häntä itseään vaan myös yleisemmin mielenterveysongelmia kokeneita työntekijöitä. Ideaaliksi tässä muodostuu tilanne, jossa ihminen saisi olla työelämässä oma itsensä haasteineen, vaikkei se näyttäydä Oonalle realistiselta mahdollisuudelta asiakaspalvelijan työssä. Oonan kerronnan loppu on tulkittavissa vastapuheeksi vallitsevaa särötöntä työntekijäidealia kohtaan (Juhila 2004). Kerronnasta on luettavissa toive siitä, että pystyisi olemaan kokonaisvaltaisesti oma itsensä työympäristössä. Seuraavassa aineisto-otteessa Riina neuvottelee avoimuudesta ja siitä, kuinka kertomattomuus mielenterveysongelmista tuntuu siltä, kuin jollain tapaa huijaisi muita ihmisiä.

Näyte 13

Riina: ja sit nyt ku mä olin siel haastattelussa ja sit tapasin näit mun vanhoi työkavereita niin se oli ihana kun se sama tiimivastaava joka mulle oli sanonu et miten me voitaskaan opettaa näitä opiskelijoita jos me ei voida kohdata työntekijöiden erityisyyttä ja erilaisuutta niin se

sano mulle et Riina kuule et sä voit ihan, sä voit mennä sanoo tuolle meidän esimiehelle [...] että missä tilanteessa sä oot ollu nyt ja mä olin silleen et enhän mä nyt voi et mä oon just ollu just työhaastattelussa et enhän mä nyt voi sanoo et hei by the way mä oon tässä uupunu ja mul on masennus ja ahdistus ja paniikkihäiriö et enhän mä voi ja se oli vaan et joo sä voit et se on niin ihana et se on niin ymmärtäväinen ihminen että et uskokaan et okei jos et nyt halua sanoo niin sä voit kuitenkin myöhemmin sanoo sitten et se osaa ohjata ja tukee ja mä olin ihan silleen et jotenki tuntuu uskomattomalta et voiko nyt oikeesti olla koska paha, kauhee se on just sanoo, mut tulee semmonen olo et ensinnäkin itellä on semmonen olo et vitsi mä huijaan ihmisiä et mä jotenki mä huijaan et mä olisin hyvässä kunnossa tai jotenki mä huijaan et mä pystyn tekeen asioita vaik tottahan se on et mä pystyn tekeen mut se mun mieli vaikuttaa vaan tosi paljon siihen et kuinka paljon mä jaksan

Riina käy tarinassaan neuvottelua siitä, voiko suoraan työhaastattelun jälkeen paljastaa omat mielenterveysongelmat uudelle esihenkilölleen. Entinen kollega kannustaa Riinaa vedoten esihenkilön ”ymmärtäväisyyteen” ja työpaikan arvoon erilaisuuden arvostamisesta. Kun työhaastattelussa on peittänyt omat ongelmansa, tuntuu, että on huijannut ihmisiä omasta kyvykkyydestään. Oman tilanteen paljastaminen heti jälkikäteen ei näyttäydy tällöin mahdolliselta. Mielenterveysongelmat eivät-sovi hyvän työntekijän kategoriaan, joka kannattaa palkata töihin. Kerrontatilanteessa Riina tunnistaa, että hän pystyy työntekoon, vaikka oma mieli vaikuttaakin omaan jakamisen tasoon. Riinan pohdinta ongelmista kertomisesta tuo konkreettisesti esiin haastateltavien kamppailun siitä, miten paljon itsensä paljastamista joutuu punnitsemaan ja kuinka siitä joutuu neuvottelemaan itsensä kanssa.

Jotkut haastateltavista ovat leimaantumisen uhan tiedostaen käyneet tulta päin ja kokeilleet, voisiko avoimuudesta seurata hyväksyntää. Osa haastateltavista oli myös joutunut melkein kuin pakon edessä kertomaan ainakin jotain haasteistaan sairauslomien yhteydessä. Välillä avoimuudesta seurasikin hyväksyntää. Seuraavassa aineistonäytteessä Laura kertoo keskustelustaan esihenkilönsä kanssa ja neuvottelee samalla avoimuudesta työyhteisössä.

Näyte 14

Laura: ja sitte oli ihana että se [esihenkilö] sitte kans kerto että joo et hänellä on takana kans sellaset uniongelmat että ymmärrän todellakin että mistä puhut ja tarjos kans sitä mahdollisuutta että työterveyden kautta voi käydä psykologille jutteleen [...] se oli tosi ihana kuulla koska jotenki kun mennee uuteen työpaikkaan kaikki esimiehet ja kaikki työkaverit tuntuu tosi etäsille että sie et oikein tiä et niinku kehen kenen kanssa sie lähtisit niinku sitä juttuu jotenkin vaikka ystävystyä, viemään etteenpäin silleen ja et mitä sie oikein voit esimiehelle

niinku tiiäkö rueta heti kertomaan kaikkee henkilökohtasuuksia ja muuta ja meni tosi pitkään ennen ku mie kerroin sit sille miun esimiehelle esim siitä et oon käyny terapiassa viime vuonna et se oli miulle jotenki tuntu et miten työnantaja ottaa sen

H2: Joo

Laura: että on käyny terapiassa että sitä en ihan heti uskaltanu kertoa enkä ees haastattelu-hetkessäkään niinku millään tavalla viitannu mihinkään että miulla ois niinku jottain mielenterveysongelmia ollu koska ehkä pelotti siinä se että no ei ne minnuu palkkaa kuitenkaan sitte jos ne tietää vaikka ne on tosi ylleisiä nykypäivänä ja varmaan niinku niillä työnantajillaki on välillä huonoja jaksoja elämässä ja ahistaa ja masentaa mut silti niinku halus antaa kaikkesa koska koki että kyllä se niinku töihin pittää nyt päästä ja onneks annoin kaikkeni että tota (huokaisee) se työyhteisö on ollut kyllä sit semmonen että on voinu tiiäkö kertoo just siitä omasta terapiakokemuksestaan mut ihan kaikkee en oo viel niinku avannu että otan tosi varovasti että en tiiä että pitäsköhän sitä sit ees kertoo. Et onks onks joku niinku työntekijän velvollisuus kertoa kaikesta niinku mitä on sattunu sillai

Laura kertoo, kuinka on päätyneet olemaan avoin työyhteisössä. Avoimuuteen liittyy kuitenkin pohdintaa siitä, mitä on sopivaa kertoa tai miten asioista voi kertoa niin, että tulee hyväksytyksi. Mielenterveysongelmia omaava työntekijä positioituu muista poikkeavaksi, jolloin tarvitsee varovaisesti tunnustella samankaltaisuutta muiden kanssa (Juhila 2012a, Bamberg 2012). Laura tekee tätä näkyväksi pohtimalla, kuka ymmärtää minua ja kuka on mahdollisesti kokenut jotain samankaltaista. Kerronnassa esihenkilö tulee lähemmäs Lauraa, sillä hän kertoo omasta kokemuksestaan käsin ”ymmärtävänsä todellakin” mistä Laura puhuu kertoessaan unettomuudestaan. Onnistuneen tunnustelun kautta työyhteisössä voi uskaltautua kertomaan myös lisää omasta itsestään ja haasteistaan, kuten terapiaprosessistaan. Laura jää kuitenkin pohtimaan sitä, mitä kaikkea hänellä on velvollisuus kertoa. Kun ihmisiä ja heidän suhtautumistaan mielenterveysongelmiin ei tunne, täytyy avoimuutta pohtia ankarammin. Laura nostaa esimerkiksi työhaastattelun, jossa ei kertonut haasteistaan siitä huolimatta, että tunnistaa sen, että todennäköisesti muillakin on elämässään haastavampia ja helpompia vaiheita. Samoin kuin Riinan aineisto-otteessa, mielenterveysongelmat näyttävät asiana, jotka vaarantavat ilmi tullessaan työllistymisen. Oma poikkeavuuttaan ei voi tuoda esille, ennen kuin on päässyt tunnustelemaan ilmapiiriä ja voi olla varma, että tulee hyväksytyksi.

Kuten Lauran kerronnassa edellä muidenkin haastateltavien kerronnassa mielenterveysongelmat kerrotaan usein asiaksi, josta pitäisi pystyä olemaan avoin terveessä työyhteisössä. Kerron-

nassa on runsaasti kritisoivaa vastapuhetta sitä kohtaan, että ongelmista ei voisi puhua työpai-
kalla tai niistä puhuessaan joutuu pelkäämään leimaantumista. Monelle haastateltavista avoi-
muus omista asioista onkin ollut käänteentekevää oman voinnin paranemisen kannalta. Esimer-
kiksi Kaisan kerronnassa päätös ”brutaalista rehellisyydestä”, näyttäytyy merkityksellisenä hänen
työkykynsä paranemisen ja oman itsen kokonaisvaltaisen hyväksymisen kannalta.

Näyte 15

Kaisa: Ja ehkä mä tein sitten jossain vaiheessa kun mä pääsin siihen uuteen työporukkaan vähän sisälle niin mä tein kyllä hyvin selkeesti sellasen linjauksen et sit mä sanoin esimerkiks työnantajalleki, että mä käyn sitten terapiassa [...] ja se oli ihan vaan että no niin totta kai kyl-
lähän sinä meet sinne että hieno homma. [...] ja mä olin ihan et onks tää tottakaan?

H2: Et se yllätti sit

Kaisa: Joo, koska mä oon jotenkin en mä tiä onks se sitten mä oon jotenkin aina aatellu, että ei ne niinku et et työelämässä ei oo mahdollista sellanen, että sä oot jotenki heikko ja avu-
ton ja tarvitseva vaan sun pitää [...] säilyttää tavallaan se semmonen tietty niinkun riittävän kova ammatillinen kuori, et siinä ei niinku saa hirveesti mitkään muut säröt näkyä [...] Mikä on niinku nyt jos mä aattelen ihan tosi kummallinen ajatus, mut et niinku silleen mä jotenkin ajattelin sitä. [...] joskus saatiin sitte kanssakulkijoitten kanssa iha henkeviäki keskusteluja ai-
kaa ja on niinku keskusteltu hyvinkin syvällisiä asioita ihan puolitutemattomien ihmisten kanssa. Et ku tänään tuntuu nyt vähän tältä niin et onks onks teillä koskaan näin niinku rank-
kaa tai hankalaa [...] ja sitte on käynyt esittelemässä joku, en muista mikä asia ahisti, mutta kävi esittelemässä että kattokaa ku mun käet tärisee. Toiset et no mikä sua vaivaa? Miks sun kädet tärisee et oot sää terve? No en oo kyllä terve että ahistaa niin hirveesti. (nauraa) Mut se se helpotti siihe et pysty keittää kahvia sen jälkeen ku ei, ei tarvinnu miettii sitä, että että mitä-
hän ne aattelee kun kädet tärisee.

H2: Ei tarvinnut piilottaa sitä

Kaisa: Ei sillä on niinku ehkä silläkin on aikamoinen voima sitte et ehkä se just, että sitten ku se työympäristö vaihtui, ne ihmiset oli uusia ni ei tarvinnu miettii silleen liikaa sitä, että että mitä nää ihmiset jo minusta tietää ja että ajatteleeko nä että no täähä on sellanen selviytyjä, hyvä tyyppi, jolle ei mikään koskaan missään tunnu eikä näy, vaan pysty menee sillee ja meni-
kin siihen työyhteisöön aika sillee niinku henkisesti rikki, uupunu masentunu ahistunu. [...] Niin siinä oli sen verran takki tyhjä ettei siinä ehkä ollu myöskään voimia sit semmoseen että rupean nyt esittämään tässä jotai vaa sit tuli ehkä enemmän semmone brutaalin rehellinen silleen, että tänään on tällänen päivä, mitäs teillä on tarjota. Ai te otatte mut vastaan tälleen, et teitä ei haittaa et mä en hirveesti nyt tänään niinku kykene kanssakäymiseen? No sehän on hyvä.

Kaisa kertoo pienen tarinan siitä, kuinka mielenterveysongelmien pahennuttua ja terapiaan ha-
keuduttuaan hän päätyy vaihtamaan myös uuteen työpaikkaan, jossa omaksuu ”brutaalin rehel-
lisen” tavan puhua ongelmistaan. Kerronnassa hän katsoo menneeseen peilaten, kuinka oma
suhtautuminen mielenterveysongelmien näkymiseen töissä on muuttunut. Tässä yhteydessä

“brutaalin rehellisen” asenteen voi tulkita tarkoittavan sellaista avoimuutta, jossa Kaisa ei piittaa enää siitä, mitä paha avoimuudesta saattaa seurata. Kaisa kuvaa, kuinka hän meni uuteen työyhteisöön “takki tyhjänä”, joten hänellä ei ollut voimia esittää muuta kuin on. Uudessa ympäristössä hänen ei tarvitse ajatella, ajattelevatko muut hänen olevan “sellanen selviytyjä, hyvä tyyppi, jolle ei mikään koskaan missään tunnu tai näy”. Tämän voi tulkita niin, että Kaisa pystyy uudessa työpaikassa irrottautumaan tästä vanhasta positioistaan säröttömänä selviytyjänä. Yllätyksekseen Kaisa saikin avoimuudelleen hyvän vastaanoton niin esihenkilöltään kuin muulta työyhteisöltä. Hän käy kerronnassa useaan otteeseen esimerkinomaisesti vuoropuhelua uusien työkavereiden kanssa, jotka suhtautuvatkin myönteisesti terapiassa käymiseen. Myönteisesti suhtautuvaan työympäristöön on helppo liittää itsensä ja uskaltaa olla kokonaisvaltaisemmin oma itsensä.

Kaisan kerronnassa voi huomata, kuinka uuden minän avoimuus johtaa mielenterveysongelmiin liittyvän stigman hälvenemiseen ja mahdollistaa uudella tavalla arkiminän ja työminän kokonaisvaltaisen yhteen sovittamisen. Uusi avoin Kaisa asettuu kerronnassa kummeksumaan vanhaa itseään, joka ajatteli, että ammattilaisella pitää olla “riittävän kova ammatillinen kuori”, jossa “sä-röt eivät saa näkyä”. Tässä pienessä tarinassa mielenterveysongelmat ja avoimuus niistä näyttäytyvätkin kerrontahetken Kaisalle lähes arkisina ja työyhteisöön kuuluvina asioina, joista monella on kokemusta ja joista voidaan yhdessä vitsailla tai käydä “kanssakulkijoiden kanssa iha henkeviäkin keskusteluja”. Samalla Kaisa kulkee erilaisuuden tunteesta kohti tunnetta yhteisöllisyydestä ja samanlaisuudesta, kun paljastuu, että muutkin ovat käyneet läpi samantyyppisiä asioita elämässään (Bamberg 2012). Tämä mahdollistaa liittymisen tavallisen hyvän työntekijän kategoriaan.

Omalla avoimuudella voi myös pyrkiä uudistamaan työyhteisöjen ajatusmalleja mielenterveysongelmista ja siten legitimoida omaa identiteettiään. Seuraavassa aineisto-otteessa Laura kertoo tuntemuksistaan avoimuutta kohtaan ja samalla kertoo siitä, miten toivoo, että mielenterveysongelmia omaavia työntekijöitä kohdeltaisiin. Aiemmin haastattelussa Laura on kertonut, miten on joutunut tasapainoilemaan sen kanssa, mitä uskaltaa kertoa omista ongelmistaan.

Näyte 16

H2: Miltä se on tuntunu just siin niinku et jos sä oot pohtinu sitä että uskallanks mä kertoo, vai enks mä uskalla tai mitä mä voinku kertoo nii, milt se on tuntunu siin?

Laura: [...] et silleen niinku kyl se [kertominen] vappauttaa ja jännittää samalla että apua että miten se reagoi että kokkeekse että mie oon niinku jollain tavalla vaikka epäonnistunut oonks mie niinku hyvä työntekijä ja ehkä sitten se jännittää sen takkii koska se leima siit terapiasta ja muistaki mielenterveysongelmista on se että tai on ollut aikasemmin et ihminenhä on hullu jos se lähtee terapiaan vaikka mie koen sen kyllä sillä tavalla nykysin että se on parasta mitä ihminen voi itelleen antaa niinku parasta hoitoo mitä voi antaa ja sitten ehkä halluisin kans että ne työnantajat ymmärtäis sen että jos mie sanon että hei et mie oon käyny terapiassa et se muuttus niinku niilläkin se ajatusmaailma siihen että vitsit et täähän ihminen [ottaa] ohjat ommaan kässiin, se on hoitanu itteensä ja silti se niinku vitsit et kiva et se voi olla silti täällä töissä, et se pystyy oleen ja pystyy käymää et kyl se aina jännittää mutta kyl se vappauttaa kans

Laura vastustaa kerronnassaan vanhentunutta, mutta yhä olemassa olevaa kulttuurista "leimaa" siitä, että terapiassa käyvät ovat olisivat "hulluja" Myös muiden kerronnassa ilmenee pelkoa "hulluksi" tai "sekaisin" olevaksi asemoiduksi tulemisesta, joita määreinä liitetään poikkeavan kategoriaan kuuluviin mielenterveysongelmaisiin. Kuten myös muista aineistonäytteistä voi huomata, työmaailma näyttäytyy paikkana, jossa edelleen joutuu neuvottelemaan normaalin ja poikkeavan sekä sairaan ja terveen kategorioista (Juhila 2012a). Tämä siitä huolimatta, että niin Laura kuin muutkin tunnistavat yhteiskunnan edenneen jossain määrin avoimempaan suuntaan suhtautumisessa mielenterveysongelmiin.

Avunsaaminen mielenterveysongelmiin tulisi Lauran mielestä nähdä vahvuutena heikkouden sijasta. Laura toivoo, että hänen kaltaisensa ihminen nähtäisiin työelämässä siten, että yksilö on "ottanut ohjat omiin käsiin" ja pystyy haasteistaan huolimatta käymään töissä. Näin Laura antaa myönteisen merkityksen mielenterveysongelmille asemoituen pystyväksi ihmiseksi (Bamberg 2012). Tällöin mielenterveysongelmien ei pitäisi sulkea ihmistä normaalin ja hyvän työntekijän kategorian ulkopuolelle. Laura laajentaa kerronnassaan mielenterveysongelmaisen kategoriaa normalisoimalla sitä (Juhila 2004). Samankaltaista ajattelua näkyy myös muilla haastateltavilla. Kun mielenterveysongelman kanssa opettelee elämään, itsetuntemus ja tunnetaidot kehittyvät. Oma historiaa ja prosessia, erityisesti terapiaprosessia, katsotaan ja kerrotaan haastatteluissa myös tästä myönteisestä näkökulmasta vahvuuksia korostaen (ks. näyte 9).

5.2.2 Työ elämän kannattelijana

Haastateltavien kerronnassa työn tekoa arvostetaan korkealle. Haastateltavat kertovat työn tekemisen ja työssä pärjäämisen myönteisessä valossa eikä edes osittainen työelämän ulkopuolella oleminen näyttäyty heille tulevaisuuden vaihtoehtona. Arvostus näyttäytyy suurena erityisesti kokopäiväiselle työlle. Osa-aikainen työ näyttäytyy vaihtoehtona vain väliaikaisesti kuntoutuessa tai esimerkiksi opiskellessa. Haastateltavien työn arvostus linkittyy yhteiskunnassamme vallalla olevaan ideaaliin työntekijäkansalaisuudesta, jolloin täysvaltaisen kansalaisuuden voi saavuttaa vain työmarkkinoilla mukana ollessaan (Brunila ym. 2013, 9–10). Mielenterveysongelmilla ja työelämällä on monin tavoin jännitteinen suhde: työn kerrotaan aiheuttavan pahoinvointia ja toisaalta pahoinvoinnin kerrotaan vaikeuttavan työntekoa. Toisaalta haastateltavien kerronnassa työn merkitys määrittyy elämää kannattelevana ja määrittelevänä asiana, johon liittyvää neuvoteltua käsittelemme tässä aluvussa. Onnistumisen ja pärjäämisen tuntemukset työelämässä ovat hyvin merkityksellisiä mielenterveysongelmia kokeneille nuorille, sillä ne määrittävät itseä myönteisesti ja ovat osoituksia omasta arvosta. Työn eteen ollaankin valmiita ponnistelemaan, jopa hyvinvoinnin kustannuksella, mikä havainnollistuu Villen seuraavassa kerronnassa:

Näyte 17

Ville: Nii se alku määrää aika paljon siitä että millanen se ura sitten on, miten se lähtee kehittyä että siinä kannattaa kyllä pistää kaikki likoon että mie ainaki aattelin silleen että ihan kaikki likoon että ei silleen niinku jaksamisel ei oo siinä vaiheessa väliä muutaman vuoden ajan, en tiä onko hyvä neuvo. Ainaki sil pääsee sitte hyvin niinku se on jalkaa sinne työelämää et jos alus alat, oot niinku laiskottelet ni voi olla et se on vähä vaikee sitte edetä uralla

Villen kerronta korostaa työntekoa elämän prioriteettina, jolloin työn eteen ollaan valmiita tekemään uhrauksia. Ville epäilee hieman itsekkin neuvoaan ”pistää kaikki likoon” ensimmäisinä työvuosina hyvinvoinnista välittämättä. Hän kuitenkin päätyy kerronnassaan näkemykseen siitä, että hänen itsensä kohdalla työn arvottaminen jaksamisen edelle oli kannattavaa uralla etenemisen kannalta. Kaikkensa antavan, työntekijäkansalaisen ideaalin mukaisen työntekijän vastapariksi muodostuu Villen kerronnassa laiskotteleva työntekijä, jolloin oman jaksamisen säästely näyttäytyy ikään kuin laiskuutena ja esteenä menestyksekkäälle työuralle. Uran aloittamiseen liittyvä innostus ja toisaalta myös paine näyttäytyvät muidenkin haastateltavien kerronnassa. Moni

on Villen tavoin antanutkin uran alkuvaiheessa työlle kaikkensa. Haastateltavien välillä on kuitenkin eroa siinä, kuinka kannattavaksi oma toiminta nähdään jälkikäteen (ks. luku 5.3.3).

Osalla haastateltavista työ voi olla mielekkäin osa omaa elämää hankalassa elämäntilanteessa. Vaikka mielenterveysongelmat haastavat työarkea monella tavalla, on työ sellainen osa elämää ja itseä, jossa voi osoittaa pärjäämistään ja onnistua. Seuraavassa aineisto-otteessa Kaisa kuvaa, kuinka tärkeää työssä käyminen on ollut hänelle vaikeimpina hetkinä.

Näyte 18

Kaisa: Nii en mäa niinku et mäa vaan jotenkin mäa aina meen vaan töihin ja mäa vaan suoriudun silti ja mäa.. en mäa aina silleen koe että se olis ollut välttämättä kauheen helppoa, mutta myös toisaalta se on ollut semmonen pelastusrenkas, että sitte ku se oma kela jauhaa sitä juttua niitä vaikeita tunteita ja ajatuksia niin sä saat siitä kaheksan tuntia taukoo ku sä meet töihin ku sun on pakko keskittyä vähän muuhun, siellä ei ole aikaa samallailla keskittyä niihin omiin.. omiin murheisiin. Voi keskittyä sitt muitten ongelmiin (naurahtaa) tai työpaikan juttuihin tai niinku siihe itse työhön

H2: Mm joo

Kaisa: Et se on ollut niin ehkä semmone pelastusrenkas oikein vaikeina hetkinä silleen että et jes että mäa niinku voin vaan mennä tonne ja tehdä sitä mitä mäa osaan

Töistä poisjääminen ei ole ollut Kaisalle vaihtoehto vaikeassa tilanteessa. Riippumatta omasta hyvinvoinnista hän on aina mennyt töihin ja suoriutunut siitä. Töissä käynti huonovointisena ei aina ole ollut "kauheen helppoa", mutta toisaalta se on ollut Kaisalle "pelastusrenkas", jonka avulla saa "kaheksan tuntia taukoo" omista ongelmistaan, kun joutuu keskittymään työhön liittyviin asioihin. Näin ollen työ tarjoaa taukopaikan ongelmista ja työtehtävien kautta voi osoittaa osaamistaan, kun muussa elämässä on paljon haasteita ja murheita. Näin Kaisa neuvottelee kyvykkyydestään, johon mielenterveysongelmat tuovat kolhun (Bamberg 2012). Myös Ville korostaa omassa kerronnassaan oman asiantuntijatyönsä mielekkyyttä itselleen ja kuinka työ tukee omaa hyvinvointia.

Näyte 19

Ville: Ja sen voisin lisätä vielä että jos jos tuo työ olis jotai (naurahtaa) niin sanotusti pas-kaduunii jossai nii kyl mie luulen että jos se ois vielä yhtä raskasta ni en tiä että miten ois niinku menny eri tavalla. Tai ois voinu olla pahemminki asiat että toi voi olla, toi on jotenki sellasta työtä ainaki suurimman osan ajasta mitä mie haluun tehdä. Joskus se tuntuu niinku ihan tyyliin harrastukselta kyl se on niinku positiivisestikki vaikuttanu varmasti niihi mielenterveysjuttuihi.

H2: joo

Ville: Joskus ku on ollu niitä ihmissuhdejuttui ni on ollu niinku mielellään on menny töihi ku on ollu just joku hyvä projekti, et mitä pääsee tekee sit ja saa just sen mielen muualle niistä asioista sitte. En tiiä vaik se ois ollukki joku sellane joku niin sanottu paskaduuni vaikka se ei ois ollukkaa nii raskas nii oisko se sittenkää.. jotenki tykkään siitä et se on niinku tosi vaativaa ja pitää [...] pistää ittensä likoon siihe hommaan.

Ville tekee haastattelun loppupuolella oman avauksen, jossa alkaa pohtia omaa työtään ja jaksamistaan ajatusleikillä siitä, jos oma työ olisikin "niin sanotusti paskaduunii". Ville kertoo haastavan asiantuntijatyön mielekkääksi ja hyvinvointiaan tukevaksi, minkä vastakohtaksi Ville määrittelee "paskaduunin". Mielekäs työ tuntuu joskus "ihan tyyliin harrastukselta" ja siinä "saa just sen mielen muualle niistä asioista". Ville positioi itsensä onnekkaan ja työtään arvostavan työntekijän kategoriaan, joka on löytänyt paikkansa työmaailmasta. Hän paikantaa mielenterveysongelmiensa syyn työelämän ulkopuolelle, jolloin työ, johon pystyy uppoutumaan, on mielekästä. Ville tunnistaa, että työnteolla on merkitystä omalle voinnille ja pystyvyydelle. Toisenlaisessa työssä "ois voinu olla pahemminki asiat", minkä voi tulkita viittauksena omaan vointiin ja kyvykkyyteen työntekijänä. Aiemmin haastattelussa Ville on kuvannut kuinka "[oma] työ ei oo sellasta et se niinku aiheuttais niitä [mielenterveysongelmia] -- mut sitte ei pääse niiku palautumaa ku se työ on nii henkisesti sellasta vaativaa". Tässä myöhemmässä kohdassa haastattelua näkökulma on erilainen ja työ kuvataan mielenterveyttä tukevana tekijänä. Haastateltavien kerronnassa näkyikin konkreettisesti se, miten työn ja oman mielenterveyden suhdetta ja vaikutuksia toisiinsa joutuu arvioimaan ja neuvottelemaan jatkuvasti.

Työlle annetaan kerronnassa paljon myönteisiä merkityksiä elämää ja itseä kannattelevana asiana. Tämä ei kuitenkaan näyttäydy yksiselitteisesti hyvänä asiana. Kun pahoinvointi lisääntyy, hellittämisen sijasta töitä aletaankin tekemään enemmän, jotta saisi "taukoa" omasta ongelmastaan, eikä toivotunlaisen toimeliaisuuden moraalijärjestys rikkoutuisi. Tällöinkin työnteko kuvautuu periaatteessa hyvänä ja elämää kasassa pitävänä asiana, mutta toisaalta työhön uppoutuminen tai pakeneminen johtaa usein haastateltavien kokemusten mukaan sairauslomaan. Kaisa kuvaa seuraavassa aineisto-otteessa tätä töihin uppoutumista ja pakenemista.

Näyte 20

Kaisa: Et et siitä tuli niinku joku semmonenkin selviytymiskeino, että no okei että jos ei kerran yöllä nukuta niin perhana minä valvon sitte töissä, et jos mää valvosin kotona ne yöt nii

määhä oisin niinku aivan rikki ku mä meen aamulla kuuteen töihi et eihä siitä tulis mitään. Et se oli semmosta selviytymistä, et sitä kalenteriaki kun katto niin se oli aika sairaan näkönen sit niinku loppujen lopuks (nauraa)

H2: Mitä sä tarkoitat sillä?

Kaisa: No siis just sillee että niinku sä et no tein tosiaan pitkän pätkän sitä yövuoroo, mikä nyt ei lähtökohtasesti ole ihmiselle ja sen ihmisen mielelle kauhean niinku terveellistä, mut mä aattelin jotenkin, et sehän on niinku lottovoitto, että ei jumatsuikeli mä teen rahaa tässä samalla ja mä sitten nukun päivät että ihan samahan se o ja sit mä rupesin tekemään ihan tosi paljon niinku töitä että mulla saatto olla sillee että mulla on iltavuoro ja sit joku sanoo vaikka että hän ei pääsis seuraavana päivänä aamuvuoroon niin mä oon silleen et okei mä voin tulla [...] tai vaihtamaan just vuoroja sillee, et mulla oli mahollisimman vähän niinku vapaapäiviä välissä eli iltavuorotki ku ne loppuu kello kaksytkaks ja aamuvuoro alkaa kello kuus nii eihän sinne jää levolle aikaa sää meet kottiin, sää ehkä saat yhentoista aikaan päästy pitkäkseen, mut sun pää käy semmosilla kierroksilla ja sit sää rupeet jotain masentavia ja ahdistavia ajatuksia pyörittää et sää paljoo nuku siinä mut sää meet töihin missä sä voit vähän niinku sivuuttaa niitä ku sä keskityt vaan siihen et okei tää että mulla on nyt tosi hankalaa ja vaikeeta itteni kanssa ja mietin että miksi mä mun menneisyyteni on tällänen [...] ni mä meen töihin, mä rajaan sen pois sieltä, että kun se ei saa näkyä eikä vaikuttaa ja mä en saa miettiä sitä [...] niin se on niinku hyvä, et hirveen kiva. Tai sit just niinku et jos oli yhtään tarjolla ylitöitä nii [...] kysymys oli aina, ite esitin sen niin päin kun joku kysyy, et voitko jäähä ylitöihin ni mä sit et no kuinka kauan mä saan olla täällä?

Kaisa kuvaa tarinassa tapahtumakulkua, jossa mielenterveysoireiden pahenemisen myötä hän alkoi muokkaamaan työaikojaan ja tekemään enemmän ylitöitä, niin että kalenterista tuli jälkeen päin katsottuna ”sairaan näköinen”. Yötöitä tekemällä hän ei joutunut kotona kamppailemaan uniongelmiensa kanssa ja muiden vaikeuksien kanssa. Tarinan Kaisa näyttäytyy periaatteessa tuotteliaana ja tehokkaana, helppona ja kaikkensa työlle antavana työntekijänä. Valintojaan ja valtavaa työmääräänsä hän perusteli sairaalle itselleen siten, että ”jumatsuikeli mä teen rahaa tässä samalla ja mä sitten nukun päivät”. Työtehtäviin uppoutuessa oli ikään kuin mahdollista riisua itsensä mielenterveyshaasteista ja unohtaa henkinen myllerrys, josta kertovat sanat ”mietin että miksi mä mun menneisyyteni on tällänen ja miksi miksi sitä ja miksi tätä ja mitä nyt tapahtuu”.

Töihin pakenevan kyvykkyys näyttäytyy pinnallisesti vahvana, mutta kerrontahetkellä uudelleen tarkasteltuna työnteon vahva painottuminen elämässä näyttäytyy välillä jopa pakonomaisena selviytymiskeinona hankalalta ololta. Monet haastateltavat kertovat tällaisen toimintavan johtaneen lopulta täydelliseen romahdukseen. Romahduksesta varoittavat merkit olisivat olleet kokemuksesta oppineen ja viisastuneen minän näkökulmasta havaittavissa, mutta huonosti voivana ja töihin pakenevana niitä ei ole osannut huomata. Kaiken kaikkiaan työnteko kerrotaan useiden

haastateltavien kerronnassa vaikeina hetkinä ankkurina, joka pitää kiinni tavallisessa elämässä. Identiteettityön näkökulmasta tämä paikantuu erityisesti siihen, että työssä voi ottaa etäisyyttä sairaaseen itseen ja irrottautua tämän ongelmista. Töissä voi olla ”normaali”. Tätä näkökulmaa Oona avaa seuraavassa aineisto-otteessa.

Näyte 21

H1: Joo. Ootko sää kertonut sun haasteista siellä työyhteisössä?

Oona: Siis parin mun, niinkun mun pääpomo ei tiedä [...] mun toinen esimies tietää [...] että välillä on vaikeeta. [...] En mä niinkun oo pyrkiny tuomaan töissä tai muutenkaan niissä suhteissa esille [mielenterveysongelmia]. Jotenkin on kiva mennä tai en mä tiä, töissä on kiva leikkiä että on mielenterveysongelmista vapaa ihan normaali teini. On vähän niinku semmosta role palying normal teenager (nauraen).

H1: Aaa. Kerro tuosta lisää et miten sä koet sen sellaisena?

Oona: No siis se on en mä tiä. Mä aattelen et mulla on sellanen hämmentävän hyvä kyky napsahtaa niinku siihen moodiin ja jotenki tai enemmistö ei tiedä mun perheestä tai mun mielenterveysongelmista niin jotenki tuntuu hämmentävän normaalilta et kukaan ei tiedä niistä ja voi vaan napsahtaa semmoseen (ei saa selvää) moikka miten menee, joo, hei mitä kuulu, hei miten siellä meni, joo vähän siistii (iloisella rupattelu äänellä). Kukaan ei niinkun, välillä se on kamalaa, koska se vie ihan pirusti energiaa olla semmonen tai niinku ku tulee töistä kotiin niin mä lösähdän eteisen lattialle et mä en jaksa tehdä mitään pariin tuntiin et mä oon siinä eteisen lattialla pari tuntia istun ja tuijotan seinää ennen ku mä pystyn mennä peseen hampaat ja nukkumaan. Mut samaan aikaan se on niin ihanaa olla vaan jotenki en mä tiä normaali hetken aikaa.

Oonan identiteettineuvottelua kuvaa mielenterveysongelmaisen minän jättäminen työn ulkopuolelle. Pitkin haastattelua Oona kuvaa, kuinka ”on kiva” olla ”mielenterveysongelmista vapaa ihan normaali teini” työelämässä. Tästä roolista käsin ei tarvitse olla mielenterveysongelmainen ja poikkeava, vaan voi olla aivan kuin kuka tahansa muukin työntekijä. Moraalijärjestys pysyy tällöin yllä, eikä tarvitse selitellä omaa toimintaansa tai tunnustella, ketkä ympärillä ovat samankaltaisia oman itsen kanssa. Samalla positioitumisen poikkeavan kategoriaan pystyy välttämään, jolloin voi olla varmempi siitä, että tulee hyväksytyksi työntekijänä. Vastapuolena näyttäytyy se, että normaalina oleminen ”vie ihan pirusti energiaa”, jolloin työpäivän jälkeen ei riitä enää voimia muuhun. Neuvotellessaan kyvykkyyden dilemmasta Oona voi kuitenkin todeta itsensä pystyväksi työntekijäksi, vaikka työpäivän jälkeen todellisuus näyttäytyykin valtavana väsymyksenä (Bamberg 2012). Työntekijänä saa onnistua ja tehdä osaamiaan asioita ja kokea olevansa tavallinen, muista poikkeamaton työntekijä.

5.2.3 Mielen terveysongelmat hyvää työntekijyyttä haastamassa

Mielen terveysongelmat vaikuttavat toimintakykyyn erilaisine oireineen ja täten hankaloittavat työssäkäyntiä. Vaikka työnteko voi tuoda onnistumisen ja pärjäämisen tuntemuksia, työskentely jännittyy mielen terveysongelmien kanssa monella tavalla. Tässä alaluvussa käsittelemme neuvottelua siitä, kuinka haastateltavat neuvottelevat omasta työntekijyydestään mielen terveysongelmia sairastavina työntekijöinä. Haastateltavat neuvottelevat erityisesti kyvykkyyden dilemman kanssa runsaasti siitä, voivatko he olla hyviä työntekijöitä, vaikka heillä on erilaisia oireita, jotka vaikeuttavat työntekoa (Bamberg 2012). Seuraavassa selonteossaan Milla valottaa mielen terveysongelmien todellista luonnetta kuvaamalla, kuinka psyykinen oireilu näkyy hänen elämässään.

Näyte 22

Milla: Se niinkun ne ei ole ihan sellaisia niinkun miten monet pitää, että se nyt vaan on niin kun meet vaan ja teet vaan niin kyllä se helpottaa. Mutta se että ne on tosi niinkun vaikeita tilanteita varsinkin jos paniikkikohtaus tulee niin se on älyttömän inhottavaa. Se on ihan hirvee ja se on niinku tosi voimat vievä asia niin ei sitä niinkun ei halua väkisin ajaa itteensä sellaisiin tilanteisiin missä sen tietää että se sitten tulee. Mutta et kyllä se on niin kun työelämässä ollut sellainen rasite et mä en oo ees itse sitä kehannu kertoo suoraan, että mulla on tällaisia ongelmia, koska mä oon kokenut sen heti semmosena, että mä oon paljon vähemmän arvokas työntekijä ja epäluotettavampi työntekijä, minkä mä myös toisaalta ymmärrän, että mä oon puhunu terapiassa siitä ja sit kyllä mä itekin niinkun työnantajana jos mulla ei ois itellä minkäänlaisia mielen terveysongelmia niin kokisin sellaisen työntekijän varmasti vähän vähemmän luotettavana jolla on tällaisia ongelmia koska sä et ikinä voi tietää koska se olo menee huonommaksi tai niin kun koska se jää vaikka pidemmälle sairauslomalle niin totta kai se on niinkun sellanen ei niin luotettava työntekijä koska sä et voi laskea sataprosenttisesti sen varaan että se tulee tekemään sen työvuoron

Millalle mielen terveysongelmat ovat arkea läpileikkaavia ja toimintakykyä vahvasti lamaannuttavia. Hän antaa pitkin haastattelua paljon tarinamuotoisia esimerkkejä, jotka kuvailevat niitä henkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti vaikeita tilanteita, joihin paniikkihäiriön vuoksi saattaa joutua ja joihin liittyy vahva selontekovelvollisuus. Milla kuvaa selonteossaan, kuinka voimia vievää on "ajaa itteensä sellaisiin tilanteisiin", joissa tietää, että paniikkikohtaus on todennäköinen lopputulos. Psyykinen oireilu aiheuttaa leimaantumisen pelkoa, jolloin omista haasteistaan ei uskalla kertoa muille. Muiden haastatteluissa työskentelyä haastaviksi oireiksi kuvattiin myös esimerkiksi ahdistusta, ärtymystä, väsymystä ja yleistä jaksamattomuutta.

Mielenterveysongelmien aiheuttama hetkittäinen toimintakyvyn heikkous ja epävakaisuus tuo Millalle tunteen siitä, että hän on ”paljon vähemmän arvokas työntekijä ja epäluotettavampi työntekijä” kuin muut. Milla vaihtaa kerronnassa näkökulmaa neuvotellessaan omasta pystyvyydestään (Bamberg 2012). Hän asettaa itsensä katsomaan asiaa mielenterveysongelmista tietämättömän ja niitä kokemattoman esimiehen näkökulmasta ja toteaa, että voisi itsekin kokea kaltaisensa työntekijän ”vähemmän luotettavaksi”. Arvokas ja luotettava työntekijä kuvautuu Millan kerronnassa työntekijäksi, jolla ei ole työkykyä heikentäviä mielenterveysongelmia. Millan kerronnassa mielenterveysongelmien kanssa eläminen näyttäytyy arvaamattomana, sillä koskaan ei voi tietää, milloin on toimintakykyinen ja milloin taas ”olo menee huonommaksi”.

Neuvottelussa samuuden ja ainutkertaisuuden dilemman kanssa hyvän ja luotettavan työntekijän vastakohtaksi muodostuu kerronnassa mielenterveysongelmainen työntekijä, jonka varaan ei pysty laskemaan täysin (Bamberg 2012). Mielenterveysongelmainen työntekijä näyttäytyy poikkeavana, ei-terveenä ja perustavanlaatuisella tavalla huonompana työntekijänä verrattuna ideaalin mukaiseen terveeseen työntekijään. Mielenterveysongelman tuottamia haasteita joutuu kompensoimaan työssä, jotta voi säilyttää asemansa hyvänä työntekijänä. Seuraavassa aineistotteessa Petra kuvaa tyytymättömyyttään nykyiseen työtilanteeseensa, sekä sitä kuinka joutuu antamaan työlleen enemmän kuin ”normityöntekijä”.

Näyte 23

Petra: Nyt joka päivä tuntuu suhteellisen turhalta töissä, kokee että millään mitä tekee ei oo mitään väliä. Olis paljon enemmän annettavaa, mutta ei oo mitään, miten toteuttaa sitä. Tienaa tosi surkeesti ja antaa kuitenkin itsestään niin kun 110% joka päivä ja se on, se extra määrä mitä joutuu käyttämään että pystyy kompensoimaan sitä mitä autismi tuo mukanaan ja mitä se kakssuuntainen tuo mukanaan ni se vie hirveesti energiaa ja tekee enemmän kuin normityöntekijä, mutta kukaan ei varsinaisesti arvosta sitä yhtä sen enempää.

Mielenterveysongelma aiheuttaa haastetta omalle pystyvyydelle, mutta Petra on silti valmis panostamaan ja antamaan itsestään ”110% joka päivä” kompensoidakseen kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja autismin tuomat haasteet, jotta pystyisi samaan kuin muut työntekijät. Vaikka Petra antaa itsestään työssä enemmän sitä ei kuitenkaan arvosteta ”yhtä sen enempää” kuin ”normityöntekijää”. Petra rakentaa kerronnassaan poikkeavan identiteettiä korostaen eroaan

muihin työntekijöihin, joilla tällaisia haasteita ei ole (Juhila 2004). Samalla hän vastaa samuuden ja ainutkertaisuuden dilemmaan (Bamberg 2012).

Useat haastateltavat, kuten Anni, Essi, Julia, Oona ja Senni, määrittelevät itsensä kerronnassaan suorittajiksi, tunnollisiksi tai perfektionisteiksi työelämässä. Nämä omat piirteet näyttäytyvät kaksoisraisenä miekkana: yhtäältä ne auttavat hyvän työntekijyyden saavuttamisessa, mutta toisaalta ne rapistavat hyvinvointia ja liitetään myös mielenterveysongelmien syntyyn (ks. näyte 5). Seuraavassa aineistonäytteessä Anni kuvaa työarkeaan ja sitä, kuinka omat piirteet ja totut tavat ovat välillä ristiriidassa työympäristössä vaadittavien ominaisuuksien kanssa.

Näyte 24

H1: Millasta sun työarki on ja miten ne mielenterveyshaasteet näkyy siinä?

Anni: No siis perus toimistotyötä. [...] Osittain tää meidän työnkuva on semmosta et se on tietyllä lailla kuormittavaa et välillä joutuu sietään niinku jotain epävarmuutta mikä ei ehkä oo itelle ku on aina ollu nauhat käsissä niin niin helppoo ja myöskin se et aina ei voi tehdä sitä täydellistä laatua et joskus on joustettava ja tehtävä se minimi mikä riittää. Niitä mitä on toisaalta joutunu kamppailemaankin tässä että ja sitten ehkä se että minkä kanssa ehkä painii on se et opiskellessa se oli helppo tietyllä lailla oppia siihen et antaa vähemmän koska se oli vain itselle. Työelämässä vaikka sanotaan että ollaan firmana, projektiporukkana, yksikkönä, tällaisina erilaisina kokonaisuuksina, niin siltikin se on ehkä vaikee antaa pienempää panosta koska sä vaikutat muihinkin. Koulussa aino missä sä vaikutit muihin oli ryhmätyöt.

H1: Niin sää koet et siitä tulee jonkinlaisia paineita?

Anni: Kyllä et se on ehkä semmonen hankala hyväksyä ite et vaikka moni sanoo sillä lailla, mulle on koitettu et hei ei näin, mut se tulee se vanha ajatusmalli et se on niin vahvasti siellä. Semmonen mitä ei ehkä niinku joskus oo aatellutkaan et tää vois olla haaste ku tai silleen ku haluaa hyvää ihmisille, haluaa ite tehdä sen parhaansa, sä teet sen parhaansa muille.

Anni kuvaa kuinka hänellä on "aina ollu nauhat käsissä". Annille hallinnan tunteen tärkeys, suorittaminen ja parhaaseen pyrkiminen ovat olleet elämänhistoriallisesti itseä määrittäviä piirteitä ja sellainen osa itseä, jota on joutunut työstämään ja muuttamaan niin omasta toiveesta kuin ulkopuolelta ehdotettuna kamppailtuaan mielenterveysongelmien kanssa. Työstämisestä huolimatta nämä ominaisuudet näyttäytyvät jollakin tavalla pysyvänä osana itseä, joka on Annin sanoin "niin vahvasti siellä". Kokonaisuudessaan Anni positioituu kerronnassaan hyväksi ja ahkeraksi työntekijäksi, jonka hyvät ominaisuudet toisinaan kääntyvät Annia itseään vastaan työelämässä. Kerronnassaan Anni tekee eroa opiskelun ja työelämän välille siinä, että kertoo opiskelussa pystyneensä hellittämään, mutta työelämässä se on yhteisen vastuun vuoksi hankalampaa.

Kaikkensa antavana ideaalin mukaisena työntekijänä haasteita tulee eteen, kun joka tilanteessa parhaansa tekeminen ei olekaan sitä, mihin pitäisi pyrkiä. Mennyt minä ei olisi osannut ajatella, että omat piirteet voisivat osoittautua haasteeksi, sillä lähtökohtaisesti ne auttavat parempaan lopputulokseen. Tämä tiivistyy Annin sanoessa ”ku haluaa hyvää ihmisille, haluaa ite tehdä sen parhaansa, sä teet sen parhaansa muille”. Näin täydellisyyteen pyrkiminen virittyy myös sosiaalisesti.

Hyvinvointi ja erinomainen työssä suoriutuminen joutuvat välillä törmäyskurssille, jolloin itseä, omaa jaksamista ja omia piirteitä täytyy arvioida uudelleen. Suorittaminen ja parhaansa pyrkiminen näyttäytyvätkin aineistossa keinoina, joiden avulla voi kurottautua kohti hyvää työntekijyyttä. Ne voidaan nähdä omaa pystyvyyttä tukevana, mutta toisaalta liiallisuuksiin mennessä sitä myös heikentävänä, kun ei osata hellittää tarvittaessa (Bamberg 2012). Essi kertoo, kuinka kiireisessä työssä päätyy suorittamaan ja tulee tunne että ”pitää näyttää että mä handlaan kaiken”.

Näyte 25

H1: Sulla on monenlaista työkokemusta jo takana. Jos ajattelet näitä sun monia työpaikkoja niin millaset seikat on tukenu ja heikentäny sitä sun hyvinvointia?

Essi: [...] Heikentäviä hetkiä on just semmoset missä mä haluan näyttää että mä oon oikeesti paras että ku onhan meilläki kiirettä töissä niin mulla on justinsa ajatuksena että mä hoidan nää äkkiä alta pois niin kaikki on mulle että superhyvä, vaikka eihän se tilanne oikeesti niin mee et kylhän mä tarviin vielä apua että ne nyt heikentää sitte että ku tulee tilanteita missä pitää näyttää että mä handlaan kaiken.

H1: Mitä sä ajattelet semmosella hetkellä?

Essi: Mä vaan ajattelen että pakko näyttää muille että mä oon oikeesti hyvä, mä en tarvii apua mukamaste ja tälleen. On niitä riskejäki otettu ja onneks ne oo vielä koitunu ainakaan niinku kohtaloks mutta mun pitäis oppia siihen että apua saa pyytää.

Hyvä työntekijä kuvautuu suorittajan mielessä apua tarvitsemattomaksi ja tehokkaaksi. Itsenäistä ja itseohjautuvaa työntekijyyttä arvostavassa kulttuurissa suorittaminen on helppoa ja silloin voi kokea itseään myönteisesti määritteleviä onnistumisia. Kerronta hetkessä Essi kuitenkin tunnistaa, ettei se ole hyvinvoinnin kannalta paras toimintamalli ja tämän vuoksi ”pitäis oppia siihen, että apua saa pyytää”. Avunpyytäminen näyttäytyy helposti itsenäisesti pärjäävälle suorittajalle heikkouden merkinä, mutta Essi kuvaa sen asiana, jota pitäisi opetella, sillä se itseasiassa vahvistaisi Essin pystyvyyttä työarjessa.

Erilaisuuden kuilua oman itsen ja muiden välillä korostettiin haastatteluissa usein sosiaaliseen vertailuun perustuvissa merkityksenannoissa. Mielenveysongelmaisena työarjessa kohtaa haasteita, jolloin oma itse näyttäytyy poikkeavana ja jaksamattomana muihin verrattuna. Oma itse sairaana ei näyttäydy samanlaisena kuin terveet työkaverit (Bamberg 2012) ja haastateltavilla on lukemattomia kokemuksia omaa identiteettiä leimaavista tilanteista. Siitä huolimatta heidän työarjessaan on myös hyvää ja aivan samanlaisia asioita kuten muidenkin työntekijöiden arjessa. Seuraavassa aineisto-otteessa Petra kertoo siitä, kuinka loppujen lopuksi mielenveysongelmia omaavat työntekijät ovat aivan kuten muutkin vastaten samanlaisuuden ja ainutkertaisuuden dilemmaan (Bamberg 2012).

Näyte 26

H2: Onks sul mielessä jotain mitä sä haluisit...haluisit kertoa vielä?

Petra: Eipä oikein että tota. Toki justiin mietityttänny tässä ku puhuu niin on just silleen että kuinka hullulta mä kuulostan ja että niinku tietenkun koska keskittyy nyt tässä keskustellessa vaan siitä, että miten kun vaikeita asioita on, se kuulostaa jotenkin, että koko.. kaikki on vaikeeta aina ja siis niinku 24/7 joka päivä on vaikeeta se jotenkin aina kun se alleviivaa sitä vaikka loppujen lopuksi mä oon vaan ihminen joka menee päivästä toiseen, tervehtii työkavereita aamulla ja tekee työnsä ja lähtee kotiin ja suurin osa käydään mielen sisällä ja joka päivä ei oo maailman vaikein päivä ja.. kuitenkin on kokonaisuus, et kun kertoo näistä asioista niin haluaa vaan ehkä silleen sanoa, et ei, se ei oo kaikki. Se ei oo kaikki, se ei oo niinkun koko mun keski elämä vaan se että mulla on vaikeeta

Petran kerronta edellä kuvastaa sitä, kuinka hän haluaisi tulla ymmärretyksi ja nähdyksi. Hän on huolissaan siitä, kuinka "hullulta" haastattelussa kuulostaa, koska keskittyy kertomaan kokemuksestaan vaikeuksista mielenveysongelmia sairastavana henkilönä. Haastattelussa kerrotut ikävät asiat eivät ole "kaikki" vaan hän on myös "vaan ihminen, joka menee päivästä toiseen, tervehtii työkavereita aamulla ja tekee työnsä ja lähtee kotiin". Näin hän liittää itsensä "tavallisen" ja hyvän työntekijän kategorioihin vastustaen poikkeavuuden kategoriaa (Juhila 2012a, 190). Samalla hän vastaa samuuden ja ainutkertaisuuden dilemmaan korostamalla tavallisuuttaan (Bamberg 2012). Mielenveysongelmien aiheuttamista oireista huolimatta nuoret aikuiset käyvät töissä ja toimivat pitkälti kuten kaikki muutkin työntekijät.

5.2.4 Yhteenveto

Tässä tulosluvussa on käsitelty mielenterveysongelmia sairastavien nuorten aikuisten työntekijöiden työmaailmassa syntyvää identiteettityötä. Neuvottelua käydään erityisesti suhteessa Bambergin ainutkertaisuuden ja samanlaisuuden sekä kyvykkyyden dilemmoihin (Bamberg 2012). Mielenterveysongelmat näyttäytyvät työmaailmassa jännitteisinä ja osittain tunnistamattomina. Mielenterveysongelmat työelämässä rikkovat moraalista järjestystä, jolloin haastateltavat joutuvat pohtimaan tarkkaan, miten toimivat työyhteisöissä. Vaihtoehtoiksi jää tarkkaan harkittu avoimuus tai mielenterveysongelmien sulkeminen työn ulkopuolelle. Työ tarjoaa mahdollisuuksia normaaliuteen ja asemoitumisen hyvän ja terveen työntekijän kategorioihin. Toisaalta avoimessa ympäristössä mielenterveysongelmaisen ja sairaan identiteetin voi onnistua yhdistämään työidentiteettiin.

Identiteettineuvotteluun liittyy pohdinta siitä, mikä milloinkin on hyväksi omalle hyvinvoinnille. Samalla rakennetaan omaa identiteettiä terveenä, sairaana ja työntekijänä. Välillä mielenterveysongelma haittaa työntekoa, välillä työ pahentaa mielenterveysongelmaa, välillä taas työ voi tukea mielenterveysongelmaa. Pääosin jää yksilön vastuulle olla tietoinen omista voimavaroistaan, seurata niitä ja tarvittaessa puuttua tilanteeseen. Seuraavassa luvussa käsittelemme sitä, kuinka mielenterveysongelmat vievät työelämän reunalle, kuten sairauslomille, ja kysymme, millaista identiteettityötä työkyvyn katkokset tuottavat.

5.3 Neuvotteluita työelämän reunalta: työkyvyn katkoksia ja uusia yrityksiä

Haastattelemistamme nuorista aikuisista suurin osa on ollut mielenterveyssyistä sairauslomalla tai muuten poissa työelämästä. Ainoastaan Oonan kanssa ei ollut ollenkaan puhetta mielenterveysperustaisista sairauslomista. Haastateltavat kertoivat runsaasti tarinoita siitä, kuinka työstä päädytään herkästi sairauslomalle tai työtä tehdään vain lyhyissä määräaikaissa työsuhteissa. Toisilla katkokset olivat venyneet useiden peräkkäisten sairauslomien myötä kuukausien tai vuoden mittaisiksi poissaoloiksi työelämästä, kun taas toisilla oli ollut vain yksittäisiä mielenterveyteen liittyviä sairauslomapäiviä. Mielenterveysongelmista seuranneet työelämän katkokset olivat

vaihdelleet myös sisällöltään: niihin oli kuulunut haastateltavasta riippuen esimerkiksi osastohoitajaksoja, opiskelua tai työharjoitteluita.

Haastateltavien kerronnassa mielenterveysongelmista seuranneista työnteon katkoksista kertovat kohdat ovat hyvin tiheitä identiteettityön kohtia. Tässä luvussa kuvaamme, millaista identiteettityötä työkyvyn murtuminen ja työhön syntyvä katkos aiheuttavat. Kiinnostuksemme kohdistuu siihen, millaista neuvottelua ja suhteessa mihin nuoret aikuiset käyvät kertoessaan työkyvyn katkoksistaan. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastelemme sairauslomalle jäämisen vaikeutta ja hyväksymistä. Toisessa alaluvussa siirrymme tarkastelemaan neuvottelua siitä, ovat mielenterveysongelmat legitiimi syy jäädä työstä. Kolmanneksi kuvaamme sairauslomalta paluuseen liittyvää neuvottelua. Neljänneksi kuvaamme katkosten synnyttämää neuvottelua omasta paikasta työelämässä. Lopuksi vedämme luvun tulokset yhteen.

5.3.1 Sairausloma viimeisenä vaihtoehtona

Haastateltavat käyvät kerronnassaan jännitteistä neuvottelua sairauslomalle jäämisen hetkistä erityisesti suhteessa siihen, ovatko mielenterveysongelmat pätevä syy jäädä pois työelämästä. He neuvottelevat monitahoisesti siitä, haluavatko tai saavatko he jäädä mielenterveydellisistä syistä sairauslomalle edes hetkellisesti. Usein sairauslomalle olikin päädytty pitkästä sinnittelystä seuranneen romahduksenkaltaisen tilan vuoksi. Työelämän ulkopuolelle jääminen ei näyttäydä aktiiviseen työntekijäkansalaisuuteen pyrkiville nuorille aikuisille tulevaisuuden vaihtoehtona. Näin ollen lyhyisiinkin katkoksiin liittyy ankaraa neuvottelun tarvetta. Haastateltavat kertoivatkin haastattelutilanteessa sairauslomalle jäämisen usein ikään kuin viimeisenä vaihtoehtonaan. Usein ehdotus jäädä sairauslomalle olikin tullut ulkopuolelta esimerkiksi läheisiltä tai työtovereilta. Seuraavassa aineistonäytteessä Riina kertoo, kuinka tiimivastaavan ehdotuksesta hakeutuu työterveyteen pitkään jatkuneen väsymyksen vuoksi.

Näyte 27

Riina: Se syksy meni ihan sille OK mut sit mulla alko tulla ihan järkyttävää väsymystä niinku joulun mennessä ja sit mulle sanottiin että nyt ei niinkun, mun mielestä se oli meidän tiimivastaava ku tuli sanon mulle et Riina nyt ei vaikuta niinkun hyvältä ja siinä kohtaa mä aloin itkemään ja sanoin et no ei että mä oon ihan todella väsynyt että mä oon aivan loppu ja sitten

tää ihminen sano mulle että nyt sun kannattaa mennä työterveyteen juttelemaan että saisit ittes kuntoon mahdollisimman nopeesti et et mee ihan silleen huonoks. Menin lääkäriin ja sit mulle jo silloin sanottiin että sairausloma varmaan olis kyseessä ja siinä kohtaa mä olin et ei et mä en jää yhdellekään sairauslomalle et mä haluan nyt olla töissä ja et jotenki mä olin niin silleen asennoitunu siihen että nyt se on niinkun takana et enää ei mitään sairaslomaa et nyt vaan tehään töitä.

Riina kertoo edellä, kuinka hänelle ehdotetaan työterveydessä sairauslomaa. Tarinan Riinan on vaikea asemoitua sairaan ja sairauslomalaisen kategoriaan, mistä kertovat hyvin Riinan sanat "siinä kohtaa mä olin et ei, et mä en jää yhdellekään sairaslomalle et mä haluan nyt olla töissä ja et jotenki mä olin niin silleen asennoitunu siihen että nyt se on niinkun takana". Tämä kuvastaa hyvin sitä, kuinka vaikeaa oman työkyvyn heikkenemisen myöntäminen niin itselle kuin muille saattaa olla. Työstä ei jäätäisi pois, mikäli se olisi Riinan sanoin "asenteesta" kiinni. Moraalinen järjestys murtuu, kun toive ja pyrkimys työntekoon ei onnistukaan. Seuraavassa aineistonäytteessä Anni kertoo työkyvyn heikkenemisen ja sairausloman tarpeen myöntämisestä.

Näyte 28

Anni: Se oli vaan se ku mä tajusin et mä työpäivien aikan yksin kotona itkin ja tälleen niin kesken työpäivän niin mä oli et oikeesti tästä ei tuu mitään ku mua ahdistaa ja itkettää päivisin et tää ei oo normaalia niin sitten mä hakeuduin meidän työterveyteen [...] varasin sen [ajan] silloin aamulla tyyliin puolen tunnin päähän ku se oli lyhyt matka et mä sitten varasin et okei mä en voi enää livistää et mun on pakko tehdä et ehkä se oli semmonen ku tajus sen et tää ei voi jatkuu näin. Et toki sitten ku ensin uskals myöntää, ku se oli iso asia myöntää itelle että okei nyt mä en enää pärjää, ja sitte seuraava iso askel oli se ku sen jälkeen joutu soittamaan esimiehelle että hei mä oon nyt saikulla et tilanne on nyt tämä.

Anni kertoo, kuinka pakottaa itsensä työterveyshuoltoon oman tilanteen alettua tuntua kestävämmältä. Hän kertoo, kuinka ensin piti uskaltaa myöntää itselle, että "okei nyt mä en enää pärjää" ja sen jälkeen "seuraava iso askel" oli kertoa esimiehelle omasta tilanteesta. Moraalinen järjestys murtuu, kun Anni ei enää pystykään siihen, mitä hän odottaa itseltään ja mitä muut häneltä mahdollisesti odottavat. Anni kuvailikin haastattelussa, kuinka teki käytännössä kahden ihmisen työt vetäessään yksin kehityshanketta. Hän kertoi myös halunneensa näyttää muille pystyvänsä siihen. Haastateltavat tekevätkin työelämäänsä syntyneitä katkoksia ymmärrettäväksi kertomalla tarinamuotoisia selontekoja katkoksiin johtaneista tapahtumista (Juhila 2012b, 159; Hänninen 1999, 64).

Myös Petran seuraavassa selonteossa oman pärjäämättömyyden myöntäminen näyttäytyy neuvottelua vaativana asiana sairauslomalle jäädessä. Petra kuvailee, kuinka töistä pois jääminen tuntuu siltä, että olisi ”pettänyt koko maailman”, jolloin neuvottelu jännittyy suhteessa sosiaaliin.

Näyte 29

H2: Miltä se on niinku ku on ollu silleen paljon niitä eri työsuhteita ja sitte kuvasit just sitä että on joutunu aina välillä jäämään pois ja lopettaa ku ei vaan jaksa. Ja sitte josain vaiheessa on taas alottanu jonkun uuden niin millast se on ollu se pois jääminen ja sitte taas se niinku uudelleen jossain alottaminen?

Petra: Se on niinku poisjääminen tuntunu aina siltä, että ny mä oon pettäny koko maailman. Myönnän sen, että mä en pysty, mä oon heikko ja et oon huono ja semmonen ainut negatiivinen iso lataus on siihen et mä teen sen yleensä loppujen lopuks, vaikka se tapahtuu usein nii mä oon tehny sen niinku ihan viimeisenä ja ollu semmonen että kun mä en enää pääse ylös sängystä ja kaikki huutaa ympärillä että sä oot selkeesti tosi huonossa kunnossa niin, ollaan huolissaan susta nii sit mä oon tehny sen ja se on joka kerta tuntunu ihan yhtä pahalta.

Petra kertoo, kuinka töistä pois jäädessä joutuu ”myöntämään”, että ”mä en pysty, mä oon heikko”. ”Koko maailman pettäminen” kertoo siitä, kuinka perustavanlaatuisesti työkyvyn murtuminen rikkoo sosiaalista ja moraalista järjestystä, pyrkimystä työntekijäkansalaisen ideaaliin. Kerontahetkessä Petra positioi sairauslomalle jäävän itsensä heikoksi ja huonoksi neuvotellessaan pystyvyydestään (Bamberg 2012). Sairauslomalle jääminen ja oman heikkouden myöntäminen kerrotaan viimeiseksi vaihtoehdoksi ja pettymykseksi, joka tulee eteen vain, kun ”kaikki huutaa ympärillä, että sä oot selkeesti tosi huonossa kunnossa”. Näin Petra tulee muiden toimesta positioduksi sairaaksi, joka voi ja jonka täytyy jäädä sairauslomalle. Sairaana positioista käsin ei tarvitse olla niin pettänyt omaan kykenemättömyyteen ja voi välttää joutumisen ”laiskan” positioon, joka leijuu uhkakuvana monen haastateltavan identiteettityössä.

Kuten edellä esitellyt neuvottelut osoittavat, sairauslomalle jäämisen hetkiin liittyy paljon neuvottelua siitä, voiko itsensä antaa jäädä sairauslomalle. Nämä ajatukset voivat kuitenkin myös seurata sairauslomalle, jossa hyväksyntää omaan tilanteeseen edelleen haetaan. Millan seuraavassa kerronnassa on nähtävissä neuvottelua toimeliaan työntekijäkansalaisen ideaalin kanssa hänen kertoessaan sairausloman suorittamisesta.

Näyte 30

Milla: Mutta mul tuli niinku se että sit mä koin jotenkin että kun mä jäin sairauslomalle niin mä koin joka päivä että mun pitäis jotenkin niin kuin hyvittää tai korvata sitä et mä oon niinku sairauslomalla. Et mä tykitin hirveesti, mä tein niinku kotitöitä hirveesti, mä niinkun tein mun miehelle ruokaa ja mä leivoin joka päivä jotain. Mä koko ajan yritin jollain tavalla niinku silleen kompensoida sitä et kun mä en nyt oo töissä ja sitten hänkin oli niinku jossain kohtaa sillee et millon sä niinku aiot pitää niinku vapaata silleen et sä et niinku tee mitään ja mä niinku olin silleen et en mä tiedä et osaanko mä ees niinku olla vaan silleen tekemättä mitään et ku on niin jotenkin tottunut siihen. Oli koko ajan sellanen niinku tunne siitä, että niinkun pitäis tehdä ja et mun pitäis nyt jotenkin niinku hyvittää se et ku mä en voi mennä sinne töihin.

H1: Niin.

Milla: Ja se oli alussa mulle älyttömän niinku jopa et mä niinku häpesin sitä, että mä nyt olin niin epäonnistunut, että mun piti jäädä sieltä töistä pois, että mä en uskaltanut kertoa mun perheelle et mä olin niinkun kotona et mä pidin niinku monta kuukautta sellasta niinkun roolia, että mä käyn töissä vaikka mä en käynyt, koska mä en vaan niinku kehannu kertoo sitä, että et hei mä oon joutunu jäädä nyt niinku pois sieltä töistä koska mä niinku voin henkisesti niin huonosti.

Milla kuvailee edellä, kuinka toivotunlaisen toimeliaisuuden osoittaminen kääntyy sairauslomakin toimeliaisuudeksi kotitöiden tekemisen ja leipomisen muodossa. Milla ei osaa olla "tekemättä mitään". Tekeminen näyttäytykin oman pystyvyyden todisteluna tilanteessa, jossa sairausloma laittaa oman pystyvyyden uudelleen arvioitavaksi (Bamberg 2012). Milla kertoo myös aluksi hävenneensä ja salailleensa sairauslomaansa. Mielenterveysyistä töistä pois oleminen ei näyttäydy tarinatasolla sallittavana vaan häpeällisenä ja vääränlaisena toimintana. Millan pettymys ja häpeä korostuu kerronnassa erityisesti suhteessa kulttuurisiin sisäistettyihin odotuksiin siitä, millaista elämän kuuluisi olla. Milla asemoituu epäonnistujaksi, joka ei ole onnistunut toimimaan aktiivisena työntekijänä ja pyrkiikin kaikin tavoin peittämään tämän "epäonnistumisen" osoittamalla arjessaan toimeliaisuutta työarjen ulkopuolella. Sairauslomat ja työelämän katkokset eivät ole kaikilla haastateltavilla suinkaan olleet aina passiivista lepäämistä, vaan niiden aikana on saatettu muun muassa opiskella ja siten pyrkiä toivottuun toimeliaisuuteen.

Sairauslomalle jääminen ei näyttäydy haastatelluille helppona vaihtoehtona, vaan kipeää neuvottelua tuottavana valintana, jolloin oma kyvykkyys joutuu neuvoteltavaksi (Bamberg 2012). Työelämästä pois jääminen näyttäytyy kipeänä ja välteltävänä asiana kaikille haastateltaville, olipa siinä kyse hetkellisestä sairauslomasta tai pitempiaikaisemmasta poissaolosta. Haastateltavista Petra

kertoi haastattelussa myös tilanteesta, jossa lääkäri oli ehdottanut hänelle työkyvyttömyyseläkettä. Seuraavassa selonteossa Petra asettuu vastustamaan lääkärin hänelle tarjoamaa työkyvyttömyksen positiota.

Näyte 31

Petra: Niin tota joo sitte mut kutsuttiin hoitoseurantaan lääkärin kanssa ja lääkäri sano mulle vaan että sä et oo työkykyinen ihminen, että sä et oo pystynyt mitään elämässä, mitään työtä pitää pitkään et täs on taas yksi työ minkä mä katkaisen kesken kaiken ja se oli mulle aika iso kolaus sanoa, että nyt lähetetään jotenkin en muista millä nimityksillä nää kaikki nyt menee että olis se työkyvyttömyyseläke tai jotain tämmösiä, kaikkee se sano mulle mut mulla oikeestaan vaan rupes (ei saa selvää) lyömään päässä. Mä en halunnu pois työelämästä, että koin, että vaikka mulla on vaikeeta siellä niin pienestä pitäen mulle on kuitenkin toivotettu, että jos et sä pysty, jos et sä tee, jos et sä käy töissä niin sä et oo mitään. Ni ei se, se ei ollu vaihtoehto, et mul on ollu aina semmonen taistelu, että mun pää sanoo et mä en pysty mut sit samal toisaalta sanoo ett mun pitää pystyä. Et se on joku, siinä kun hän sano mulle, että nyt niinku sä et oo työkykyinen ihminen, sä et voi olla työelämässä et sä et niinku sä et voi selkeesti kykene pitämään näitä. Nii miehän halusin vaihtaa lääkäriä. Halunnut lähteä pois sieltä ja osin ihan koska mun mielestä mulla on vaan tullut paskoja työpaikkoja (naurahtaa), et kyllä mä varmaan pystyisin oleen työpaikassa, jos ei sieltä vaadittais että mä pyöritän suurkeittiötä yksin ja niinkun sitä ei oo otettu lukuun ja ylipäätään ehkä mä tykkäisin olla töissä jos ei mun pitäis olla ravintolapuolella tai asiakaspalvelus jota mä en tykkää tehdä.

Tarinatasolla hoitoseurantaan saapunut Petra tulee lääkärin toimesta positoiduksi työkyvyttömäksi. Työskentelyn katkoksellisuus on eskaloitunut tilanteeseen, jossa Petralle ehdotetaan katkoksellisuuden jälkeen työkyvyttömyyseläkettä eli pysyvämpää poissaoloa työelämästä. Työkyvyttömyksen kategoria näyttäytyy hänen kerronnassaan mahdottomalta asettua, koska työelämän ulkopuolella ollessa ”sä et oo mitään”. Työkyvyttömyys näyttäytyykin sairauslomalla olon rinnalla kategoriana, jota tulee ja pitää vältellä viimeiseen asti omista haasteista huolimatta. Samalla työnteko määrittyy ihmisarvon mittariksi, hyvin sisäistetyksi ja pysyväksi arvoksi, jota on ”pienestä pitäen toivotettu” Petralle (ks. myös luku 5.2.2). Petran kerronnassa lääkäri näyttäytyy vastustajana, joka näkee työntekijän haasteet nimenomaan Petran henkilökohtaisina ongelmina. Petra asettuu vastustamaan hänelle asetettua positiota sanoessaan ”kyllä mä varmaan pystyisin oleen työpaikassa, jos ei sieltä vaadittais että mä pyöritän suurkeittiötä yksin” (Juhila 2004). Näin hän siirtää vastuuta työelämälle ja asemoituu kerronnassaan pystyväksi ja puoliaan pitäväksi vastaten kyvykkyyden dilemmaan (Bamberg 2012). Vastakkainasettelua ei ole kuitenkaan vain hänen ja lääkärin välillä vaan myös oman mielen ja tahtotilan välillä, josta kertovat sanat ”mul on ollu aina semmonen taistelu, että mun pää sanoo et mä en pysty mut sit samal toisaalta sanoo

et mun pitää pystyä”. Neuvottelut työelämän reunamilta virittyvätkin omien arvojen ja sisäistettyjen yhteiskunnallisten odotusten lisäksi erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, jossa muut tuottavat positioita ja kategorioita, joihin haastateltavat eivät haluaisi asettua.

5.3.2 Sairausloman oikeutuksesta neuvottelu

Tässä alaluvussa kuvaamme, kuinka työkyvyn katkoksiin liittyvä neuvottelu virittyy haastateltavien kerronnassa erityisesti sen pohdintaan, mikä on oikea ja hyväksyttävä syy jäädä sairauslomalle. Tätä neuvottelua käydään erityisesti suhteessa tarinoissa esiintyviin ymmärtämättömiin toisiin sekä kulttuurisiin käsityksiin henkisistä ja fyysisistä sairauksista. Seuraavassa selonteossa Riina neuvottelee ymmärtämättömän toisen kanssa sairauslomalla olemisesta.

Näyte 32

Riina: Sain sen lähetteen sinne psykologille ja siel se sitten teki mulle tuon työuupumiskyselyn ja siinä oli että vakava työuupumus ja masennus oli niinkun vaikeen ja keskivaikeen välillä ja sitten mulla alko tulla paniikkikohtauksia ihan arjessa ja nyt en niinkun, nyt en oo pystynyt palaamaan niinkun siihen työhön missä olin että et mulla on ollut jatkuvia työterveysneuvotteluja mutta se tuntuu niinkun tosi raskaalta ja vaikeelta ja mä jotenki nyt oon ymmärtänyt sen miten esimerkiksi mun esimies ei ymmärrä mitä on olla masentunu tai ahdistunu tai saada paniikkikohtauksia kun se on kysynyt multa monta kertaa että no tiedätkö sä että palaatko sitten vaikka jos mulla on viikko enää sairauslomaa et tiedätkö sä et palaatko sä silloin. Mä oon silleen et no varmaan se lääkäri kertoo mut en mä voi tietää et jotenki mä oon taas ollu silleen että nyt ois taas helpompi jos ois joku kipsi kädessä tai joku fyysinen oire mikä tästä ois seurannu et mä voisin näyttää että kato nyt mua et jotenki mä haluaisin et olis vaikka joku avohaava tässä naamassa (havainnollistaa käsillä ja puhuu painokkaasti) että en ole kunnossa että katso tätä, ku se on jotenki niin niinkun vaikee ymmärtää

Riina kertoo, että hänellä on ollut työterveysneuvotteluita, jotka ovat tuntuneet raskailta, sillä hänellä on tunne siitä, että hänen esimiehensä ei ymmärrä ”mitä on olla masentunu tai ahdistunu tai saada paniikkikohtauksia”. Tämä havainnollistaa hyvin ymmärtämättömyyden ja tunnustamattomuuden kuilua, jota monet haastateltavat kuvaavat kerronnassaan mielenterveysongelmia kokemattomien terveiden ja mielenterveysongelmia kokeneiden sairaiden välillä (ks. Luku 5.2.1). Esimiehen ymmärtämätön suhtautuminen näyttäytyy selonteossa siten, että hän olettaa Riinan pystyvän tietämään, milloin hän voi palata töihin sairauslomalta. Tilanne problematisoituu, sillä mielenterveysongelmat ovat luonteeltaan sellaisia, että niistä ei parannuta samalla tavalla konk-

reettisesti kuin fyysisistä sairauksista. Riina selittää ja avaa tätä mielenterveysongelmien kimuranttia luonnetta kerronnassaan kokemusasiantuntijan positiosta käsin. Riinan ymmärtämättömälle toiselle osoitetut painokkaat sanat ”jotenki mä haluaisin et olis vaikka joku avohaava tässä naamassa, että en ole kunnossa, että katso tätä” havainnollistavat sitä, miten mielenterveysongelmat päänsisäisenä abstraktina asiana luovat vaikeutensa tulla ymmärretyksi ja ongelmien kanssa tunnustetuksi sosiaalisesti.

Sama ymmärtämättömyyden ja henkisten sairauksien vähättelyn tematiikka näyttäytyy vahvana Millan seuraavassa selonteossa, jossa hän kertoo siitä, kuinka päätyi keksittyjen sairaslomien kierteeseen. Millan kerronta ilmentää tapahtumia, joissa moraalinen järjestys murtuu, jolloin Millan täytyy selittää asia jotenkin säilyttääkseen kasvonsa ja oikeuttaakseen kokemuksensa tarpeestaan sairauslomaan (Juhila 2004).

Näyte 33

Milla: Et kyl niinkun vaikuttaa [mielenterveysongelmat työntekoon] ja eniten mikä on vaikuttanut niin on se, että on ollu niin paljon kokemuksia siitä, että niitä ei uskota ja se aatellaan että se vaan on niinkun jotain turhanpäivästä valitusta, että se ei oo mitenkään niinkun todellista tai että se ei oo tärkeätä tai se ei oo totta tai että mä vaan keksin niitä asioita että mä mun siellä edellisen työpaikankin työterveydessä yritin kertoa että katsokaa vaikka mun omakannasta et mulla on diagnoosit näistä, että se ei ole mikään niinku keksitty asiaa, mutta he koki sen silleen, että mä vaan yritin saada helposti sairauslomaa, mutta ei kyse ollut siitä vaan ihan vaan siitä, että oli jo niin loppu että ei olisi jaksanut enää tehdä mutta ei tullut millään tavalla kuulluksi tai niinkun ymmärretyksi siellä.

Milla aloittaa kertomuksensa toteamalla, että ”eniten” mielenterveysongelmat ovat vaikuttaneet hänen elämäänsä siten, että hänen ongelmiaan ei uskota tai ymmärretä. Tarinatasolla Milla on tullut toisten toimesta asemoiduksi ”turhanpäiväiseksi valittajaksi”, jonka haasteet eivät ole tärkeitä tai todellisia ja joka ”hakee vaan helppoa sairauslomaa”. Millalle kyse ei ollut kuitenkaan siitä vaan ”ihan vaan siitä, että oli jo niin loppu että ei olisi jaksanut enää tehdä”. Tämä tarina toimii pohjustuksena sille, kun Milla siirtyy kertomaan, kuinka päätyi keksittyjen sairaslomien kierteeseen.

Milla: että se oli niin kun iso iso semmonen, että mä en uskaltanut. Sit mä ajattelin et mä en edes uskalla mennä sinne enää koska mä saan sen saman vastaanoton kuitenkin niin sitten mun oli helpompi vaan olla niillä keksityillä sairaslomilla mitkä oli koko ajan just migreeniä tai vatsakipua tai flunssaa tai ja silloin oli vielä pahin pahimpana toi korona niin se oli hirveän

helppo ehkä sitten tukeutua siihen että oli yskää tai oli nuhaa niin en voinut tulla ja muuta mutta se tuntu kokoajan musta itsestä hirveen pahalle koska mä tiesin, että se ei oo se oikea syy. Mun pomoki ties, että ne ei oo oikeita syitä. Mutta niin kun mä en saanut apua siihen ihan oikeeseen ongelmaan.

Milla kertoo, kuinka ikävä kohtaaminen työterveyshuollossa johti siihen, että hän ei uskaltanut hakea enää sairauslomaa oikealla syyllä vaan päätyi valehtelemaan ja vetoamaan fyysisiin vaivoihin saadakseen olla pois töistä. Sairauslomien huijaaminen murtaa moraalista järjestystä ja synnyttää mahdollisuuden tulla nähdyksi huonona työntekijänä. Millan selonteon voikin tulkita olevan puolustava ja oikeuttava selonteko, jossa hän tekee huijaamista ymmärrettäväksi ja hyväksyttäväksi kuvaamalla kokemustaan siitä, että häntä ei uskota eikä mielenterveysongelmia tunnusteta päteväksi syyksi jäädä sairauslomalle (Juhila 2004). Valehtelu ei tuntunut Millasta hyvältä, vaan hän kuvaa sen epätoivoisen ihmisen ainoaksi vaihtoehdoksi ja välttämättömäksi pahaksi tukalassa tilanteessa. Selontekonsa lopussa Milla siirtyy vielä tiiviimmin haastamaan sellaista käsitystä, että mielenterveysongelmien takia saatu sairausloma olisi ”helppoa sairauslomaa” tai ”laiskuutta”.

Milla: Mut et se kyllä niinkun on vaikuttanut ja on jättänyt jälkiä se, että sitä ei oo otettu tosissaan ja mulla ei oo nyt ollut ku edelleenkaan kun niinku nyt yksi lääkäri joka on niinku ottanut sen asian tosissaan vastaan että mä koen sen niin että et jos mulla olisi mennyt jalka poikki niin ei kukaan olis kyseenalaistanut vaan ne ois ollu vaan että no totta kai sä, ethän sä nyt voi tulla töihin kun sulla on jalka murtunu mut sit ku se oli päänsisäinen ongelma niin kukaan ei ottanut sitä tosissaan vaan se vaan ajateltiin sellaisena, että no se nyt vaan hakee tota niinku sairauslomaa tossa että koska on laiska mutta niin kun ei se. Se oli niin kuin iso iso kolaus silloin koska mulla oli semmoinen mistä mä niinku voin hakea apua jos mun niinku työterveydessä ei mua uskota niin minne mun pitää niinku mennä.

Milla havainnollistaa yllä yleisen toisen suhtautumista mielenterveysongelmiin sanoessaan ”jos mulla olisi mennyt jalka poikki niin ei kukaan olis kyseenalaistanut vaan ne ois ollu vaan että no totta kai sä, ethän sä nyt voi tulla töihin, kun sulla on jalka murtunu mut sit ku se oli päänsisäinen ongelma niin kukaan ei ottanut sitä tosissaan”. Millan valehtelukierre sai alkunsa hänen koettuaan, että mielenterveysongelmia ei tunnustettu samalla tavalla oikeanlaisiksi syiksi jäädä sairauslomalle kuin fyysisiä sairauksia. Hyvin monen muunkin kuin Riinan ja Millan identiteettityöhön sisältyy ajatus siitä, että jos heillä olisi psyykkisten haasteiden sijaan näkyviä fyysisiä ongelmia, he tulisivat paremmin nähdyksi sairaina ja heidän kokemuksensa legitimoitaisiin.

Työterveyshuolto näyttäytyy haastateltavien kerronnassa portinvartijana, josta työelämästä pois jättäytymistä lyhytaikaisesti tai pitempiketoisesti ehdotetaan, mutta toisaalta myös evätään ja jossa mielenterveysongelmia kokeneet haastateltavat tulevat positioiduksi erilaisiin kategorioihin. Mielenterveysongelmia sairastavat tulevat helposti positioiduksi laiskoiksi ja jollain tapaa huonommiksi ihmisiksi, joiden pitäisi vain reipastua, ottaa itseään niskasta kiinni ja käydä töissä (ks. luku 5.2.1). Fyysisillä ongelmilla taas ajatellaan olevan luvallisempaa olla poissa työelämästä ja silti säilyttää hyvän ja ahkeran työntekijän identiteetti. Tällainen ajattelu ei kuitenkaan näytty haastateltavien kerronnassa pelkästään ymmärtämättömien toisten ajatteluna, vaan osa haastateltavista kertoi itsekin varsinkin menneisyydessään kyseenalaistaneensa mielenterveysongelmia hyväksyttävänä syynä jäädä pois töistä. Muutama heistä olikin päätnyt sairauslomalle vasta, kun kuormituksesta johtuvat fyysiset oireet olivat pakottaneet heidät hakeutumaan työterveyshuoltoon. Essin seuraava kerronta havainnollistaa hänen ajattelussaan tapahtunutta muutos mielenterveysongelmista sairautena.

Näyte 34

H1: Millaisia ajatuksia sulla on ollut sillon ku sä oot jääny sairauslomalle ja sen aikana?

Essi: Ihan hirveet (naurahtaen). Että jotenkin ehkä siihen aikaan ajattelin että on OK jäädä sairauslomalle jos on vaikka joku leikkaus mutta se että jää sairauslomalle mielenterveysongelmien takia niin mä en jotenkin hyväksyny sitä just siihen aikaan ku en hyväksyny et mulla on mielenterveysongelmia. Niin se oli tosi hankala ja monesti olisin halunnut palata töihin ku mä en kehdannut olla sairauslomalla vaikka oli painavat syyt mutta työterveyslääkäri ei vaan päästänny mua töihin koska mä voin niin huonosti.

H1: Kyllä. Kuvasit sitä että siinä sun ajattelussa on tapahtunut jonkinlainen muutos. Ymmärsinkö oikein?

Essi: Kyllä.

H1: Niin haluatko kertoa siitä lisää?

Essi: No just niinku aloin ymmärtää että on OK että on mielenterveysongelmia. Niinku sanoin nii oon ollu kaks kertaa sairaalassa osastohoidossa mielenterveysongelmien takia ja mä siellä sitten opin että mä en oo yksin tän asian kanssa vaan on oikeesti tuhansia ja tuhansia ihmisiä kellä on mielenterveysongelmia et mä en oo ainoa. Niin se kyllä anto valoa sitten pimeinäkin hetkinä että ei oo yksin.

Essi kertoo haastattelijan kutsumana, kuinka ajatteli ennen, että sairauslomalle on "OK" jäädä esimerkiksi leikkauksen vuoksi. Kerrontahetken Essin paikantaa syyksi entiselle ajattelulle sen, että hänen oli ennen ylipäättään vaikeaa hyväksyä mielenterveysongelmiaan (ks. näyte 3). Haastattelijan kutsumana Essi kertoo lisää ajattelussaan tapahtuneesta muutoksesta, josta mainitsi

aiemmin haastattelussa. Osastohoidossa ollessaan Essi alkoi ymmärtää, "että on OK että on mielenterveysongelmia" ja että "mä en oo yksin tän asian kanssa vaan on oikeesti tuhansia ja tuhansia ihmisiä kellä on mielenterveysongelmia". Näin sanoessaan Essi vastaa samanlaisuuden ja ainutkertaisuuden dilemmaan nojautuessaan vertaisuuden kokemukseen, joka auttaa hyväksymään oman sairaan identiteetin ja mielenterveysongelmat legitiiminä syynä heikentyneeseen työkykyyn (Bamberg 2012). Myös muut haastateltavat käyvät kerronnassaan vertaisuuteen nojaavaa pohdintaa siitä, miten mielenterveysongelmien ja niistä johtuvien työelämäongelmien kanssa ei olla oikeasti yksin, vaikka mielenterveysongelmista kärsitään usein muilta piilossa.

5.3.3 Epävarmuutta ja uteliaisuutta töihin palatessa

Tässä alaluvussa tarkastelemme erityisesti sitä neuvottelua, jota haastateltavat käyvät kertoessaan sairausloman jälkeisestä paluustaan työelämään. Kuten olemme edellisissä luvuissa todenneet, mielenterveysongelmien vuoksi työelämään syntynyt katkos näyttäytyy tilanteena, jota on vaikea hyväksyä työntekijäideaalin murruttua, ja jossa oma pystyvyys joutuu uudelleen neuvoteltavaksi. Seuraavaksi käännämme huomiomme siihen, miten haastateltavat neuvottelevat itseltään ja pystyvyydestään kertoessaan paluustaan työelämään. Tätä neuvottelua käydään kerronnassa suhteessa omaan muutokseen ja kyvykkyyteen, mutta myös sosiaaliseen (Bamberg 2012). Paluu työelämään poissaolon jälkeen näyttäytyy identiteettityön kannalta jännitteisenä, sillä sairauslomalta töihin palatessa täytyy tunnustella sekä omia kykyjä ja jaksamista että vastaanottoa, jonka saa työyhteisössä. Seuraavassa aineistonäytteessä Anni kuvaa, kuinka työkyvyn hetkellinen mureneminen heikensi omaa "itsetuntoa" eli lisäsi epävarmuutta omasta pärjäämisestä töissä.

Näyte 35

H1: Millanen se sun sairasloma oli silloin?

Anni: [...] Se oli vähän semmosta, oli myöski hukassa että oli niinku se ku ensinnäki oli itelle myöntäny et okei mä tartten sillä lailla et no mitä mä teen. Sitten loppuvaiheessa ku se sairasloman loppu lähenei niin sitte alko niinku pelottaa et apua minkähänlainen vastaanotto mulla on töissä että mitähän ihmiset ajattelee ja tälleen. Et mitenkä ne suhtautuu, muuttuko suhtautuminen, miten mulla on töitä ja millanen se paluu on ja tälleen.

H1: Mm kyllä. Millanen se paluu sitten oli?

Anni: [...] Ehkä siinä niinku osaltaan oli myöski semmonen et itelläki oli vähän semmonen niinku itsetunto että mitä mä osaan ja tämmöstäki et miten tässä pärjää. Vähän oli semmonen et toisaalta niinku varsinkin ku sitä pikkuhiljaa ruvettiin lisäämään niin oli semmonen että

vähän niinku epämukavuusalueelle joutu menemään siinä että okei enemmän ja enemmän pikkuhiljaa tuli että tietyllä tavalla palautu sitte se

Töihin palatessaan Anni joutui pohtimaan ”mitä mä osaan ja tämmöstäki et miten tässä pärjää”. Tämä merkityksellistyy erityisesti sitä vasten, että Annin haastattelun kerronnassa ja identiteettityössä keskeistä on osaavan ja urallaan verrattain nopeasti edenneen työntekijän positio, joka on saanut töissä myönteistä palautetta niin tiedollisista kuin sosiaalisista taidoistaan. Työkyvyn palautuminen ja oman pystyvyyden uudelleen hahmottaminen vaatii Annilta ”epämukavuusalueelle menemistä”. Anni myös kuvaa, kuinka sairausloman lopussa ajatukset kääntyivät siihen, millaisen vastaanoton työyhteisössä saa. Samankaltaisesti sosiaaliseen jännittyvää neuvottelua on Lauran seuraavassa kerronnassa, jossa hän neuvottelee töihin paluusta suhteessa työtovereihinsa ja pystyvyyteensä.

Näyte 36

Laura: No otetaan vaikka esimerkiks niinkun vaikka sen jälkeen ku mie sitte lähin sen loman ja sen sairausloman jälkeen töihin [...] kyl se niinku oli vähä sillai aamulla että saanko mie oikein happee tässä ja että, että että miten tähän niinku taas tottuu että, että että ja ku lähtee töihin että millasta siellä on ja miten muut suhtautuu, tulleeks sieltä jottai kommentteja että höhöö mitäs lomalainen (madaltaa ääntä ja puhuu ns. ilkeällä sävyllä). Sitte mie ite tiiän että joo et mie oon ollu kyllä saikulla et niinku sori (naurahtaen) ja tota ei oikeestaan ollu sinä päivänä semmosta että mie en pysty lähteen töihin vaan ehkä mie olin enemmän onnellinen siitä että nyt tästä tää arki lähtee että vitsit miten kivaa että kokkeilla vähän niitä omia rajoja että mihin mie siellä nyt pystyn että nyt on neuvoteltu vähemmän tunteja että katotaan että jaksanks mie ja niinku mie muistuttelin itteeni koko ajan siinä että jos jottain tullee nii sanon niinku heti, ihan heti

Laura kertoo jännittäneensä aamulla töihin mennessä ”millasta siellä on” ja ”miten muut suhtautuu”. Kerronnassa esiintyy kuviteltu toinen, joka saattaisi piikitellä sairauslomalla ollutta Lauraa ”lomalaiseksi”. Näin mielenterveysperusteiselta sairauslomalta palaaminen jännittyikin sosiaalisesti siten, että siihen liittyy leimaantumisen uhka. Jännityksestä huolimatta töihin palaava Laura asemoituu ”onnelliseksi”, joka odottaa jo ”omien rajojen kokeilua” työarjessa. Töihin palaava Laura on neuvotellut itselleen pienemmät työtunnit ja tarinatasolla muistuttaa kokemastaan viisastuneena itseään siitä, että ”jos jottain tullee niin sanon niinku heti, ihan heti”. Työntekoa täytyy lähteä varoen kokeilemaan, sillä sairauslomalta palaavana ei voi olla varma siitä, pystyykö ja jaksako. Senni avaa tätä sairauslomalta palaamiseen liittyvää asetelmaa oman ajattelun muutoksen näkökulmasta seuraavasti:

Näyte 37

Senni: Mutta tota öö emmie ehkä sillo nuorempana sitä jännitti et tuntu vähän et no vitsit mie oon ollu poissa et mitähän täällä tarvittaa mut kyl se jotenki nyt on semmonen niinku öö itsetuntemus ja semmonen itse tai semmonen rohkeuski puhuu ehkä enemmän tämmösistä asioista nii en mie jotenki koe sitä sillee jännittävänä tai et se on iha ymmärrettävää kaikilla tulee välillä aikoja ku on väsyny ja on semmosta ni nii mut ehkä siinä on se että et mistä tietää et millon on niinku valmis taas lähteen töihin tai millo on valmis ottaa sitä kuormaa itelle enemmän ehkä se puoli mietityttää

Senni katsoo kerrontahetkessä taakse päin todeten, että nuorempana sairauslomalta paluu oli jännittävämpää kuin nyt. Näin hän neuvottelee kerronnassaan pysyvyyden ja muutoksen dilemmaa vasten (Bamberg 2012). Itsensä paremmin tunteva ja rohkeammin avoimeksi asemoituva nykyinen Senni ymmärtää, että ”kaikilla tulee välillä aikoja ku on väsyny”. Näin sanoessaan hän normalisoi sairauslomalla olemista ja liittää itsensä tavallisen työntekijän kategoriaan vastaten samanlaisuuden identiteettidilemmaan (Bamberg 2012). Sairauslomalta palatessaan Senni joutuu pohtimaan, milloin hän on valmis ”ottamaan kuormaa itelle”. Kerrontahetken Sennille sairauslomalta paluuseen liittyvä neuvottelu tiivistyy sosiaalisen neuvottelun sijaan enemmän oman pystyvyyden kokemuksen kanssa neuvotteluun.

Jotkut haastateltavista olivat Lauran tapaan tehneet konkreettisia muutoksia työnkuviinsa sairauslomien jälkeen. Toiset taas olivat palanneet Julian sanoja lainaten vanhaan ”oravanpyörään”, joka heitä odotti töissä. Haastateltavien identiteettityössä työelämän katkokset näyttäytyvät kuitenkin monen kohdalla kehityksellisinä siirtyminä, josta on seurannut monen kohdalla muutosta muun muassa sen suhteen, miten he suhtautuvat työn tekemiseen (Zittoun ym. 2013; Korhonen & Komulainen 2019). Esimerkiksi Lauran kohdalla pitkään jatkunut omien rajojen ylittäminen johti hänet romahduksenkaltaiseen tilaan ja sairauslomalle sysäten liikkeelle muutosta itsessä ja suhtautumisessa työelämään. Seuraava Lauran kerronta havainnollistaa Lauran ja monen muun kohdalla tapahtunutta tai kerrontahetkellä orastavaa muutosta.

Näyte 38

Laura: Ainakin siis yks asia on semmonen mitä (työpaikan nimi) eräs just tää miun esimies opetti työelämästä niinku nuorelle itselleni oli se että öö työelämä voi viiä siulta kaiken jos sie vaan annat sen viiä et tuota mantraa mie oon kans niinku yrittäny mieltii etenki tässä uuessa työpaikassa et aseta ne rajat älä jatka vuoroja jos siust ei tunnu siltä älä suostu jos et halluu koska se voi viiä sen niinku kaiken ja esimies itseasiassa sano tuon lausahuksen just sillo ku

mie niinku tulin sieltä saikulta että muista tämä että ettäettä mitä ikinä sie teet nii se työpaikka ja se sie voit antaa sille kaikkies se voi sit viiä oikeesti ne kaikki. Että sen ajatuksen voimalla oon kyllä niinku kans jaksanu sitte täällä uuessaki työpaikassa ja se tuntuu välillä aika rankalle niinku taistella tiiäkkö omia niinku oikeuksiaan vastaan eiku niinku oikeuksien puolesta kun en mie oon ihminen joka sanoo herkästi tai niinku en ossaa sanoo ei aina välillä

Laura kuvaa menneeseen peilaten, kuinka on vaikeuksien jälkeen opetellut huolehtimaan paremmin henkilökohtaisista rajoistaan työelämässä. Lauran kerronnassa esiintyvä esimies on ”opettanut” sairauslomalta palaavalle Lauralle, että ”työelämä voi viiä siulta kaiken jos sie vaan annat viiä”. Esimiehen neuvo on suunnattu erityisesti nuorille työuran alussa oleville työntekijöille. Tämä onkin ollut uudenlaista työtettä opettelevalle Lauralle tärkeä neuvo, jonka ”voimalla” hän nyt uudessa työpaikassaan yrittää huolehtia paremmin rajoistaan. Lauralle tämä omien oikeuksien ”puolesta taistelu” on uutta ja raskasta.

Työelämä näyttäytyy niin Lauran kuin muiden kerronnassa äärimmäisenä paikkana, jossa yksilön harteille jää omien oikeuksien toteutumisen vahtiminen. Uransa alussa kokemattomina työntekijöinä heidän täytyy Villen sanoin oppia ”kantapään” kautta, kuinka työelämässä pärjätään. Töihin palaamiseen liittyvissä neuvotteluissa useat haastateltavat haastavatkin työelämän äärimmäistä ja hyvinvoinnista piittaamatonta luonnetta tuottaen uutta moraalijärjestystä, jossa työ ei niin automaattisesti enää menekään kaiken muun edelle. Tähän liittyvä neuvottelu on kuitenkin vivahteikasta, eivätkä kaikki kuvaa niin järjestyttäviä muutoksia ajattelussaan. Identiteettityössä myös tuotetaan ja vahvistetaan työtä priorisoivaa moraalijärjestystä (ks. esim. näyte 17). Hyvinvoinnin priorisoiminen näyttäytyy myös seuraavassa alaluvussa, jossa haastateltavat neuvottelevat aaltoilevan työkyvyn ja työskentelyn katkoksellisuuden virittämänä siitä, miten heidän olisi mahdollista pysyä mukana työelämässä.

5.3.4 Omaa paikkaa etsimässä

Tässä alaluvussa tarkastelemme niitä kuvia, joita haastateltavat maalailevat neuvotellessaan itsestään ja paikastaan työelämässä aaltoilevan työkyvyn ja työnteon katkoksellisuuden sysääminä. Kuten todettu, monen haastateltavan kerronnassa työelämään syntynyt katkos näyttäytyy kehityksellisenä siirtymänä, joka oli laittanut heidät tarkastelemaan itseään uudella tavalla ja

usein myös pyrkimään jonkinlaiseen muutokseen. Aaltoileva työkyky ja katkokset olivat saaneet heidät pohtimaan, miten heidän olisi mahdollista pysyä mukana työelämässä ja voida samalla hyvin tulevaisuudessaan. Tämän pohtiminen näyttyy ristiriitojen sävyttämänä neuvotteluna suhteessa omaan tulevaisuuden haaveisiin sekä työelämän reunaehtoihin moraalijärjestyksineen.

Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä erilaisissa elämäntilanteissa ja neuvottelivat paikastaan työelämässä erilaisista lähtökohdista. Toiset katsoivat haastattelussa enemmän taaksepäin poh-tien hyvinvointinsa vuoksi tehtyjä ratkaisuja. Toisille uuden suunnan hakeminen näyttöytyi enemmän ajankohtaisena kuin toisille. Seuraavaksi kuvaamme neuvottelua siitä, haluavatko sairauslomalta palaavat työntekijät ylipäätään palata työhönsä sekä siitä, millainen paikka työelä-mässä mahdollistaisi heille kokonaisvaltaisena itsenä olemisen ja hyvinvoivana työskentelyn. Seuraavassa aineistonäytteessä Riina kertoo, kuinka on etsinyt sairauslomalla uutta työtä. Hän asemoituu aktiivisesti takaisin työelämään pyrkiväksi ja pyristelee irti työkyvyttömän positiosta.

Näyte 39

Riina: ja sitku nyt kun tää on puhtaasti töistä peräsin tää uupumus ja se vaikuttaa niihin pa-niikkikohtauksiin et niitä tulee sen takii. Niinku jotenki mun esimies on sitä mieltä että pitää että työteko niinku parantaa ja työteko helpottaa ja mä oon silleen että tässä kohtaa se ei auta että se pahentaa et mä ymmärrän että jossain tilanteessa se on niinkun just kuntoutta-va ja se on hyvä että palaa töihin mut sitte jos se työn ajattelu jo saa sut voimaan tosi pahoin niin eihän se siinä kohtaa voi olla että se auttaa ja oikeestaan heti koko ajan tän syksyn mä oon ettiny uusia töitä ja sitten mulle tarjoutu tosi hyvä tilaisuus et sain uuden työpaikan ja sa-noin sitten mun esimiehelle että nyt on tällanen tilanne ja sitten se oli jotenki silleen että kyllä tämä on hämmäntävää että miten sinä voit että juurihan sinut on todettu työkyvyttömäksi että miten sinä voisit nyt yhtäkkiä mennä töihin ja sitten mä yritin selittää et ku tää on ihan erilaista työtä et tää tulee oleen ihan eri tyyppistä ku mitä tää mitä mä nyt teen.

Riina kertoo edellä, kuinka uupumus on tällä kertaa ”puhtaasti töistä peräisin”. Tämä on uuden-lainen tarinalinja, sillä Riina on aiemmin liittännyt mielenterveysongelmat ja niistä seuranneet kat-kokset enemmän traumaperäisiksi (näyte 6). Esimies positioituu kerronnassa ymmärtämättö-mäksi hänen ollessa sitä mieltä, että ”työteko parantaa ja helpottaa”. Riina ymmärtää kerronta-tilanteessa tätäkin näkökulmaa, mutta erottaa oman tilanteensa vastapuheen keinoin sellaisesta, jossa työteko toimisi kuntouttavana (Juhila 2004). Ennen tätä Riina oli kuvannut raskaita työolo-suhteita, jotka eivät sovi hänen piirteilleen. Riina onkin etsinyt uutta työtä, johon esimies on suh-tautunut hämmästellään: ”miten sinä voit, että juurihan sinut on todettu työkyvyttömäksi”. Näin

Riina tulee kyseenalaistetuksi ja asemoiduksi työkyvyttömän kategoriaan, mikä on ristiriidassa hänen aktiivisesti tilanteeseensa ratkaisuja etsivän työntekijäkansalaisen positionsa kanssa. Onhan Riinan ja muiden haastateltavien identiteettityössä vahva halu pystyä työntekoon (luku 5.2.2). Riina kokee pystyvänsä työhön erilaisessa ympäristössä ja pyrstelee irti työkyvyttömän kategoriasta samaan tapaan kuin Petra vastustaessaan lääkärin ehdottamaa työkyvyttömän positiota ja työkyvyttömyyseläkettä (näyte 31).

Työkyvyttömyys tai työkyky ei ole haastateltavien kerronnassa absoluuttista, vaan yhteydessä siihen millaista työ on ja millainen työympäristö on. Kun nykyisessä työympäristössä on vaikeaa jaksaa, eikä työympäristön muuttuminen ole vaihtoehto, päätyvät yksilöt tilanteeseen, jossa joutuvat etsimään itselleen Riinan tavoin uutta sopivampaa paikkaa työelämästä. Tämä voi tarkoittaa liikkumista työn ja koulutuksen välillä, työpaikan vaihtoa tai jopa alan vaihtamista. Tämä ”oikea paikka” kuvautui haastateltavien kerronnassa työpaikaksi, jossa voi olla tulla kokonaisvaltaisesti hyväksytyksi omana itsenään ja jossa työolosuhteet ovat inhimilliset. Oikean paikan etsimiseen liittyy paljon neuvottelua pysyvyyden ja muutoksen dilemman kanssa, sillä päätöksiä tehdessä saattaa joutuu luopumaan jostain itselle tärkeästä ja itseä mieluisasti määrittelevästä (Bamberg 2012). Riina neuvottelee sairausloman tuomasta katkospaikasta käsin omasta paikastaan ja tulevaisuudestaan työelämässä seuraavasti:

Näyte 40

Riina: Olin siis [sairausloman alussa] tosi itkunen ja katastrofijatukset vaan pyöri mielessä mutta sit mä pystyin alkaen jo vähän silleen miettiin että pitäis varmaan vaihtaa tuota työtä ja sit mä aloin oikeen jotenki että sopiiks tollanen työ mulle ja oon niinku tullu siihen lopputulokseen et se on liian niinkun liian raskasta tai liian niinkun kun on jotenki jos se ympäristö on noin raskas ja siellä on kova äänimaailma ja väkivaltatilanteita ja muita niin ne ei vaan yksinkertaisesti sovi mulle et mä en niinkun kaiken sen puolesta millanen ihminen mä oon ja sitten taas mihin mulla on taipumusta niin en mä voi olla tollasessa paikassa vaikka se kuinka niinku, se on tosi vaikeasti riittainen fiilis et samal mä jotenki oon tietenki tosi haikeena siitä et mä lähen. Siellä on mulle tosi tärkeitä ihmisiä mutta samalla mä oon myös äärettömän helpottunu että mä tuun nyt vaihtaan semmoseen hanketyöhön. Mä tuun työskenteleén siinä niinkun hankkeessa ja mulla ei oo suoraan mitään asiakasvastuuta tai muuta. Mä luulen et se tulee helpottaan mun olemista ja mä saan vielä rauhallisen työskentelytilan et tällä hetkellä mä oon semmosessa kaaoksessa työssä, no kauhee sanoo kaaos, mut se äänimaailma ja kaikki on tosi, se on liikaa mulle jo sen niinkun, mut et nyt on tosi hyvä fiilis siitä ja jotenki semmonen odottavainen

Riina kuvaa, kuinka voinnin kohentuminen sairauslomalla on mahdollistanut tulevaisuuden poh-
timisen. Hän kertoo tulleen ”lopputulokseen”, että nykyinen työ on hänelle ympäristöltään
liian raskas. Riina toteaa, että hänen työnsä ”ei vaan yksinkertaisesti sovi mulle et mä en niinkun
kaiken sen puolesta millanen ihminen mä oon”. Riina on ”äärettömän helpottunut” voidessaan
vaihtaa työtä rauhallisempaan hanketyöhön, mutta nykyisen työn jättäminen ei näyttäyty ristiriit-
dattomana vaan myös ”haikeana” asiana. Riina siirtyy kerronnassaan neuvottelemaan myös siitä,
täytyykö hänen hyvinvointinsa vuoksi jättää sosiaali- ja terveysala tulevaisuudessa kokonaan.
Seuraavassa aineistonäytteessä Riina pohtii hänelle tärkeästä auttamisammattista luopumista ja
vaihtoehtojaan työmarkkinoilla.

Näyte 41

Riina: Ja oon mä siis miettiny, mä oon käyny tässä kaikki mietteet et vaihdanko mä jossain
kohtaa alaa et onko esimerkiks sosiaali- ja terveysala mulle liian raskasta [...] mä oon jossain
kohtaan haaveillu et mä menisin vaikka puutarha-alalle et mä tekisin jotain ihan muuta ja sit
mä voisin vaikka vapaaehtoistyönä auttaa ihmisiä mut et onks ne myös asioita jotka tosi pal-
jon kuluttaa mua just se ihmisten kanssa työskentely et toki se tuntuu tosi pahalta ajatella
että mä en vois tehdä sitä mitä mä niinkun jotenki haaveilen ja haluan tehdä mut sit jos se tu-
lee oleen mulle aina et se kuluttaa mua enemmän ku se antaa mulle niin eihän se silloin ole
hyvä työ. Sekin just et ku on niin niinkun syvällä se identiteetti et mä, tää on mun ammatti ja
mä teen tätä ja tää on mulle tärkeä juttu niin senkin muuttaminen kokonaan sen takii että ta-
juu et en mä vaan niinkun mä en vaan nyt yksinkertaisesti pysty tähän niin onhan se, mutta
mä aattelen sen nyt niin että mä nyt taas kokeilen vähän erilaista työtä tällä alalla, katon et
miten se sopii mulle. Jotenki mulla on kuitenkin koko ajan semmonen luottamus siihen et asiat
on aina niinkun ratkennu ja aina ne on menny eteenpäin ja aina, se terapia on antanu ehkä
sen toivon sinne takasin et mulle ei tuu sitä niinkun semmosta syvää toivottomuutta että jo-
tenkin et ei mitään tai et missään ei olis mitään järkee vaan jotenki kuitenkin on aina se toivo,
toivo niinku mukana niin.

Riinan kerronta on ristiriitojen sävyttämää. Ihmisläheinen auttamistyö sosiaali- ja terveysalalla
on jotakin, mikä ”antaa” hänelle paljon ja määrittää itseä mieluisasti, mutta toisaalta myös ”kulut-
taa enemmän kuin antaa”. Näin hän joutuu pohtimaan alanvaihtoa voidakseen hyvin, mikä näyt-
täytyy hänelle kipeänä asiana. Oman ammatin tärkeydestä identiteetille kertovat Riinan sanat
”ku on niin niinkun syvällä se identiteetti et mä, tää on mun ammatti ja mä teen tätä ja tää on
mulle tärkeä juttu”. Auttamistyön tärkeydestä kertoo myös se, kuinka Riina pohtii mahdollisuutta
pitää se elämässään vapaaehtoistyön muodossa. Hän päätyy kerronnassaan siihen, että työ joka,
kuluttaa enemmän kuin antaa, ei ole ”hyvä työ”. Hän ei ole kuitenkaan vielä valmis luopumaan

ammattistaan vaan haluaa seuraavaksi kokeilla erilaista työtä alallaan. Riina asemoituukin kerontatilanteessa luottavaiseksi ja toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen. Hän avaa itsessään terapian myötä tapahtunutta muutosta: nykyään hänen ajattelussaan on ”syvän epätoivon” sijasta ”toivo mukana”.

Myös Milla oli Riinan tapaan päätenyt etsimään uutta paikkaa työelämästä kokemiensa vaikeuksien jälkeen. Milla kertoi päätyneensä sairauslomalle tehtyään valtavasti töitä ja sinnitelttyään pitkään raskaissa työolosuhteissa. Näiden tapahtumien myötä päätös kaupan alan jättämisestä kypsyi. Seuraavassa aineisto-otteesta Milla kertoo uuteen työhön siirtymisestä ja sen aiheuttamista ristiriitaisista tuntemuksista.

Näyte 42

H1: Minkä tyyppistä työtä sää teet tällä hetkellä sit etänä yksin?

Milla: Mä oon asiakasneuvojana et mä oon nyt puhelinvaihteella töissä et se on niinkun mikä mua jäi harmittaa et mä siirryin kaupan alalta pois et mä kumminkin tykkäsin tosi paljon ihmisistä. Mä tykkäsin asiakkaista niin mä tykkäsin heijän kanssa kommunikoida mutta se niinkun työolot ja niinkun kaikki muu tämmönen oli niin jotenkin järkyttävää, että en mä niinku jotenkin se sois sitä kyllä kenellekään niin sitten mulla oli jotenkin kumminkin isompana prioriteettina oli se, että mä halusin ite sieltä pois että mä en niinkun. Tiesin että mä en siellä pysty olemaan enkä mä siellä ainakaan kuntoon pysty tulemaan enkä niitä töitäkin myöskään jatkamaan. Mutta nyt on sit ku mä oon kumminkin sellasessa työssä missä mä saan kommunikoida asiakkaiden kanssa, puhelimen välityksellä tosin, mutta kuitenkin, niin on tykännyt siitä, että mun ei oo tarvinnu kokonaan luopua siitä, koska siitä mä tykkäsin kyllä niinku siellä kaupan alalla myös. Mutta et joo et on on kyllä sieltä siirtynyt poikkeee ja en en näe että palaisin sitten takaisin myöskään sinne enää.

Millan kerronnassa kaupan alan jättäminen näyttäytyy hyvinvoinnin kannalta välttämättömältä, vaikka niin tehdessään hän luopui myös jostakin itselle tärkeästä. Asiakaspalvelu näyttäytyy hänen identiteettityössään merkityksellisenä. Se on jotakin, mistä Milla nauttii ja missä hän on hyvä. Millan syy jättää kaupan ala ovat ”järkyttävät” työolosuhteet, joissa ”hän ei ainakaan kuntoon pysty tulemaan”. Näin hän asemoituu voimattomaksi suhteessa työolosuhteisiin, jolloin ainoaksi vaihtoehdoksi jää uuden työn etsiminen. Millan kerronta yllä havainnollistaa sitä, miten haastateltavat siirtävät vastuuta työelämälle neuvotellessaan paikastaan ja kyvykkyydestä työelämässä. Haastateltavat asettuvat vastustamaan työelämän äärimmäisiä ja yksilön hyvinvoinnista piittaamattomia moraalijärjestyksiä nostaten Millan sanoin ”isommaksi prioriteetikseen” hyvin-

voinnin. Selonteoissaan he eivät ota vastuuta moraalista järjestystä murtavista työkyvyn katkok-
sista kokonaan itselleen. Tämä tiivistyy esimerkiksi Petran vastustaessa työkyvyttömän positiota
ja sanoessa: "kyllä mä varmaan pystyisin oleen työpaikassa jos ei sieltä vaadittais että mä pyöri-
tän suurkeittiötä yksin" (näyte 31). Petra onkin yksi niistä haastateltavista, joille alanvaihto näyt-
täytyy välttämättömän hyvinvoinnin kannalta. Seuraavassa aineistonäytteessä Petra kertoo "oi-
keasta suunnastaan" eli edessä olevasta alanvaihdosta.

Näyte 43

H2: Mikä siuta on auttanut nyt jaksaa kun sä oot nyt vuoden ollu siellä samassa työpai- kassa?

Petra: Ehkä lähinnä se, että nyt kun se opiskelu on tossa, et musta tuntuu että mä oikeesti
pääsen sinne suuntaan mihin mä haluan jotenki semmonen menetetty toivo tulevaisuudesta,
minkä on nähny, haluais nii se on syttyny et nyt mulla on sitä toivoa, että mä teen jotain sitä,
että et mä pääsen sinne, että jotenki työpaikka on tulessa ja kaikkee hirveet tapahtuu ja mä
katon vaan ympärilleni ja aattelen että no tää ei oo mun elämää joskus muutaman vuoden
päästä koska mä meen opiskelemaan ihan muihin juttuihin. Mun ei tarvi huolehtii tästä. Se
on ehdottomasti ollu iso siel taustalla, että joku suunta elämässä on ihan erilainen, ei oo pel-
kästään se oravanpyörä ja mahdollinen sit joku, jos joku lääkäri päättäs et mä en nyt enää
pääse työelämään joku semmonen. On se oikee suunta.

Petra kertoo, kuinka lukio-opinnot ja toivo uudeltaisesta tulevaisuudesta ovat auttaneet häntä
jaksamaan. Hän aikoo opiskella itsensä pois ravintola-alalta, jonne kertoi aiemmin haastattelussa
päätyneensä enemmän muiden ohjaamana kuin omasta halustaan. Tällä alalla mielenterveys-
haasteet ovat eskaloituneet huonoissa työolosuhteissa tehden työnteosta katkonaista. Petra
asemoituu pystyväksi ja sitkeäksi toimijaksi, jolla on valta haasteista huolimatta "ottaa menetetty
toivo" takaisin ja opiskella itsensä pois alansa "oravanpyörästä". Kerrontahetken Petra katsoo
työpaikalla tapahtuvia hirveitä asioita ikään kuin ulkoistaen itsensä sieltä: "työpaikka on tulessa
ja kaikkee hirveet tapahtuu ja mä katon vaan ympärilleni ja aattelen että tää ei oo mun elämää
muutaman vuoden päästä". Petralle on tarjottu muiden toimesta kahta suuntaa elämässä: pa-
hoinvoinnin ja katkosten täyteistä "oravanpyörää" ravintola-alalla ja työkyvyttömyyttä (näyte 31).
Hän on kuitenkin luonut oman "oikean suuntansa". Seuraavassa selonteossaan Petra avaa vielä
ajatuksiaan tulevaisuudestaan ja siitä, millaisia esteitä omaa paikkaa työelämässä etsivällä voi
olla.

Näyte 44

Petra: Sen takii mie oon ajatellut tosiaan opiskella sinne, siellä tota tai että lukion nyttten ja sitten jatko-opiskeluja. Sinne minne mä ikinä sit haluankin, et mul on vaihtoehtoja aika paljon ja numerot riittää. Mä niinku koen mielessäni, et kun mä pääsen sinne maailmaan, mikä on oottaa sitten niin mun jaksaminen työelämässäkin helpottuu hyvin paljon. Pitkä opiskelu on tulossa edessä, mutta mieluummin opiskelen kaheksan vuotta. En enää yhtäkään vuotta jos-sain kaupassa tai ravintolassa töitä, jossa asiakkaat käy käsiksi, huutaa, heittää tappouhkauksii jos ei oo perunoita myydä niille niin (mieltii). Myös niin kun mielenterveysasiat ne työmaailmassa hyvin pitkälti myös kiinni siinä, että tykkääkö ollenkaan tehdä sitä mitä tekee ja se että kun tiiäks ku kuitenkin vaaditaan sitä, että sulla on pakko olla työ ja sun on pakko tehdä ja työpaikan vaihtaminen on tehty tosi vaikeeksi, et kun tulee semmonen tilanne, että sä et vaan todellakaan jaks, siulla on jotain syitäkin siihen oikeesti muuta ku vaan se, että ei kiinnostosta. Se et jos sä vaihat työpaikkaa niin ihan sama mikä syy vaikka sä oisit käynyt vuosia psykologilla puhumassa, että kuinka huono sulla on töissä jos sä jäät sieltä pois, sulle tulee karenssi, joka pelottaa ja jäät ihan täysin niinku tyhjän päälle ja niinku

Petra kertoo yllä, että aikoo opiskelle "sinne minne mä ikinä sit haluankin". Näin hän vastaa kerronnassa pystyvyyden dilemmaan asemoituessaan määrätietoiseksi ja lahjakkaaksi ihmiseksi, jolla on tulevaisuudessaan "vaihtoehtoja" sekä "riittäviä numeroita" toteuttaa haaveensa (Bamberg 2012). Petra kuvittelee kerronnassa tulevaisuuttaan, "maailmaa", joka häntä odottaa ja jossa hän voi työskennellä paremmin voivana. Nykyinen ala näyttäytyy paikkana, jossa on mahdotonta jatkaa voidakseen hyvin. Petra siirtyy kerronnassa kuvaamaan kokemusasiantuntijan positiosta käsin esteitä, joita omaa paikkaa työelämässä etsivä kohtaa. Hän paikantaa "mielenterveysongelmat työmaailmassa siihen "tykkääkö ollenkaan tehdä sitä mitä tekee". Työn tekeminen näyttäytyy pakkona, jota yleinen toinen "vaatii" yksilöiltä. Pahoinvoiva työntekijä on kuitenkin kahlittu työhönsä, koska työn keskeyttämisestä voi seurata karenssi, "joka pelottaa". Työpaikan vaihtaminen on "tehty tosi vaikeeksi", vaikka "siulla on joitain syitäkin siihen". Näillä syillä Petra tarkoittaa työn synnyttämää pahoinvointia, jonka hän esittää legitiiminä perusteeksi jättää työ kesken. Työpaikan vaihtamisessa on tällöin kyse muusta kuin siitä, että "ei vaan kiinnostosta". Näin sanoessaan Petra erottaa itsensä sellaisista, joita työntekeminen ei kategorisesti "kiinnostosta". Sinä-passiivissa kerronnassa käyttäessään Petra yleistää kertomansa kokemusasiantuntijan positiosta käsin koskemaan laajemminkin yhteiskunnan yksilöä kahlitsevaa järjestelmää. Petran kerronta kuvastaa hyvin sitä, kuinka omia mahdollisuuksia työelämässä ei peilata vain omiin ominaisuuksiin tai haaveisiin vaan kerronnassa asetutaan neuvottelemaan myös laajempia rakenteita vasten.

Tässä alaluvussa olemme kuvanneet haastateltavien erityisesti tulevaisuuteen suuntaavaa neuvottelua siitä, miten he näkevät paikkansa työelämässä mielenterveysongelmien vuoksi aaltoilevan työkyvyn työntäessä heitä toisinaan työelämän reunoille. Haastateltavien tulevaisuuteen suuntautuvassa pohdinnassa on paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös vaihtelua. Toiset asemoituvat kerronnassaan Riinan tai Petran tapaan toiveikkaiksi tulevaisuuden suhteen ja pallottelevat uramahdollisuuksiaan kerronnassaan. Haastateltavissa on kuitenkin myös niitä, jotka katsovat tulevaisuuteensa varovaisemmin tai ovat ainakin riittävän tyytyväisiä sen hetkiseen koulutus- ja työtilanteeseensa. Tätä havainnollistaa Lauran seuraava tulevaisuuteen katsova kerronta:

Näyte 45

H2: Mitä sä odotat tulevaisuudelta?

Laura: [...] Sen oon ymmärtänytki että ehkä miun ei kannata niiku ainakkaan vielä tavotella kohti mittään pilviä että ku on jo käyny niinku tavottanu sillon kouluaikana nii monia tavoitteita ja kaikkee että niinku mittää isompaa mie en niinku jaksu että ihan siis tollaset tavalliset asiat riittää, niist tullee niin paljon illoa että sit jos löytyy vaikka semmonen oma intohimo vaikka johonki allaan tai opiskeluun tai muuhun nii sit lähen mut turhaan mie en enää lähe

Romahduksen jälkeen uutta elämäntyyliä opetellut Laura (ks. näyte 38) on tyytyväinen tämänhetkiseen työarkeensa, jossa ”tavalliset asiat riittävät” ja tuovat hänelle iloa. Hän ei halua ”tavotella kohti pilviä” niin kuin on aiemmin tehnyt ja mikä osaltaan johtanut työkyvyn romahdukseen (näyte 4). Lauran tämänhetkisessä työpaikassa hänelle onkin mahdollistunut uudenlaisen työotteen opettelu sairauslomalta paluun jälkeen työn rajaamisen haasteista huolimatta (näyte 38), mikä on erona heihin, jotka joutuvat enemmän pohtimaan oman paikan löytämistä työmaailmasta työskentelyolosuhteiden vuoksi. Esimerkiksi Riina ja Milla joutuvat pohtimaan intohimosta luopumista hyvinvointinsa vuoksi. Lauralle sen sijaan alanvaihto on edessä, jos hän löytää alan, joka olisi hänelle ”intohimo”. Hän ei lukitse tulevaisuuttaan vaan suhtautuu siihen levollisen avoimesti romahduksestaan oppineen ja paremmin voivan positiosta käsin. Haastateltavien erilaisista elämäntilanteista ja ainutlaatuisesta identiteettityöstä huolimatta mielenterveys ja sen haasteet kietoutuvat heidän tulevaisuuden näkymiinsä ja ovat huomioitava asia myös urasuunnittelussa.

5.3.5 Yhteenveto

Työkyvyn katkoksista, kuten sairauslomista kertovat kohdat näyttäytyvät hyvin tiheinä identiteettityön kohtina. Sairauslomat kerrotaan useimmiten viimeisenä vaihtoehtona, joka on seurannut pitkästä sinnitellystä. Tällöin se voi olla kriisi, jota on vaikea hyväksyä ja jossa itseä ja omaa pystyvyyttä joutuu jäsentelemään uudelleen. Erityisen jännitteisenä näyttäytyy neuvottelu siitä, onko mielenterveysperustainen sairausloma hyväksyttävä syy jäädä sairauslomalle. Tätä neuvottelua käydään erityisesti suhteessa ymmärtämättömiin toisiin ja kulttuuriin käsityksiin psyykkisistä ja fyysisistä sairauksista. Myös sairauslomalta paluuseen liittyy moneen suuntaan jännittyvää neuvottelua. Työelämään palatessa joutuu pohtimaan, mihin omat voimat ja osaaminen riittävät sekä tunnustelemaan eräänlaisessa leimaantumisen pelossa vastaanottoa, jonka työssä saa. Sairauslomat näyttäytyvätkin usean kohdalla kehityksellisenä siirtyminä, joiden myötä oli tapahtunut orastavaa muutosta siinä, miten työtä tehdään, miten työhön suhtaudutaan ja miten itsensä nähdään työelämässä (Zittoun ym. 2013). Työelämän reunoille sysäävä aaltoileva työkyky oli saanut haastateltavat myös pohtimaan omaa paikkaansa työelämässä eli sitä, miten heidän olisi mahdollista pysyä mukana työelämässä mielenterveysongelmista huolimatta. Tämä näyttäytyy kipeänä neuvotteluna, sillä oman paikan löytäminen saattaa merkitä jostakin itselle tärkeästä luopumista. Oma paikkaa pohtiessaan haastateltavat siirtävätkin vastuuta myös työelämälle. He tuottavat uusia moraalijärjestyksiä, joissa hyvinvointia priorisoidaan ja joissa työelämä ja siellä pärjääminen ei mene enää aivan kaiken muun edelle elämässä.

5.4 Tulosten yhteenveto

Nuorten aikuisten työntekijöiden identiteettityö näyttäytyy monitahoisena neuvotteluna suhteessa oman itsen eri puoliin, sosiaaliseen ympäristöön ja yhteiskunnan ideaaleihin. Haastateltavat liittävät mielenterveysongelmat osaksi itseään ja elämänkulkuaan kuvaamalla itseään esimerkiksi herkkänä, melankolisena tai tunnollisena suorittajana. Toisaalta näiden sisäisten asemoitumisten lisäksi mielenterveysongelmat paikannetaan enemmän itsestä ulospäin vaikeisiin elämäntapahtumiin sekä haastaviin työympäristöihin. Mielenterveysongelmat näyttäytyvät kaiken kaikkiaan elämää kokonaisvaltaisesti läpileikkaavina ja elämänkulkua suuntaavina. Ne näh-

dään osana itseä ja elämää myös tulevaisuudessa. Oman pysyvyyden ja muutoksen kanssa neuvotellessaan haastateltavat toivovat haasteisina jonkinlaista helpotusta ja asemoituvat tulevaisuuteen usein toiveikkaasti (Bamberg 2012). Mielenterveysongelmat ja niiden vuoksi aaltoileva hyvinvointi vaikuttavat kuitenkin leijuvan tulevaisuuden yllä eräänlaisena riskinä, johon voi itse varautua kehittämällä esimerkiksi itsetuntemustaan ja hakemalla itselle sopivampaa paikkaa työelämässä. Osa haasteltavista kertoi haasteistaan selviytyjän positiosta käsin asemoimalla itsensä paremmin voivaksi ja virheistä oppineeksi.

Työelämässä mielenterveysongelmat näyttäytyvät edelleen tunnistamattomina, ohitettuina ja leimaavina, jolloin nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään erityisesti ainutkertaisuuden ja samuuden sekä kyvykkyyden dilemmoihin vastaten (Bamberg 2012). He joutuvat tunnustelemaan varoen sitä, millaisiin kategorioihin ja millaisten määreiden kanssa heidät asemoidaan, jos mielenterveysongelmat tulevat ilmi työelämässä. Mielenterveysongelmaisuus liittää heidät poikkeavuuden identiteettikategoriaan, josta neuvotellaan sosiaaliseen vertailuun perustuvissa merkityksenannoissa korostamalla omaa ainutlaatuisuutta ja poikkeavuutta (Juhila 2004). Toisaalta itseä positoidaan tavallisen hyvän työntekijän kategoriaan kyvykkyyden sekä samanlaisuuden ja ainutkertaisuuden dilemmoihin vastaten (Bamberg 2012). Haastateltavat venyttävät tätä kategoriaa koskemaan itseä ja pyrkivät normalisoimaan mielenterveysongelmia asiaksi, joka koskettaa jollain tavalla kaikkia työntekijöitä. He toivovat työympäristöjä, joissa voisi olla avoimemmin ja kokonaisvaltaisemmin oma itsensä.

Identiteettityössä keskeistä on neuvottelu siitä, voiko mielenterveysongelmaisena olla hyväksytty ja hyvä työntekijä, joka sopii aktiivisen työntekijäkansalaisen ideaaliin. Kaiken kaikkiaan pyrkimys tämän ideaalin mukaiseen kokoaikaiseen työntekoon näyttäytyy vahvana. Haastateltavat asemoituvat kyvykkyyden dilemmaan vastaten hyväksi, ahkeriksi, tunnollisiksi ja menestyneiksi työntekijöiksi, kun he kertovat työskentelystään ja sen kannattelevasta merkityksestä elämälleen. Mielenterveysongelmat haastavatkin toisinaan käsitystä itsestä hyvänä työntekijänä, kun työstä suoriutuminen odotetulla tavalla ei onnistu työarjessa. Myös työelämän katkokset, esimerkiksi sairauslomamat, järjestyttävät käsitystä itsestä kyvykkäänä ja murtavat samalla työntekijäkansalaisen

ideaaliin liittyviä moraalijärjestyksiä. Tällöin joutuu pohtimaan, kuka olen, jos en pysty enää siihen, mitä odotan itseltäni tai mitä muut odottavat minulta. Hyvän työntekijän kategoriaan asemoituminen joutuu vaakalaudalle, jos työstä ei pysty suoriutumaan täysin kaikkensa työlle antavan ideaalin mukaisesti. Mielenveysongelmien pätevyyttä sairautena kyseenalaistetaan, mitä vasten haastateltavat käyvät kipeää neuvottelua legitimoidakseen kokemuksensa sairauslomantarpeesta. Kyseenalaistusta tekevät niin nuoret aikuiset itse kuin myös ymmärtämättömät toiset.

Nuoret aikuiset työntekijät, joilla on mielenveysongelmia, elävät ja työskentelevät työkyvyn välitilassa, jossa he eivät varsinaisesti koe olevansa työkyvyttömiä, mutta mielenveyshaasteet vaikeuttavat työarkea monella tavalla ja työntävät välillä työelämän reunamille. Välitilassa haastateltavat yrittävät ikään kuin venyttää mielenveysongelmaisen ja hyvän työntekijän kategorioita. Mielenveysongelmainen voi olla hyvä työntekijä ja toisaalta hyvällä työntekijällä voi olla mielenveysongelmia. Kohtaamisissa työterveyshuollon ja esihenkilöiden kanssa haastateltavat tulevat asemoiduksi niin työkykyisiksi kuin työkyvyttömiksi. Näitä positioita välillä vastustetaan ja laajennetaan neuvottelemalla siitä, voisiko olla molempia yhtä aikaa. Esimerkiksi Petra kertoo suuttuneensa lääkärille, joka yritti määritellä hänet työkyvyttömäksi, koska mielestään hän voi olla hyvä työntekijä, jos hänen vain "annetaan olla". Tämä liittyy myös haastateltavien toiveisiin joustavasta ja ihmisen kokonaisvaltaisena hyväksyvistä työpaikasta, jossa Oonan mukaan "se että saat olla sairas niin sä luultavasti helpommin parannut, kun sun ei tarvii leikkiä et sä et oo sairas koska se vie hirveesti voimaa". Välitilasta voi pyrjellä pois työstämällä omaa mielenveysongelmaa tai etsimällä omaa paikkaansa työelämästä. Vastuu ratkaisusta näyttää jäävän nuorille itselleen, vaikka he kyllä myös vastuuttavat työelämää siitä, että sen pitäisi olla armollisempaa ja hyväksyä erilaisuutta paremmin. Uusia hyvinvointia priorisoivia moraalijärjestyksiä tuotetaan erityisesti katkoksista seuranneen itsetutkiskelun ja oppimisen myötä. Kaikki nuoret aikuiset eivät kuitenkaan pyri muutokseen työelämässä. Joka tapauksessa kaikkein tärkeimpänä näyttäytykin se, että työelämään pystyy osallistumaan ja työnsä pystyy kokemaan jollain tapaa merkitykselliseksi tai palkitsevaksi.

6 Pohdinta

Tutkimuksessamme selvitimme, kuinka mielenterveysongelmia kokeneet nuoret aikuiset neuvottelevat identiteetistään mielenterveyttä ja työelämää koskevissa kertomuksissaan. Analysoimme nuorten tekemää identiteettityötä Bambergin kerronnallisen identiteettiteorian, elämänkulun dialogisen teorian, positiointianalyysin sekä kategorian, moraalijärjestyksen, selonteon ja vastapuheen käsitteiden avulla. Tutkimuksemme osoitti, että mielenterveysongelmat sysäävät nuoret aikuiset työntekijät monitahoiseen identiteettineuvotteluun. Työstäessään identiteettiään nuoret aikuiset vastaavat kysymykseen ”Kuka minä olen?” neuvotellen muutoksen ja pysyvyyden, samuuden ja ainutkertaisuuden sekä kyvykkyyden dilemموjen kanssa (Bamberg 2011a, 2011b, 2012). Ymmärrystä omasta itsestä rakennetaan suhteessa oman itsen eri puoliin, yhteiskunnallisiin odotuksiin ja sosiaaliseen ympäristöön. Seuraavaksi pohdimme keskeisiä tuloksia sekä esittelemme jatkotutkimusideoita.

Tässä tutkimuksessa kiinnostuksemme kohdistuu mielenterveysongelmien ja työn kohtaamiseen, jota on erityisesti suomalaisessa tutkimuksessa tutkittu laadullisin keinoin todella vähän. Mielenterveysongelmia sairastavien nuorten aikuisten identiteettityötä ei ole tutkittu Suomessa lainkaan. Liikumme tutkimuksessamme tärkeällä rajapinnalla, jossa yksilö ja sosiaalinen ympäristö kulttuurisine resursseineen kohtaavat. Tutkimuksemme avaa ihmisten tarinoita ja elämää huolta herättävien mielenterveystilastojen takana, kun teemme näkyväksi mielenterveysongelmia sairastavien työntekijöiden sosiaalisesti virittyvää identiteettityötä. Sairauden kokeneiden ihmisten tarinoiden tutkiminen voi auttaa tekemään julkisesta puheesta moniäänisemmän ja näin mahdollistaa ihmisille erilaisia tapoja olla olemassa (Hänninen 1999, 154). Tämän voi nähdä yhdeksi tutkimuksemme ansioista.

Tehdäksemme näkyväksi identiteettityötä halusimme selvittää, millaisena ilmiönä mielenterveysongelmat näyttäytyvät haastateltaviemme elämässä ja miten he kertovat ne osaksi itseään. Mielenterveysongelmat näyttäytyvät hyvin kokonaisvaltaisesti elämän eri osa-alueita läpileikkaavina ja elämäntulkua merkittävästi suuntaavina. Haastatteluissa identiteettityön alkupiste oli se, mi-

ja ainutkertaisuuden dilemmaan vastaten he asettuvat vastustamaan heitä uhkaavia hullun sekä laiskan ja hankalan työntekijän leimoja.

Neuvottelussa samanlaisuuden ja ainutkertaisuuden dilemmasta leimaantumisen pelon vastaparina on toive työpaikasta, jossa voisi kertoa ongelmistaan ja olla kokonaisvaltaisesti oma itsensä. Mielenterveysongelmiin liitettyjen negatiivisten määreiden vuoksi mielenterveysongelmaiset työntekijät joutuvat pohtimaan sitä, mitä tapahtuu, jos ongelmat tulevat varomattomasti ilmi. Menneeseen suuntautuvassa, omaa muutosta peilaavassa neuvottelussa, avoimuus näyttäytyy usein reittinä hyvinvointiin, kun mielenterveysongelmat olikin otettu hyvin vastaan työyhteisössä. Myös muun tutkimuksen mukaan avoimuus omasta mielenterveysongelmasta voi tukea koko työyhteisöä muuttumaan avoimemmaksi ja legitimoii mielenterveysongelmaisen työntekijän identiteettiä (Elraz 2018, 732). Aineistossamme oli myös esimerkkejä siitä, kuinka työtä oli muokattu työntekijälle sopivaksi ja kuinka haastateltavat pystyivät olemaan kokonaisvaltaisesti omia itsejään työympäristössä. Toisaalta mielenterveysongelmien piilottaminen kerrotaan myös omana valintana, jolloin mielenterveysongelmaisen identiteetistä voi irrottautua työssä ja olla tavallinen työntekijä.

Tuloksemme kertovat, kuinka työnteosta pyritään pitämään kiinni välillä hyvinvoinnistakin tinkien. Työnteko on väylä toivottuun työntekijäkansalaisuuteen, jota mielenterveysongelmat haastavat. Työntekijäkansalaisuus ehdollisena kansalaisuuden muotona rajaa työssä käymättömät kansalaisuuden ulkopuolelle (Hakala ym. 2013, 259; Lahelma 2013, 21). Tutkimuksissa, joissa pääpaino on ollut mielenterveyssyistä työelämän ulkopuolella olevissa nuorissa, on tunnistettu ryhmiä, jotka ovat sairaslomien kasautuessa luovuttaneet työelämän suhteen, eivätkä näe sitä tulevaisuuden vaihtoehtona itselleen (esim. Vilppola 2021; Rikala 2021, 143). Tässä tutkimuksessa, jossa haastateltavilla sairaslomista huolimatta on vahva kontakti työelämään, emme tunnistanee tällaista. Esimerkiksi sairauslomat ja niiden jälkeen osa-aikaisesti työskenteleminen kerrotaan vain väliaikaisena tilanteena ja osana toipumisprosessia (vrt. Ståhl & Edvardsson Stiwne 2013). Sen sijaan voimme tulostemme perusteella tunnistaa muita aiemmassa tutkimuksessa esiteltyjä tyyppisiä, jotka ovat joko vahvoja toimijoita omassa elämässään ja urallaan tai jotka taistellen ja selviytyen etenevät elämässään eteenpäin (Vilppola 2021).

Kiinnostuksemme kohteena oleva ”työelämässä mukana oleminen” näyttäytyy tutkimuksesamme häilyvänä käsitteenä, kun aaltoileva työkyky työntää haastateltaviamme toisinaan työelämän reunamille. Näennäisesti vahva työtoimijuus osoittautuu kerronnassa usein myös hauraaksi, sillä valtavat työmäärät ja töihin ongelmien pakeneminen olivat monen haastateltavan kohdalla johtaneet romahduksenkaltaiseen tilaan ja hetkeksi työelämästä pois. Hetkellinenkin työarjen ulkopuolelle jääminen tuottaa ankaraa identiteettineuvottelua erityisesti omasta kyvykkydestä ja ainutkertaisuudesta verrattuna toisiin (Bamberg 2012). Sairausloma on asia, jota välitellään ja vastustetaan, jos vain mahdollista, sillä se rikkoo työssä käymisen moraalijärjestystä (vrt. Korhonen & Rikala 2020). Työn ulkopuolelle joutumisen kipeys on tunnistettu myös muissa tutkimuksissa (ks. esim. Korhonen & Komulainen 2019; Rikala 2019). Sairausloma on jännitteinen tila myös siitä näkökulmasta, että sairausloman oikeuttaisi niin itselle kuin toisillekin sairaan position, josta käsin voi levätä menettämättä hyvän työntekijän positiota. Mielensterveysongelmat päänsisäisenä ”abstraktina” sairautena näyttäytyvät kuitenkin tuloksiemme perusteella fyysisiin sairauksiin verrattuna kulttuurisesti kyseenalaistetuilta (vrt. Rikala 2019, 287–288).

Kerronnassa työterveyshuolto määrittyy portinvartijaksi työelämästä poispääsulle ja sinne takaisin palaamiselle. Näissä kohtaamisissa pahoinvoinnin vuoksi muutosta työhönsä hakeva työntekijä saattaa tulla muiden toimesta asemoiduksi työkyvyttömäksi tai hankalaksi. Nämä annetut asemat ovat ristiriidassa työntekijän oman aktiivisesti ratkaisuja etsivän työntekijän position kanssa. Tulostemme perusteella nuoret aikuiset käyvätkin kipeää neuvottelua siitä, milloin työ on kuntouttavaa ja milloin on parempi jäädä pois sairaslomalle tai jopa vaihtaa työympäristöä toiseen (vrt. Subramaniam ym. 2022). Aiemmassa tutkimuksessa työ nähdään pääasiassa kuntouttavana tekijänä ja asiana, joka tarjoaa mielensterveysongelmia omaavalle työntekijälle paljon hyvää (Torres Stone ym. 2018; Liljeholm & Bejerholm 2020). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näemme, että yksilön kannalta voi olla haitallista, jos työtä pidetään lähtökohtaisesti aina kuntouttavana, vaikka työskentelyn olosuhteet olisivat kohtuuttoman kuormittavat tai yksilölle muuten sopimattomat.

Mielenterveysongelmat näyttäytyvät tuloksissamme pysyvyyden ja muutoksen dilemmaan vastan suhteellisen pysyvänä osana elämää myös tulevaisuudessa (Bamberg 2012). Nuoret työntekijät toivovat ja näkevät haasteidensa saavan pienempää roolia tulevaisuudessa. Aaltoilevat mielenterveysongelmat kuvautuvat kerronnassa kuitenkin tulevaisuuden yllä leijuvaksi uhaksi tai riskiksi, joihin voi varautua kehittämällä itsetuntemus- ja tunnetaitoja sekä hakeutumalla itselle sopivampaan paikkaan työelämässä. Mielenterveysongelmat kerrotaan suhteellisen pysyväksi osaksi itseä, mutta erityisesti oma suhtautuminen niihin näyttäytyy muutoksessa olevana. Osa haastateltavista esimerkiksi katsoi mielenterveysongelmiaan paremmin voivan selviytyjän positivistisista näkökulmista, kuinka ovat oppineet hyväksymään haasteet osaksi itseään ja olemaan niistä avoimempia. Mielenterveysongelmille tai niiden vuoksi kuljetulle henkiselle prosessille annetaan kerronnassa myös myönteisiä merkityksiä ja toivotaan, että ne voitaisiin nähdä vahvuutena työelämässä (vrt. Elraz 2018).

Muutoksesta ja pysyvyydestä neuvotteleva identiteettityö tiivistyy erityisesti sellaisissa kerronnan kohdissa, jotka koskevat työkyvyssä tapahtuneita romahduksia ja työelämään syntyneitä katkoksia (Bamberg 2012). Kaiken kaikkiaan erityisesti sinnittelystä seuranneet romahdukset näyttäytyvätkin monen kohdalla kehityksellisinä siirtyminä, joiden myötä omaa kyvykkyyttä joutuu arvioimaan uudelleen työelämän ideaaleihin liittyvien moraalijärjestysten murtuessa (Zittoun ym. 2013; vrt. Korhonen & Komulainen 2019). Korhosen ja Komulaisen (2019, 237–238) keski-ikäisten naisten työuupumukseen keskittyvässä tutkimuksessa katkos, uupuminen ja siihen liittyvä kynnistyminen nähdään kehityksellisenä siirtymänä, jonka myötä haetaan uudenlaista suhtautumista työuupumusta selittäviin piirteisiin ja työntekemiseen. Samaan tapaan tutkimuksessamme huomasimme, kuinka työkyvyn romahdukset ja katkokset synnyttävät tarpeen pohtia, mitä haluan elämäni olevan ja mitä voisin tehdä toisin. Sairausruman jälkeen monella oli seurannut tai oli kerrontahetkellä vireillä orastavaa muutosta, jossa haetaan uudenlaista suhdetta työntekemiseen verrattuna esimerkiksi vanhaan tapaan suorittaa ja antaa työlle kaikkensa. Korhosen ja Komulaisen (2019, 238) tutkimuksessa painottuvat itseä uupumisesta ja toipumisesta vastuullistavat tulkinnat ja selitystavat. Myös tässä tutkimuksessa ne ovat keskeinen osa neuvottelua, mutta sen lisäksi kerronnassa on paljon myös työelämää vastuuttavia puheenvuoroja.

Neuvotellessaan katkosten virittämänä omasta paikastaan työelämässä haastateltavat asettuvat vastustamaan työelämän äärimmäisiä ideaaleja tuottaen samalla uudenlaista hyvinvointia priorisoivia moraalijärjestystä. Identiteettityö näyttäytyy tältä osin myös kipeänä neuvotteluna, sillä voidakseen hyvin yksilö saattaa joutua luopumaan itselle sinänsä mieluisasta ja tärkeästä työstä. Uudet hyvinvointia priorisoivat moraalijärjestykset koskevat niin itseä kuin työelämää yleisesti. Yhtäältä itsen on opittava laittamaan rajoja, toisaalta työelämä voisi ottaa paremmin inhimillisyyden huomioon. Nuorten aikuisten identiteettityössä onkin kyse siitä, että he tarinoillaan, neuvotteluillaan ja selonteoillaan tarjoavat tietynlaista työkuulttuurin muutosta avoimempaan, joustavampaan ja hyväksyvämpään suuntaan, jolloin kaikenlaiset ihmiset pystyisivät olemaan tuottavia työntekijöitä ja toteuttamaan itseään ammatillisesti. Tosiasiallisina työelämän navigoinnin keinoina näyttäytyvät kuitenkin itsensä työstäminen ja oman paikan etsintä, mikä kuvastaa ajallemme tyypillistä yksilöllisyyden ja yksilön vastuun korostumista (Brunila 2013; ks. myös Rikala 2021).

Tutkimuksemme tulokset antavatkin tärkeitä viitteitä siitä, millaista työelämää nuoret mielenterveysongelmia kokevat työntekijät toivovat ja millainen työelämä mahdollistaisi mahdollisimman monen työntekijän mukana pysymisen. Tutkimuksemme nuorilla aikuisilla työura on vasta alussa ja he suhtautuvat pääosin toiveikkaasti tulevaan uraan. Työelämässä ei voida vain tyytyä sinnittelemään ja ottamaan vastuuta hyvinvoinnista itselle kokonaan, koska siellä pitäisi jaksaa vielä pitkään. Tämä onkin kiinnostava ero Komulaisen ja Korhosen (2019, 236–237) tutkimuksen eläkeikää lähestyvien naisten neuvotteluun, jossa naiset ikään kuin etäännyttävät itsensä työelämän rakenteellisista vaikeuksista. Voi myös olla, että kasvava uudehko eetos mediassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeydestä ja hyvinvoinnin alamäestä tuottaa tarttumapintaa uudessa ajassa aikuistuville ja työelämää opetteleville ihmisille. Joka tapauksessa päädyimme Komulaisen ja Korhosen (2019) kanssa samaan johtopäätökseen siitä, että itsen muokkaaminen ja vastuuttaminen on ymmärrettävää ja olettavaa, jos yritykset vaikuttaa, haastateltaviemme sanoja käyttäen, hallitsemattomaan, rajattomaan ja piittaamattomaan työelämään osoittautuvat toistuvasti hyödyttömiksi.

Nykyisessä työelämässä vastuu pärjäämisestä kääntyy nuorille itselleen (Julkunen 2007), vaikka nuorten työelämässä kohtaamat ongelmat eivät ole vain heistä itsestään kiinni. Tulosten mukaan mielenterveysongelmaisena työelämässä oleminen näyttäytyy välitilassa elämisenä, jolloin mielenterveysongelma haastaa työelämässä olemista ja hyvän työntekijän kategoriaan kiinnittämistä. Tästä huolimatta nuoret aikuiset pystyvät usein olemaan mukana työelämässä. Työntekijäkansalaisuuden ideaali ei ota huomioon haavoittuvuutta ja inhimillisyyttä, jolloin nuoret aikuiset pyrkivät venyttämään kategorioita, siten että he pystyisivät olemaan sekä hyviä työntekijöitä, että mielenterveysongelmaisina. Tutkimuksemme osoittaaakin, että vaikka mielenterveysongelmien kanssa on mahdollista käydä töissä ja pärjätä omassa työssään, tuottaa se yksilölle sosiaalisesti jännitteistä ja kipeää identiteettineuvottelua. Yksilöllisyyden sijasta työelämässä toivottavampaa olisi toisista huolta pitävä yhteisöllisyys, jossa erilaisuutta arvostettaisiin ja se hyväksyttäisiin. Yksilötason sijasta mielenterveyttä voitaisiinkin tukea työympäristöissä yhteisötason vaikuttamisella. Työelämän mielenterveysohjelmassa tätä on huomioitu ja erityisesti ennaltaehkäisevä tuki onkin pitkälti työyhteisötasolla mielenterveyttä tukevien arkikäytäntöjen kehittämistä (Vastamäki & Mäkitalo 2022). Voi vain toivoa, että linjaukset tulisivat näkyviin myös käytännön työelämässä.

Myös opinto- ja uraohjauksen kentällä ollaan tukemassa mielenterveysongelmia sairastavien koulutus- ja uravalintoja elämänkulun siirtymissä. Ohjaus on toimintana reflektiivistä ja tavoitteellista toimintaa, joka on yksilöllisiin tarpeisiin kohdistettua (Peavy 2021, 20–24). Tuloksemme osoittavat mielenterveysongelmien tuottavan monitahoista identiteettineuvottelua työelämässä, jolloin holistisella ohjausotteella voidaan mielenterveyden ja työn yhteistä merkityksellisyyttä ottaa huomioon. Tällöin esimerkiksi koulutus- ja uravalintoja pohdittaessa myös terveydentila otetaan huomioon ja tunnistetaan se, että mielenterveysongelmat voivat olla työelämässä rasite ja nostaa esteitä uralle. Pohdittavaksi tulevat esimerkiksi kysymykset: Näyttäytyykö terveydentila pysyvänä vai muuttuvana? Miten se vaikuttaa jatkon suunnitteluun? Millaisessa työympäristössä minun on piirteineni mahdollista työskennellä?

Jos mielenterveyshäiriöön sairastuu nuoruudessaan, on riski suuri sille, että työurasta tulee epävakaa ja katkoksellinen (Mattila-Holappa 2021, 53). Katkoksellisuus on läsnä myös tutkimuksemme nuorten aikuisten elämässä, vaikka työuraa ei ole vielä pitkästi takana. Tulostemme perusteella keskeinen kysymys on, miten ohjauksessa ylläpidetään toivoa, että työelämään osallistuminen on mahdollista vaikeuksista huolimatta. Ohjauksen luonne toivoa herättävänä ja ylläpitävänä toimintana nousee merkitykselliseksi (Peavy 2021, 23). Katkoksellisuudesta huolimatta on tärkeää, että nuoret tulisivat hyväksytyksi työntekijänä, jotta he pystyisivät säilyttämään käsityksen itsestään pystyvänä ja kyvykkäänä. Aiemmassa tutkimuksessa on nimittäin huomattu, että mielenterveyskuntoutujissa on ryhmä, joka hiljalleen luopuu kuntoutumisesta ja työelämään osallistumisesta (Vilppola 2021).

Työelämään osallistumisen kannalta on tärkeää, että hyväksytytty työntekijyyttä voidaan saavuttaa muutenkin kuin kokopäiväisellä palkkatyöllä. Tällöin esimerkiksi osa-aikatyö olisi oikea vaihtoehto eikä vain toissijainen vaihtoehto kokopäivätyölle tai päämäärätietoiselle uran rakentamiselle työkeskeisessä yhteiskunnassa. Ohjaustyössä ollaan mukana rakentamassa näitä käsityksiä hyväksytystä osallistumisesta työelämään. Ohjaajan onkin tärkeää tiedostaa, kuinka ihmismielellä on taipumus kategorisointiin (Juhila 2012a, 176–178). Hänen tulisi huomioida toiminnassaan se, että ohjaustyössäkään mielenterveysongelmia omaavia henkilöitä nähdä kategorisesti työkykyisinä tai työkyvyttöminä, terveinä tai sairaina. Ohjaajan tulisi kyetä tarkastelemaan, millaisia kategorisointeja hän itse mielessään tuottaa ohjattavalleen sekä haastamaan niitä.

Laajahkosta aineistostamme oli teemoja, joita emme voineet tämän tutkimuksen rajoissa käsitellä, mutta joita olisi mielenkiintoista tutkia jatkossa. Tutkimuksemme osallistuneet nuoret aikuiset työskentelivät useilla eri aloilla ja heidän identiteettityönsä antaakin viitteitä siitä, että toisilla aloilla työskentely mielenterveysongelmaisena on jännitteisempää kuin toisilla. Erityisen jännitteisinä aloina näyttäytyvät matalapalkkaiset alat ja työt, kuten ravintola-ala ja palveluala, sekä ylipäänsä asiakaspalvelutehtävät. Toisaalta itsenäinen asiantuntijatyö vaikuttaa tarjoavan erilaisia mahdollisuuksia identiteetin työstämiselle, kun omassa työssä ei tarvitse olla jatkuvasti sosiaalisesti esillä. Hyvin sosiaalisessa työssä mielenterveysongelmaisesta identiteetti joutuu herkem-

min törmäyskurssille työn raamien kanssa, kun oma vointi ja työtehtävät on sosiaalisesti haastavaa sovittaa yhteen. Olisikin mielenkiintoista pureutua tarkemmin jollakin tietyllä alalla työskentelevien, mielenterveysongelmia omaavien työntekijöiden tekemään identiteettityöhön.

Tietyn alan tutkimisen lisäksi olisi mielekästä tehdä pitkittäistutkimusta, jolloin mukaan saataisiin elämänkulun ja uraprosessien näkökulmaa vahvemmin kuin tässä tutkimuksessa. Tällöin voitaisiin seurata nuorten aikuisten elämää ja identiteetin muotoutumista aivan työuran alusta pidemmälle elämänkulussa ja saada arvokasta lisätietoa, kuinka mielenterveysongelmia omaavan nuoren aikuisen identiteettityö muotoutuu työuran kuluessa. Samalla tutkimuksessa tulisi näkyviin myös yhteiskunnan vaatimusten ja odotusten muutokset ajan kuluessa. Tässä tutkimuksessa käsitelimme työntekijöiden identiteettityötä, jossa esihenkilöt näyttäytyivät usein ymmärtämättöminä toisina. Mielenkiintoista olisi kääntää katse myös esihenkilöihin ja tarkastella esimerkiksi diskursiivisen tutkimuksen keinoin, kuinka mielenterveysongelmien, työnteon ja työntekijyyden jännittyneisyys näyttäytyy esihenkilöiden kerronnassa.

Lähteet

- Adams, G., Estrada-Villalta, S., Sullivan, D. & Markus, H. R. 2019. The Psychology of Neoliberalism and the Neoliberalism of Psychology: Neoliberalism of Psychology. *Journal of Social Issues* 75 (1), 189–216.
- Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Anttonen, S. 2011. Hyvää elämää leimasta huolimatta. Teoksessa J. Korkeila, K. Joutsenniemi, E. Sailas & J. Oksanen (toim.) *Irti häpeäleimasta*. Helsinki: Duodecim, 108-118.
- Arnett, J.J. 2000. Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* 55 (5), 469–480.
- Arnett J. J. 2015. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, Oxford: Oxford University Press
- Aromaa, E. 2011. Attitudes towards people with mental disorders in a general population in Finland. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*.
- Bamberg, M. 1997. Positioning between structure and performance. *Journal of narrative and life history* 7 (1-4), 335–342.
- Bamberg, M. 2004. Form and functions of ‘slut bashing’ in male identity constructions in 15-year-olds. *Human development* 249, 1–23.
- Bamberg, M. 2011a. Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology* 21 (1), 1-22.
- Bamberg, M. 2011b. Who am I? Big or small—shallow or deep? *Theory & Psychology* 21 (1), 122–129.
- Bamberg M. 2012. Narrative practice and identity navigation. Teoksessa J. A. Holstein & J. F. Gubrium 2012. *Varieties of narrative analysis*. Los Angeles: Sage Publications, 99–124.
- Bamberg, M. & Georgakopoulou, A. 2008. Small stories as a new perspective in narrative and identity analysis. *Text & Talk* 28 (3), 377–39.

- Benwell, B. & Stokoe, E. 2006. *Discourse and Identity*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Blomgren, J. & Perhoniemi, R. 2022. Mielenterveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahopäivien määrä kasvaa taas. (<https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6636>), luettu 26.1.2023.
- Brunila, K. 2013. Tavoitteena mielentilan oikein hallinta – yhteisvastuusta yksilölliseksi taloustal-koohenkiseksi vastuuksi. Teoksessa K. Brunila, K. Hakala, E. Lahelma ja A. Teittinen (toim.) *Am- matillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot*. Helsinki: Gaudeamus, 236–254.
- Brunila, K., Hakala, K., Lahelma, E. & Teittinen, A. 2013. Avauksia ammatilliseen koulutukseen ja yhteiskunnallisiin erontekoihin. Teoksessa K. Brunila, K. Hakala, E. Lahelma ja A. Teittinen (toim.) *Am- matillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot*. Helsinki: Gaudeamus, 9–16.
- Cruwys, T. & Gunaseelan, S. 2016. "Depression is who I am": Mental illness identity, stigma and wellbeing. *Journal of Affective Disorders* 189 (1), 36-42.
- Davies, B & Harré, R. 1990. Positioning: The discursive production of selves. *Journal for the the- ory of social behaviour* 20 (1), 43-63.
- De Fina, A. & Georgakopoulou, A. 2015. *The Handbook of Narrative Analysis*. John Wiley & Sons.
- Elraz, H. 2018. Identity, mental health and work: How employees with mental health conditions recount stigma and the pejorative discourse of mental illness? *Human relations* 71 (5), 722-741.
- Erikson, H. E. 1968. *Identity –Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cam- bridge: Polity Press
- Harré, R. & van Langenhove, L. 1999. The Dynamics of Social Episodes. Teoksessa Harré, R. & van Langenhove, L. (toim.) *Positioning Theory: Moral Contexts of Intentional Action*. Oxford: Black- well, 1–13.
- Hakala, K., Brunila, K., Teittinen, A. & Lahelma, E. 2013. Työntekijäkansalaisuus tekeillä ja käsillä. Teoksessa K. Brunila, K. Hakala, E. Lahelma ja A. Teittinen (toim.) *Am- matillinen koulutus ja yhteis- kunnalliset eronteot*. Helsinki: Gaudeamus, 257–265.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist, J-E., Hankonen, N., Renvik, T. A., Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen, J. 2015. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.

- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–187.
- Hester, S. 1992. Recognizing references to deviance in referral talk. Teoksessa G. Watson & R.M. Seiler (toim.) Text in context: Contributions to ethnomethodology, 156-174.
- Hoikkala, T. & Paju, P. 2008. Entä nuoremmat sukupolvet? Sukupolvitutkimus ja nuorisopolitiikka. Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J. P. Roos (toim.): Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina. Helsinki: Gaudeamus, 270–294.
- Howard, J. 2008. Negotiating an exit: Existential, interactional, and cultural obstacles to disorder disidentification. *Social psychology quarterly* 71 (2), 177–192.
- Hyvärinen, M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 90–118.
- Hyvärinen, M., Hatavara, M., & Rautajoki, H. 2019. Kerronta, asemointi ja haastattelun analyysi. *Sosiologia* 1/2019, 1–23.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula, Haastattelu, Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 189–222.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto
- Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 188–208.
- Isopahkala-Bouret, U., Lappalainen, S. & Lahelma, E. 2014. Educating worker-citizens: visions and divisions in curriculum texts. *Journal of education and Work* 27 (1), 92–109.
- Issakainen, M. 2014. Young People Negotiating the Stigma Around their Depression. *YOUNG* 22 (2), 171–184.
- Juhila, K. 2004. Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa A. Jokinen, L. Huttunen & A. Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Tampere: Gaudeamus, 20–32.

- Juhila, K. 2012a. Poikkeavan kategorian jäsenyyden tuottaminen ja vastustaminen. Teoksessa A. Jokinen, K. Juhila & E. Suoninen (toim.). *Kategoriat, kulttuuri ja moraalit - johdatus kategorianalyysiin*. Tampere: Vastapaino, 175–225.
- Juhila, K. 2012b. Ongelmat, niiden selittäminen ja kategoriat. Teoksessa A. Jokinen, K. Juhila & E. Suoninen (toim.), *Kategoriat, kulttuuri ja moraalit*, Tampere: Vastapaino, 131–173.
- Jokinen, E. 2015. Tohkeisuus. Teoksessa E. Jokinen & J. Venäläinen. (toim.) *Prekariisaatio ja affekti. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 118*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 31–51.
- Jokinen, E. 2019. Nykyajan prekaari toimijuus. Teoksessa K. Filander, M. Korhonen & P. Siivonen (toim.) *Huiputuksen moraalijärjestys - osallisuuden ja sosiaalisen kivun kokemuksia*. Tampere: Vastapaino, 75–99.
- Jokinen, K. 2014. Nykynuoret ja siirtymät aikuisuuteen. Teoksessa K. Vehkalahti & L. Suurpää (toim.) *Nuoruuden sukupolvet*. Tampere: Nuorisotutkimusseura, 250–271.
- Julkunen, R. 2007. Työ – talouden ja minän välissä. Teoksessa A. Eteläpelto, K. Collin & J. Saarinen (toim.) *Työ, identiteetti ja oppiminen*. Helsinki: WSOY, 18–48.
- Juvonen, T. 2015. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen: Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. 2022. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. *Asiantuntija-arvio, kevät 2022*. Tampere: THL.
- Kiviniemi, L. 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista = Experiences of life and of things making life worth living as experienced by the young adult who has been in psychiatric care. Kuopio: Kuopion yliopisto
- Korhonen, M. & Komulainen, K. 2017. Analysing three-dimensional meaning-making of the ruptured life course: case study of the adoption of disability identity as multivoiced process. *International Journal for Dialogical Science* 10 (1), 19–42.
- Korhonen, M. & Komulainen, K. 2019. Kynnistyminen kehityksellisenä siirtymänä työuupumuksessa. Teoksessa K. Filander, M. Korhonen & P. Siivonen (toim.) *Huiputuksen moraalijärjestys - osallisuuden ja sosiaalisen kivun kokemuksia*. Tampere: Vastapaino, 211–245.

Korhonen, M. & Rikala, S. 2020. Toipumista työtä varten: työn moraaliset järjestykset työuran katketessa mielenterveyssyistä. *Sosiologia* 57 (3), 260–277.

Korhonen, M., Siivonen, P. & Isopahkala-Bouret, U. 2022. Sinnikkään työntekijän ihanne ja haavoittuvuus naisten asiantuntijatyössä. Teoksessa E. Laakkonen, T. Sotkasiira, I. Lehto & M. Heikkilä (toim.) *Haavoilla – käsite ja kokemus: Aikuiskasvatuksen näkökulmia rikkoviin elämäntilanteisiin*. Jyväskylän yliopisto, 109–134.

Kulmala, A. 2006. *Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Lahelma, E. & Gordon, T. 2008. Resources and (in(ter))dependence – Young people's reflections on parents. *Young* 16 (2), 209–226.

Lahelma, E. 2013. Ammatillista koulutusta tutkimaan. Teoksessa K. Brunila, K. Hakala, E. Lahelma ja A. Teittinen (toim.) *Ammatillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot*. Helsinki: Gaudeamus, 17–30.

Lehmuskoski, K., Väänänen, A., Juvonen-Posti, P. & Mattila-Holappa, P. 2022. Mielenterveyden toimijahahmot. Laadullinen tutkimus nuorista työntekijöistä kuntasektorilla. *Kuntoutus* 45 (4), 6–19.

Liljeholm, U. & Bejerholm, U. 2020. Work identity development in young adults with mental health problems. *Scandinavian journal of occupational therapy* 27 (6), 431–440.

Luciano, A. & Carpenter-Song, E. 2014. A qualitative study of career exploration among young adult men with psychosis and co-occurring substance use disorder. *Journal of Dual Diagnosis* 10 (4), 220–225.

Markkula, N & Suvisaari, J. 2018. Onko masennus lisääntynyt suomalaisessa aikuisväestössä? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 55 (3), 189–199.

Mattila-Holappa, P. 2021. Nuorten aikuisten mielenterveysperusteisen työkyvyttömyyden tausta ja muuttuva työelämä. *Työpoliittinen aikakauskirja* 64 (1), 51–55.

Mee, J., Sumsion, T. & Craik, C. 2004. Mental health clients confirm the value of occupation in building competence and self-identity. *British Journal of Occupational Therapy* 67 (5), 225–233.

Mielenterveyspooli. 2023. Terapiatakuu. <https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu/> [luettu 13.4.2023]

Mieli Ry. 2022. Kolmoiskriisissä kohti nuorten hyvinvointiohjelmaa. <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/> [luettu 4.4.2023]

Mutanen, H., Siivonen, P. 2016. Narratiivinen positiointianalyysi ja nuorten aikuisten toimijuus työpajaympäristössä. *Aikuiskasvatus* 37 (2), 84–98.

Mutanen, H. & Sivenius, A. 2019. Aktivointitoimista allikkoon? Teoksessa K. Filander, M. Korhonen & P. Siivonen (toim.) *Huiputuksen moraalijärjestys - osallisuuden ja sosiaalisen kivun kokemuksia*. Tampere: Vastapaino, 245–273.

Myllyniemi, S., Gissler, M. & Puhakka, T. 2005. Kuluttava nuoruus tilastoina. Teoksessa M. Autio & P. Paju (toim.) *Kuluttava nuoruus*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 14–53.

Nuorisolaki 1285/2016 § 2. Suomen säädöskokoelma.

Orbuch, T. L. 1997. People's Accounts Count: The Sociology of Accounts. *Annual Review of Sociology* 23 (1), 455–478.

Peavy, R. V. 2021. *Sosiodynaaminen ohjaus: Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Putkuri, T., Axelin, A. & Lahti, M. 2022. Lasten ja nuorten mielenterveyskriisi - millaisilla muutoksilla päästään kohti parempia palveluita? *Terveydenhoitaja* 5, 21–23.

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. 2020. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus, 216–227.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Tallinna: Gaudeamus, 145–156.

Pälli, P. 2003. *Ihmisyhmä diskurssissa ja diskurssina*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ramsdal, G.H., Bergvik, S. & Wynn, R. 2018. Long-term dropout from school and work and mental health in young adults in Norway: A qualitative interview-based study. *Cogent psychology* 5 (1), 1–16.

- Rikala, S. 2018. Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänculussa. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (2), 159–170.
- Rikala, S. 2019. Nuorten aikuisten masennus ja sosiaalinen kipu. Teoksessa K. Filander, M. Korhonen & P. Siivonen (toim.) *Huiputuksen moraalijärjestys - osallisuuden ja sosiaalisen kivun kokemuksia*. Tampere: Vastapaino, 273-300.
- Rikala, S. 2020. Agency among young people in marginalised positions: towards a better understanding of mental health problems, *Journal of Youth Studies* 23 (8), 1022-1038.
- Rikala, S. 2021. Masentuneiden Nuorten kamppailuja työkyvyttömyyden hallinnasta. Teoksessa K. Brunila, E. Harni, A. Saari & H. Ylöstalo (toim.) *Terapeuttinen valta, Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino, 123–150.
- Rintamäki, K. 2016. *Työ arjessa: Työn kokemus suomalaisten arkielämässä 2000-luvulla*. Turku: Turun yliopisto
- Robinson, O. 2013. *Development through adulthood: an integrative sourcebook*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Rokkonen, L.A. 2020. *Prekaari äitiys: Kertomuksia palkkatyön reunoilta*. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Saastamoinen, M. 2006. Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa P. Rautio, & M. Saastamoinen (toim.) *Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*. Tampere: Tampere University Press.
- Saastamoinen, M. 2014. Tulkintoja masennuksen ja yhteiskunnan tilan välisestä yhteydestä. Teoksessa P. Kuusela & M. Saastamoinen (toim.) *Hyvän elämän sosiaalipsykologia: Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi*. Kuopio: Unipress, 128-146.
- Salmela-Aro, K., Sortheix, F. M. & Ranta, M. 2016. Emerging adulthood in Finland. Teoksessa R. Žukauskienė (toim.), *Emerging adulthood in a European context*. Abingdon, Oxon: Routledge, 138-153.
- Schmid, G. 2008. *Full employment in Europe. Managing Labour Market Transitions and risks*. Cheltenham: Edward Elgar.

Subramaniam, M., Zhang, Y., Shahwan, S., Vaingankar, J.A., Satghare, P., Teh, W.L., Roystonn, K., Goh, C., Maniam, Y., Liang Tan, Z., Tay, B., Verma, S. & Chong, S.A. 2022. Employment of young people with mental health conditions: making it work, *Disability and Rehabilitation* 44 (10), 2033-2043.

Sutela, H., Pärnänen, A. Keyriläinen, M. 2019. Digiajan työelämä - työolotutkimuksen tuloksia 1977–2018. Tilastokeskus.

Ståhl, C. & Edvardsson Stiwne, E. 2014. Narrative of sick leave, return to work and job mobility for people with common mental disorders in Sweden. *Journal of Occupational Rehabilitation* 24, 543–554.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Helsinki.

THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot> [luettu 22.4.2023]

Thoits, P.A. 2016. "I'm not mentally ill": Identity deflection as a form of stigma resistance. *Journal of health and social behavior* 57 (2), 135-151.

Torres Stone, A., Sabella, K., Lidz, C., McKay, C., Smith, L. 2018. The meaning of work for young adults diagnosed with serious mental health conditions. *Psychiatric rehabilitation journal* 41 (4), 290–298.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (toim.). Kokemuksen tutkimus VI, Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 64–84.

Törrönen, J. 2005. Toisen ääni, näkökulma ja kohteena oleminen. Teoksessa S. Hänninen & J. Karjalainen ja T. Lahti (toim.) *Toinen tieto. Kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta*. Helsinki: Stakes, 15–37.

van Langenhove, L. & Harré, R. 1999. Introducing positioning theory. Teoksessa R. Harré & L. van Langenhove (toim.), Positioning theory: Moral contexts of intentional action. Malden, MA: Blackwell, 14–31.

Vastamäki, J. & Mäkitalo, H. 2022. Työelämän mielenterveysohjelma Sosiaali- ja terveysministeriö. [PowerPoint-esitys \(stm.fi\)](#) (luettu 26.1.2023)

Vilppola, J. 2021. Toimijat, taistelijat, tipahtaneet. Koulutus- ja työtoimijuus mielenterveyskuntoutujien elämäkerronnoissa. Turku: Turun yliopisto

Vorhies, V. Davis, K. Frounfelker, R. & Kaiser, S. 2012. Applying social and cultural capital frameworks: Understanding employment perspectives of transition age youth with serious mental health conditions. *Journal of Behavioral Health Service & Research* 39 (3), 257- 270.

Westerback, F. & Rissanen, H. 2020. Prekaarit työmarkkinat ja nuorten aikuisten strategiat luovia työkeskeisen yhteiskunnan normien puristuksissa. Teoksessa M. Määttä & A-M. Souto (toim.) Tutkittu ja tulkittu Ohjaamo: Nuorten ohjaus ja palvelut integraatiopyönteessä. Nuorisotutkimusseura.

Yle. 2022a. Itsemurhaa hautova on usein vapaaehtoisen käsissä – Kriisipuhelimeen ja tukichattiin tarvittaisiin nopeasti lisää päivystäjiä. <https://yle.fi/a/3-12635769> [luettu 23.5.2023]

Yle. 2022b. Mielenterveyspalvelut sakkaavat kaikilla tasoilla – Sanna Lassilan terapia alkoi kahden vuoden etsinnän jälkeen: "Nyt suunta on hyvä". <https://yle.fi/a/74-20009256> [luettu 23.5.2023]

Yle. 2023. Epäonninen uudistus oli viimeinen niitti – työntekijät pakenevat TAYSin aikuispsykiatrialta. <https://yle.fi/a/74-20022201> [luettu 4.4.2023]

Zittoun, T., Valsiner, J., Vedeler, D., Salgado, J., Gonçalves, M.M. & Ferring, D. 2013. Human development in the life course. *Melodies of living*. Cambridge & New York: Cambridge University Press.

Žukauskienė, R. 2016. The experience of being an emerging adult in Europe. Teoksessa R. Žukauskienė (toim.), *Emerging adulthood in a European context*. Abingdon, Oxon: Routledge, 3–16.

Liite 1

Haastattelukutsu:

Hei sinä nuori aikuinen! Onko sinulla tai onko sinulla ollut haasteita mielenterveyden kanssa samalla, kun olet käynyt töissä? Olemme Itä-Suomen yliopiston opiskelijoita ja teemme opinto- ja uraohjauksen pro gradu -tutkielmaa. Tutkimme mielenterveyden ongelmista kärsivien nuorten aikuisten kokemuksia työelämässä pärjäämisestä sekä sitä, kuinka mielenterveysongelmat ovat läsnä nuorten aikuisten koulutus- ja työpoluilla.

Etsimme haastateltavaksi nuoria aikuisia seuraavilla kriteereillä

- Olet 18–29-vuotias
- Sinulla on tai on ollut mielenterveysongelmia samanaikaisesti, kun olet käynyt töissä
- Olet käsitellyt mielenterveysongelmiasi ammattilaisen kanssa

Jos koet, että haluaisit auttaa meitä kokemuksillasi tämän tärkeän aiheen tutkimisessä haastatteluhetken merkeissä, ota yhteyttä sähköpostilla minuun (iidp@uef.fi) tai Helkaan (helkaro@uef.fi). Tarkoituksena olisi tehdä haastattelut nyt alkusyksystä. Haastattelu toteutetaan kahdenkeskeisesti ja se voidaan toteuttaa halutessasi etäyhteyksin. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin 1,5 tuntia. Käsittelemme kaikkea kertomaasi äärimmäisellä luottamuksella. Aineistoa käsitellään läpi tutkimusprosessin ilman nimitietoja ja osallistuneiden yksityisyyttä suojellaan.

Ota yhteyttä tai kysy lisää, jos jokin jäi mietityttämään. Kiitos jo etukäteen!

Haastattelukutsusta saa myös vinkata eteenpäin.

Terveisin

Iida Pirnes ja Helka Romppanen

iidp@uef.fi

helkaro@uef.fi