



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Jarkko Moilanen, Marja-Liisa Schiess

## Ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta – polku kohti työllistymistä

### Opinnäytetyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

26.8.2019

Tekijät Otsikko	Jarkko Moilanen, Marja-Liisa Schiess Ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta – polku kohti työlistymistä
Sivumäärä Aika	61 sivua + 3 liitettä 26.8.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Seija Mäenpää
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ja aikuisten ryhmämuotoisesta kuntouttavasta työtoiminnasta. Opinnäytetyössä haetaan vastauksia kysymyksiin 1) Miten hyvin asiakkaat kokivat ryhmämuotoisen toiminnan tukevan heidän elämänhallintaansa, hyvinvointiaan sekä osallisuuden kokemuksia? 2) Mikä toiminnan sisällöstä oli asiakkaiden mielestä hyödyllistä ja toimivaa? sekä 3) Miten hyvin toiminta vastasi heidän ennako-odotuksiaan?</p> <p>Ryhmämuotoisella kuntouttavalla työtoiminnalla on paikkansa pitkäaikaistyöttömien aktiivoinnissa työ- ja toimintakyvyn parantamisessa ja lisäämisessä. Opinnäytetyön pääasiallisena teoreettisena viitekehystenä on Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin teoria, joka käsittelee elintasoja, yhteisyyssuhteita ja itsensä toteuttamista. Se liittyy läheisesti elämänhallintaan, hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Kun asiakas kokee elämänsä mielekkäänä, ovat valmiudet siirtyä eteenpäin opintoihin tai työelämän suuntaan paremmat.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin Kuntoutussäätiön kevään 2019 aikana toimineille aikuisten ja nuorten ryhmille strukturoituna kyselytutkimuksena, jossa oli myös laadullisia kysymyksiä. Alkukyselyssä vastaajia oli yhteensä 22 ja loppukyselyssä vastaavasti 21. Kuntouttava ryhmätoiminta on aloitettu Kuntoutussäätiöllä syksyllä 2018 ja vastaavanlaisesta kuntouttavasta työtoiminnasta ryhmämuotoisena ei ole tehty kovin paljon tutkimusta.</p> <p>Opinnäytetyö osoittaa, että asiakkaat pitivät toimintaa hyödyllisenä ja mielekkäänä, vaikka joidenkin vastaajien kokemus oli, että he eivät kokeneet kuuluneensa kohderyhmään tai toiminta heidän oman jaksamisensa kannalta ei ollut oikea-aikaista. Pääosin toiminta oli vastannut hyvin asiakkaiden ennako-odotuksia. Positiivisia tuloksia oli asiakkaiden arki-rytmin paraneminen ja vertaistuen saaminen ryhmätoiminnasta. Sisällöstä tyytyväisiä oltiin jatkosuunnitelmien kartoitukseen, työnhakutaitojen harjoitteluun, luonto- ja virkistysretkiin sekä liikuntaan. Tuloksia voidaan hyödyntää sosiaalialan kuntouttavien työtoiminnan palveluiden kehittämiseen sekä ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan suunnittelun ja toteutuksen apuna.</p>	
Avainsanat	ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta, pitkäaikaistyöttömyys, hyvinvointi, elämänhallinta, osallisuus

Authors Title	Jarkko Moilanen, Marja-Liisa Schiess Group-Based Rehabilitative Work with Long-term Unemployed Clients
Number of Pages Date	61 pages + 3 appendices 26 August 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to provide information about group based rehabilitative work for young people and adults. The research questions addressed 1) how well clients felt that group activities supported their life management, well-being and feelings of participation, 2) what content they found useful and practical and 3) how well the activities met their expectations.</p> <p>Group-based rehabilitative work has a role to play in improving and increasing the working capacity of the long-term unemployed. Further theoretical framework for the thesis was provided by Erik Allardt's (1976) dimensions of well-being where human's basic needs are defined by three categories: having, loving and being. It is closely linked to the strengthening of life management, well-being and participation and the prevention of exclusion. When a client experiences a meaningful life, they are better prepared for moving forward to studies or work.</p> <p>The study was conducted for the Rehabilitation Foundation's adult and youth groups operating during spring 2019. It was implemented as a structured questionnaire which also included qualitative questions. There were 22 respondents in the initial survey and 21 in the final survey. Group activities were started at the Rehabilitation Foundation in autumn 2018, and there is not much previous research done on group based rehabilitative work.</p> <p>According to the results of the thesis, the clients found the activity useful and meaningful, although some respondents' experience was that they did not feel they were part of the target group or that the action was not timed well with respect to their own coping. Most of the operations were well in line with clients' expectations. Positive results were the improvement in the daily routine of clients and the gaining of peer support from the other group members. The clients were mostly satisfied with the content of the rehabilitative work and especially with the making of follow-up plans, with the training in job search skills, as well as with nature and recreation trips and exercise. The results can be used to develop social work's rehabilitation services and the group-based rehabilitative work in general.</p>	
Keywords	group based rehabilitative work, long-term unemployment, life management, well-being, participation

## Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Pitkäaikaistyöttömyys	3
2.1	Pitkäaikaistyöttömyys ja aktivointipolitiikka	3
2.2	Työttömyyden aiheuttamia terveysriskejä	4
3	Hyvinvointi, elämänhallinta ja osallisuus	6
3.1	Työttömyyden vaikutus hyvinvointiin	6
3.2	Elämänhallinta	8
3.3	Osallisuuden ja syrjäytymisen yhteys työttömyyteen	9
4	Toimintaympäristö	12
4.1	Kuntouttava työtoiminta	12
4.2	Kuntouttavan työtoiminnan hyödyt	12
4.3	Ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan hyödyt	13
4.4	Kuntoutussäätiö	15
5	Tutkimuksen toteutus	16
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	16
5.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	17
5.3	Aineiston käsittely ja analysointi	18
5.4	Luotettavuuden arviointi, eettisyys ja anonymiteetti	19
5.5	Tutkimuskohde	20
6	Tutkimuksen tulokset	22
6.1	Taustatiedot ja toiminnan sisältö	22
6.1.1	Ryhmätoiminnan sisältö	23
6.1.2	Ryhmätoiminnan sisällön avoimet kysymykset	28
6.2	Hyvinvointi	30
6.2.1	Itsetunnon ja taloudellisen tilanteen muutokset	32
6.2.2	Hyvinvoinnin avoimet kysymykset	34
6.3	Elämänhallinta	35
6.3.1	Arkirythmi, vahvuudet, aloitteisuus ja uudet kokemukset	35
6.3.2	Työnhaku, työelämätaidot, opiskelu- ja jatkosuunnitelmat	38
6.3.3	Liikkuminen ja tulevaisuuden odotukset	41
6.3.4	Elämänhallinnan avoimet kysymykset	43
6.4	Osallisuus	44

6.4.1	Sosiaaliset verkostot ja yksinäisyyden kokemus sekä ryhmätoiminnan hyödyllisyys ja henkilökohtainen tuki	44
6.4.2	Itseilmaisu, vertaistuki, ryhmätoiminnan hyödyt ja siinä toimiminen	47
6.4.3	Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot sekä uudet sosiaaliset tilanteet	49
6.4.4	Osallisuuden avoimet kysymykset	50
6.5	Loppupalautteet	51
7	Johtopäätökset	53
7.1	Huomioita ryhmätoiminnan sisällöstä	53
7.2	Huomioita hyvinvoinnin muutoksista	54
7.3	Huomioita elämänhallinnan teemasta	56
7.4	Osallisuus kuntouttavassa ryhmätoiminnassa	56
8	Pohdinta	58

#### Liitteet

Liite 1. Suostumus kyselyyn osallistujalle

Liite 2. Alku- ja loppukyselylomakkeet

Liite 3. Kuvioluettelo

## 1 Johdanto

Suomalaisessa työelämässä on meneillään demografinen murros ja työn uudelleen järjestäytyminen. Suurten ikäluokkien myötä eläkkeelle on siirtymässä suuri määrä työntekijöitä samaan aikaan, kun nuorten työelämään tulijoiden määrät ovat pienentyneet. Murroksessa osa työtehtävistä häviää, korvataan uusilla toimintatavoilla tai automaatiolla ja samalla syntyy uusia työpaikkoja toisenlaisten tieto- ja taitovaatimusten kera. (Sihto 2018: 82.) Tämä on yksi syy kohtaanto-ongelmaan, jossa toisaalta on työttömyyttä ja toisaalta on työpaikkoja, joihin ei löydy tekijöitä. Erot voivat olla myös alueellisia, kun työn luonne on muuttunut niin, ettei osaaminen vastaa tarpeita ja alhaisen koulutuksen omaaville ei löydy työtä tai työvoimaa ei paikkakunnalla ole riittävästi. (Sihto 2018: 64.) Aiheen haasteellisuutta ja pitkäkestoisuutta kuvaa esimerkiksi se, että Julkunen (2006) kirjoitti siitä, miten EU:n tasolla ajalle 2003–2005 Suomelle asetettiin talouspoliittiset tavoitteet rakenteellisen työttömyyden vähentämiseksi ja ikääntyvien työllisyysasteen nostamiseksi (Julkunen 2006: 71). Aihe on edelleen ajankohtainen ja siitä esimerkkinä Ylen uutinen, jossa nämä samat haasteet esitetään työllisyyspolitiikan keskiössä (Toivonen 2019).

Kunnat ovat lainsäädännön kautta veloitettu osallistumaan aktiivisesti työllistämiseen. Yksilötasolla työttömien omaa vastuuta on kasvatettu velvollisuuksilla hakea töitä ja rajoittamalla työttömyyskorvauksien määriä aikarajallisesti (Sihto 2018: 80–81). Työttömien, joiden paluu työelämään on vaikeaa, on yhtenä vaihtoehtona mahdollista osallistua kuntouttavaan työtoimintaan (Karjalainen & Karjalainen 2010: 18). Kuntouttavan työtoiminnan tutkiminen on mielestämme tärkeää, sillä onnistuessaan parantamaan pitkäaikaistyöttömän työelämävalmiuksia ja elämänhallintaa, se samalla parantaa yksilön mahdollisuuksia siirtyä eteenpäin polulla kohti työllistymistä. Yhdenkin pitkäaikaistyöttömän työllistyminen säästää yhteiskunnan kuluja, kuten toimeentulon tukemisesta aiheutuvia menoja sekä lieventää terveyshaittoja, vähentää syrjäytymistä sekä hidastaa ammattitaidon vanhenemista (Tianen 2018: 184).

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Kuntoutussäätiön Helsingin kuntouttavan työtoiminnan ryhmämuotoinen toiminta. Helsingissä kuntouttavaa työtoimintaa ryhmämuotoisena on alettu kaupungin toimesta hankkimaan vasta vuodesta 2010 (Karjalainen & Karjalainen 2010: 23). Kuntoutussäätiö on aloittanut kuntouttavan työtoiminnan yhteistyön

Helsingin kaupungin kanssa lokakuussa 2018. Tutkimuksen kohteena on ryhmätoiminnan toisen toimintakauden kaksi ryhmää kevätkaudella 2019. Tutkimus toteutettiin strukturoituna kyselynä, jossa oli kvantitatiivisten kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joiden kautta pystyttiin lähestymään aihetta kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin. Tulokset ovat tämän otosjoukon subjektiivisten kokemusten mukaisia, mutta ovat kuitenkin monilta osin yhteneviä käyttämäämme teoreettiseen viitekehykseen ja kuntouttavasta työtoiminnasta tehtyihin tutkimuksiin. Tämän tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tietoa kuntouttavan työtoiminnan ryhmämuotoisuuden hyödyistä ja sisällön merkityksestä. Tietoa voidaan käyttää tulevien ryhmätoimintojen suunnittelun ja toteutuksen avuksi esimerkiksi ohjaajien toiminnassa tai toiminnan suunnitteluvaiheessa. Tutkimusta voidaan käyttää myös sosiaalialalla kuntouttavan työtoiminnan tulevaisuuden palveluiden kehittämiseen.

## 2 Pitkäaikaistyöttömyys

### 2.1 Pitkäaikaistyöttömyys ja aktivointipolitiikka

Yhteiskunnallisessa sosiaalipolitiikan keskustelussa pitkäaikaistyöttömyyden vähentämisen yhtenä keinona puhutaan työttömien aktivoinnista. Sen avulla yritetään auttaa työttömiä palaamaan työmarkkinoille ja tasaisempaan päivärytmiin. Näillä keinoin toivotaan työttömien osallisuuden ja hyvinvoinnin paranevan ja julkisten kulujen pienenevän. Tämä on saanut aktivointipolitiikan suunnan kohti työttömien velvoittamista vastikkeellisuuteen. Esimerkkinä aktivointipolitiikasta Julkunen (2006) esittää työmarkkinatuen muutoksen, jolloin määräajan saamisen jälkeen työtön velvoitetaan ottamaan vastaan aktivointitoimia. (Julkunen 2006: 206 – 208.) Tähän samaan ongelmaan on yritetty löytää ratkaisuja myös hallituspolitiikan keinoin. Juuri päättyneen hallitusohjelman 2015–2019 kärkihankkeita olivat esimerkiksi löytää keinoja lyhentää työttömyysjaksoja, purkaa kannustinloukkuja, löytää ratkaisuja työmarkkinoiden kohtaanto-ongelmiin sekä vähentää passivoivia toimia. (Valtioneuvosto 2019.) Aktivointipolitiikassa Sihtosen (2018) mukaan työttömällä on oikeuksien lisäksi velvollisuuksia ottaa työtä vastaan ja etsiä sitä aktiivisesti. Aktivointipolitiikan haaste on siinä, ettei se välttämättä ota aina tarpeeksi huomioon työttömän sen hetkistä tilannetta ja erilaisia ongelmia. (Sihto 2018: 81.)

Laissa 1295/2002 julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta (7§, 5 mom.) määritellään, että pitkäaikaistyöttömäksi henkilö tulee oltuaan yhteensä 12 kuukautta työttömänä työnhakijana. Työttömäksi työnhakijaksi tulee myös sellainen, joka on ollut yhteensä vähintään 12 kuukautta useammassa työttömyysjaksossa ja sitä voidaan verrata keston ja toistuvuuden perusteella yhtäjaksoisesti olleeseen työttömään työnhakijaan. (Laki julkisesta työvoimapalvelusta 2002/1295.) Aktivointisuunnitelma tehdään kohderyhmään kuuluville pitkäaikaistyöttömille, joiden työkykyä tai työhönmenoa estää jokin terveydellinen tai sosiaalinen syy (Ala-Kauhaluoma & Keskitalo & Lindqvist & Parpo 2004).

Toukokuun 2019 työllisyyskatsauksen mukaan työttömiä työnhakijoita oli 226 500, joista pitkäaikaistyöttömiä 62 400. Yhteensä yli kaksi vuotta työttöminä oli ollut heistä 30 500. Erilaisissa aktivointipalveluissa, kuten työvoimakoulutuksissa, valmennuksissa, opiskeiluissa ja erilaisissa työkokeiluissa oli ollut 123 800 osallistujaa. Kuntien lain velvoittamaan pitkäaikaistyöttömille ja haastavassa elämäntilanteessa oleville tarkoitettuun kuntouttavaan työtoimintaan osallistui 25 800 henkilöä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2019.)



## 2.2 Työttömyyden aiheuttamia terveysriskejä

Pitkäaikaisen työttömyyden vaikutukset voivat ilmetä erilaisina psyykkisinä ja fyysisinä oireina. Työttömyys yleensä myös vähentää normaaleja kontakteja ja kanssakäymisiä muiden ihmisten kanssa. Tämän seurauksena ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa elinympäristöönsä heikentyvät ja tästä aiheutuu tunteita näkymättömyydestä ja eristäytymistä. Se ja muut syyt, kuten vamman tai sairauden aiheuttamat lisärajoitteet, saattavat lisäksi olla taustasyinä haluttomuuteen ja itseluottamuksen puutteeseen hakeutua työnhakijaksi. (Pakarinen 2018: 195–196.)

Työttömyydellä on Matti Kortteisen ja Hannu Tuomikosken tutkimuksen mukaan vaikutus niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että pitkäaikaistyöttömillä oli pitkäaikaissairauksia 1,5-kertaa ja psykelääkkeiden käyttöä 2,5-kertaa enemmän verrattuna työssä käyviin. Tutkimuksessa ei kuitenkaan mainittu sitä, johtuiko työttömyys terveysongelmista vai johtiko työttömyys kyseisiin ongelmiin. Heidän tutkimuksessaan tuli ilmi myös se, että pitkittynyt työttömyys voi tehdä työttömästä sisäänpäin kääntyneemmän, vaikuttaa kielteisesti ihmissuhteisiin sekä aktivoida lapsuudessa tapahtuneita traumakokemuksia. Myös työttömien sosiaalinen epäluottamus kasvaa työttömyyden jatkuessa. (Kortteinen & Tuomikoski: 43, 61; Koistinen 2014: 233-234.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivulla Hyvinvointi- ja terveyserot (2018) todetaan, että työttömyydellä on haitallisia vaikutuksia niin hyvinvointiin kuin terveyteenkin. Työttömillä on enemmän terveydellisiä haasteita ja he voivat työssäkäyviä huonommin. Mielen- ja muut terveysongelmat lisäävät työttömyyden riskiä, mutta myös työttömyydellä itsessään voi olla vaikutusta näiden ongelmien lisääntymiseen. Työttömyys pitkittyessään voi alentaa yleistä työkykyä ja lisätä myös kuolleisuusriskiä. Ammattikuolleisuustutkimuksen mukaan on nähtävissä, että 25-vuotiaat työttömät miehet elävät 5,6 vuotta ja naiset 1,7 vuotta vähemmän verrattuna työllisiin. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2018.)

Samankaltaisiin tutkimustuloksiin on päädytty myös laajasti Euroopan tasolla. Saksassa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin 908 työttömän hyvinvoinnin kokemuksia kuuden vuoden ajan jaksolla, jolloin ensimmäinen hyvinvoinnin taso mitattiin kolme vuotta ennen työttömyyden alkua ja toinen taso kolme vuotta työttömyyden jälkeen. Tutkimusten tu-

loksista ilmeni, että työttömyys alensi selkeästi elämään tyytyväisyyttä, eikä palannut samalla tasolle edes kolme vuotta työttömyyden jälkeen. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että työttömyyden kestolla sekä ihmisen persoonallisuuden piirteillä on merkitystä hyvinvointiin kokemuksiin työttömyyden sattuessa. Henkilöt, jotka olivat työssään tunnollisia kärsivät enemmän työttömyydestä kuin ulospäinsuuntautuneet, joiden hyvinvointiin työttömyys ei samalla tavalla vaikuttanut. (Hahn & Specht & Gottschling & Spinath 2015: 635.)

Mousteri, Daly & Delaney (2018) tutkivat sitä, miten työttömyys vaikuttaa varsinkin psyykkiseen hyvinvointiin pidemmällä ajanjaksolla 14 Euroopan maassa. Tutkimuksessa keskityttiin yli 50-vuotiaisiin henkilöihin, jotka olivat kokeneet vähintään kuuden kuukauden työttömyysjakson elämänsä aikana. Jokainen työttömyysjakso vähensi elämänlaatua ja mitä pidempään tutkittavat olivat olleet työttöminä, sitä enemmän työttömyys vaikutti heikentävästi heidän tyytyväisyyteensä elämään, itsensä toteuttamiseen sekä autonomian tunteeseen. Tutkimuksen mukaan työttömyydellä oli pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin jokaisessa tutkittavassa maassa. (Mousteri, Daly & Delaney 2018: 31– 32.)

### 3 Hyvinvointi, elämänhallinta ja osallisuus

#### 3.1 Työttömyyden vaikutus hyvinvointiin

Suomalainen sosiologi Erik Allardt (1976) tutki pohjoismaista hyvinvointia 1970-luvulla ja kehitti tämän pohjalta teorian, joka jakaa hyvinvoinnin kolmeen eri ulottuvuuteen: elintaso (*having*), yhteisyyssuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttaminen (*being*). (Allardt 1976: 9–10.) Elintaso (*having*) pitää sisällään yksilön tulotason, asumisen, terveyden ja työllisyystilanteen. Yhteisyyssuhteet (*loving*) käsittää ystävien määrän, erilaiset kontaktit paikallisyhteisöissä sekä yhteydet eri järjestöissä. Itsensä toteuttaminen (*being*) sen sijaan liittyy yksilön poliittiseen aktiivisuuteen, korvaamattomuuteen työssä, erilaisiin harrastuksiin sekä muihin itselle mielekkäisiin aktiviteetteihin. (Allardt 1998: 40–41.)

Allardt (1998) mukaan työttömyys on vahvasti yhteydessä kaikkiin kolmeen pääkategoriaan eikä yksinomaan aineelliseen elintasaan (*having*). Työttömyys ja varsinkin pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa oleellisesti sosiaalisiin kontakteihin (*loving*) sekä kaventaa itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia (*being*). Työttömyys voi passivoida ihmisiä ja samalla olennaisesti vähentää ihmissuhteiden määrää. Allardt painottaakin, että perhe- ja ystävyysuhteiden lisäksi olennaiset ihmisen sosiaaliset kontaktit tulevat juuri työyhteisön kautta. Pahimmillaan ihminen saattaa jopa menettää ainoan sosiaalisen verkostonsa jäätyään työttömäksi. (Allardt 1998: 41–43.)

Pakarinen (2018) on Allardt (1976) kanssa samaa mieltä siitä, että työttömyys vaikuttaa vahvasti jokaiseen edellä mainittuun hyvinvoinnin osa-alueeseen. Elintason (*having*) heikentyminen työttömyyden johdosta heijastuu olennaisesti tuloihin ja asumiseen, koulutukseen sekä terveyteen. Työttömyys voi vaikuttaa laajasti kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa (*loving*), kun työhön liittyvät sosiaaliset suhteet vähenevät tai häviävät täysin. Itsensä toteuttaminen (*being*) heikkenee, kun yksilö ei enää kykene käyttämään taitojaan muiden ja itsensä hyväksi työttömyyden takia. (Pakarinen 2018: 195.)

Martha Nussbaumin ja Amartya Senin toimintavalmiuksien teorian mukaan ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa hänen olemisensa laatu ja yhteiskunnan kyky tarjota yksilölle erilaisia mahdollisuuksia, joiden kautta toteuttaa itseään. Yksilöllä on erilaisia toiminnallisia valmiuksia (*capabilities*) joiden kautta hänen on mahdollista toimia (*functionings*) ja saavuttaa itselle myönteisiä asioita. Hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti nämä saavutetut toiminnot (*achieved functionings*), joissa on pitkälti kyse yksilön mahdollisuuksista tehdä ja

olla (*doing and being*). Toimintavalmiuksiin kuuluu mm. perustarpeiden tyydyttäminen, kuten ravinnon saanti ja terveyden ylläpitäminen, mutta myös monimutkaisempia valmiuksia, kuten kokemus onnellisuudesta, vapaus erilaisten tunteiden ilmaisuun ja yhteys muihin ihmisiin sekä ympäröivään maailmaan. (Nussbaum 2011: 18-25; 33–34.)

Nussbaum (2011) on jakanut tärkeimmät inhimilliset toimintavalmiudet kymmeneen eri osa-alueeseen, joiden täytyisi toteutua ainakin minimissään yksilön hyvinvoinnin takaamiseksi. Useat tämän luettelon kohdista voidaan liittää hyvin työttömyyteen ja sen vaikutuksiin yksilölle. Kymmenes kohta koostuu hallinta, työ- ja omistusoikeudesta, jossa määritellään yksilön oikeus osallistua työelämään tasa-arvoisena ja omista inhimillisistä lähtökohdistaan käsin (Nussbaum 2011: 34). Työttömät jäävät tästä toimintavalmiudesta paitsi varsinkin työttömyyden oleellisesti pitkittyessä. Inhimillisissä toimintavalmiuksissa määritellään myös ruumiillisen terveyden tärkeys, joka pitää sisällään esimerkiksi ravinnon saannin sekä riittävän suojan (Nussbaum 2011: 33). Tutkimusten mukaan työttömien psyykinen ja fyysinen vointi on työssä käyvää heikompi ja huonomman taloudellisen tilanteen vuoksi he joutuvat pohtimaan tarkemmin, mihin vähäiset varansa kuluttavat. Nussbaum määrittelee tärkeäksi seikaksi myös yhteenkuuluvuuden, jolloin yksilö voi olla yhteydessä toisiin ihmisiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tulla kohdatuksi kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti. (Nussbaum 2011: 34.) Yksilön yhteenkuuluvuuden tunne voi heikentyä työttömyyden vuoksi, koska työn tuoma sosiaalinen piiri katoaa tai pahimmillaan hän ei pääse laisinkaan osalliseksi työkuultuuriin alun perinkään. (Nussbaum 2011: 33-34.)

Nussbaumin ja Senin (2011) toimintavalmiuksien teoriassa on paljon yhtäläisyyksiä Allardtin näkemyksiin hyvinvoinnista. Allardtin ajatus resursseista (*having*) pitää sisällään niin ihmisen terveyden kuin mahdollisuuden työssäkäyntiin ja nämä samat seikat toistuvat myös toimintavalmiuksien teoriassa. Allardtin sosiaaliset kontaktit (*loving*) esiintyy myös olennaisesti toimintavalmiuksien teorian kohdissa, joissa painotetaan yksilön oikeutta yhteenkuuluvuuteen sekä erilaisten tunteiden ilmaisuun. Itsensä toteuttaminen (*being*) näkyy toimintavalmiuksien teoriassa varsinkin ihmisen mahdollisuutena käyttää aistejaan sekä mielikuvitustaan. (Nussbaum 2011: 33–34; Allardt 1998: 41–43.)

### 3.2 Elämänhallinta

Kuntouttavan työtoiminnan yksi tavoitteista on lisätä asiakkaan elämänhallinnan tunnetta. Keltinkangas-Järvisen (2008) mukaan elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen uskoo omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja kykenee muuttamaan olosuhteita tarvittaessa mielekkäämmiksi. Oman toimintansa avulla hän yrittää muuttaa niin ulkoisia kuin sisäisiäkin olosuhteita, jotka hän kokee liian vaativiksi tai voimavaroja kuluttaviksi. Tämä tarkoittaa sitä, että hän pyrkii muuttamaan konkreettisia olosuhteita tai omaa tapaa tulkita kyseessä olevia asioita. Ihmisen elämänhallinnan voidaan sanoa olevan korkea, jos hän uskoo omien päätöksiensä ja ratkaisujen vaikuttavan asioiden kulkuun ja siihen, mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Samalla hän tuntee vastuuta elämästään ja asettaa päämääriä, joiden saavuttamista hän joutuu miettimään ja suunnittelemaan. Hän ei syytä ulkoisia tekijöitä asioiden kulusta vaan ymmärtää omien päätöksensä vaikutuksen lopputulokseen. Matalan elämänhallinnan omaava ihminen sen sijaan kokee, että asiat vain tapahtuvat hänelle, eikä hänen omalla tekemisellään ole niinkään vaikutusta tapahtumien kulkuun. (Keltinkangas-Järvinen 2008: 255–256.)

Roos (1987) on tutkinut paljon suomalaisten elämänskulkua ja myös hän jaottelee elämänhallinnan sisäiseen ja ulkoiseen Keltinkangas-Järvisen tapaan. Ulkoisella elämänhallinnalla hän tarkoittaa sitä, että yksinkertaisimmillaan elämässä ei ole tapahtunut mitään yllättävää ja sen kulkuun suuremmin vaikuttavaa ja monimutkaisimmillaan taas sitä, että ihmisen tavoitteet ja suunnitelmat ovat toteutuneet miltei halutulla tavalla. Hänen mukaansa ulkoiseen elämänhallintaan liittyy olennaisesti niin taloudellinen kuin psyykinen hyvinvointi. Sisäisen elämänhallinnan hän näkee kykynä sopeutua ja tulkita asiat myönteisessä valossa erilaisista elämän haasteista huolimatta. Roos kirjoittaa, että sisäinen elämänhallinta on opittava vähitellen ja se muotoutuu jo lapsuudesta saakka. Elämänhallinta tai sen puuttuminen vaikuttaa olennaisesti ihmiseen ja se on Roosin mukaan yksi olennaisimmista seikoista ihmisen elämänsäkulussa. Suurin osa ihmisistä joutuu ponnistelemaan saavuttaakseen vakaan elämänhallinnan ja milloin tahansa voi tapahtua nopeitakin muutoksia, jotka heikentävät hallinnan tunnetta. (Roos 1987: 64–67.) Esimerkkinä tällaisesta muutoksesta on työttömyys, joka Raitasalon (1995) mukaan heikentää ihmisen elämäntilanteen hallittavuutta sekä aiheuttaa näköalattomuutta tulevaisuuden suhteen. Juuri sisäisellä elämänhallinnalla on tällaisessa tilanteessa suuri merkitys, jotta ihminen kykenee sopeutumaan varsinkin sosiaalisten suhteiden vähenemiseen. (Raitasalo 1995: 52-53.)

Hämäläinen (1999) määrittelee elämänhallinnan Roosin ja Keltinkangas-Järvisen lailla sisäiseen ja ulkoiseen. Hänen mukaansa sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen kykenee selviytymään itsenäisesti elämävaiheiden eri kehitystehtävistä ja pystyy tekemään ratkaisuja, jotka vaikuttavat myönteisesti elämäntietoon. Ulkoisella elämänhallinnalla hän viittaa siihen, että yksilö onnistuu olemaan osallisena esimerkiksi riittävään toimeentuloon, ihmissuhteisiin, työhön, koulutukseen sekä muihin elämisen laatuun vaikuttaviin instituutioihin ja toimintajärjestelmiin. (Hämäläinen 1999: liite.)

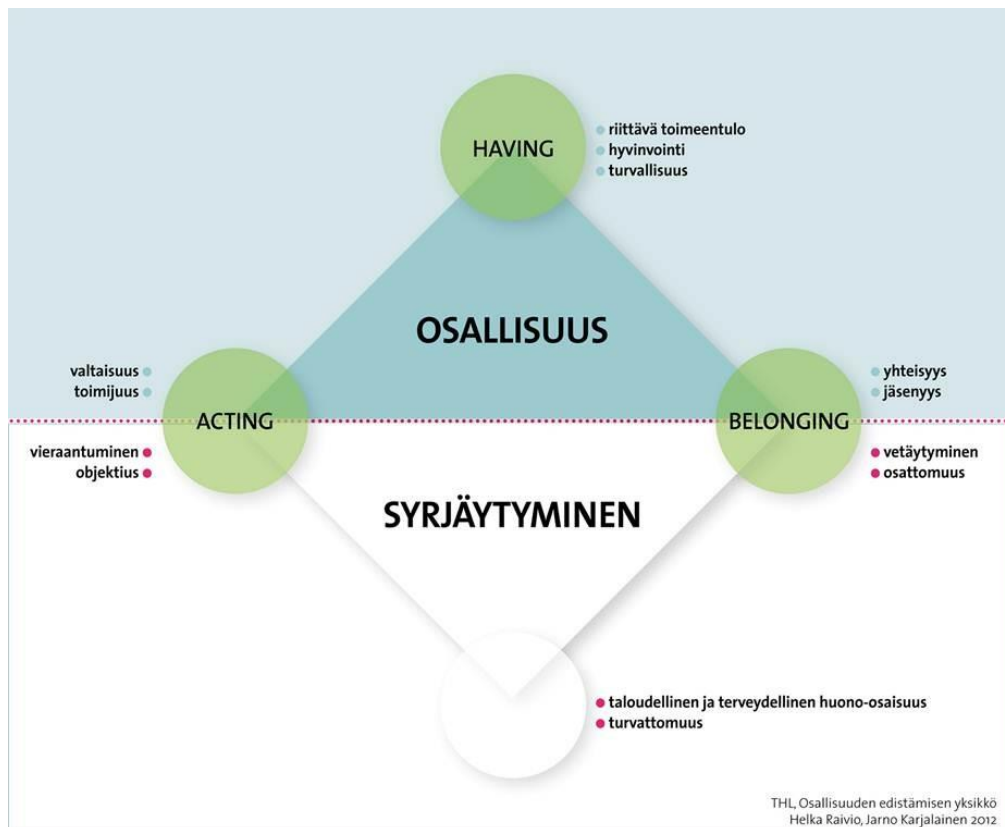
### 3.3 Osallisuuden ja syrjäytymisen yhteys työttömyyteen

Kerätär (2016) kirjoittaa osallisuuden ja syrjäytymisen olevan hankalasti määriteltäviä käsitteitä, joiden tarkasteluun voidaan ottaa joko yhteiskunnallinen tai yksilön elämäntilanteen näkökulma. Sosiaalisen syrjäytyminen voidaan nähdä prosessina, jossa jotkut yksilöt joutuvat sivuun yhteiskunnallisista järjestelmistä ilman, että haluaisivat sitä. Syrjäytymisen riskiin vaikuttaa olennaisesti yhteiskunnalliset rakenteet, syrjivä asenneilmapiiri ja erilaiset toimintatavat, mutta valitettavan usein syrjäytymisestä syytetään ihmistä itseään ja hänen omaa elämäntilannettaan, kuten työttömyyttä. Sosiaalista osallisuutta voidaan pitää nykyään yhtenä kuntoutuksen tavoitteista, jonka saavuttamiseksi on olennaista tukea yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa sekä lisätä hänen osallisuuden kokemuksiaan. (Kerätär 2016: 45.)

Raivion & Karjalaisen (2013) mukaan osallisuus on myös käsitteenä hyvin väljä ja sen määritelmät vaihtelevat suuresti eri asiantuntijoiden mukaan. Osallisuutta pidetään 2010-luvun politiikka- ja hyvinvointiohjelmassa tavoitteena, jonka kautta voidaan vahvistaa yhteiskunnallista tasa-arvoa sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Tällä pyritään siihen, että lisäämällä osallisuutta voidaan kasvattaa yksilötason hyvinvointia ja tämä taas vaikuttaa yhteiskuntaan laajemmin sosiaalisena kestävyysnä, luottamuksen kasvuna sekä eheytenä. (Raivio & Karjalainen 2013: 12.)

Raivio & Karjalainen (2013) ovat määritelleet osallisuuden rakentumisen kolmen eri ulottuvuuden kautta (Kuva 1.) ja ne perustuvat osittain aikaisemmin mainitun Erik Allardtin hyvinvoinnin osa-alueiden pohjalle. Heidän mukaansa osallisuuden kokemukseen vaikuttaa olennaisesti taloudellinen osallisuus (*having*), toiminnallinen osallisuus (*acting*) sekä yhteisöllinen osallisuus (*belonging*). Taloudellinen osallisuus sisältää ihmisen oikeuden hyvään elämään, riittävään toimeentuloon, hyvinvointiin sekä turvallisuuteen.

Toiminnallinen osallisuus tarkoittaa sitä, että yhteiskunnan resurssit ja toimintamahdollisuudet jakautuvat tasaisesti ja yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Yhteisöllinen osallisuus sisältää yksilön kuulumisen ja jäsenyyden erilaisiin yhteisöihin ja yhteiskuntaan laajemmin. (Raivio & Karjalainen 2013: 16; kuva 1) Työttömyyden voidaan todeta vaikuttavan jokaiseen kolmeen osallisuuden kategoriaan, sillä se yleensä heikentää toimeentuloa ja vähentää yhteisyyden kokemuksia sekä omia vaikutusmahdollisuuksia elämään.



Kuva 1. Osallisuuden kolmio (Raivio & Karjalainen 2013: 17)

Raivio & Karjalainen (2013) näkevät osallisuuden vastaparina syrjäytymisen, jossa jokaisella osallisuuden ulottuvuudella on myös negatiivinen puoli. Tämä tarkoittaa sitä, että vajeus jollain osallisuuden alueella lisää yksilön syrjäytymisriskiä ja kokonaisvaltaisen osallisuuden kokemuksen vähenemistä. Yksilön kokemukseen osallisuudesta vaikuttaa suuresti näiden kolmen ulottuvuuden vakaus ja tämä taas parantaa yhteiskunnallista sosiaalista kestävyyttä eri osa-alueiden ollessa tasapainossa. (Raivio & Karjalainen 2013: 17; kuva 1.)

Nämä asiat ovat yhteisiä eurooppalaisia sosiaalipoliittisia ongelmia. Syrjäytymisen Suomen Virallinen Tilasto (2011) määrittelee tilanteeksi, jossa yksilö tai kotitalous joutuu taloudellisten ja sosiaalisten olosuhteiden uhriksi ja tilanteesta eroon pääseminen on vaikeaa. Huono-osaisuuden eri tavoista kerätään tilastotietoja vertailua varten Euroopan unionin tasolla. Niissä mitataan esimerkiksi työmarkkina-aseman, työhistorian, koulutuksen, asumisen, sosiaalisten suhteiden ja velkaisuuden muodostumista. Tästä EU:n virkamiesten parissa käytetään termiä ”*social exclusion*” eli sosiaalinen syrjäytyminen. (Suomen virallinen tilasto 2011.)



## 4 Toimintaympäristö

### 4.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan lain (189/2001) tavoitteena on parantaa pitkään työttöminä olleiden henkilöiden mahdollisuuksia työllistyä, osallistua koulutukseen tai päästä muihin kuntia velvoittavien työllistymistä edistävien palveluiden piiriin. Usein työtön on ennen kuntouttavaan työtoimintaan tuloa ollut työ- ja elinkeinotoimiston (TE-toimisto) asiakkaana. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018a; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.)

Asiakas ohjautuu kuntouttavaan työtoimintaan usein työvoiman palvelukeskuksessa (TYP) tehtävän aktivointisuunnitelman kautta, johon hänellä on sosiaalihuoltolain mukaan aina oikeus. TYP tarkoittaa monialaista yhteispalvelua, jossa yhdistyvät TE-toimiston, kunnan ja Kelan palvelut pitkäaikaistyöttömille. Aktivointisuunnitelmaan kirjataan muun muassa kuntouttavan työtoiminnan sisältö, sen järjestämispaikka, päivittäinen ja viikoittainen kesto, alkamisajankohta ja pituus sekä asiakkaalle kuntouttavan työtoiminnan aikana tarjottavat muut sosiaalipalvelut. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018b; Työ- ja elinkeinoministeriö 2016). Työvoiman palvelukeskuksiin ohjautuu vaikeimmin työllistettäviä vajaakuntoisia ja vaikeassa elämäntilanteessa olevia, kuten päihde- ja velkaongelmista kärsiviä asiakkaita (Karjalainen & Karjalainen 2010).

Kuntouttavalla työtoiminnalla on tarkoitus kartoittaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä pyrkiä lisäämään työelämävalmiuksia ja elämäntilannetta. Kuntouttava työtoiminta voi olla esimerkiksi työpajatoimintaa, ryhmätoimintaa tai yksilövalmennusta ja siihen voidaan yhdistää myös muitakin palveluja. Kuntouttavan työtoiminnan täytyy olla sellaista, että asiakkaan työ- ja toimintakyky sekä osaaminen otetaan huomioon tavalla, joka edistää yksilön toimintakykyä sekä elämäntilannetta. Kuntouttava työtoiminta voi osalle asiakkaista sisältää erityyppisiä itsenäisesti tai ryhmässä toteutettavia työtehtäviä, kun taas toisille se on enemmän säännölliseen arkirytmiiin totuttelua. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018c.)

### 4.2 Kuntouttavan työtoiminnan hyödyt

Iris Sandelinin (2014) Terveysten ja hyvinvoinnin laitokselle tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan asiakkaiden kokemukset kuntouttavan työtoiminnan hyödyistä vaihtelevat

ja ovat keskenään ristiriidassa. Osalle asiakkaista aktivointi voi olla hyvinkin voimauttavaa, kun taas osa kokee siihen osallistumisen painostavana ja enemmänkin pakkona. Asiakkaat asettavat yleensä samanlaisia tavoitteita kuin viranomaisetkin ja he ovat melko tyytyväisiä osallistumisestaan kuntouttavaan työtoimintaan. (Sandelin 2014: 5.)

Työtoiminnan koetaan parantavan päivärytmiä, sen kautta saadaan sosiaalinen ympäristö sekä mielekästä tekemistä ja työtä. Osallistujat kokevat yleisesti vertaistuen parantavan heidän hyvinvointiaan ja sosiaalinen elämä saattaa parantua myös kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolellakin. Hyvää ilmapiiriä pidetään tärkeänä tekijänä ja tämä heijastuu mahdollisuutena olla oma itsensä työtoiminnan aikana. Osalle asiakkaista toimintaan osallistumisesta saatava kulukorvaus myös parantaa taloudellista tilannetta. On myös huomattu, että asiakkaiden itsetunnossa ilmenee paranemista ja samalla heidän työ- ja toimintakykynsä kohenee kuntouttavan työtoiminnan myötä. (Sandelin 2014: 14–16.)

Sandelinin (2014) laatimasta kirjallisuuskatsauksesta kuitenkin ilmenee, että kuntouttavan työtoiminnan työllisyyspoliittiset hyödyt ovat melko epäselvät ja hyvin harva osallistujista kokee siirtymän työelämään työtoiminnan seurauksena. Tätä pitäisi tukea kiinnittämällä huomiota rakenteellisiin tekijöihin, kuten matalan tuottavuustason työpaikkojen lisäämiseen. Kielteisinä koettiin Sandelinin kirjallisuuskatsauksessa käsiteltyjen tutkimusten mukaan taloudellisten etuuksien vähäisyys palkkatyöhön verrattuna. Myös osa asiakkaista koki tiedottamisen ja tiedon puutteen palvelujen sisällöistä ja tavoitteista puutteellisena. Monet toivoivat myös, että työtoiminta olisi ollut yksilöllisempää ja paremmin asiakkaiden tarpeita huomioivaa. (Sandelin 2014: 5, 19–20.)

#### 4.3 Ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan hyödyt

Ryhmämuotoinen toiminta voi lisätä osallistujien itsetuntemusta. Itsetutkiskelun eli reflektion kautta ihminen ymmärtää paremmin omia havainnoimisen, ajattelun, toimimisen ja kommunikoimisen tapoja, jotka ovat hyvin tärkeitä seikkoja myös sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä työelämässä. Itsetuntemus ei voi karttua myöskään ilman sosiaalisia tilanteita, sillä se vaatii yksilöllisen kielellisen prosessoinnin sijaan sosiaalisia vuorovaikutustilanteita muiden kanssa. Ryhmässä osallistujat heijastavat itseään ja omia toimintatapojaan toisiin ja samalla itsetutkiskelun tarve lisääntyy monimutkaisissa ryhmätilanteissa. Lisääntynyt itsetuntemus ja osallistumisen kokemukset vahvistavat myös toimintakykyä. Ryhmätilanteissa ihmisen perustarpeena on laajentaa omaa toimintakykyään ja

tämä tapahtuu osallistumisen ja siitä saatavan palautteen myötä. Yksilön subjektiivisuus vahvistuu, kun hän kokee osallisuutta ryhmässä. (Jauhiainen & Eskola 1994: 16,19)

Ryhmässä osallistujat voivat kokea myös yhteenkuuluvuutta, jonka kehittymiseen vaaditaan erilaisia vuorovaikutustilanteita. Yhteenkuuluvuuden kokemuksesta lisää ryhmän sisällä tapahtuva yhteistoiminta sekä tietoisuuden lisääntyminen ryhmäläisiä yhdistävistä asioista. (Jauhiainen & Eskola 1994: 46.) Mielestämme tutkimuksemme ryhmätoiminnan asiakkaiden yhteenkuuluvuus voi esimerkiksi lujittua heidän saadessaan tietoa erilaisista mahdollisuuksista kouluttautua tai työllistyä sekä omista vahvuuksistaan. Jauhaisen & Eskolan (1994) mukaan yhteenkuuluvuuden kokemukseen vaikuttaa myös paljolti se, miten tärkeäksi osallistujat kokevat ryhmän omassa elämässään. Tämä pätee myös toiseen suuntaan: mitä merkityksellisempänä ryhmäläiset pitävät toisiaan, sitä vahvemmin he kokevat ryhmän toiminnan hyödyllisenä. Nämä myönteiset kokemukset itse toiminnasta sekä muista osallistujista lisäävät ryhmäläisten keskinäistä yhteistoimintaa ja vuorovaikutusta. (Jauhiainen & Eskola 1994: 47.)

Ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan ajatuksena on myös se, että samanlaisessa elämäntilanteessa olevat saisivat toisistaan vertaistukea ja tätä olemme käsitelleet myös tutkimuksessamme. Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta ovat termejä, joita käytetään useimmiten samassa merkityksessä. Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten keskinäisiä suhteita, kun taas vertaistoiminta on käsitteenä kattavampi ja siihen sisältyy kaikki toiminta, jotka liittyvät vertaistukeen. Vertaisuudella tarkoitetaan toimintaa, jossa vertaiset toimivat itsensä ja toistensa hyväksi omaehtoisesti. Vertaisuutta syntyy usein silloin, kun ihmiset kokevat samanlaisen elämäntilanteen, kuten sairastumisen, työttömyyden tai muunlaisen kriisin ja siihen liittyy vahvasti keskinäinen asiantuntijuus sekä yhdenvertaisuus. Vertaiset ymmärtävät toisiaan parhaimmillaan jopa ilman sanoja, koska samat kokemukset yhdistävät voimakkaasti. Hyväri (2005) on samaa mieltä vertaistuen suhteen ja hän näkee sen tilanteena, jossa oma kohtainen kokemus annetaan muiden vertaisten käyttöön. Tällöin toinen osapuoli voi eläytyä läpikäytyihin tunteisiin ja hetkiin aivan kuin ne olisivat tapahtuneet hänelle henkilökohtaisesti. (Mikkonen & Saarinen 2018: 20, 23; Hyväri 2005: 225).

Vertaisuudessa olennaista on luottamus ja toisen antama tuki. Luottamuksellisessa ilmapiirissä vuorovaikutus, omista kokemuksista kertominen, tunteiden ilmaiseminen, toisen kokemuksista oppiminen ja uusien selviytymiskeinojen löytyminen mahdollistuvat.

Parhaimmillaan tämä myös helpottaa ihmisen sopeutumista tilanteeseen sekä lisää osallisuuden tunnetta, mikä johtaa sosiaalisen pääoman kasvuun ja voimaantumiseen. Onnistunut vertaistuki voi näkyä esimerkiksi toivon heräämisenä, uuden tiedon saamisena, sosiaalisten taitojen oppimisena sekä ryhmän keskinäisenä oppimisprosessina. Ryhmässä saatu tuki voi myös vaikuttaa yksilön elämänhallinnan tunteeseen ja siinä toimiminen opettaa vastuun ottamista ryhmää ja itseä koskevissa asioissa sekä päätöksien teossa. Samalla ryhmässä opitaan auttamaan toisia ja ottamaan vastaan itse apua. Onnistuneet kokemukset nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta voivat vaikuttaa myönteisesti yksilön omakuvaan ja kehittää samalla sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Ryhmätoiminnassa oppiminen voi tapahtua niin vertaisien kesken, mutta myös ammattilaisten kautta. (Mikkonen & Saarinen 2018: 21–23.)

#### 4.4 Kuntoutussäätiö

Kuntoutussäätiön toimintakertomuksessa 2018 kerrotaan, että säätiön perustehtävä on parantaa haastavassa elämäntilanteessa olevien ihmisten hyvinvointia kuntoutuksen avulla. Sitä tehdään tutkimuksen, kokeilujen ja palvelutoiminnan kautta. Vuonna 2015 aloitettu strategia Living Lab yhdistää korkeatasoisen tutkimuksen käytännöllisiin kokeiluihin ja asiakastyöhön. (Kuntoutussäätiö 2018; Kuntoutussäätiön toimintakertomus 2018.)

Kuntoutussäätiö on aloittanut kuntouttavan työtoiminnan kuntoutuspalvelut vuonna 2017 tutkimustoiminnan lisäksi ja näin toiminta laajeni tarjoamaan kuntoutuspalveluita kunnille ostopalveluina. Kuntouttavaa työtoimintaa laajennettiin vuoden 2018 aikana ja Kuntoutussäätiö alkoi tuottamaan kuntoutuspalveluita myös Helsingin kaupungille Espoon ja Vantaan kaupunkien lisäksi. Kuntouttavaa työtoimintaa toteutetaan Kiinteistö-, puhtaus- ja viheralan Kipa-työpajalla, digitaalisen oppimisen Tulevaisuus digipajalla, ravintola- ja elämyspaja Muodossa ja kokoonpano- ja pakkaustyöpajalla. Uusimpana palveluna vuoden 2018 lopulla alkanut uudenmuotoinen ryhmätoiminta sai heti hyvin myönteisen palautteen asiakkailta. Ensimmäisen ryhmätoiminnan asiakkaat olivat kokeneet hyvin mielekkäänä ja toiminnan tuoneen myönteisiä vaikutuksia elämänhallintaan ja tulevaisuuden työ- ja opiskeluun liittyviin jatkopolkuihin. (Kuntoutussäätiö 2018; Kuntoutussäätiön toimintakertomus 2018.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Ryhmämuotoinen kuntouttava toiminta on melko uusi työllisyyspalvelu Helsingissä. Espoon ja Vantaan puolella on toimintaa toteutettu ostopalveluna lähinnä erilaisilta järjestöiltä. Ryhmätoimintaan osallistutaan usein ennen siirtymistä kuntouttaviin työpajoihin, sillä sen aikana on mahdollisuus vielä arvioida asiakkaan työ- ja toimintakykyä ja tarkentaa asiakkaan kanssa heidän tavoitteita ja suunnitelmia opiskelu- ja työelämän suhteen. Ryhmiä järjestetään erilaisille kohderyhmille, kuten nuorille tai maahanmuuttajille ja ryhmänohjaajina toimivat usein sosiaaliohjaajat. (Karjalainen & Karjalainen 2010: 24–25.)

Tämän opinnäytetyömme tutkimuskohteina olivat kaksi Kuntoutussäätiön kuntouttavan työtoiminnan ryhmää helmi–kesäkuun 2019 aikana. Ryhmätoiminnot olivat nuorille 18–30-vuotiaille ja yli 30-vuotiaille ja palvelu oli tuotettu ostopalveluna Helsingin kaupungille. Asiakkaat tulivat Helsingin TYP-palvelun kautta. TYP on työllistämistä edistävä monialainen yhteispalvelu, jossa mukana ovat Helsingin kaupunki, Uudenmaan TE-toimisto ja Kela (Helsingin kaupunki 2019). Aiemmin Kuntoutussäätiö on toteuttanut vain kaksi ryhmämuotoista kuntouttavan työtoiminnan ryhmää syksyn 2018 aikana.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa kuntouttavan ryhmätoiminnan sisällön toimivuudesta ja mahdollisista muutoksista siihen osallistuvien asiakkaiden hyvinvointiin, osallisuuteen ja elämänhallintaan. Lisäksi sen tarkoituksena on kartoittaa valmennuksen eri osa-alueiden hyödyllisyyttä asiakkaiden näkökulmasta ja ovatko sisällön toteutustavat vastanneet asiakkaiden odotuksia ja toiveita. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ryhmämuotoisen kuntouttavan työtoiminnan kehittämisessä asiakkaiden tarpeita vastaaviksi.

Opinnäytetyön keskeisimmät tutkimuskysymyksemme ovat:

1. *Miten asiakkaat kokivat ryhmämuotoisen toiminnan tukevan heidän elämänhallintaa, hyvinvointia sekä osallisuuden kokemuksia?*
2. *Mikä ryhmätoiminnan sisällöstä oli asiakkaiden mielestä hyödyllistä ja toimivaa?*
3. *Miten hyvin toiminta vastasi asiakkaiden ennako-odotuksia?*

## 5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Tutkimuksemme on suurimmaksi osaksi kvantitatiivinen eli määrällinen, mutta siinä on myös kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piirteitä. Määrällinen osuus tulee esille kyselylomakkeen strukturoitujen monivalintakysymysten kautta, kun taas laadullinen osuus avoimien kysymysten muodossa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmiöitä käsitellään numeeristen suureiden kautta ja tuloksia yleensä havainnollistetaan erilaisin taulukoin ja kuvoin. Myös eri asioiden väliset riippuvuudet sekä ilmiössä tapahtuvat mahdolliset muutokset ovat selvityksen kohteina. Tilastollisesti päättelämällä aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään. Sen avulla voidaan yleensä kartoittaa sen hetkinen tilanne, mutta ei vahvasti asioiden perimmäisiä syitä. (Heikkilä 2014: 15.) Laadullisessa tutkimuksessa sen sijaan ei tähdätä tilastollisiin yleistyksiin vaan sen kautta yritetään kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin asialle (Tuomi & Sarajärvi 2018: 98). Näin pyrimme saamaan monipuolisen ja kattavan aineiston tutkimustamme varten.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui strukturoitu kysely, jossa on myös laadullisia kysymyksiä. Kyselylomakkeet jaettiin henkilökohtaisesti asiakkaille ja samalla heille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, taustoista ja kyselyn rakenteesta. Vastaajilla oli mahdollisuus esittää myös tarkentavia kysymyksiä liittyen kyselyyn ja sen eri osa-alueisiin. Strukturoidun kyselyn hyviä puolia ovat esimerkiksi se, että vastaajien kielelliset taidot eivät ole esteenä, kritiikin antaminen on helpompaa ja lisäksi vastaaminen on nopeaa. Huonoina puolina voi olla, että vastaukset annetaan ilman harkintaa ja ei samaa eikä eri mieltä – vaihtoehto on helppo valita. (Heikkilä 2014: 49; KvantiMOTV 2010.)

Kyselylomakkeet alku- ja loppukyselyssä jakautuivat taustatietoihin, sisältökysymyksiin sekä hyvinvoinnin, osallisuuden ja elämänhallinnan teemoihin. Taustatieto-osassa kartoitettiin asiakkaan sukupuolta, ikää, koulutustaustaa sekä aikaisempaa osallistumista työllistymistä edistäviin palveluihin. Sisältökysymykset liittyivät ryhmän toimintaan, joiden suunnitteluun asiakkaat olivat päässeet vaikuttamaan. Sisältökysymykset sekä hyvinvoinnin, osallisuuden ja elämänhallinnan osiot jakautuivat useampaan viisi portaisella Likert-asteikolla vastattaviin kysymyksiin sekä niitä täydentäviin erillisiin avoimiin kysymyksiin (Heikkilä 2014: 51).

Hyvinvoinnin osiossa halusimme kartoittaa asiakkaiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja sen riittävyyttä ryhmätoimintaan osallistumiseen sekä sen mahdollisia muutoksia

toiminnan aikana. Osallisuuden osiossa käsitelimme enemmän asiakkaiden sosiaalisia verkostoja, ryhmätoiminnan hyödyllisyyttä sekä sosiaalisten taitojen muutoksia toiminnan aikana. Elämänhallinnan kysymyksillä kartoitimme esimerkiksi asiakkaiden työelämätaitojen kohentumista sekä jatkosuunnitelmien selkeytymistä. Kyselylomakkeiden kysymykset laadittiin osittain Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukaillen. Kysymyksissä tulee esille varsinkin resurssien määrä eli *having* (esim. fyysinen ja psyykkinen terveys, tulotaso) sekä yhteisyyssuhteet eli *loving* (sosiaalisten suhteiden laajuus, hyväksytyksi tulemisen kokemus, vuorovaikutuksen helppous). (Allardt 1976: 9.) Kysymyksiä testasimme antamalla kysymykset etukäteen luettavaksi tämän tutkimuksen toimeksiantajalle ja ryhmän ohjaajille.

Kysely toteutettiin kaksivaiheisena, jolloin pyrimme kartoittamaan asiakkaiden kokemuksia ryhmätoiminnasta sen alku- sekä loppuvaiheessa. Ensimmäinen kysely toteutettiin aikuisryhmälle maaliskuun alussa ja nuortenryhmälle maaliskuun puolessa välissä 2019. Ryhmät alkoivat eri aikaan ja kysely ajoitettiin kummankin ryhmän alkuvaiheen toiselle toimintaviikolle. Silloin heillä ei ollut tiedossa tuleva ohjelma, vain karkea runko käsiteltävistä aiheista. Alkukyselyyn osallistui 22 henkilöä ja vastausprosentti oli 88.

Loppukyselyt ajoituivat toukokuun loppuun ja kesäkuun alkuun 2019. Ensimmäisen kyselyn tulokset eivät ole suoraan vertailukelpoisia loppukyselyyn. Kyselylomakkeiden sisällöt ovat teemoitettu samalla tavoin, mutta eivät vastaa täysin toisiaan, sillä alkukysely on suppeampi. Toiminnan toteutuksen muokkaututtua ja käsityksemme siitä tarkentuessa, laajensimme toisen kyselyn koskemaan myös toiminnan sisältöä. Ryhmätoiminnan ollessa vielä uutta toivoi toimeksiantajamme myös sisällöstä lisää tietoa. Loppukyselyyn vastasi 96 prosenttia eli melkein kaikki 22 henkilöstä, jotka olivat vielä ryhmätoiminnassa mukana.

### 5.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineistojen käsittelyn aloimme lomakkeiden ja kysymysten koodaamisella. Tiedot laskettiin ja talletettiin ensin paperilomakkeille laskemalla kaikilta vastaajilta saamaan kysymykseen saadut vastaukset ja tallentamalla sitten kaikkien vastaajien vastaukset Excelille havaintomatriisiin (Heikkilä 2014: 120). Samalla tarkistimme, että kirjaamme vastaukset oikein, sillä tietoa siirrettäessä on tärkeää, että tiedot tulevat oikein (Heikkilä 2014: 128). Teimme jokaisesta strukturoidusta kysymyksestä omat kaaviot, joilla py-

rimme havainnollistamaan tutkimustuloksia ja helpottamaan itse analyysiä. Sisältöanalyysin jako mukaili käyttämäämme teemoittelua, joka perustui eri teorioihin. Sen lisäksi käytimme Excel-kaavioita yhdistellen alku- ja loppukyselyiden vastauksia vertailujen tekemisen helpottamiseksi.

Käytimme analysoinnissa ristiintaulukointia, jolla pystyimme vertaamaan eri muuttujien välisiä yhteyksiä ja tapoja, joilla ne vaikuttavat toisiinsa. (Heikkilä 2014: 198) Eri muuttujina olivat nuorten ja aikuisten ryhmät sekä asiakkaiden sukupuoli. Tutkimustulokset ilmaisimme kaavioissa prosenttiosuuksina ja käytimme kaavioiden mallina yleensä pylväskuvioita. Pylväskuvio on hyvä havainnollistamaan jonkin ilmiön muuttumista ajan kuluessa sekä korostamaan määrää ja määrän muutoksia (Heikkilä 2014, 150).

Avoimet kysymykset kirjoitimme auki Word-tiedostoon, josta nostimme esille olennaisimpia asioita. Avoimet kysymykset olivat teemoihin liittyviä ja toiveena oli saada täydentävää sekä uutta tietoa aiheista. Käsittelimme ne laadullisella analyysillä, kiteyttäen ja vertaillen saatuja vastauksia käsiteltyihin teemoihin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

#### 5.4 Luotettavuuden arviointi, eettisyys ja anonymiteetti

Validiteetti kertoo sen, miten paikkansapitävä mittari on kertomaan asiasta, mitä pitää luotettavasti mitata. Kyselytutkimuksessamme, jossa mitataan mielipiteitä ja asiakkaiden kokemuksiin perustuvia arviota on mittareiden laatiminen vielä haasteellisempaa. Tärkeää on, että kysymykset mittaavat tutkimusongelmaan liittyviä asioita, kysymys merkitsee kaikille vastaajille samaa asiaa ja kysymykset ovat riittävät käsitteiden määrittelyyn. Erilaisia riskejä aiheutuu kadosta, keräämistavasta, asioiden totuuden kiertämisestä, suhtautumisesta asioihin liioitellusti tai vähätellen. (Heikkilä 2014: 177; Karjalainen 2010: 23).

Mielestämme tähän tutkimukseen sopi hyvin suljetut eli strukturoidut monivalintakysymykset. Vastausten antaminen oli näin helppoa osallistujille ja he uskalsivat ilmaista paremmin myös negatiivisia mielipiteitään asioihin (Heikkilä 2014, 49). Kyselylomaketta ovat arvioineet meidän lisäksi toimeksiantaja. Alkukyselyn aikana emme vielä tienneet toiminnasta kovin paljon, joten kehitimme alkukyselyn pohjalta loppukyselyn kysymysten määrää ja asettelua jonkin verran. Pyrimme myös lisäämään kyselyn luotettavuutta laadullisilla kysymyksillä.



Reliabiliteetti eli mittaustulosten toistettavuus on läheinen käsite validiteetille. Tutkimustulokset perustuvat vastaajien subjektiivisia kokemuksia ja silloin tulee tarkastella myös mittarin sisäistä reliabiliteettia eli johdonmukaisuutta eri osissa. Toistomittauksilla tulisi saada samantyyppisiä tuloksia, mutta tähän vaikuttaa myös otoksen koko. Tutkimukseen osallistuivat lähes kaikki 22 vastaajaa. Vaikka perusjoukkomme tutkimuksemme on pieni määrälliseen tutkimukseen, on se toisaalta tähän tutkimukseen kyllin suuri asiakasmäärän ollessa 24 henkilöä. (Heikkilä 2014, 179; Karjalainen 2010, 23).

Pyrimme tutkimuksemme toimimaan kuten hyvä tieteellinen käytäntö vaatii. Ennen kyselyyn vastaamista painotimme ryhmäläisille, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista eikä mahdollinen kieltäytyminen vaikuta millään tavalla asiakkaan jatkoon ryhmätoiminnassa. Pyysimme tutkittavilta kirjalliset suostumukset (Liite 1), jolla pyrimme varmistamaan, että vastaajat ymmärsivät tutkimukseen tarkoituksen ja vapaaehtoisuuden. Tutkimukseen vastattiin nimettömänä ja tulokset esitetään anonymisoituina. (Hirsjärvi 2007, 23–27). Tutkimuksemme nuorten ryhmässä alkukyselyyn vastasivat kaikki 12 asiakasta ja loppukyselyyn vastasi 11. Aikuisten ryhmästä kaksi asiakasta kieltäytyi vastaamasta alkukyselyyn ja aikuisista loppukyselyyn vastasivat kaikki 10 paikalla ollutta.

## 5.5 Tutkimuskohde

Tutkimukseen osallistui kahdesta eri kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnan ryhmästä lähes kaikki asiakkaat. Nuorten ryhmän asiakkaat olivat 18–29-vuotiaita ja aikuisten ryhmän yli 30-vuotiaita. Ryhmätoiminnat toteutuivat kahden viikon alkamis- ja loppumisaikojen erolla helmi–kesäkuussa 2019. Toiminta-aika molemmilla ryhmillä oli kolme kuukautta ja neljä kertaa viikossa neljän tunnin mittaisin päivin. Ryhmillä oli omat vastuuhjaajat sekä omat ryhmätyöskentelytilat Kuntoutussäätiöllä. Ohjelman suunnittelussa asiakkaat olivat mukana alusta alkaen ja ryhmien toiminnassa oli jonkin verran eroja. Aikuisten ryhmässä vierailuja Kuntoutussäätiön ulkopuolelle oli enemmän, painotus päihdepuolen asioissa sekä opiskeluun liittyviä asioita oli käsitelty vähemmän. Yhteistä ohjelmaa oli muutamia kertoja mm. vierailijoiden, messukäyntien ja ulkoilun merkeissä. Tietomme ryhmien toiminnasta perustuu ryhmien ohjaajilta ja tiiminvetäjältä saatujen tietojen lisäksi myös toisen tämän opinnäytetyön kirjoittajan työharjoittelujaksolta.

Aikuisten ryhmän kolmestatoista osallistujasta yksitoista vastasi alkukyselyyn. Osallistujista kaksi ei halunnut vastata. Vastaajista seitsemän oli naista ja neljä miestä. Aikuisten alkukyselyyn vastausprosentti oli 85 ja se toteutettiin helmikuussa 2019. Loppukyselyyn

aikuisista osallistui 10, joista naisia oli kuusi ja miehiä neljä. Ryhmän koko oli loppuvaiheessa 12 henkilöä. Loppukyselyyn kahta mahdollista vastaajaa ei tavoitettu. Aikuisten loppukyselyn vastausprosentti oli 85 ja se toteutettiin toukokuussa 2019.

Osallistujia nuorten ryhmässä oli 12, joista alkukyselyyn vastasi 11. Naisia vastaajista oli kuusi ja miehiä viisi. Yksi nuorista ei halunnut alussa osallistua kyselyyn. Nuorten ryhmän alkukyselyn vastausprosentti oli 92. Kysely toteutettiin maaliskuussa 2019. Ryhmä pysyi melkein samana loppuun asti, vain yksi osallistuja jäi ryhmästä pois loppuvaiheessa. Yksi, joka ei vastannut alkukyselyyn, vastasi loppukyselyyn ja näin vastausten määrä loppukyselyssä oli kuitenkin sama kuin alkutilanteessa. Nuorten ryhmän loppukyselyn vastausprosentti oli näin ollen 100. Kysely toteutettiin kesäkuussa 2019.

Taulukko 1. Alku- ja loppukyselyiden vastanneiden lukumäärät eriteltyinä aikuisten ja nuorten ryhmiin sekä naisten ja miesten määriin.

Alkukysely		Loppukysely	
<b>Nuorten ryhmä</b>	11	<b>Nuorten ryhmä</b>	11
Naiset	6	Naiset	6
Miehet	5	Miehet	5
<b>Aikuisten ryhmä</b>	11	<b>Aikuisten ryhmä</b>	10
Naiset	7	Naiset	6
Miehet	4	Miehet	4
<b>Yhteensä</b>	22	<b>Yhteensä</b>	21

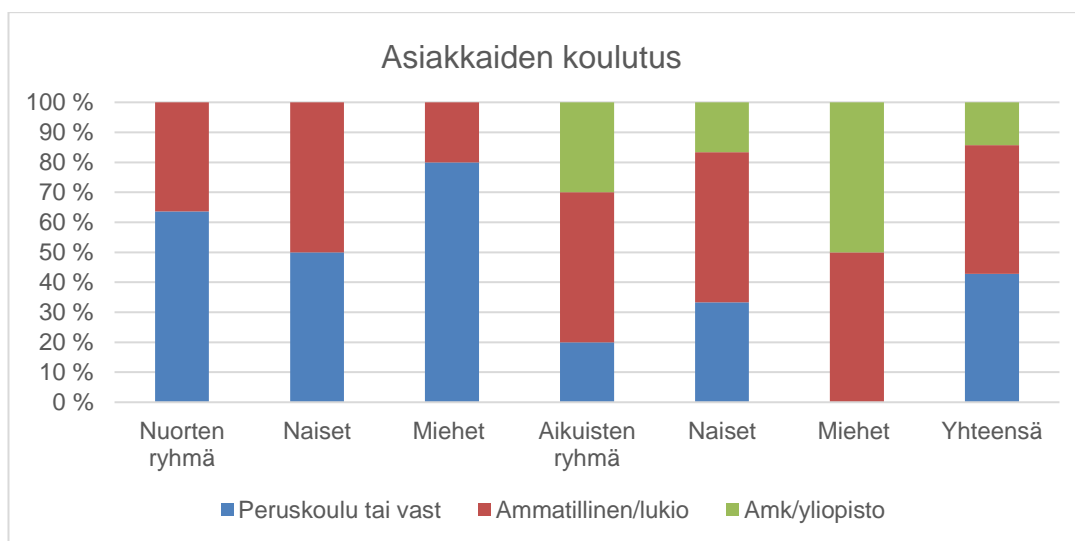
Vastaajien määrä oli erittäin hyvä, melkein kaikki osallistuivat tutkimukseen. Molempien ryhmien, nuorten ja aikuisten, vastaajien määrä yhteensä alkukyselyissä oli 22 (N=22) ja vastausprosentti oli hyvä (88 %). Loppukyselyihin saatiin vastaajia yhteensä 21 (N=21) ja vastausprosentti oli todella hyvä (96 %). (Taulukko 1.).

## 6 Tutkimuksen tulokset

### 6.1 Taustatiedot ja toiminnan sisältö

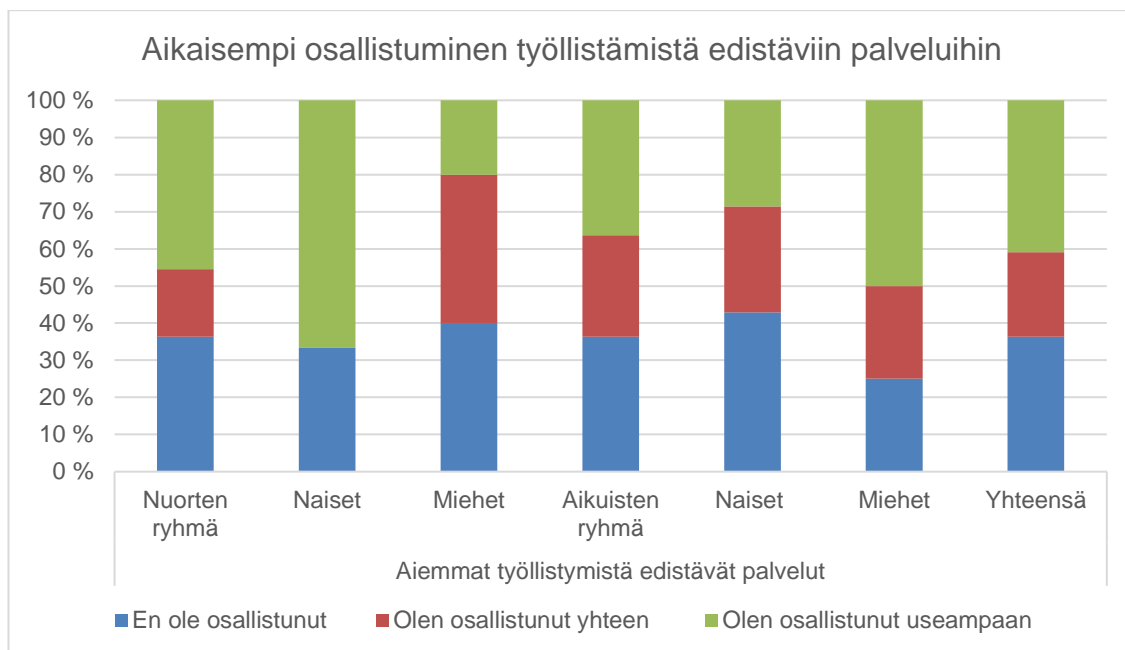
Taustatiedoissa kartoitimme vastaajien pohjakoulutusta, aiempiin työllistymistä tukeviin aktivointitoimiin osallistumista ja osallistumiskertoja. Lisäksi taustatietokysymykseen, miten vastaajat olivat saaneet tiedot tästä kuntoutussäätiön ryhmätoiminnasta, olivat kaikki saaneet tietonsa TYP:n työntekijöiltä.

Aikuisten pohjakoulutus, kuvio1, jakautui seuraavasti: peruskoulun käyneitä oli noin 20 prosenttia, ammatillisen koulutuksen tai lukion suorittaneita oli noin 50 prosenttia, ammattikorkeakoulun tai yliopiston suorittaneita oli 30 prosenttia. Koulutukset saattoivat olla osalla osin keskeneräisiä. Aikuisten ryhmässä miesten koulutustaso oli jonkin verran korkeampi kuin naisten. Nuorten ryhmässä yli puolella oli peruskoulututkinto (64 %) ja loput (36 %) olivat suorittaneen ammatillisen tutkinnon tai käyneet lukion. Nuorilla ei ollut korkeakoulututkintoja. Naisilla oli miehiä jonkin verran enemmän ammatillista tai lukio pohjaista koulutusta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Ryhmätoiminnan asiakkaiden koulutus. Loppukysely (N=21).

Alku- ja loppukyselyissä, kuvio 2, selvitimme osallistujien aiemmin käyttämiä työllistymistä edistäviä palveluja. Alkukysely kartoitti osallistumiskertojen määrää ja loppukysely täydensi aihetta syventämällä tietoa asiakkaiden käyttämien palvelujen muodosta.

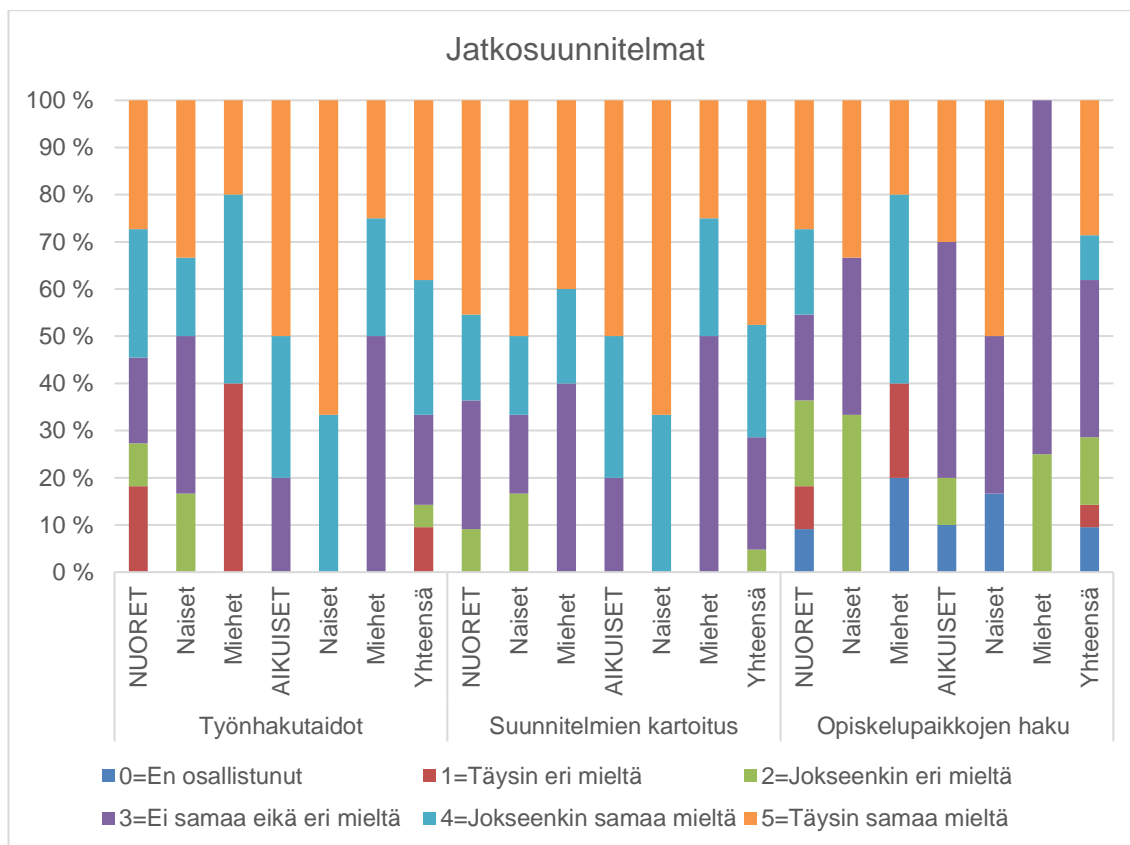


Kuvio 2. Kuntouttavan ryhmätoiminnan asiakkaiden osallistuminen aiemmin työllistymistä edistäviin palveluihin. Alkukysely (N=22).

Molempien ryhmien yhteenlasketut vastaukset kertovat, että kolmasosa (36 %) vastaajista ei ollut osallistunut mihinkään työllistymistä edistävään palveluun aiemmin, kerran osallistuneita vastaajia oli viidesosa (23 %) ja useampaan palveluun osallistuneita oli lähes puolet (41 %). He olivat käyttäneet seuraavia palveluja: kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla oli ollut viisi vastaajaa, työkokeiluissa yhdeksän, työvoimakoulutuksessa neljä, palkkatuella neljä ja kuusi vastaajista eivät olleet osallistuneet mihinkään palveluun. Kyseisissä luvuissa olevia määriä ei voida verrata suoraan osallistujamäärään, sillä jotkut osallistujista olivat olleet useamman palvelun käyttäjiä. Ryhmien väliset erot olivat pieniä. (Kuvio 2.)

### 6.1.1 Ryhmätoiminnan sisältö

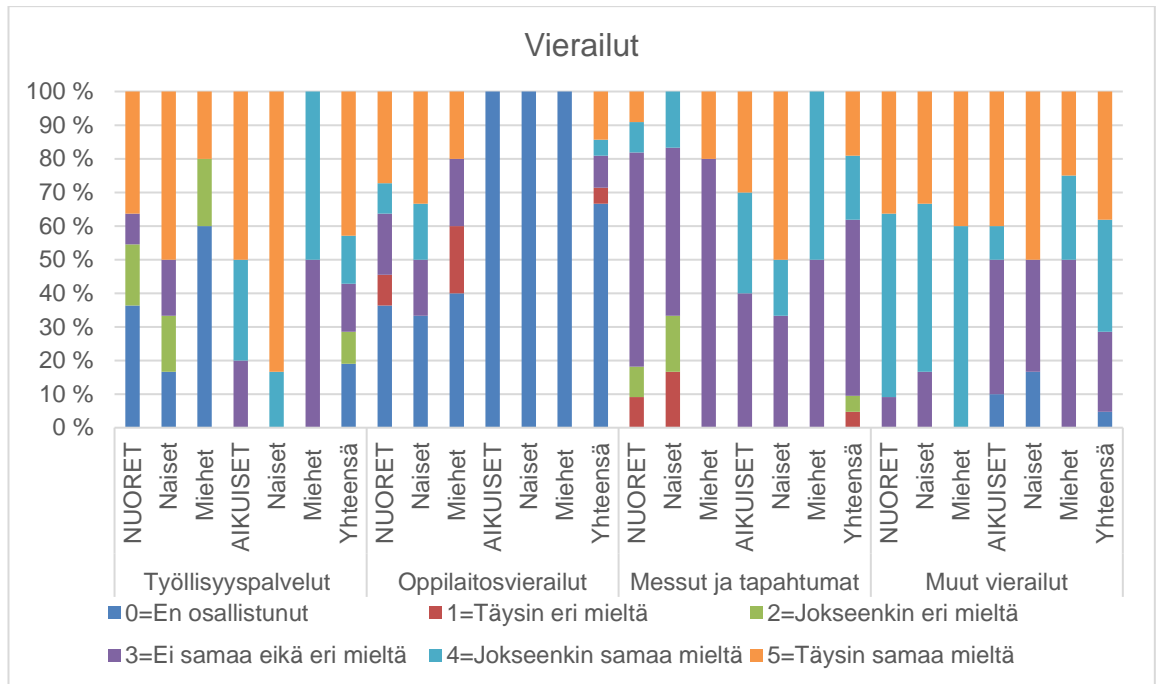
Jatkosuunnitelmien, kuvio 3, osalta käsiteltiin ryhmätoiminnan aikana työnhakutaitoihin liittyen esimerkiksi CV:n ja työhakemusten tekoa ja työpaikkojen hakemista. Tulevaisuuden suunnitelmien kartoitusta toiminnan aikana toteutettiin muun muassa yksilöhaastatteluiden ja väliairvointien aikana. Opiskelupaikkojen hakemiseen rohkaistiin käsittelemällä erilaisia opintopolkuja. Kysymys liittyi tutkimuksessamme myös elämänhallinnan teemaan.



Kuvio 3. Ryhmätöiminnan sisällöstä: työnhakutaidot, jatkosuunnitelmien kartoitus ja opiskelupaikkojen haku. Loppukysely (N=21).

Nuorten ryhmässä vähän yli puolet vastaajista (55 %) arvioivat työnhakutaitojen, kuten cv:n ja työhakemusten teon ja työpaikkojen haun harjoittelujen olleen hyödyllisiä. Aikuisten ryhmässä selkeä enemmistö (80%) oli pitänyt työnhakutaitojen harjoittelua hyödyllisenä. Yleisesti tätä oli pidetty myönteisenä toimintana kaikkien vastaajien (67 %) kesken. Opiskelupaikkojen hakua ei kummassakaan ryhmässä koettu kovin tärkeänä, 38 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä hakujen tärkeydestä. Nuorten ja aikuisten tulevaisuuden työ- ja opiskelupaikkojen jatkosuunnitelmia kartoitettiin henkilökohtaisilla keskusteluilla alku-, väli- ja loppuarvioinneissa ja osassa niistä oli mukana myös asiakkaiden oma TYP:n työvoimaneuvoja tai uraohjaaja ryhmän ohjaajan lisäksi. Niiden merkityksen koki suurin osa vastaajista (71 %) erittäin tai melko tärkeänä. (Kuvio 3.)

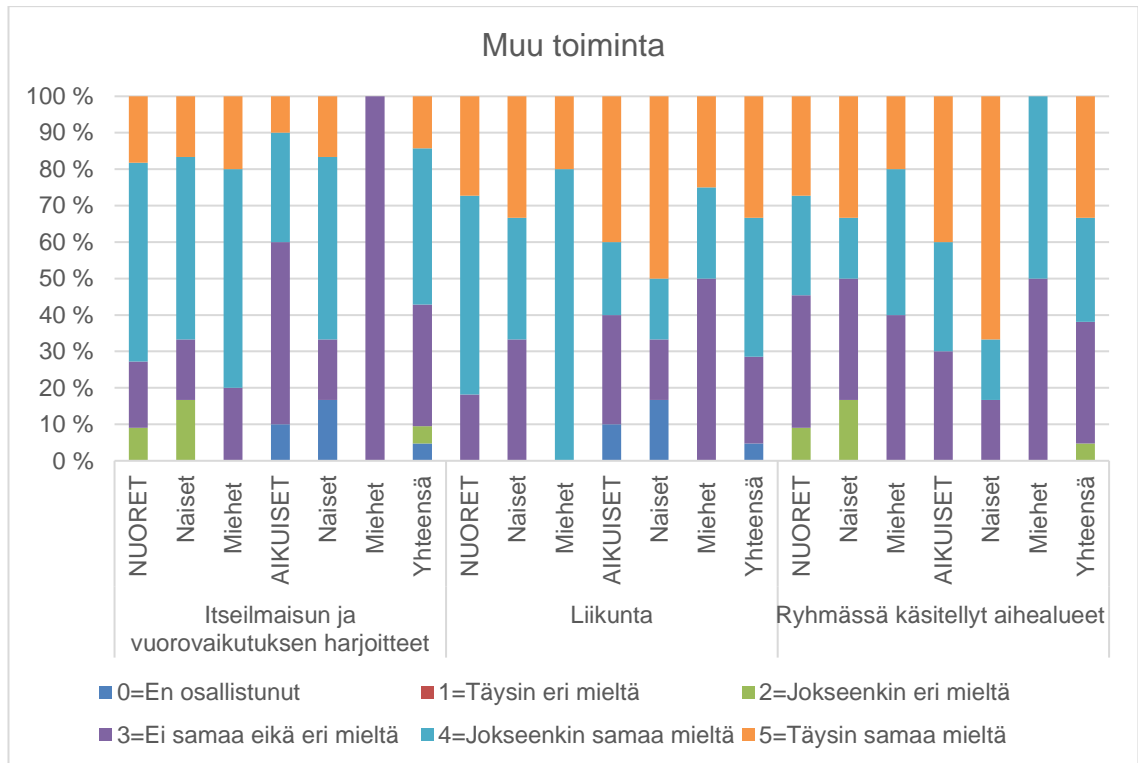
Vierailut, kuvio 4, käsittelee ryhmän osallistumista erilaisiin kohteisiin Kuntoutussäätiön ulkopuolella. Vierailut jaoinme neljään pääryhmään liittyen työllisyyspalveluihin (esim. Helsingin työkananava, Uusix verstaas), oppilaitosvierailuihin, messuihin ja vastaaviin yleisötapahtumiin sekä virkistystyyppisiin muihin vierailuihin (esim. Suomenlinna, Lapinlahdenlähde).



Kuvio 4. Ryhmätoiminnan sisällöstä: vierailut työllisyyspalveluihin, oppilaitosvierailut, messut ja tapahtumat sekä muut vierailut. Loppukysely (N=21).

Vierailuista erilaisiin työllisyyspalveluihin olivat pääsääntöisesti enemmän kiinnostuneet aikuiset (80 %) kuin nuoret (36 %). Oppilaitosvierailuja tehtiin vain nuorten ryhmässä, joihin osallistui yli puolet ryhmästä ja heistä vain osa piti vierailuja hyödyllisinä (36%). Messuvierailuiden ja tapahtumien hyödyllisyyttä yli puolet (52 %) vastaajista arvioivat lähinnä neutraaleiksi. Muut vierailut olivat luonto- ja virkistysretkiä esim. Suomenlinnaan, Vanhankaupungin lahdelle ja Talvipuutarhaan. Vastaajista yli kaksi kolmasosaa (71 %) koki nämä retket pääsääntöisesti mieluiseksi. (Kuvio 4.)

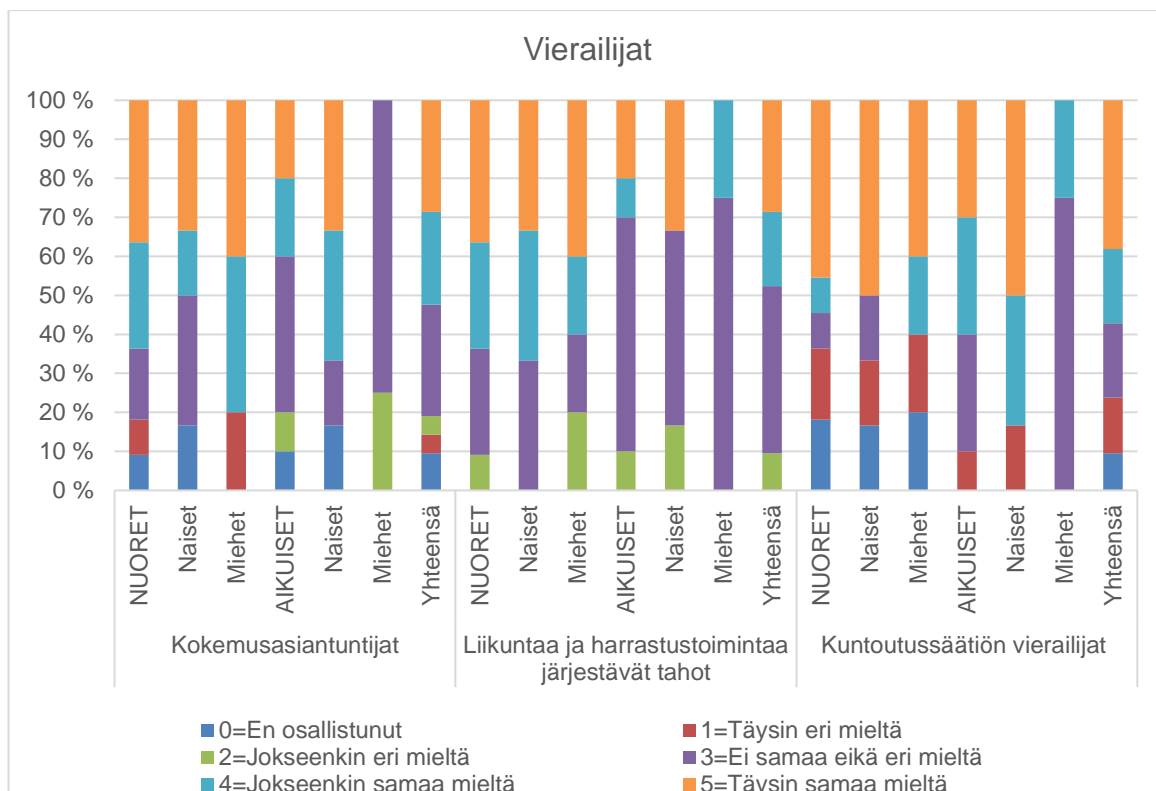
Muu toiminta, kuvio 5, sisältää monipuolista toimintaa erilaisten itseilmaisuu- ja vuorovai-  
kutusharjoitteiden, keskustelujen ja liikunnan parissa.



Kuvio 5. Ryhmätoiminnan sisällöstä: itseilmaisun ja vuorovaikutusharjoitteet, liikunta ja ryhmässä käsitellyt aiheet. Loppukysely. (N=21)

Itseilmaisun ja vuorovaikutuksen harjoitteet koettiin nuorten parissa myönteisempinä (73 %) kokemuksina kuin aikuisten (40 %). Liikunnan osuutta yleisesti pidettiin tärkeänä (71 %). Ryhmätoiminnan aikana keskusteltiin monista asioista liittyen hyvinvointiin, elämäntalouteen ja osallisuuteen. Ryhmässä käsitellyjä aihealueita arvioi hyödylliseksi 62 prosenttia ja niitä pidettiin jonkin verran tärkeämpinä aikuisten ryhmässä kuin nuorten ryhmässä. (Kuvio 5.)

Erilaiset vierailijat, kuvio 6, tulivat kertomaan monenlaisista aihepiireistä. Tutkimuskyselyissä vierailijat oli jaettu kolmeen aihepiiriin: kokemusasiiantuntijat (esimerkiksi velka-, päihde- ja mielenterveysaiheet), liikuntaa ja harrastustoimintaa järjestävät tahot (esimerkiksi Liito-hanke, Nyt-liikunta) ja Kuntoutussäätiön toiminnasta pajoilla ja erilaisista hankkeista kertovat vierailijat.

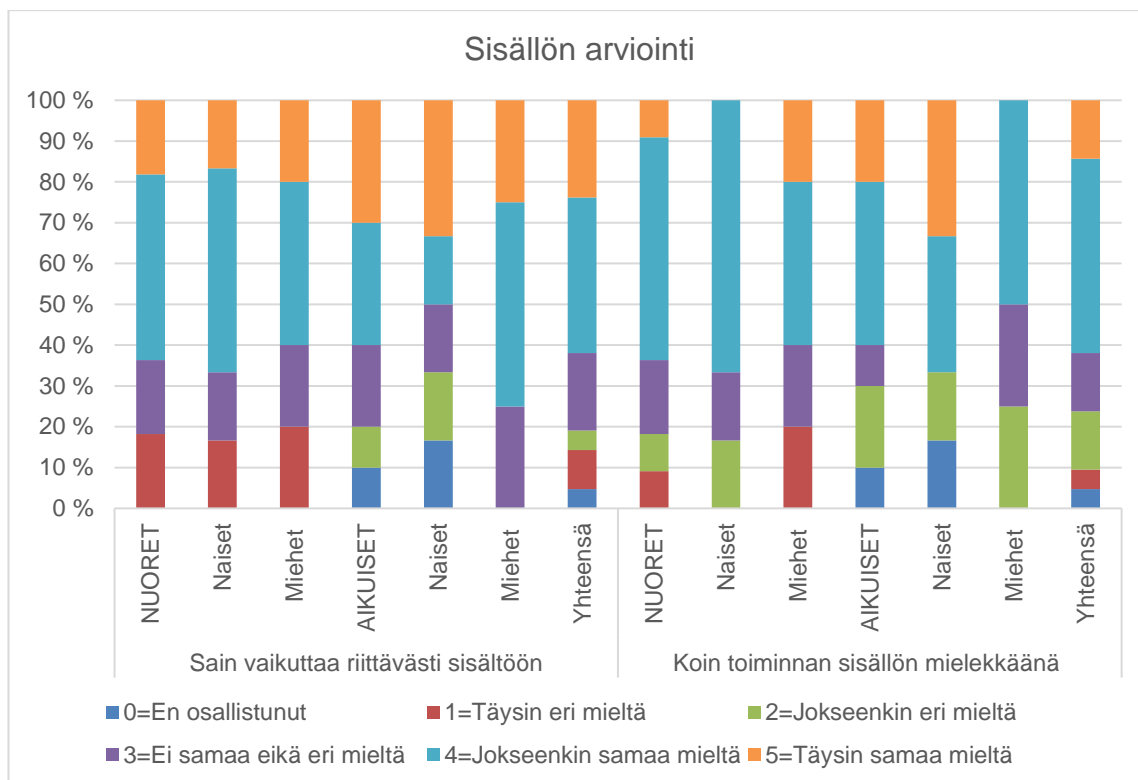


Kuvio 6. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot eri tahojen vierailijoiden hyödyllisyydestä. Loppukysely. (N=21)

Vastaajista noin puolet (52 %) kokivat kokemusasiantuntijoiden vierailut hyödyllisinä. Nuorten ryhmä oli myönteisempi (64 %) kokemusasiantuntijoiden suhteen kuin aikuisten ryhmä, jossa naisten ja miesten arviot erosivat paljon. Aikuisten ryhmän miesten arviot kokemusasiantuntijoista olivat täysin neutraaleja tai lievästi kielteisiä, kun taas naisten arviot olivat 67 prosenttisesti myönteisiä. Liikunta- ja harrastustoimintaa järjestävien tahojen vierailijoista kiinnostuneempia olivat jälleen nuoret (64 %), kun taas aikuisten ryhmässä enemmistö (60 %) vastaajista otti neutraalin kannan. Vierailijat, jotka kertoivat Kuntoutussäätiön sisällä tapahtuvasta toiminnasta, koettiin melko kiinnostavina, sillä vastauksista 57 prosenttia oli myönteisiä. (Kuvio 6.)

Kuviossa 7, sisällön arviointi, pyysimme asiakkaita arvioimaan, kuinka hyvin he saivat omasta mielestään vaikuttaa ryhmätoiminnan sisällön suunnitteluun ja kokivatko he sisällön mielekkäänä. Toiminnan alussa sekä koko ryhmätoiminnan aikana asiakkailla oli mahdollisuus esittää toiveita esimerkiksi vierailijoista, vierailupaikoista ja käsiteltävistä aiheista.





Kuvio 7. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vaikutusmahdollisuuksistaan toiminnan sisältöön sekä heidän kokemuksensa sisällön mielekkyydestä. Loppukysely. (N=21)

Vastaajista suuri osa (62 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että he saivat vaikuttaa riittävästi ryhmätoiminnan sisältöön. Nuorten ja aikuisten ryhmässä vastaukset jakautuivat hyvin samankaltaisesti eikä sukupuolten välillä ollut myöskään kovin selviä eroja. Toiminnan sisällön mielekkäänä koki 62 prosenttia vastaajista. Nuorten ja aikuisten ryhmän välillä ei ollut suuria eroja mielipiteissä tämänkään suhteen. (Kuvio 7.)

### 6.1.2 Ryhmätoiminnan sisällön avoimet kysymykset

Loppukyselyssä kysymyksiä ryhmätoiminnan sisältöön liittyen täydennettiin kahdella avoimella kysymyksellä. Avoimeen kysymykseen ”Minkä toiminnan koit itsellesi tärkeäksi”, vastauksia tuli runsaasti. Vain 19 prosenttia jätti vastaamatta tai vastasi ettei mitään tai ei osannut sanoa.

Nuorten ryhmässä miesten vastauksista toiminnan rentous, retket, vierailut eri paikkoihin ja yhteinen toiminta kuten pelit olivat olleet mieleisiä. He esittivät myös kokemusasiantuntijoiden ja vierailijoiden olleen hyviä ja työnhakutaidoista oli myös maininta. Nuorten

naisten vastauksissa oli pidetty vierailijoista, Kuntoutussäätiöllä olemisesta, yhdessä tekemisestä ja keskusteluista ryhmässä esim. oman hyvinvoinnin asioista. Ryhmässä olemisen koettiin tärkeäksi ja se että nuorten mielipiteet otettiin huomioon.

” Keskustelut ryhmässä esim. omasta hyvinvoinnista”

” Vierailut eri paikkoihin, yhteinen toiminta kuten pelit”

Aikuisten ryhmässä miehet kokivat ulkoilun ja erilaiset vierailut (DocPoint, Lapinlahden Lähde ja HeTy) mielekkäänä sekä lisäksi aamuiset kahvihetket (Kuntoutussäätiön tapa aloitta päivä yhdessä kaikkien kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kanssa), saivat maininnan. Aikuisten ryhmän naiset kokivat tärkeinä seikkoina muut ryhmäläiset, ryhmässä olemisen ja vertaistuen saannin. Kokemusasiantuntijoiden ja ulkoiluretkien lisäksi tärkeänä oli koettu CV:n tekeminen. Lisää infoa myös kaivattiin kuntouttavan työtoiminnan vaihtoehtoista.

”Vaihtoehtoja kuntouttavaan työtoimintaan; sivustoja netissä, jotka auttavat tämmöisissä; ja kaikki tämmöiset palvelut (ne ei aina helppo löytää!) – infoa!

Avoimeen kysymykseen ”Minkälaista toimintaa olisit toivonut lisää”, vastauksia tuli kohdallisesti (52 %). Nuorten ryhmässä toivottiin lisää liikuntaa ja enemmän vierailuja ja ei mitään lisää- kommentti kertonee toiminnan olleen riittävää. Lisäksi toiveina oli lisää sosiaalisia tutustumisleikkejä sekä Kuntoutussäätiöllä olemista.

” Enemmän ulkona oloa hienolla säällä.”

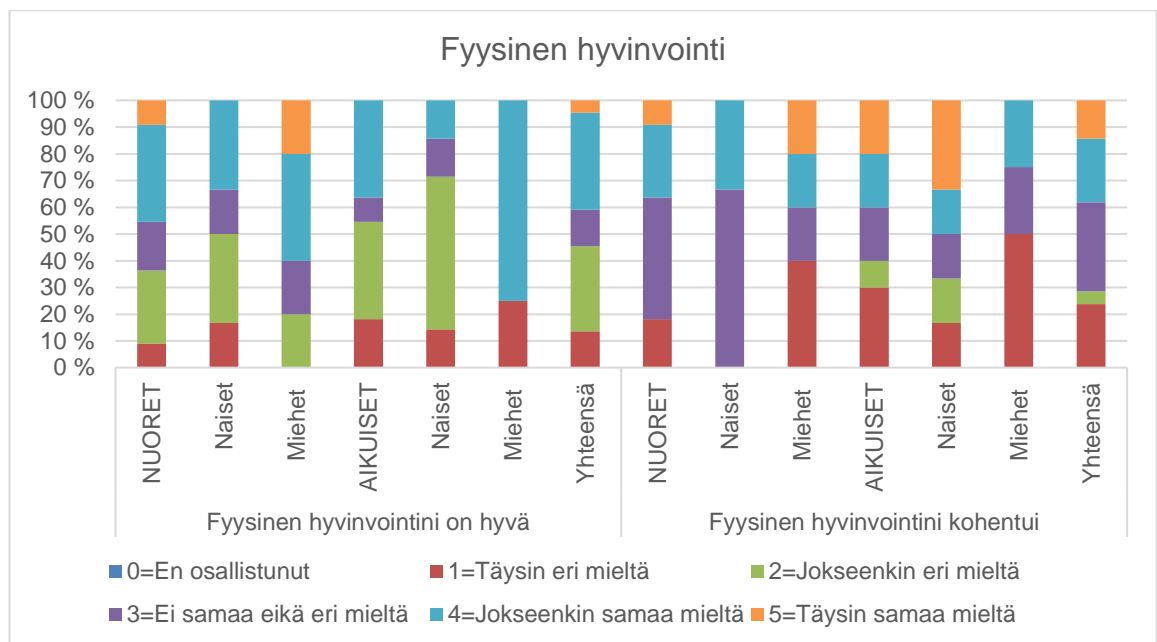
Aikuisten ryhmän vastauksissa ulkoilun ja tupakkataukojen lisäksi toivottiin lisäksi toiminnalta verkostointia sosiaalialan toimitsijoiden kanssa ja vierailuja esim. messuille. Lisäksi vastauksissa toivottiin enemmän asiasisältöä, kulttuuria ja vähemmän turhia leikkejä sekä lisää luonnossa liikkumista. Se, että oli toiminnan myötä oppinut liikkumaan eripuolilla kaupunkia ja löytämään paikkoja, oli koettu auttaneen ja rohkaisseen yhtä vastaajaa ja yksi vastaajista oli sitä mieltä, että kaikkea oli riittävästi.

”Kulttuurivierailut ovat hyviä, mielekkäitä, tuovat valoa arkielämään, henkistä hyvinvointia. Hauskaa tekemistä (just kultturijuttuja)”

” Enemmän asiasisältöä, turhat leikit pois”

## 6.2 Hyvinvointi

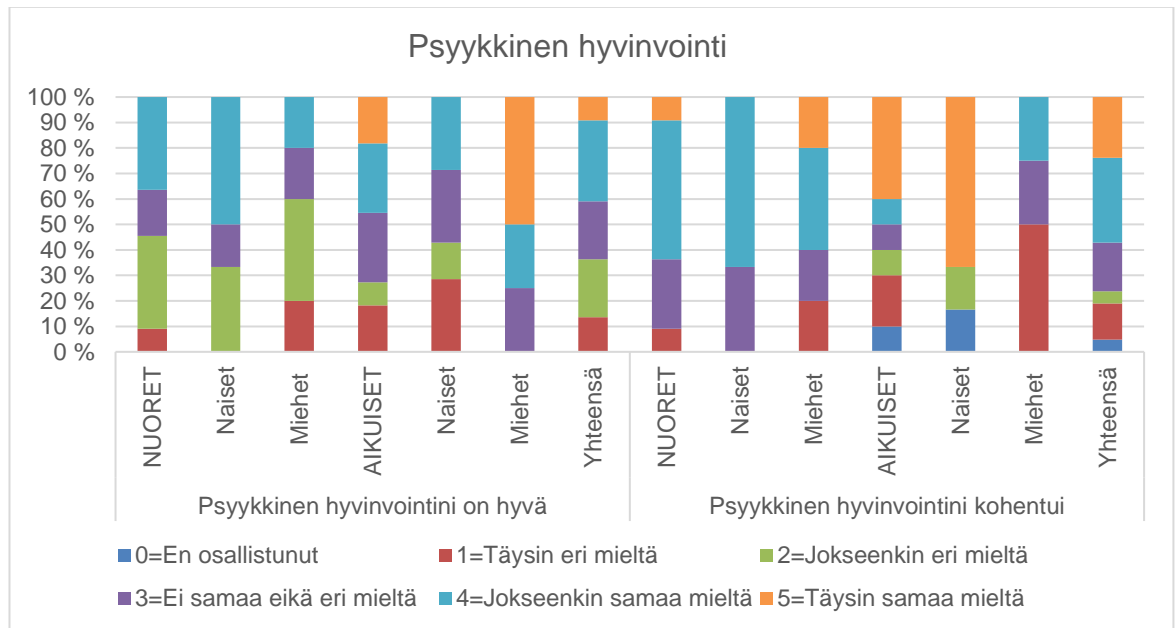
Kuviossa 8, toiminnan alussa nuorten ryhmässä vastaajat olivat hieman myönteisempiä (46%) omaan fyysiseen hyvinvointiin kuin aikuisten ryhmässä (36%). Aikuisten ryhmässä sen sijaan kokemus fyysisestä hyvinvoinnista oli yli puolella (55 %) hieman kielteisempi. Aikuisten ryhmän naisista useimmat kokivat fyysisen hyvinvointinsa heikoksi (71 %), kun taas miehistä koki sen myönteiseksi miltei jokainen (75 %). Alkukyselyn kummankin ryhmän yhteenlasketussa tilastossa fyysisen hyvinvoinnin kokemus jakautui melko tasaisesti kielteisiin (46 %) ja myönteisiin (41 %) kokemuksiin.



Kuvio 8. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot fyysisestä hyvinvoinnista. Alkukysely (N=22). Loppukysely (N=21).

Vertailua loppukyselyyn tehtäessä ei ole kovin suuria muutoksia havaittavissa fyysisen voinnin osalta. Loppukyselyssä vastaajista 38 prosenttia oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä fyysisen kunnon kohenemisen suhteen, mutta yllättäen 29 prosenttia vastaajista koki sen huonontuneen. Noin kolmasosa vastaajista (33 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä fyysisen kunnon kohenemisen suhteen. (Kuvio 8.)

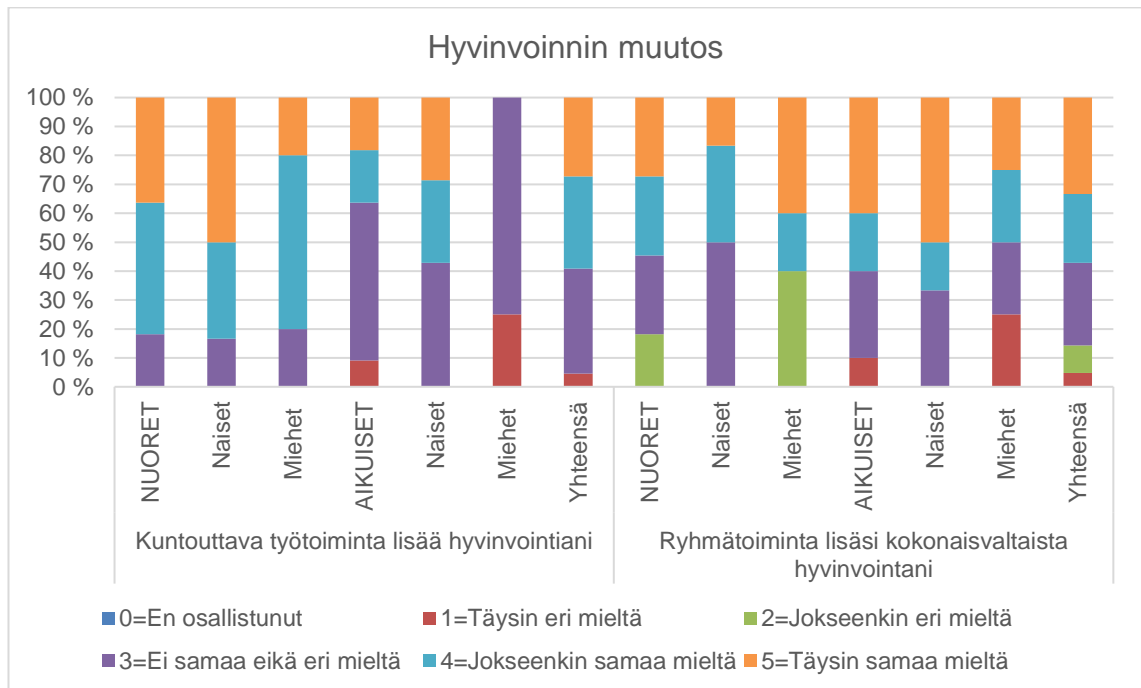
Alkukyselyssä, kuvio 9, alle puolet vastaajista (41 %) oli täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän psyykkinen hyvinvointinsa oli työtoiminnan alettua hyvä. Nuorten ryhmässä psyykkisen hyvinvoinnin koki myönteisenä 36 prosenttia ja kielteisenä 46 prosenttia vastaajista. Aikuisten ryhmässä lähes puolet (46 %) olivat jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että heidän psyykkinen hyvinvointinsa oli hyvä ryhmätoiminnan alettua.



Kuvio 9. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot psyykkisen hyvinvoinnin kohenemisestä. Alkukysely (N=22). Loppukysely (N=21).

Yllä olevasta kuviosta 9 käy hyvin ilmi, että loppukyselyssä psyykkisen hyvinvoinnin koki ryhmätoiminnan aikana kohentuneen yli puolet vastaajista (57 %). Vastaajista miehillä 33 prosentilla oli kokemus psyykkisen hyvinvoinnin huonontumisesta, kun taas vastaavaa ei naisten tuloksissa ollut. Nuorten ryhmässä kokemus oli myönteisempi (64 %) kuin aikuisten ryhmässä (50 %). (Kuvio 9.)

Kuviossa 10, kuntouttava työtoiminta lisää hyvinvointia, odotukset nuorten ryhmässä olivat myönteisempiä (82 %) kuin aikuisten ryhmässä (36%).

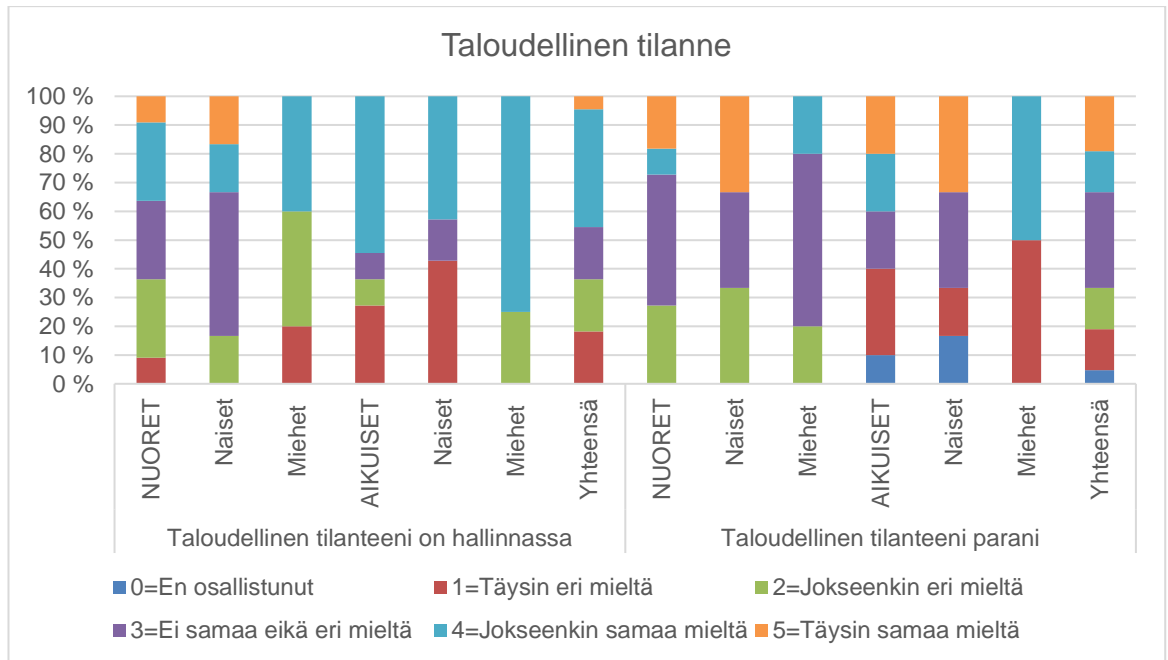


Kuvio 10. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot hyvinvoinnin muutoksesta. Alkukysely (N=22). Loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä vastaajista yli puolet (57 %) oli joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että heidän kokonaisvaltainen hyvinvointinsa oli kohentunut ryhmätoiminnan myötä. Vastaajista 28 prosenttia oli ei samaa eikä eri mieltä ja hyvinvoinnin heikentymistä ilmeni muutamalla vastaajalla (14 %). Mielenkiintoisena havaintona voidaan pitää sitä, että aikuisilla miehillä oli havaittavissa positiivinen muutos loppukyselyssä ennako-odotuksiin nähden. (Kuvio 10.)

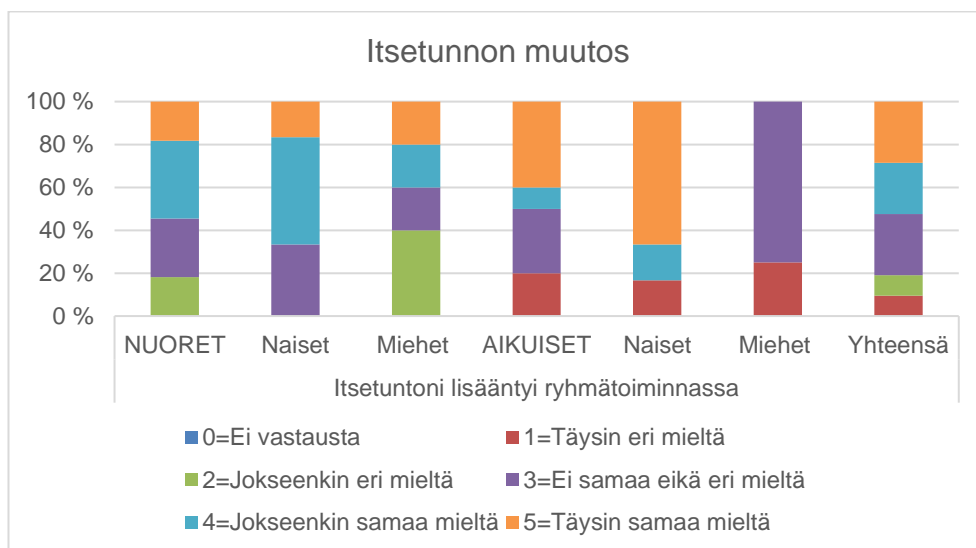
### 6.2.1 Itsetunnon ja taloudellisen tilanteen muutokset

Kysymyksiin taloudellisen tilanteen kehittymisestä, kuvio 11, tutkimustulosten mukaan lähtötilanteessa lähes puolet vastaajista (45 %) ilmoitti, että heidän taloudellinen tilanteensa on jokseenkin tai hyvin hallinnassa. Aikuisten ryhmässä talouden hallinta oli parempi (55 %) kuin nuorten ryhmässä, jossa vastaajista vain 36 prosenttia koki taloustilanteensa olevan hallinnassa.



Kuvio 11. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot taloudellisen tilanteen hallinnasta. Alkukysely (N=22). Kuntouttavan ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot taloudellisen tilanteen paranemisesta. Loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä taloudellisen tilanteen koettiin parantuneen kolmasosalla (33 %), kun taas huononemisesta ilmoitti lähes sama määrä (28 %) vastaajista. Taloudellisen tilanteen huononeminen herätti kysymyksen vastauksen epäloogisuudesta, ottaen huomioon yhdeksän euron kulukorvauksen työmarkkinatuen lisäksi sekä ilmaisen bussilipun. Kolmasosa (33 %) vastasi ei samaa eikä eri mieltä asiasta. (Kuvio 11.)



Kuvio 12. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot itsetunnon lisääntymisestä. Loppukysely (N=21).

Positiivisena tuloksena voidaan pitää myös sitä, että yli puolet vastaajista (52 %) kokivat itsetunnon lisääntyneen ryhmätoiminnan aikana, kun taas heikkenemisestä ilmoitti 19 prosenttia vastaajista. Naiset kokivat itsetunnon lisääntymistä (42 %) enemmän kuin miehet (22 %). (Kuvio 12.)

### 6.2.2 Hyvinvoinnin avoimet kysymykset

Alkukyselyn hyvinvoinnin avoimessa kysymyksessä seitsemän kartoitimme sitä, mihin hyvinvoinnin osa-alueisiin ryhmäläiset haluaisivat tukea ryhmätoiminnan aikana. Vastaajista 36 prosenttia jätti kokonaan vastaamatta ja suurin osa (23 %) heistä oli aikuisten ryhmän naisia. Kysymys saattoi olla alkukyselyvaiheessa vielä vastaajille vaikea, sillä toiminnan sisältö ei ollut vielä kovin selvä.

Nuorten ryhmän miehillä nousi esille arkirytmiin sekä henkiseen hyvinvointiin liittyvät haasteet. Vastauksissa painottui terveys yleisesti (mieli, liikunta ja ruokavalio) ja erilaiset tulevaisuuteen liittyvät työmahdollisuudet ja koulutukset. Nuorten ryhmän naisista 33 prosenttia jätti kokonaan vastaamatta. Heidän vastauksissa toivottiin tukea arjen säännöllisyyteen, mielenterveyden haasteisiin, fyysiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen.

”Struktuuria arkeen ja arjenhallinnan taitoja. Normaali unirytmä olisi kiva. Motivaatiota elämään.”

Aikuisten ryhmän miesten vastaukset vaihtelivat suuresti, sillä osa koki tarvitsevansa tukea hyvinvoinnin osa-alueisiin, kun taas toiset nostivat esiin työnhakuun ja ansioluetteloon liittyvät seikat sekä sosiaalisen kanssakäymisen haasteet. Aikuisten ryhmän naisilla vastausprosentti jäi vähäiseksi (33 %) ja ainoat kommentit liittyivät haluun saada taloudellinen tilanne hallintaan sekä selvyyttä siihen, mihin suuntaan jatkaa elämässä. Ehkä alkukyselyn tunnelmia muidenkin vastaajien osalta kuvaa alla oleva kommentti:

”En oikein tiedä. Terveysteen ja talouteen liittyvät asiat ovat mielestäni turhan intii-mejä ryhmävalmennuksessa käsiteltäviksi.”

Loppukyselyssä molemmat ryhmät vastasivat aktiivisesti kysymykseen 10.: ”Millaisia muita muutoksia olet huomannut hyvinvoinnissasi”. Vastaamatta jätti vain 19 prosenttia kaikista, ei muutoksia oli 9 prosentilla ja muutoksia huonompaan oli 9 prosentilla. Myönteisiä muutoksia koki reilusti yli puolet (63 %) vastaajista.

Nuorten miesten avoimissa vastauksissa nousi esiin, että muutosta ei ole tapahtunut tai toiminta on koettu henkisesti kuormittavaksi ja loppupäivä on tästä johtuen mennyt kotona lepäämiseen ja eristäytymiseen. Useissa kommentteissa kerrotaan hyvistä vaikutuksista, kuten tulevaisuuden suunnitelmien hahmottumisesta ja itsetunnon paranemisesta. Vaikka psyykinen vointi ei ole ollut hyvä, on toiminta antanut mielekkäitä hetkiä sekä päivään on tullut tekemistä ja säännöllisyyttä. Nuorten naisten ryhmässä puolet vastasivat kysymykseen. Vastaajat kertoivat huomanneensa muutoksia ahdistuksen ja masennuksen vähenemisenä, ja kiinnostus oli virinnyt opiskelun suhteen.

”Luotan ihmisiin enemmän, varsinkin saman ikäisiin kuin minä. Vuorokausi rytmini on parantunut. Ennen menin 2 aikaan yöllä nukkumaan ja heräsin 3 aikaan päivällä nyt herään vapaallakin 9 aamulla”

Aikuisten ryhmässä miesten vastauksissa nousi esiin ruoka, sillä kulukorvauksilla on voinut ostaa parempaa ruokaa ja rahaa on ollut enemmän käytettävissä makeisiin. Aamuisin herääminen on ollut helpompaa ja sosiaalisuus on lisääntynyt. Vain yksi vastaajista kommentoi, että mitään muutosta ei ole tapahtunut. Aikuisten naisten vastauksissa korostui myös päivärytmin sekä mielialan paraneminen. Lisäksi maininnan sai itsetunnon kasvu. Yksi vastaajista koki ryhmässä olon auttaneen parempien elämäntapojen ylläpitämisessä. Vastaavasti eräs vastaajista koki, että stressitaso oli noussut toiminnan myötä, koska oma elämäntilanne ei ollut siihen vielä valmis ja hänen henkilökohtaisia asioitansa ei voinut käsitellä avoimesti.

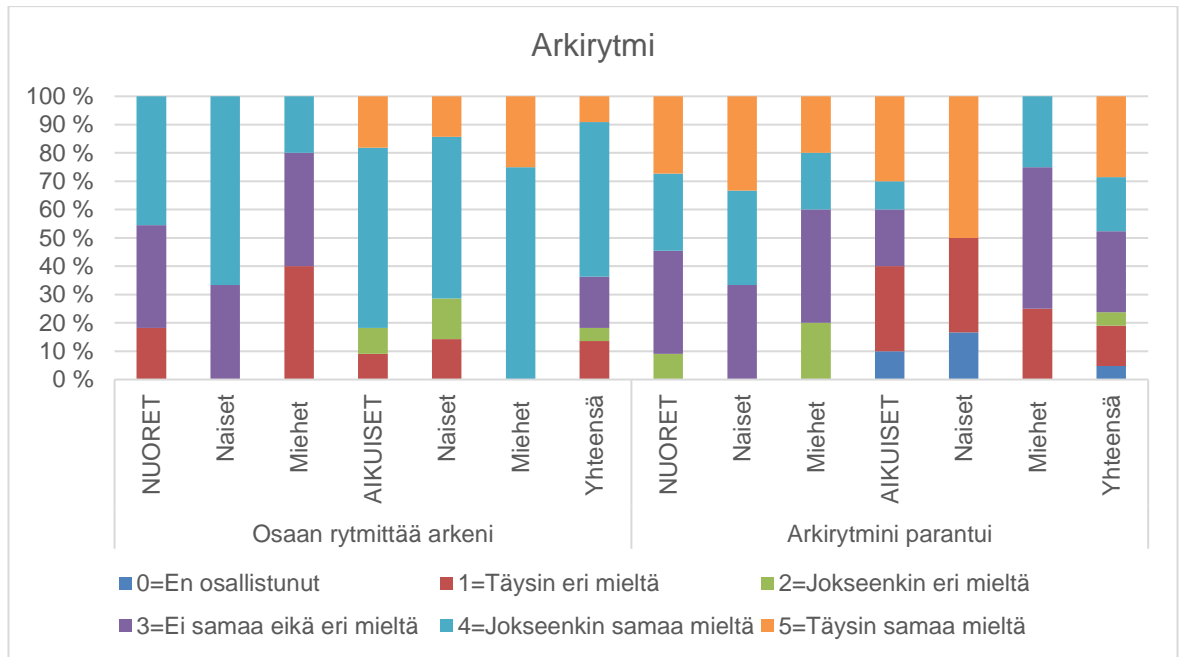
”Aamuherääminen on helpompaa. Paino on noussut (kotimatalla karkkikauppa ja on enemmän rahaa).”

## 6.3 Elämänhallinta

### 6.3.1 Arkirythmi, vahvuudet, aloitteisuus ja uudet kokemukset

Alkukyselyssä, kuvio 13, kysymykseen osaan rytmittää arkeni, vastaukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä (64 %). Hajontaa oli enemmän nuorten vastauksissa, joissa 46 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä ja nuorten miesten arjen rytmittämisessä oli eniten haasteita, lähes puolella heistä (40 %).

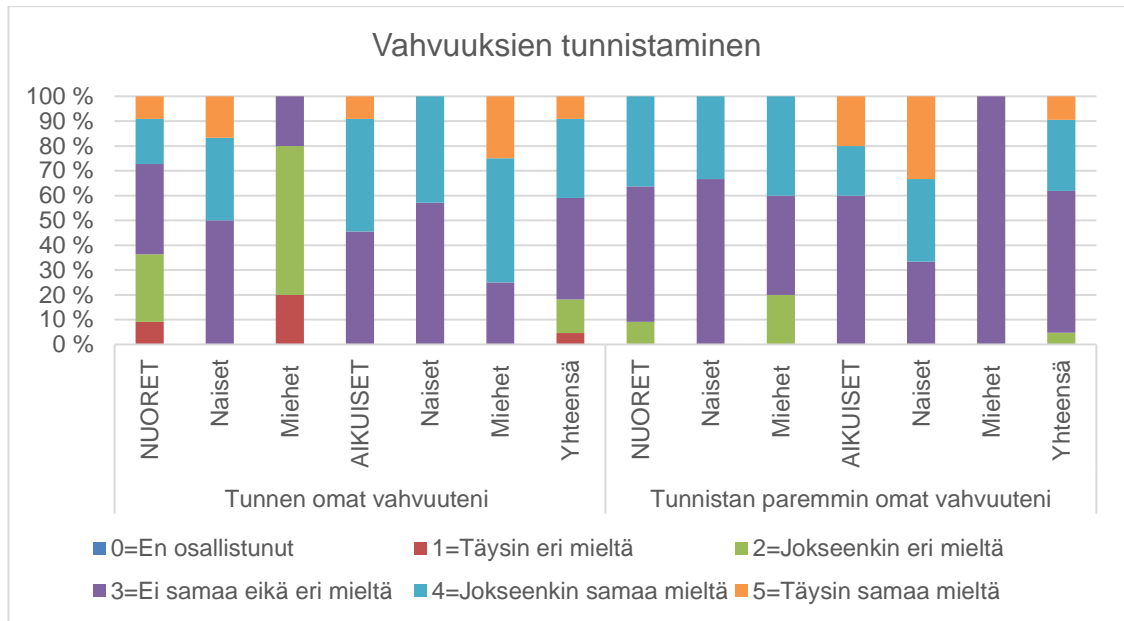




Kuvio 13. Ryhmätoiminnan asiakkaiden kokemukset arkirytmistä. Alkukysely (N=22). Loppukysely (N=21).

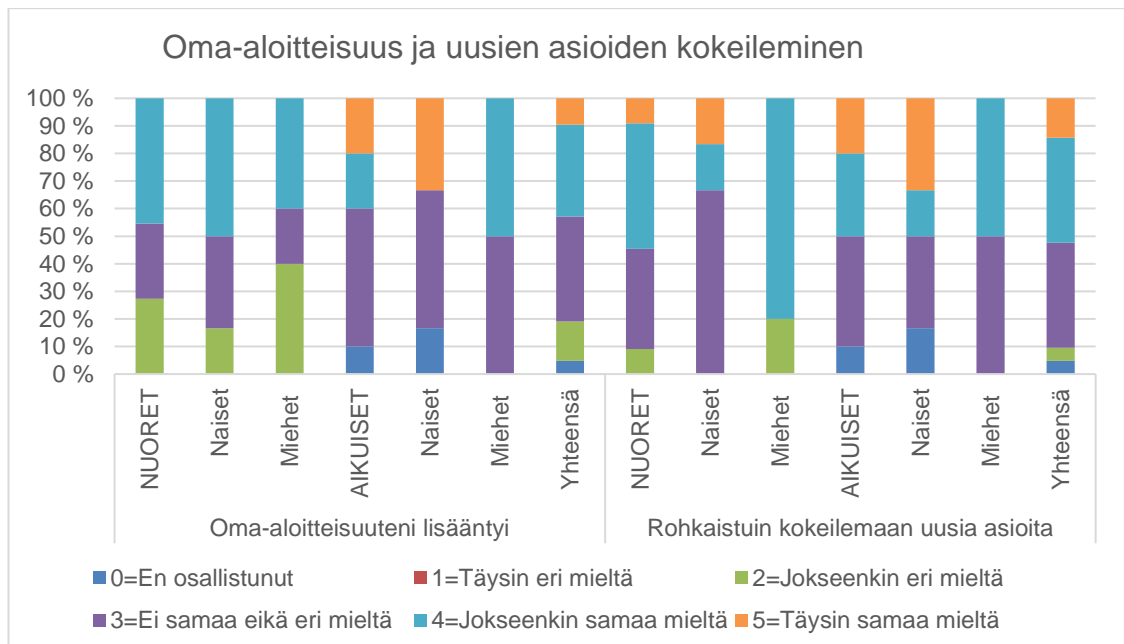
Loppukyselyn vastaajista vähän alle puolet (48 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että heidän arkirytmensä paranivat ryhmätoiminnan aikana. Vastaajista noin viidesosa (19 %) koki arkirytmien huonontuneen ja 29 prosenttia oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä. Arkirytmien koki huonontuneen enemmän aikuiset vastaajat. (Kuvio 13.)

Kuviossa 14, kuvataan asiakkaiden omien vahvuuksien tunnistamista. Suuri osa vastaajista (41 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että tunnistavat omat vahvuutensa. Kuitenkin saman verran vastaajista (41 %) ei ilmaissut kantaansa selkeästi, vaan vastasi neutraalisti. Aikuisilla (55 %) oli selkeästi enemmän myönteisempi kuva omien vahvuuksien tunnistamisesta kuin nuorilla (27 %). Nuorilla miehillä oli eniten kielteisiä ajatuksia liittyen vahvuuksiensa tunnistamiseen (80 %).



Kuvio 14. Ryhmätoiminnan asiakkaiden vahvuuksien tunnistaminen. Alkukysely (N=22). Loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä alle puolet vastaajista (38 %) kokivat omien vahvuuksien tunnistamisen parantuneen ryhmätoiminnan aikana, mutta suuri osa vastaajista (57 %) oli ei samaa eikä eri mieltä asiasta. Nuorten miesten kohdalla tilanne hieman koheni, vain yksi viidestä (20 %) vastasi olevansa jonkin verran eri mieltä (Kuvio 14.)

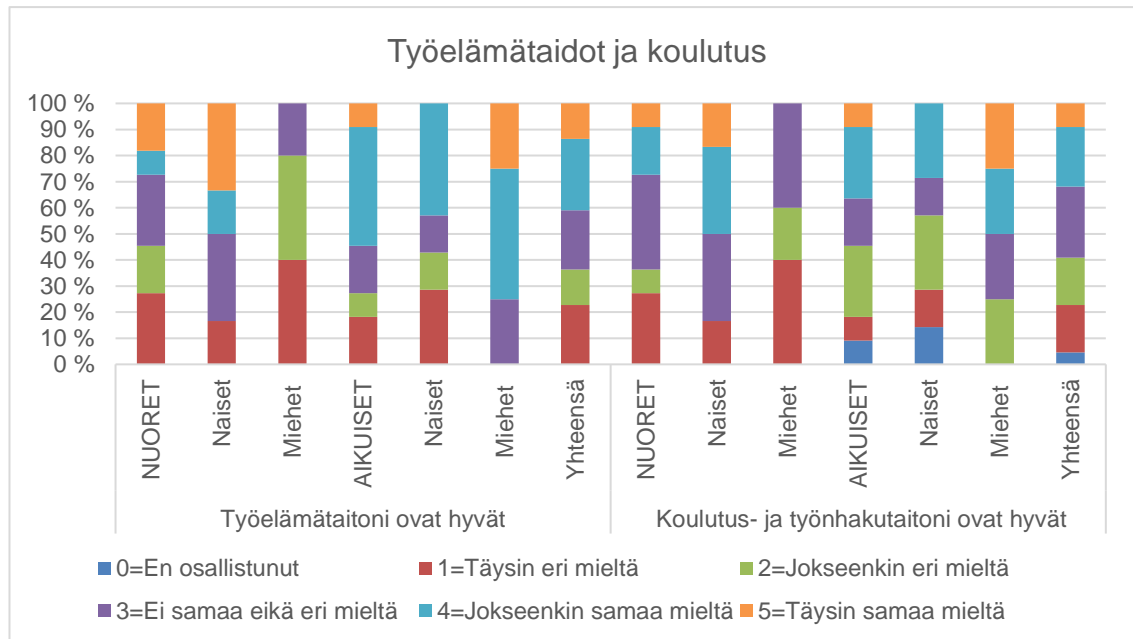


Kuvio 15. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot oma-aloitteisuudesta ja uusien asioiden kokeilemisestä. Loppukysely (N=21).

Vastaajista lähes 43 prosenttia koki oma-aloitteisuuden lisääntymistä ja noin 14 prosenttia heikentymistä. Väittämä 38 prosenttia vastaajista. Heikentymistä oli nähtävissä ainoastaan nuorten ryhmän vastaajissa. Yli puolet vastaajista (52 %) koki rohkaistuneen kokeilemaan uusia asioita. (Kuvio 15.)

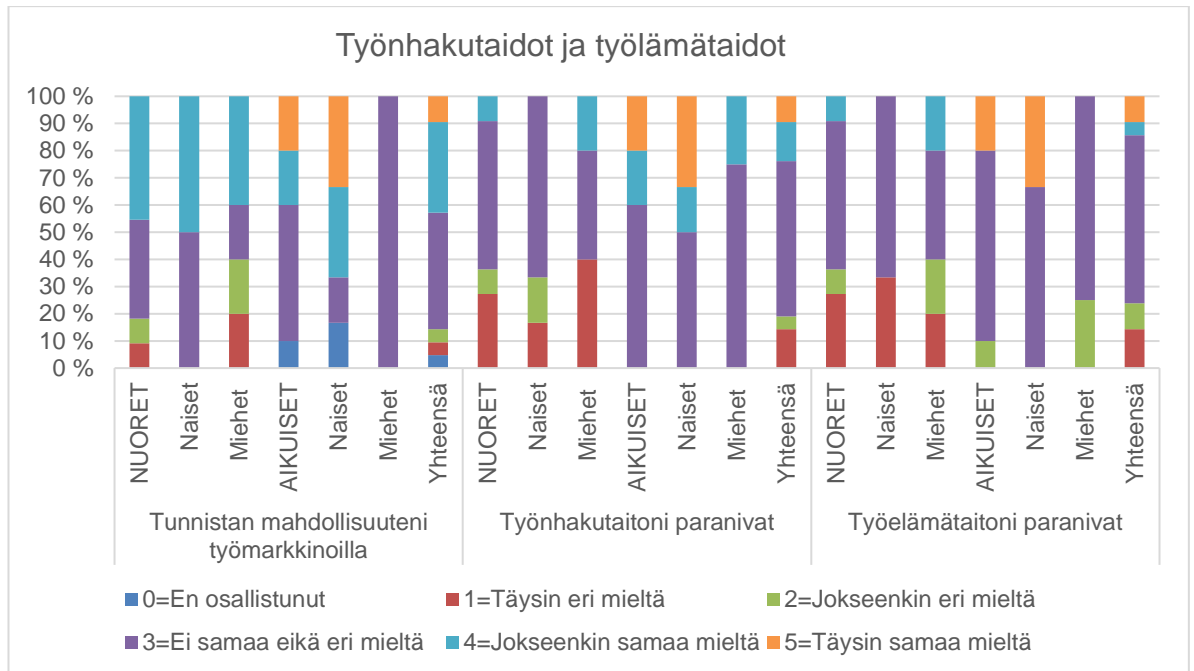
### 6.3.2 Työnhaku, työelämätaidot, opiskelu- ja jatkosuunnitelmat

Kuviossa 16, koulutus- ja työnhakutaitojen kysymyksessä, noin kolmasosa suhtautui myönteisesti omiin kykyihinsä (32 %) ja kielteisesti lievästi suurempi osa (36%). Suhteellisen suuri osa vastaajista (27 %) oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä. Aikuisten ja nuorten välillä ei ollut suuria vaihteluita. Loppukyselyssä ryhmätoiminnan myötä työnhakutaidot paranivat vain 23 prosentilla vastaajista. Yli puolet vastaajista (57 %) oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arvio omista työelämä- ja koulutus- ja työnhakutaidoista. Alkukysely (N=22).

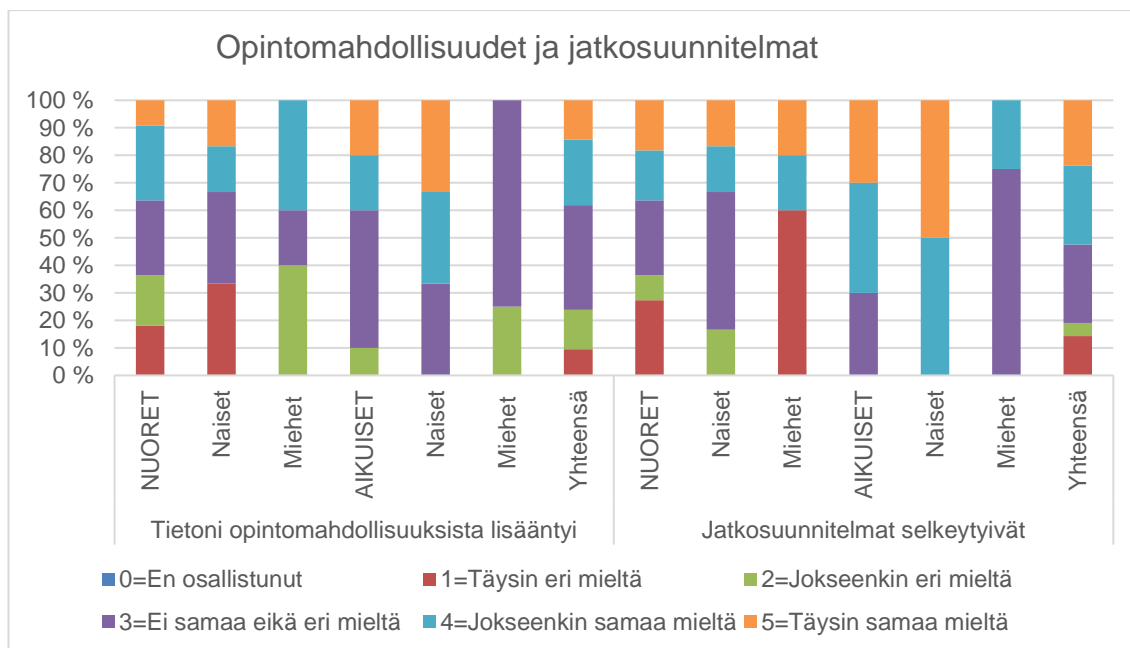
Työelämätaidoni ovat hyvät, kuvio 16, suhtautui myönteisesti lähes puolet (41 %) ja kielteisesti lähes sama määrä vastaajia (36 %). Nuoret kokivat omat työelämätaidonsa heikompana (46 %) kuin aikuiset keskimäärin (27 %). Loppukyselyn tuloksissa, kuvio 17, työelämätaidot paranivat vain 14 prosentilla vastaajista. Reilusti yli puolet (61 %) oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä ja 24 prosenttia jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kuvio 16; Kuvio 17.)



Kuvio 17. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot, kuinka he tunnistavat omat mahdollisuudet työmarkkinoilla sekä muutokset työnhaku- ja työelämätaidoissa. Loppukysely (N=21).

Tunnistan paremmin omat mahdollisuuteni työmarkkinoilla väittämään vastasi lähes puolet (43 %) vastaajista myönteisesti. Vastaajista sama määrä 43 prosenttia, oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä. (Kuvio 17.)

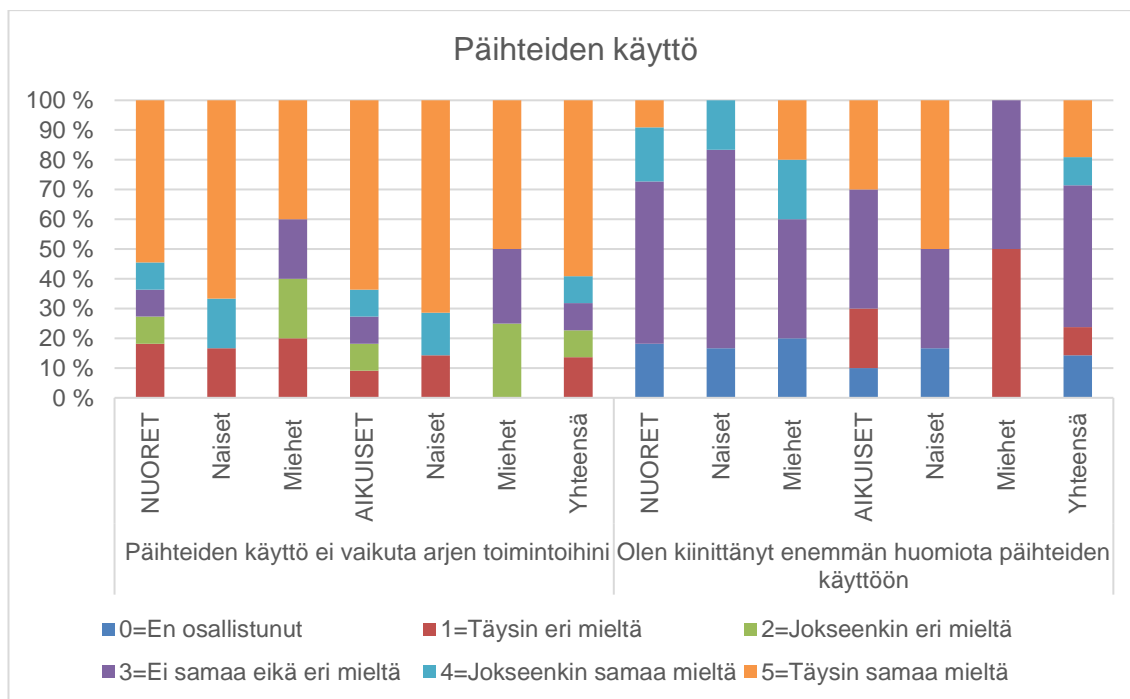
Kuviossa 18, loppukyselyssä ryhmävalmennuksen aikana tieto opintomahdollisuuksista oli lisääntynyt 38 prosentilla ja saman verran vastaajista oli ei samaa eikä eri mieltä väittämästä. Vastaajista 23 prosenttia oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä.



Kuvio 18. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot opintomahdollisuuksien lisääntymisestä ja jatkosuunnitelmien selkiytymisestä toiminnan lopussa. Loppukysely (N=21).

Jatkosuunnitelmat selkeytyivät yli puolella vastaajista (52 %). Ainoastaan 19 prosenttia oli joko jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämästä. (Kuvio 18). Samansuuntaisia tuloksia saatiin kuviossa 3, jossa esitetään tulokset jatkosuunnitelmien kartoituksen merkityksestä. Niiden merkityksen koki suurin osa vastaajista (71 %) erittäin tai melko tärkeänä.

Alkukyselyssä päihteiden käytön vaikutuksesta arjen toimintoihin, kuvio 19, yli puolet vastaajista (59 %) oli täysin sitä mieltä, että päihteillä ei ole vaikutusta. Vain noin yksi viidesosa (23 %) kaikista vastaajista koki päihteiden haittaavan arkeaan.

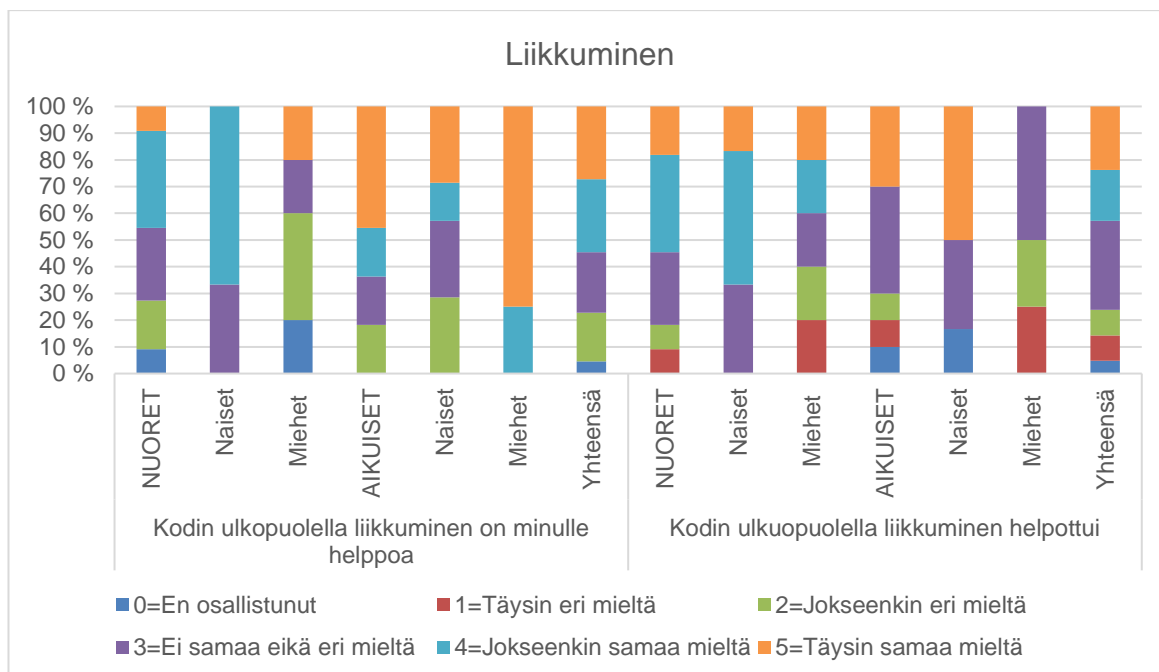


Kuvio 19. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot päihteiden käytön vaikutuksista arjen toimintoihin. Alkukysely (N=22). Kuntouttavan ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot päihteiden käytön huomioimiseen. Loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä kysyttiin sitä, ovatko osallistujat kiinnittäneet enemmän huomiota päihteidenkäyttöön ryhmätoiminnan aikana. Vastaajista alle kolmasosa (29 %) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämästä. Lähes puolet vastaajista (48 %) vastasivat neutraalisti ja muutama (14 %) jätti vastaamatta. Syitä tähän voi olla, etteivät vastaajat kokeneet kysymystä itselle olennaisena tai he eivät halunneet tuoda asiaa ilmi. (Kuvio 19.)

### 6.3.3 Liikkuminen ja tulevaisuuden odotukset

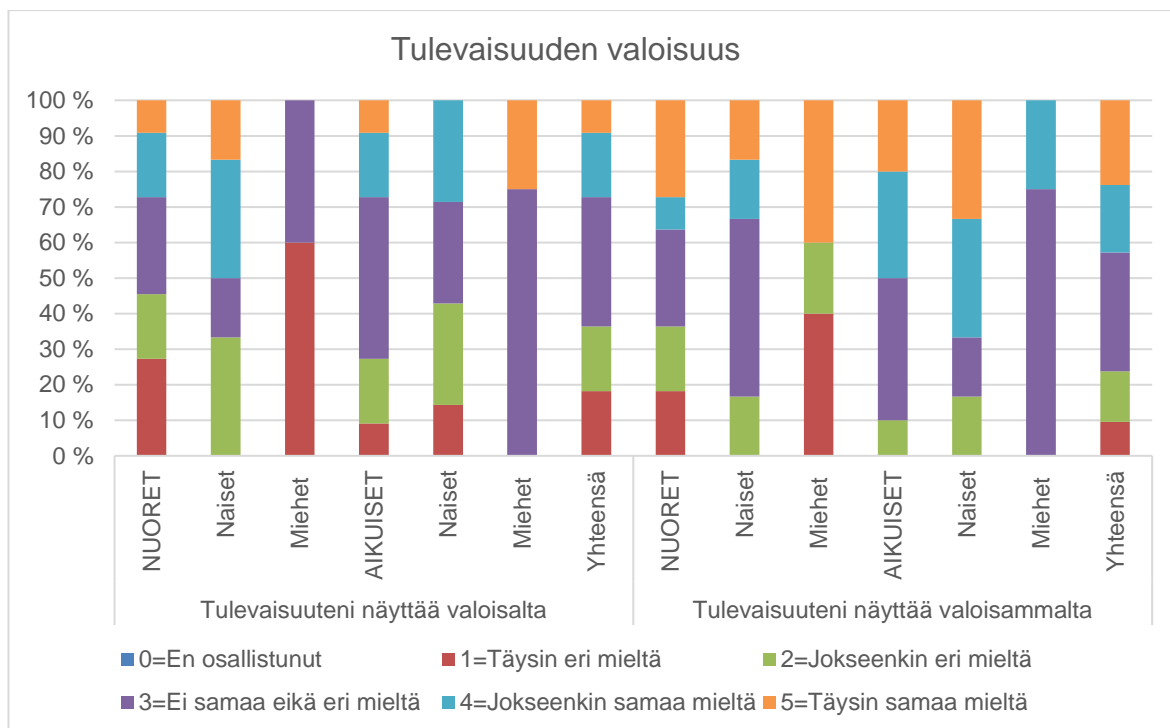
Alkukyselyssä, kuvio 20, kysyimme kodin ulkopuolella liikkumisen helppoutta. Yli puolet vastaajista (55 %) eivät kokeneet ongelmia liikkumisen suhteen. Eniten vaikeuksia liikkumisen suhteen kokivat nuorista miehistä yli kolmasosa (40%) ja aikuisista naisista vajaa kolmannes (28 %). Taustalla olevia syitä liikkumisen haasteisiin voisi olla mielenkiintoista tietää lisää.



Kuvio 20. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot liikkumisen helppoudesta. Alkukysely (N=22) ja loppukysely (N=21).

Loppukyselyn kysymykset kuviossa 20 liittyivät myös kodin ulkopuolelle liikkumiseen. Vastaajista alle puolet (43%) oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että kodin ulkopuolella liikkuminen oli helpottunut. Suurin osa näistä myönteisistä vastauksista tuli nuorilta (29 %).

Alkukyselyssä kysymykseen kuvio 21, tulevaisuuteni näyttää valoisalta, vastaajista noin neljäsosa näki tulevaisuutensa myönteisenä (27 %) ja kielteisenä sen sijaan 36%. Nuorilla oli enemmän kielteisiä odotuksia (46 %) kuin aikuisilla (27 %) tulevaisuuden suhteen. Kielteisimmän tulevaisuuden odotuksiin vastasivat nuoret miehet, joista yli puolella (60 %) ei ollut toiveikkuutta lainkaan ja loput eivät ilmaisseet kantaansa. (Kuvio 21.)



Kuvio 21. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot tulevaisuuden odotusten suhteen. Alkukysely (N=22) ja loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä nuorten miesten odotukset olivat muuttuneet positiivisemmiksi, nyt (40%) heistä uskoi tulevaisuuteensa ja myös täysin eri mieltä väittämään määrä oli pienentynyt 40 prosenttiin. Samoin koko nuorten ryhmän tulos oli nyt hieman positiivisempi (36%). Myös molempien ryhmien osalta tulevaisuuden odotukset olivat muuttuneet positiivisemmiksi, aikuiset (50%) ja nuoret (36%). (Kuvio 21.)

#### 6.3.4 Elämänhallinnan avoimet kysymykset

Alkukyselyn elämänhallinnan avoimessa kysymyksessä kartoitimme sitä, millaista tukea ryhmäläiset kokevat tarvitsevansa elämänhallinnan osalta. Vastauksia saatiin 37 prosentilta ryhmäläisistä.

Nuorten ryhmän kommentoissa nousi esille haasteet päihteiden, säännöllisyyden, arjenhallinnan sekä työelämätaitojen osalta. Eräs vastaajista halusi löytää yhdistäviä terveydenhuollon palveluja, joiden avulla jaksaisi tulevaisuudessa paremmin sekä pystyisi kartuttamaan omia voimavaroja. Yksi vastaajista koki tarvitsevansa tukea omien tunteiden hyväksymisessä ja niiden ilmaisemisessa. Lisäksi nousi esiin avuntarve oman talouden hallintaan.



” Raha-asioiden hoito on retuperällä. En osaa olla motivoitunut arjen pyörittämiseen.”

Aikuisten ryhmästä suurin osa (71 %) jätti vastaamatta. Ryhmäläisten vastaukset liittyivät arkirytmiin, opiskelupaikan etsimiseen ja hakemiseen, omien vahvuuksien kartoittamiseen, liikuntaan ja seuraan sekä parempaan raha-asioiden hoitoon.

” Pakotteita arkirytmiin, talouden hallinta, omia vahvuuksia olisi kiva kartoittaa”

Loppukyselyn elämänhallinnan avoimessa kysymyksessä kartoitimme ryhmäläisten mahdollisia muutoksia liittyen elämänhallintaan ryhmätoiminnan aikana. Kysymykseen vastasi 67 prosenttia ryhmäläisistä.

Nuorten ryhmässä osa vastaajista koki arkirytmin parantuneen ja oman olonsa aikaisempaa pirteämmäksi. Yksi vastaajista mainitsi olevansa vähemmän ennakkoluuloinen muita ihmisiä kohtaan ja toinen koki saaneensa uutta tietoa monista asioista. Vaikka aiemmissa vastauksissa ei päihteiden käyttö ollut merkittävä arkirytmiin vaikuttava asia, tuli se kuitenkin esiin seuraavassa vastauksessa:

” Päihteiden käyttö vähentynyt. Rytmini on parantunut.”

Aikuisten ryhmässä miesten kommentit olivat naisia vähäisempiä. Yleisesti kommentteissa mainittiin arkirytmin paraneminen, liikkumisen helpottuminen julkisen liikenteen kuukausikortin myötä, itsetunnon parantuminen ja eräs vastaaja kertoi olevansa nykyään rauhallisempi ja rennempi.

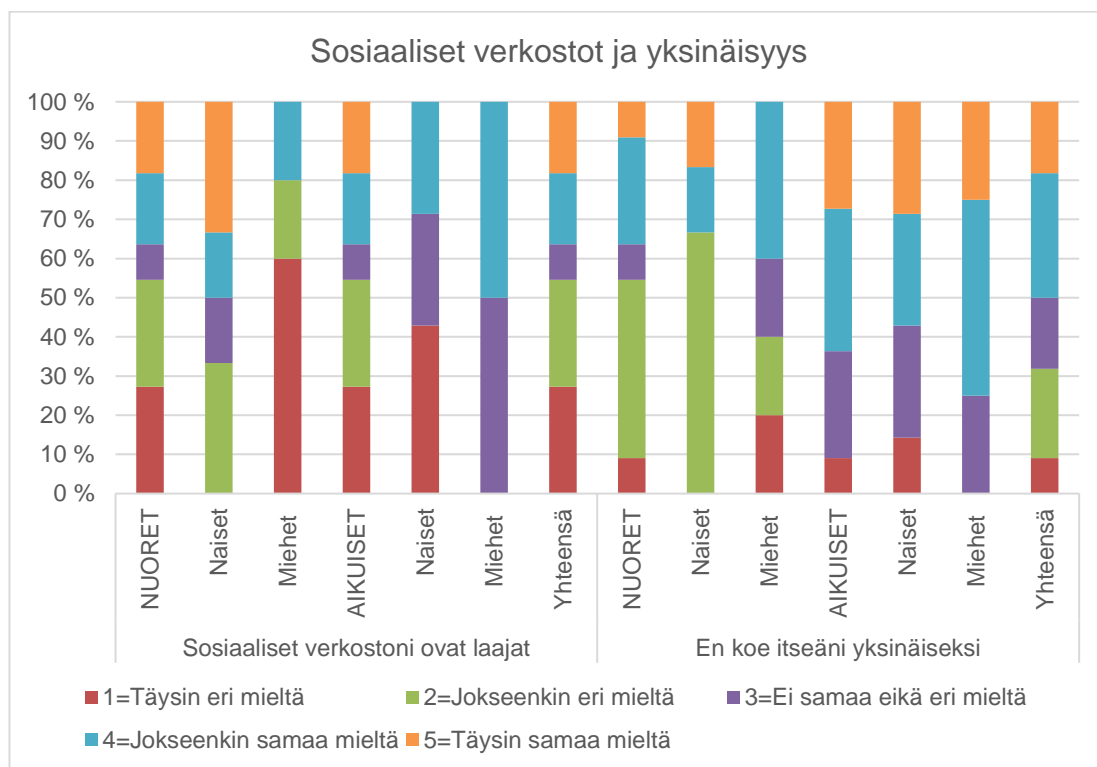
”Olen rauhallisempi enkä niin sanotusti (takakireä) jatkuvasti. Olen selkiyttänyt mitä mahdollisesti elämälläni haluan tehdä”

## 6.4 Osallisuus

### 6.4.1 Sosiaaliset verkostot ja yksinäisyyden kokemus sekä ryhmätoiminnan hyödyllisyys ja henkilökohtainen tuki

Alkukyselyssä kysymykseen sosiaalisista verkostoista, kuvio 22, yli puolet (55 %) vastaajista kokivat sosiaaliset verkostonsa suppeiksi. Noin kolmasosa (36 %) vastaajista

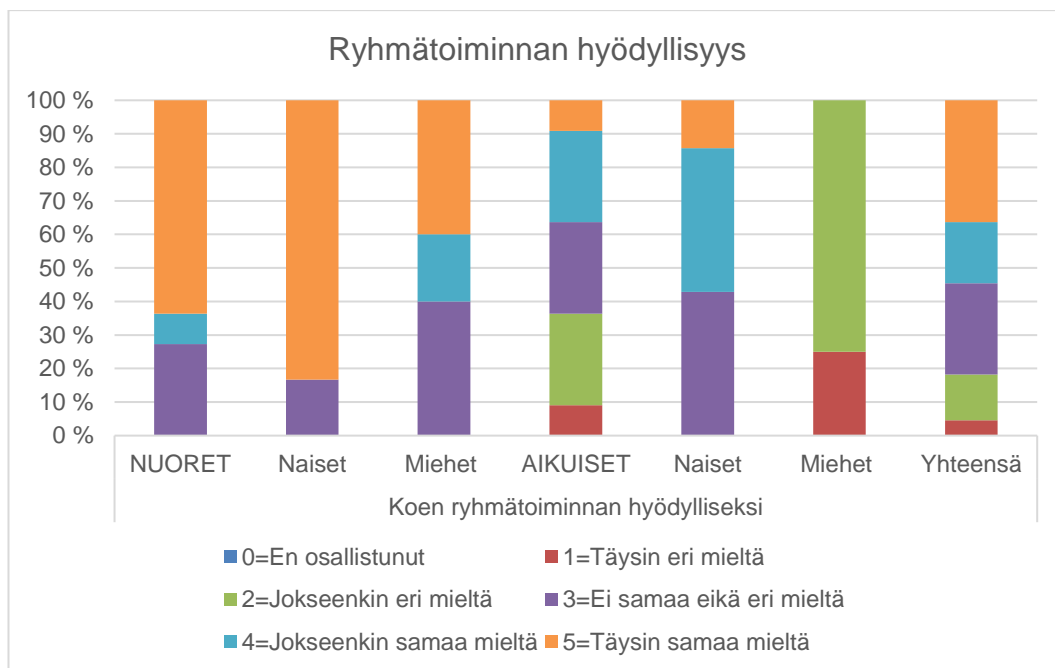
olivat tyytyväisiä sosiaalisten verkostojen laajuuteen. Nuorten ja aikuisten ryhmissä vastaukset jakautuivat lähes samalla tavalla. Nuorten ryhmän miehistä yli puolet (60 %) oli täysin eri mieltä sosiaalisten verkostojen laajuudesta ja verkostojen vähyys oli havaittavissa myös aikuisten ryhmän naisten (42 %) vastauksissa. (Kuvio 22.)



Kuvio 22. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot sosiaalisista verkostoistaan ja yksinäisyydestä. Alkukysely (N=22).

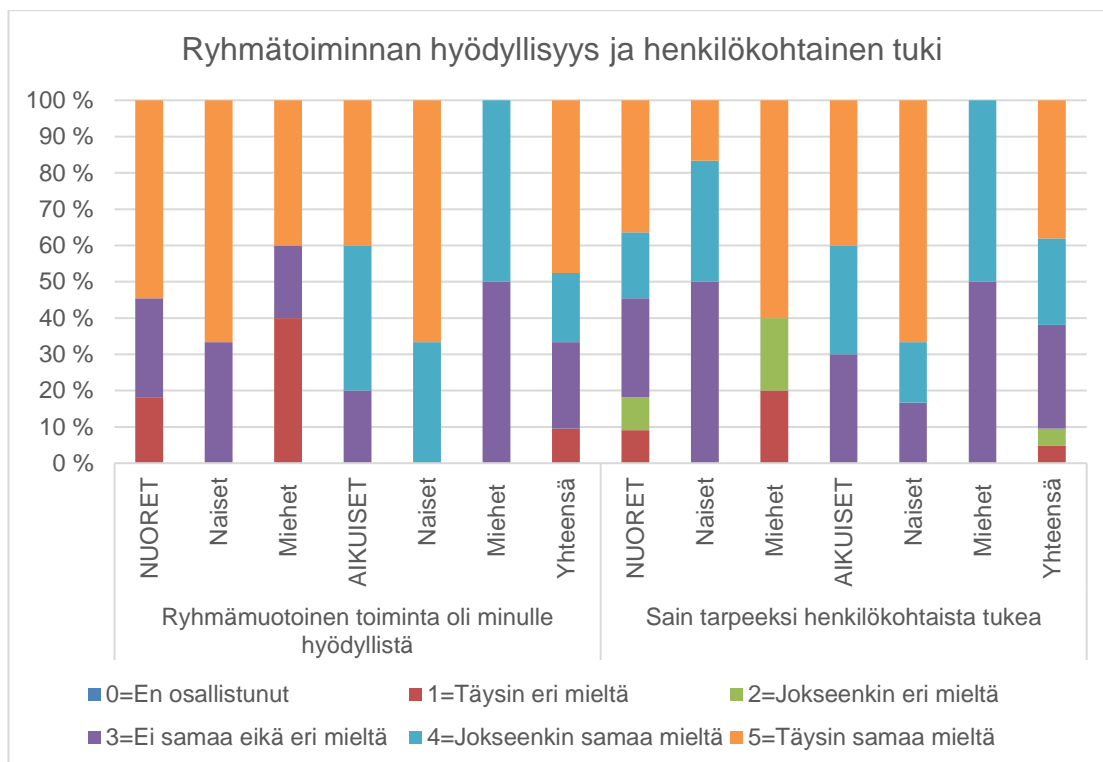
Yksinäisyyden kysymykseen alkukyselyssä kaikista vastaajista puolet (50 %) eivät kokeneet itseään yksinäisiksi. Nuorilla oli yllättävän paljon yksinäisyyden kokemuksia (55 %). Yksinäisyyden kokemuksia oli nuorten ryhmässä naisilla yli puolella (66 %) ja miehillä 40 prosentilla. (Kuvio 22.)

Alkukyselyn vastauksista kysymykseen ryhmätoiminnan kokemisesta hyödylliseksi, kaikista vastaajista hieman yli puolet (55 %) oli positiivisen odottavalla kannalla. Vastaajista täysin samaa mieltä oli 36 prosenttia ja näistä jälleen nuorten naisten osuus oli selkeästi suurin, heidän keskuudessaan 83 prosentilla oli odotukset toiminnan hyödyllisyydestä korkealla. Toimintaa ei ennakoon pitäneet hyödyllisenä aikuisten miesten ryhmä, sillä kaikki (100 %) vastasi jokseenkin tai täysin eri mieltä. (Kuvio 23.)



Kuvio 23. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arvio ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä. Alkukysely (N=22).

Loppukyselyssä tähän kysymykseen, kuvio 24, tuli muutosta positiiviseen, vastaajista 67 prosenttia koki ryhmämuotoisen toiminnan hyödylliseksi ja vain 10 prosenttia oli täysin eri mieltä väittämästä. Nuorten ryhmän naisista 67 prosenttia piti toimintaa hyödyllisenä, kun taas nuorten ryhmän miehistä vain 40 prosenttia vastasi täysin samaa mieltä väittämään. Aikuisten ryhmän vastauksissa naiset olivat kaikki myönteisellä kannalla ryhmätoimintaa kohtaan eikä miehissäkään enää kukaan antanut negatiivista palautetta. (Kuvio 24.)

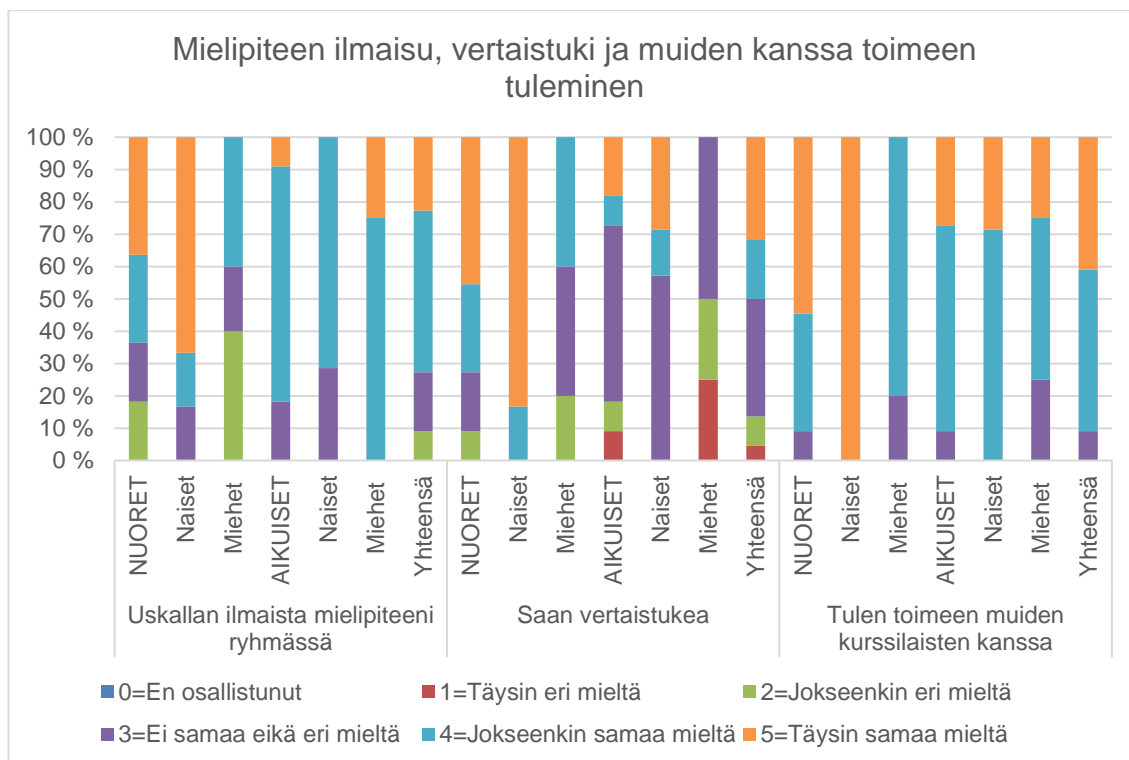


Kuvio 24. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä ja henkilökohtaisen tuen kokemuksesta. Loppukysely (N=21).

Henkilökohtaista tukea loppukyselyssä sai mielestään riittävästi suurin osa, 62 prosenttia kaikista vastaajista. Vastaajista ainoastaan muutama (10 %) koki saaneensa liian vähän henkilökohtaista tukea, ja nämä vastaajat olivat nuorten ryhmän miehiä. Nuorten ryhmässä yli puolet (55 %) oli tyytyväisiä saamaansa tukeen. Aikuisten ryhmässä 70 prosenttia oli tyytyväisiä saamaansa tukeen. (Kuvio 24.)

#### 6.4.2 Itseilmaisu, vertaistuki, ryhmätoiminnan hyödyt ja siinä toimiminen

Alkutunnelmat siitä, miten ryhmäläiset tulevat toimeen hyvin muiden kurssilaisten kanssa, olivat selkeän positiiviset. Vastaajista täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oli suurin osa (91 %). Naisten odotukset olivat miehiä positiivisemmat. (Kuvio 25.)



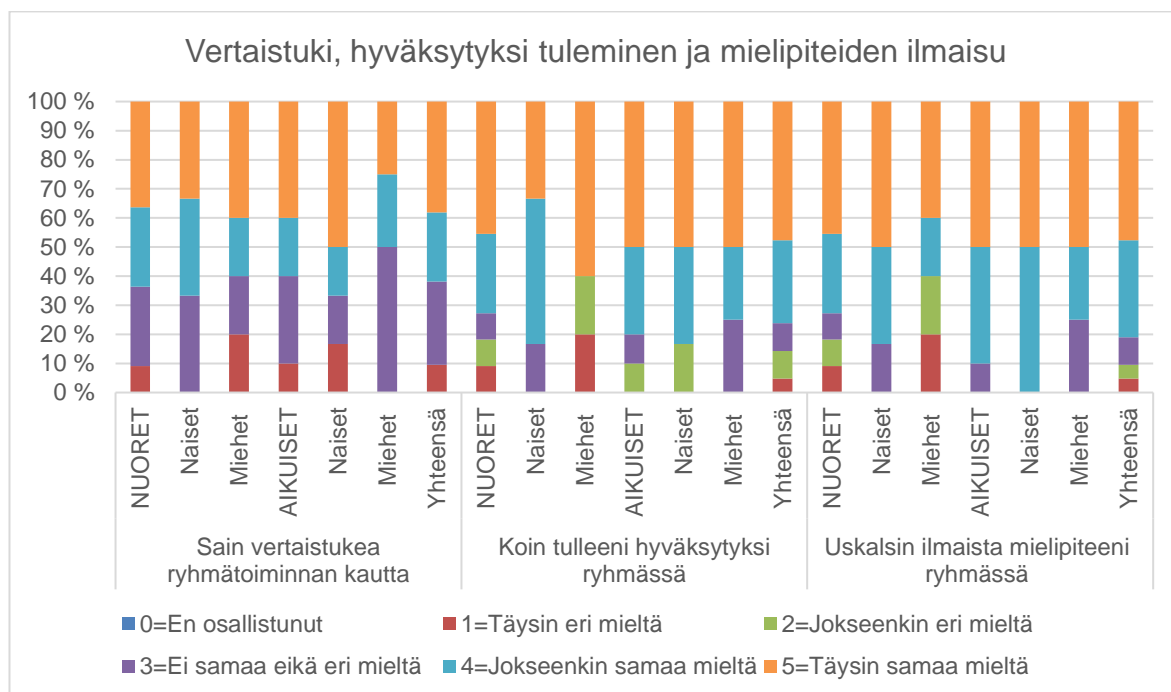
Kuvio 25. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot mielipiteen ilmaisusta, vertaistuesta ja kanssakäymisestä muiden ryhmäläisten kanssa. Alkukysely (N=22).

Ennako-odotukset vertaistuesta, kuvio 25, vastaajista (50 %) oli odottavalla kannalla vertaistuen saannin suhteen. Vastaajista 36 prosenttia ei vielä osannut ilmaista mielipidettään asiasta. Naisten asenne on selvästi odotuksissa muita positiivisempi, sillä varsinkin nuorilla naisilla odotukset olivat korkeat, ja heistä jokainen vastasi joko jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä väittämästä. Miehillä ei ollut juurikaan odotuksia vertaistuesta, vain noin 22% oli jokseenkin samaa mieltä. (Kuvio 25.)

Muutosta positiiviseen suuntaan tapahtui, sillä seuraavasta kuviosta 26 ilmenee että, vastaajista 62 prosenttia oli jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä siitä, että he olivat saaneet vertaistukea ryhmätoiminnan kautta. Muutos miehissä oli alkukyselyyn verrattuna suuri, sillä nuorista miehistä 60 prosenttia ja aikuisista miehistä 50 prosenttia oli kokeneet saaneensa vertaistukea ryhmätoiminnasta. (Kuvio 26.)

Kysymykseen mielipiteen ilmaisemisesta ryhmässä, kuvio 25, vastaajat olivat ennakkoon pääosin (73%) sitä mieltä, että heillä ei asiassa ole ongelmia. Alkukyselyssä erotuivat nuoret miehet, joista 40 prosenttia epäroi pystyvänsä esittämään mielipiteensä ryhmässä. Muutosta positiiviseen tapahtui ryhmätoiminnan aikana, sillä loppukyselyssä kysymykseen vastaajista enemmistö (81 %) uskalsi ilmaista mielipiteensä ryhmässä ja

ainoastaan 10 prosenttia nuorista miehistä kokivat mielipiteiden ilmaisun olleen hankalaa. (Kuvio 26.)

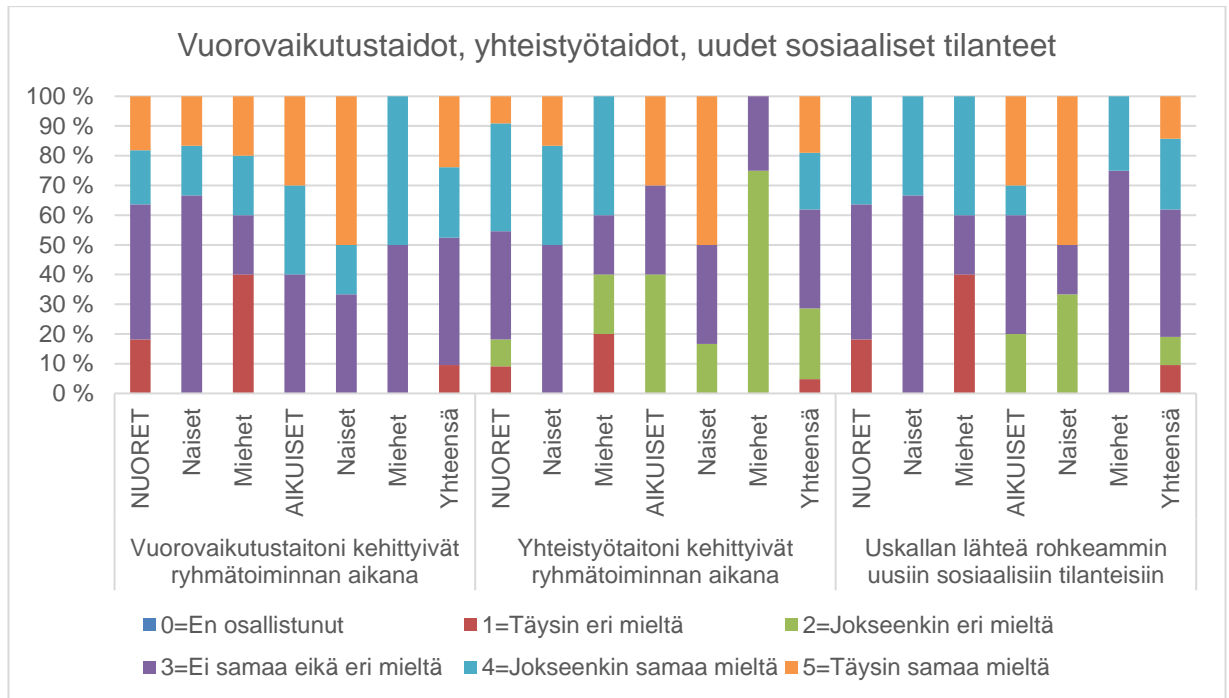


Kuvio 26. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vertaistuesta, hyväksytyksi tulemisesta ja mielipiteiden ilmaisusta. Loppukysely (N=21).

Kuviossa 26 ilmenee, että itsensä hyväksytyksi ryhmätoiminnassa oli kokenut suurin osa (76 %) ryhmätoiminnan aikana. Sen sijaan nuorista miehistä lähes 40 prosenttia ja nuorista naisista 16 prosenttia eivät olleet kokeneet tulleeensa hyväksytyksi. (Kuvio 26.)

#### 6.4.3 Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot sekä uudet sosiaaliset tilanteet

Loppukyselyssä vuorovaikutustaitojen kehittymisestä ryhmätoiminnan aikana alle puolet oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä (48 %) asian suhteen. Tyytyväisimpiä olivat aikuisten ryhmän naiset, heistä yli puolet (67 %) antoivat positiivisen palautteen taitojen kehittymisestä ja tyytymättömiä olivat nuoret miehet, joista 40 prosenttia oli täysin eri mieltä väittämästä. (Kuvio 27.)



Kuvio 27. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vuorovaikutustaitojen kehittämisestä, yhteistyötaitoista sekä uskalluksesta lähteä uusiin sosiaalisiin tilanteisiin. Loppukysely (N=21).

Loppukyselyssä yhteistyötaitojen kehittämisestä, mielipiteet jakoutuivat paljon. Nuorten suhtautuminen oli positiivisempaa (45 %) kuin aikuisten ryhmässä (30 %). Aikuisten ryhmässä miehet olivat kaikkein kielteisimpiä, 75 prosenttia heistä vastasi jokseenkin eri mieltä. Kysymykseen rohkeuden lisääntymisestä uusissa sosiaalisissa tilanteissa, aikuisten naisten ryhmässä myönteisyys oli suurinta (50 %) ja kielteisin kokemus oli nuorilla miehillä (40 %) (Kuvio 27.)

#### 6.4.4 Osallisuuden avoimet kysymykset

Hyvinvoinnin osallisuuden teeman avoimessa alkukysymyksessä kartoitimme ryhmäläisten sosiaalisten taitojen osa-alueita, joihin he halusivat harjoitusta. Vastaajista 41 prosenttia jätti vastaamatta kysymykseen ja näistä suurin osa oli aikuisten ryhmäläisiä.

Nuorten ryhmän miehillä nousi muutamalla esille sosiaalisten tilanteiden haasteellisuus sekä yhdellä ystävyysuhteiden ylläpitäminen. Vastaajat halusivat myös harjoitusta liittyen spontaanimpaan kommunikaatioon, avoimuuteen sekä rohkeuteen esittää omia ideoita. Nuorten ryhmän naiset toivoivat harjoitusta muun muassa sosiaalisiin tilanteisiin sekä omana itsenään olemiseen. Yksi vastaajista koki tarvitsevansa rohkeutta asettaa

omia rajoja sekä apua alkujännitykseen sekä eräs vastaajista toivoi löytävänsä mieleisen jatkopaikan ryhmätoiminnan jälkeen.

” Olemaan ihmisten kanssa tekemisissä”

” Siihen, että osaan sanoa ”ei”, en olisi niin sinisilmäinen ja pääsisin alkujännityksestä eroon.”

Aikuisten ryhmän vastaukset jäivät vähäisiksi, sillä miehistä ainoastaan yksi koki tarvitsevänsä harjoitusta sosiaalisuuden osa-alueisiin ja hän mainitsi työhaastattelun, sosiaalisen kanssakäymisen, yleisen motivaation sekä liikunnan muiden kanssa. Kaksi vastaajista ei mielestään tarvinnut harjoitusta mihinkään ja yksi jätti kokonaan vastaamatta. Aikuisten ryhmän naisista suurin osa jätti vastaamatta kysymykseen ja ainoat kommentit liittyivät työhaastattelutilanteisiin sekä keinoihin selvittää erimielisyyksiä muiden kanssa.

## 6.5 Loppupalautteet

Alkukyselyn viimeisessä avoimessa kysymyksessä kartoitimme ryhmäläisten muita odotuksia ja toiveita liittyen ryhmätoimintaan. Vastaajista yli puolet (52 %) jätti kokonaan vastaamatta ja useammalla oli ”en tiedä” tai ”ei” vastauksia.

Nuorten ryhmän miehistä 30 prosenttia jätti kokonaan vastaamatta. Vastauksissa yksi ei osannut sanoa, yksi halusi saada tietoa eri aloista ja eräs vastaaja odotti yleisesti mukavia hetkiä ryhmätoiminnan aikana. Nuorten ryhmän naisista 33 prosenttia jätti kokonaan vastaamatta. Kolmella nousi esille vertaistuen saannin tärkeys sekä uusiin ihmisiin tutustuminen. Yksi toivoi jaksavansa käydä ryhmätoteutuksen loppuun ja toinen toivoi, ettei epäkiinnostavia retkiä järjestettäisi.

”Toivon että kaikki sujuu hyvin ja voin tai pystyn käymään koko valmennuksen loppuun :D”

”Odotukset ihan hyvät koska kiva ryhmä. Ei mielellään sellaisia retkiä mihin ei kiinnostu/halua lähteä.”

Aikuisten ryhmässä vastauksia tuli vain 30 prosentilta. Vastauksissa toivottiin työhön joltavaa toimintaa, haasteellisia asioita eikä pelkästään ”kevyttä viihdytystä” sekä rekrytointiin liittyviä asioita.



Loppukyselyn avoimeen kysymykseen kiitokset, palautetta saivat kiitoksien kera ohjaajat ja järjestävä taho neuvoista ja tuesta. Lisäksi nuorten kommentteissa nousi esille, että ryhmätoiminnasta oli pidetty erittäin paljon ja saman ikäisten vertaistuki oli ollut kaikkein tärkeintä sekä toiminnan olisi toivottu jatkuvan vähän pidempään kuin kolme kuukautta. Sauvakävely, uudet tuttavuudet ja vierailut uusiin paikkoihin mainittiin lisäksi. Aikuisten ryhmässä kiiteltiin toimintaa ja ihania ohjaajia. Kyselyäkin keuhuttiin hyväksi ja helpoksi vastata.

”Oli kiva osallistua ryhmätoimintaan ja tutustua uusiin ihmisiin, myös käydä uusissa paikoissa.”

” Samanikäisten vertaistuki oli kaikista tärkeintä”

Loppukyselyn avoimeen kysymykseen kehittämisehdotukset, vastattiin vähäisesti. Muutama vastaaja oli kirjoittanut, että eivät osaa sanoa tai ei ehdotuksia tai ei ole kohderyhmää. Yli puolet (62 %) oli jättänyt kokonaan vastaamatta. Vastauksissa toivottiin pidempää kuin 3 kuukauden jaksoa. Myös toiminnan suunnittelussa toivottiin, että enemmän huomioitaisiin osallistujien voimavaroja ja kuunneltaisiin toiveita. Toiveena oli myös, että kohderyhmä valittaisiin tarkemmin samankaltaisista ongelmista kärsivistä, jolloin ei käsiteltäisi aihepiirejä, jotka eivät ole olennaisia, kuten esimerkiksi huumeet. Ilmaisen puuron lopetusta pidettiin huonona päätöksenä.

”Ajatusta peliin työnhakijan/kuntoutujan puolelta ajateltuna. Kaikilla ei ole samat voimavarat kaikkeen niin ei voi pakottaa asioihin. Mielenpitoita/toiveitani ei toteutettu.”

”pitää valita tarkemmin asiakkaita, kaikki saisivat tarvittavat palvelut...ja olisi ryhmässä ihmiset, joilla on samat ongelmat!”

## 7 Johtopäätökset

### 7.1 Huomioita ryhmätoiminnan sisällöstä

Tutkimusosioomme lisäsimme hyvinvoinnin, osallisuuden ja elämänhallinnan teemojen lisäksi ryhmätoiminnan sisällön. Mielestämme se auttoi tarkastelemaan kokonaisuutta ja tuki edellä mainittuja teemoja. Kuntouttavan työtoiminnan laissa ei myöskään määritellä kovin tarkasti, miten toimintaa tulee toteuttaa (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018c) ja painotus sisällön tuottamisessa työ- ja toimintakyvyn kartoituksessa sekä työ- ja opiskelutaitojen vahvistamisessa vaihtelee ryhmien välillä. Toimeksiantajamme toivoi myös saavansa tietoa siitä, miten asiakkaat olivat kokeneet ryhmätoiminnan sisällön eri osa-alueet. Tästä tiedosta on käytännön hyötyä tulevaa toimintaa suunnitellessa, vaikka jokaisella ryhmällä onkin omat tarpeensa. Tulevissa ryhmissä esimerkiksi koulutukseen liittyvät asiat saattavat nousta tärkeämmäksi kuin tähän tutkimukseen osallistuneiden parissa. Monet saamamme tulokset vastaavat hyvin muita kuntouttavasta työtoiminnasta tehtyjen tutkimuksien tuloksia, vaikka vastaavan tyyppistä ryhmämuotoista toimintaa emme löytäneet. Muut kuntouttavan työtoiminnan ryhmät olivat selkeämmin osoitettu tietyille asiakasryhmille, esimerkiksi päihde- ja mielenterveysasiakkailta tai maahanmuuttajille ja olivat ajallisesti suppeampia, kerran tai pari viikossa tapahtuvia.

Merkittävänä tuloksena voidaan pitää sitä, että kokonaisuutena ryhmätoimintaa piti yli puolet (67%) vastaajista hyödyllisenä. Erityisesti naiset olivat toimintaan yleisesti ottaen myönteisemmin suhtautuvia. Vaikka alussa suoritetussa kyselyssä miesten asenteet olivat jonkin verran negatiivisia tulevaa toimintaa kohtaan, muutos positiivisempaan suuntaan oli nähtävissä myös miesten kohdalla loppukyselyn tuloksissa. Tätä päätelmää tukee mielestämme myös kysymys toiminnan sisällön mielekkyydestä, johon myös vastaukset olivat saman suuntaisia, 62 prosenttia vastaajista olivat tyytyväisiä.

Sisällöstä vastauksissa tärkeimpien asioiden kärkeen nousivat jatkosuunnitelmien kartoitus (71 %), muut vierailut (luonto- ja virkistysretket) (71 %), liikunta (71 %) sekä työnhakutaitojen harjoittelu (67 %). Jatkosuunnitelmien tarkastelua tapahtui ryhmätoiminnan aikana useaan otteeseen alku-, väli- sekä loppuarvioinneissa yksilötasolla, jolloin tarkasteltiin asiakkaiden mahdollisuuksia siirtyä työkokeilu tai -harjoitteluihin, työpajoille, opiskelemaan tai vastaavaa. Arvioinneissa mukana oli usein myös asiakkaiden oma TYP:n työvoimaneuvoja tai uraohjaaja, joka lisäsi jatkosuunnitelmien teon arvoa. Jatkosuunnitelmia käsiteltiin myös yhteisten keskustelujen, pelien ja harjoitteiden kautta.

Muut vierailut olivat lähinnä luonto- ja virkistysretkiä ja kohteet olivat usein asiakkaiden omista toiveista nousseita, kuten Suomenlinna, Vanhankaupungin lahti ja Helsingin kaupungin museo. Useat asiakkaista vierailivat kohteissa ensimmäinen kertaa. Liikkuminen uusissa paikoissa oli myös osalle vastaajista rohkaiseva kokemus. Liikuntaa pidettiin merkittävänä osana toimintaa ja useissa avointen kysymysten vastauksissa toivottiin, että liikuntaa olisi saanut olla enemmän. Ryhmässä retkien lisäksi toteutettiin pieniä kävelylenkkejä, verryttelytuokioita ja puhuttiin liikunnan merkityksestä hyvinvointiin.

Tutkimustuloksissa osoitettiin vähäistä kiinnostutusta opiskelupaikkojen hakemiseen, vain 38 prosenttia vastasi myönteisesti. Tulokseen vaikuttaa luultavasti ryhmien rakenne ja elämäntilanne. Myös otoskoon ollessa pieni, ei tämän perusteella asiaa lienee voida yleistää koskemaan kaikkia kuntouttavia ryhmätoimintoja. Myös osallistujien taustakoulutuksella iän lisäksi on tähän merkitystä. Naisten osuus kiinnostuneisuudesta opiskelupaikoihin oli suurempi ja taustatiedoissa myös naiset olivat osallistuneet enemmän erilaisiin työelämän valmennuksiin. Aikuisten miesten ryhmä oli myös koulutustaustoiltaan paremmin koulutettua, joten he eivät ehkä kokeneet enää tarvitsevansa lisää koulutusta. Oppilaitosvierailuihin osallistui vain osa nuorista ja heidän palautteensa perusteella noin vajaa puolet piti vierailuja hyödyllisinä.

## 7.2 Huomioita hyvinvoinnin muutoksista

Kyselyn tuloksista on pääteltävissä, että ryhmätoiminnan aikana osallistujat eivät kokeneet merkittäviä muutoksia fyysisen kunnon osalta. Yleisesti kunnon kohenemista koki 38 prosenttia vastaajista. Yllättäen vastauksissa kolmasosa (29%), joista suurin osa oli miehiä, oli kokenut fyysisen kuntosuhteensa huonontuneen. Avoimien kysymysten vastauksissa oli usein toivottu, että liikuntaa olisi saanut olla enemmän. Syitä fyysisen kunnon muutokseen emme tutkimuksessamme käsitelleet ja sen osalta voisi tehdä jatkotutkimusta.

Psyykkisen hyvinvoinnin osalta nuorten ryhmässä oli koettu myönteistä muutosta parempaan (64%). Aikuisten miesten ryhmässä muutos psyykkisen hyvinvoinnin osalta oli huonontunut (33%). Tähän syynä voi olla heidän avoimissa vastauksissa esille nostamat asiat kuten, etteivät he koe kuntouttavan ryhmätoiminnan olevan heille sopivaa toimintaa tai toiminta oli vääräaikainen hankalaan elämäntilanteeseen suhteutettuna ja mukana olo aiheutti tästä syystä liiallista stressiä.

Kuntouttavan työtoiminnan odotukset olivat korkealla (59 %) yleisen hyvinvoinnin, kokonaisvaltaisen tyytyväisyyden elämäntilanteeseen lisääjänä ja erityisesti nuorten ryhmässä olivat asenteet hyvin myönteisiä (82 %). Varovaisempia olivat vastauksissaan aikuisten ryhmän miehet, jotka eivät valinneet kantaansa alkukyselyssä ja heillä ei ollut laisinkaan myönteisiä odotuksia hyvinvoinnin lisääntymisen suhteen. Loppukyselyssä oli kuitenkin huomattavissa miehilläkin myönteinen muutos, sillä puolet heistä koki kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyneen. Ryhmätoiminnan lopussa kummankin ryhmän osallistujat olivat pääsääntöisesti toimintaan tyytyväisiä (57 %) ja odotukset olivat lähes toteutuneet alkukyselyn odotuksiin nähden (59 %). Avoimissa vastauksissa asiakkaat kertoivat mielialan parantuneen ja eräs vastaaja toi ilmi, että vaikka vointi ei muutoin ollut kovin hyvä, ahdistus ja masennus vähentyi toimintaan osallistumisen myötä. Kuitenkin joukosta löytyi vastaaja, joka koki toiminnan henkisesti raskaana ja loppupäivä kului kotona lepäämiseen.

Taloudellinen tilanne oli alkukyselyn perusteella hyvin hallinnassa (55%) aikuisten ryhmässä, nuorten tilanteen ollessa huonompi (36%). Vastaajista lähes saman verran, noin kolmasosa, koki taloudellisen tilanteen joko parantuneen tai huonontuneen ryhmätoiminnan myötä. Syitä taloudellisen tilanteen huonontumiseen saattoi olla avoimissa kysymyksissä esille nousseet seikat, kuten lisääntynyt makeisten ja tupakan kulutus sekä aiempaa parempien aterioiden ostaminen. Sandelinin (2014) kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksista koostuvassa kirjallisuuskatsauksessa, esiintyi myös voimakkaasti taloudellisen tilanteen kohenemisen sekä heikkenemisen kokemuksia eri vastaajien kesken. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa osa osallistujista koki taloudellisen tilanteen parantuneen merkittävästi, kun taas osa piti sitä liian pienenä tai muuten epäoikeudenmukaisena verrattuna oikeasta työstä maksettuaan palkkaan. (Sandelin 2014: 17)

Itsetunto oli ryhmätoiminnan myötä lisääntynyt yli puolella (52%) osallistujista ja muutos oli suurempaa naisten osalta. Myös vapaissa kommentteissa mainittiin useasti kokemus itsetunnon kasvusta. Nämä tulokset tukevat myös Sandelinin (2014) kirjallisuuskatsauksen eri tutkimuksen tuloksia, joiden mukaan itsetunto vahvistui ja yleinen toimintakyky lisääntyi kuntouttavan työtoiminnan myötä. (Sandelin 2014: 15.)

### 7.3 Huomioita elämänhallinnan teemasta

Monelle osallistujalle oli haasteellista tulla aamuisin ajoissa paikalle ja pitkän työttömyysjakson myötä säännöllisen rytmien löytäminen päivään oli vaikeaa. Arkirytmien paranemiseen oli tyytyväisiä lähes puolet (48 %) vastaajista. Alkukyselyn mukaan eniten haasteita oli nuorilla miehillä ja loppukyselyssä myös heidän parissaan muutosta myönteiseen oli selvästi tapahtunut. Avointen kysymysten vastauksissa nousi esiin myös tyytyväisyys siihen, että vuorokausirytmien löytäminen oli onnistunut. Nämä tulokset seuraavat aikaisempia kuntouttavasta työtoiminnasta tehtyjä tutkimuksia, joiden mukaan elämäntilanteiden parantuminen työtoiminnan myötä näkyi elämänrytmien hallinnan kohentumisena, päihteiden käytön vähenemisenä sekä mielekkyyden lisääntymisenä (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 206).

Omien vahvuuksien tunnistaminen oli osa ryhmätoiminnan tavoitteista esimerkiksi työnhakemusten tekoa varten. Aikuisten ryhmässä oli selkeästi myönteisempi kuva (55 %) omien vahvuuksien tunnistamisesta alkukyselyssä kuin nuorilla (27 %) ja erityisen negatiivinen kuva (80 %) omista vahvuuksistaan oli nuorilla miehillä. Loppukyselyssä nuorten miesten suhteen oli tapahtunut muutos, sillä vastaajista lähes 40 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että vahvuuksien tunnistaminen oli kohentunut.

Mielenkiintoinen havainto on myös vastausten jakautuminen työnhakutaitojen harjoittelun hyödyllisyyden ja työnhakutaitojen kehittymisen osalta. Työnhakutaitojen harjoitteluun suhtauduttiin aikuisten ryhmässä hyvin positiivisesti, 80 prosenttia vastaajista oli pitänyt harjoitteita tärkeänä, kun taas nuorten ryhmässä vain vähän yli puolet (55 %) suhtautui asiaan myönteisesti. Työnhakutaitojen paranemiseen toiminnan aikana vastaajista 23 prosenttia oli myönteisellä kannalla. Mahdollisesti he ovat kokeneet työnhakutaitonsa jo valmiiksi hyviksi, sillä useimmat olivat osallistuneet useisiin työllistymistä edistäviin palveluihin ennen tätä kuntouttavan toiminnan jaksoa.

Oma-aloitteisuuden lisääntymistä koki 43 prosenttia vastaajista ja yli puolet (52 %) rohkaistuivat kokeilemaan uusia asioita ryhmätoiminnan myötä. Tämä saattoi johtua osittain siitä, että ryhmätoiminnassa käytiin paljon vierailuilla ja tutustumismatkoilla eri paikoissa, jotka olivat osallistujille ennestään tuntemattomia tai käsittelivät heille uusia asioita. Vierailun kohteina olivat esimerkiksi elokuvatapahtuma ja erilaiset messut.

#### 7.4 Osallisuus kuntouttavassa ryhmätoiminnassa

Kuntoutussäätiön kuntouttavassa ryhmätoiminnassa osallisuus näkyi siinä, miten asiakkaat pystyivät saamaan vertaistukea muilta ryhmäläisiltä, kokivat yhteistyötaitojen kohe-  
nemista sekä rohkaistuivat lähtemään uusiin sosiaalisiin tilanteisiin niin kuntouttavassa  
ryhmätoiminnassa kuin sen ulkopuolellakin. Parhaimmillaan tämä vaikuttaa siihen, että  
asiakas saa työkaluja selviytyä myöhemmin työelämässä sekä eri koulutusaloilla, joissa  
pärräämiseen vaaditaan entistä enemmän sosiaalisuutta sekä ryhmätyötaitoja.

Tutkimustuloksissa ilmeni, että yli puolet (55 %) vastaajista kokivat sosiaalisten verkos-  
tojensa olevan vähäisiä ja yksinäisyydestä kärsittiin varsinkin nuorten ryhmässä (55 %).  
Avoimissa kysymyksissä vastaajat kertoivat toivovansa rohkeutta, spontaaniutta ja avoi-  
muutta kanssakäymisiin. Ryhmän toiminnassa kommunikaatiota, yhteishenkeä ja luotta-  
musta toisiin rakennettiin erilaisilla tutustumisharjoitteilla, peleillä ja teemoitetuilla kes-  
kusteluilla esimerkiksi hyvinvoinnista. Kannustusta ja rohkaisua yhdessä toimimiseen ta-  
pahtui luontevasti myös ryhmän kanssa erilaisten vierailujen aikana esimerkiksi päihde-  
toimintaan, messuille, työpajoille ja virkistyskohteisiin. Vertaistukea ryhmäläiset saivat  
tutkimuksen mukaan ennakko-odotuksia enemmän: alussa puolet vastaajista (50 %) us-  
koivat saavansa vertaistukea ryhmätoiminnan myötä ja lopussa reilusti yli puolet (62 %) kokivat saaneensa sitä muilta.

## 8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten ja aikuisten kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnasta. Tutkimuskysymyksemme käsittelevät sitä, miten hyvin asiakkaat kokivat ryhmämuotoisen toiminnan tukevan heidän elämänhallintaansa, hyvinvointiaan ja osallisuuden kokemuksiaan sekä mikä toiminnan sisällöstä oli asiakkaiden mielestä hyödyllistä ja toimivaa ja miten hyvin toiminta vastasi heidän ennako-odotuksiaan. Tutkimuksemme taustalla on yhteiskunnan tarve löytää ratkaisuja pitkäaikaistyöttömyyteen sekä aktivointipolitiikka, joka velvoittaa kunnat tarjoamaan pitkäaikaistyöttömille erilaisia aktivointipalveluja, kuten kuntouttavaa työtoimintaa. Tuloksia voidaan hyödyntää yleisesti kuntouttavan työtoiminnan kehittämisessä ja tulevaisuuden palveluiden uudelleen muotoilemisessa. Tämä opinnäytetyö esitetään Kuntoutussäätiöllä ja tulokset ovat työn tilaajan käytettävissä myös tulevien ryhmätoimintojen sisällön kehittämistä varten.

Teoriaosiossa käsitelimme työttömyyden aiheuttamia haittoja terveyden lisäksi hyvinvointiin, elämänhallintaan ja osallisuuteen. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet ja Erik Allardtin (1976) kolmen ulottuvuuden teoria elintasosta, yhteisyyssuhteista ja itsensä toteuttamisesta (Allardt 1976: 9-10.) loivat mielestämme hyvän teoreettisen viitekehyksen tälle opinnäytetyölle ja ryhmätoiminnasta tekemällemme tutkimukselle. Tutkimuksen toteutimme Kuntoutussäätiön kevään 2019 aikana kahdelle aikuisten ja nuorten ryhmälle strukturoituna kyselytutkimuksena. Kuntouttava ryhmätoiminta on aloitettu Kuntoutussäätiöllä vasta syksyllä 2018. Vastaavan tyyppisestä ryhmämuotoisesta kuntouttavasta työtoiminnasta ei ole tehty kovin paljon tutkimusta, joten käytimme tulosten vertailuun muista, kuten pajatyypisistä kuntouttavan työtoiminnan tutkimuksista, saatuja tuloksia. Ryhmämuotoisesta kuntouttavasti työtoiminnasta löytyy monia opinnäytetöitä, jotka olivat tehty päihde- tai mielenterveyskuntoutujille tai olivat muun yhden teeman ympärille rakentuneita, kuten liikunnan tai olivat painotuksiltaan enemmän sosiaalista kuntoutusta. Tutkimuksen kohteemme erosi myös muista ryhmämuotoisista toiminnoista siinä, että se oli ajallisesti runsasta, neljänä päivänä viikossa kolmen kuukauden ajan tapahtuvaa toimintaa.

Tutkimuksen kyselylomakkeen täyttivät melkein kaikki ryhmätoiminnan osallistujat: alkukyselyyn vastasi 88 prosenttia (N=22) ja loppukyselyyn 96 prosenttia (N=21) asiakaista. Kysymykset koostuivat strukturoiduista Likert-asteikolla olleista väittämistä sekä laadul-

lisistä avoimista kysymyksistä. Kysymykset oli jaoteltu ryhmätoiminnan sisällön, hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja osallisuuden teemoihin. Tulokset vastasivat monilta osin aiemmin kuntouttavasta työtoiminnasta tehtyjä tutkimusten tuloksia. Jokainen ryhmä on kuitenkin yksilöidensä tarpeiden ja elämäntilanteidensa kautta erilainen. Lisäksi eri kuntouttavat työtoiminnot ovat sisällöiltään ja toteutustavoiltaan erilaisia, joten on vaikea tehdä suoraan verrannollisia johtopäätöksiä. Kyselymme oli laaja opinnäytetyöksi ja kaikkia saamiamme tuloksia on vaikea esittää tiiviisti, mutta kappaleissa kuusi tutkimustulokset ja seitsemän johtopäätökset, ne ovat kattavammin esiteltynä ja käytettävissä tulevien tutkimusten apuna.

Merkittävänä tuloksena voidaan pitää sitä, että ryhmätoiminnan koki suurin osa (67 %) vastaajista hyödyllisenä ja toimintaa mielekkäänä. Saman suuntaisia tuloksia on Karjalainen & Karjalainen (2010) esittäneet tutkimuksessaan kuntouttavasta työtoiminnasta pääkaupunkiseudulla sekä Iris Sandelin (2014) THL:lle tekemässään kirjallisuuskatsauksessa (Karjalainen & Karjalainen 2010: 59; Sandelin 2014: 5). Tutkimuksemme mukaan toiminta vastasi myös ennakko-odotuksia, sillä yli puolet (55 %) uskoivat hyötyvänsä ryhmätoiminnasta alkukyselyn perusteella. Toiminnan sisällöstä vastaajat olivat kokeneet tärkeimpinä jatkosuunnitelmien kartoituksen (71 %), työnhakutaitojen harjoittelun (67%), luonto- ja virkistysretket (71 %) sekä liikunnan (71%). Varsinkin liikuntaa olisi toivottu toimintaan myös enemmän avoimien vastausten perusteella.

Lähes puolet (48 %) vastaajista kokivat, että heidän arkirytmensä oli parantunut toiminnan myötä. Tästä on myös muiden tutkimusten kanssa yhteneväisiä tuloksia: Ala-Kauhaluoma ym. (2004) kirjoittavat tutkimuksista ja pilottikokeiluista eri puolilla Suomea, joiden mukaan pidempään kuntouttavassa työtoiminnassa olleiden elämäntilanteissa tapahtui parantumista. Tämä näkyi varsinkin parempana elämänrytmänä, päihteiden kontrolloidumpana käyttönä ja elämän mielekkyyden lisääntymisenä. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004: 205–206.)

Tutkimukssamme ilmeni, että yli puolet vastaajista (55 %) kokivat sosiaaliset verkostonsa vähäisiksi ja yksinäisyydestä kärsittiin varsinkin nuorten ryhmän vastaajien parissa. Tämä tulos on yhteneväinen myös Allardt (1998) näkemukseen siitä, miten pitkäaikaistyöttömyys vähentää ihmissuhteiden määrää ja lisää yksinäisyyttä. (Allardt 1998: 41–43). Ryhmätoiminta kuitenkin tuki vertaistuen saantia ja alkuodotukset vertaistuesta tulosten mukaan jopa ylittyivät toiminnan myötä.



Tuloksista nousi esiin myös kritiikkiä kuntouttavaa työtoimintaa kohtaan, sillä jotkut vastaajista eivät kokeneet olleensa oikeaa kohderyhmää tai toiminta oli oman jaksamisen kannalta huonosti ajoitettua. Vastauksissa nousi esille myös se, että toiminta olisi voinut olla vielä enemmän työelämätaitojen kartuttamiseen kohdistuvaa sekä liikuntaa olisi saanut olla lisää. Tulevissa ryhmissä erityyppisiä asiakasryhmiä voisi palvella paremmin se, että esimerkiksi sisältöä jaettaisiin eri aihepiireihin pienryhmätyöskentelyillä. Erilaisten elämäntilanteiden huomioimista ja asiakkaiden jaksamista lisäisi joustavuus alkamisaikojen ja käyntikertojen määrän suhteen, mikäli aktivointitoimien säännöt näin sallisivat.

Tutkimus oli mielestämme onnistunut, koska vastauksia saatiin lähes koko ryhmältä ja vastausten perusteella kysymykset olivat mielestämme hyvin ymmärrettyjä. Jotkut kysymykset olivat hieman päällekkäisiä, mutta tulokset olivat kuitenkin hyvin samansuuntaisia. Kysymysten ymmärtämiseen vaikutti ennen kysymyslomakkeiden jakoa antamamme informaatio sekä se, että vastaajilla oli mahdollisuus kysyä lomakkeita täyttäessä mahdollisista epäselvistä asioista. Kysymysten laadintaa alkukyselyssä vaikeutti se, että ryhmätoiminnan sisältö ei ollut vielä tarkoin toiminnan alussa suunniteltu. Ryhmän ohjelmaan kuului myös se, että asiakkailla oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja toteutukseen. Kyselylomake sai myös positiivista palautetta helpon täytettävyytensä vuoksi.

Oikean tutkimusmenetelmän löytäminen oli haasteellisista. Tutkimustulosten tulkinnan tarkemman analysoinnin helpottamiseksi tutkimuslomakkeiden yksilöinti alku- ja loppukyselyyn vastanneista olisi tehnyt muutosten seuraamisen yksilötasolla helpommaksi. Nyt tekemämme johtopäätökset ovat vain ryhmittäin sekä sukupuolittain tarkasteltavissa. Kyselyt olisi voinut tehdä myös haastatteluina tai täydentää ryhmähaastatteluilla, koska loppukyselytilaisuudessa vastaamisten jälkeen molemmissa ryhmissä käytiin vielä mielenkiintoiset jatkokeskustelut toiminnasta.

Tutkimuksemme luotettavuutta on vaikea arvioida sen toistettavuuden, reliabiliteetin, perusteella, sillä eri kuntouttavien ryhmien asiakkaiden tarpeet, toiminnan sisällöt ja toteutustavat ovat erilaisia. Tosin tutkimuksemme tulokset olivat paljolti saman suuntaisia kuin aiemmin toteutetuissa tutkimuksissa. Kun kysymyksessä ovat kuitenkin vastaajien subjektiiviset kokemukset, eivät tämän ryhmän tulokset ole yleistettävissä tulevien ryhmien toimintaan, vaikka varmasti tulevan toiminnan suunniteluun tukevia tuloksia voidaan löytää. Ryhmäkoot olivat aika pieniä, joten yksittäisen asiakkaan mielipiteillä oli suuri vaikutus varsinkin ääriarvoissa koko ryhmän keskiarvoihin. Validiteettia mielestämme paransi

se, että tutkimuksessa oli kysymyksiä, joista oli löydettävissä yhteneväisyyksiä: esimerkiksi yli puolet vastaajista (67%) piti ryhmätoimintaa yleisesti hyödyllisenä ja sen sisältöä piti mielekkäänä miltei sama määrä vastaajista (62%). Vastauksia saimme lähes kaikilta asiakkailta.

Tutkimusaiheena pitkäaikaistyöttömien aktivointitoimien toimivuus ja asiakastyytyväisyyden mittaaminen on tärkeä aihe, jota käytetään esimerkiksi kuntien kilpailuttaessa ja vertaillen kuntouttavan työtoiminnan tuottajien palveluja. Tutkimuksemme tuloksia voisivat hyödyntää myös sellaiset tahot, joka suunnittelevat aloittavansa tuottamaan kuntouttavaa työtoimintaa tai haluavat kehittää ryhmämuotoista toimintaa. Tähän tutkimukseen laadittua kyselylomaketta voisi käyttää jatkossa tulevien ryhmien tietojen keruuseen ja palvelun kehittymisen seurantaan ohjaajien työn tueksi. Mielenkiintoista olisi myös tehdä seurantatutkimus, jossa kartoitettaisiin mitä asiakkaat ovat olleet mieltä palvelun vaikuttavuudesta vuoden sisällä työtoiminnan loputtua ja kuinka paljon siirtymisiä työelämän tai opiskelujen suuntaan on tapahtunut. Kuntoutussäätiö tekee myös omaa tutkimus- ja kehittämistyötä ja tästä opinnäytetyöstä voisi viritä uusia ideoita ja näkökulmia kuntouttavan työtoiminnan eteenpäin viemiseksi.

## Lähteet

Ala-Kauhaluoma, Mika & Keskitalo, Elsa & Lindqvist, Tuija & Parpo, Antti 2004. Työttömien aktivointi. Kuntouttavan työtoiminta – lain sisältö ja vaikuttavuus Tutkimuksia 141. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Allardt, Erik 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Roos, J.P & Hoikkala, Tommi (toim.): Elämänpolitiikka. Tampere: Gaudeamus. 40–43.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Söderström.

Hahn, Elisabeth & Specht, Jule & Gottschling, Juliana & Spinath, Frank M. 2015. Coping with Unemployment: The impact of unemployment duration and personality trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality* 29: 635–646.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Helsingin kaupunki 2019. Työllisyyspalvelut työnhakijalle. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/yritykset/tyollisyys/palvelut-aikuisille/helsingin-typ-aikuiset/helsingin-typ-aikuiset>>. Luettu 11.3.2019

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Liite. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopion yliopisto.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund Marianna & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere. 225.

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Julkunen, Raija 2006. Kuka vastaa? Hyvinvointivaltion rajat ja julkinen vastuu. Helsinki: Stakes.

Karjalainen, Jarno & Karjalainen, Vappu 2010. Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa? Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 38/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Karjalainen, Leila 2010. Tilastotieteen perusteet. Ristiina: Pii-Kirjat.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kerätär, Raija 2016. Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän. Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526210865.pdf>>. Luettu 22.8.2019.

Koistinen, Pertti 2014. Työ, työvoima & Poliitiikka. Tampere: Vastapaino.

Kortteinen, Matti & Tuomikoski, Hannu 1998. Työtön: tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Helsinki: Tammi.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018a. Kuntouttava työtoiminta. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/asiakas>>. Luettu 7.7.2019.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018b. Ohjautuminen. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta/ohjautuminen>>. Luettu 7.7.2019.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2018c. Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>>. Luettu 7.7.2019.

Kuntoutussäätiö 2018. Vaikuttavuus. Saatavana osoitteessa: <<https://kuntoutussaatio.fi/vaikuttavuus/>>. Luettu 8.11.2018.

Kuntoutussäätiön toimintakertomus 2018. Helsinki. Tekijöiden hallussa.

KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>>. Luettu 23.8.2019.

Laki julkisesta työvoimapalvelusta 2002/1295. Annettu Helsingissä 30.12.2002. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20021295>>. Luettu 9.8.2019.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189. Annettu Helsingissä 2.3.2001. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>>. Luettu 29.10.2018.

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Mousteri, Victoria & Dely, Michael & Delaney, Liam 2018. The scarring effect of unemployment on psychological well-being across Europe. Social Science Research. Volume 72, May 2018, 146–169.

Nussbaum, Martha 2011. Creating capabilities. Cambridge, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press.

Pakarinen, Jaana 2018. Työttömyys osallisuuden ja toimintakyvyn menetyksenä. Teoksessa Kajanoja, Jouko (toim.): Työllisyyskysymys. Helsinki: Into Kustannus Oy. 195–196.

Raivio, Helka & Karjalainen, Jarno 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Saatavana osoitteessa: <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 9.3.2019.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Kansaneläkelaitos. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Analyysin äärellä. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavana osoitteessa: <[https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_1.html)>. Luettu 9.7.2019

Sandelin, Iris 2014. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Saatavana osoitteessa: <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN\\_ISBN\\_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 18.2.2019.

Sihto, Matti 2018. Aktiivinen työvoimapolitiikka. Teoksessa Kajanoja, Jouko (toim.): Työllisyyskysymys. Helsinki: Into Kustannus Oy. 80–81.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2009: Tulonjakotilasto. Pienituloisuus 2009. 5. Pienituloisuuden, köyhyyden ja syrjäytymisen mittareista. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <[http://www.stat.fi/til/tjt/2009/02/tjt\\_2009\\_02\\_2011-01-26\\_kat\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2009/02/tjt_2009_02_2011-01-26_kat_005_fi.html)>. Luettu 7.11.2018.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2018. Työllisyys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitospainos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>>. Luettu 24.8.2019.

Tianen, Pekka 2014. Työttömyyden kustannukset. Teoksessa Kajanoja, Jouko (toim.): Työllisyyskysymys. Helsinki: Into Kustannus Oy. 184.

Toivonen, Terhi 2019. Työttömyysturvan aktiivimalli. Yle uutiset 9.6.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10822765>>. Luettu 8.8.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2019. Työllisyyskatsaus. Saatavana osoitteessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161697/TKAT\\_Touko\\_2019.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161697/TKAT_Touko_2019.pdf)>. Luettu 5.7.2019.

Valtioneuvosto 2019. Työllisyys ja kilpailukyky. Hallitusohjelman toimeenpano. Saatavana osoitteessa: <<https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/tyollisyys>>. Luettu 5.7.2019

## Suostumuslomake

### SUOSTUMUS KYSELYYN OSALLISTUJALLE

Olemme Metropolian ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyön Kuntoutussäätiölle. Toivomme, että osallistut tähän kyselyyn, jonka tarkoituksena on tutkia Kuntoutussäätiön kuntouttavan työtoiminnan ryhmävalmennuksen vaikutusta siihen osallistuneiden hyvinvointiin, osallisuuden kokemuksiin sekä elämänhallintaan. Kysely toteutetaan kaksi osaisena, joista ensimmäinen tehdään ryhmävalmennuksen alkuvaiheessa ja toinen sen loppuvaiheessa. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa, jonka avulla ryhmätoimintaa voidaan kehittää tulevaisuudessa entistä paremmaksi ja enemmän osallistujia palveleviksi.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja siitä kieltäytyminen ei vaikuta toimintaasi ryhmävalmennuksessa. Keräämämme aineisto on luottamuksellista ja sen tuloksista ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Kyselyn toteuttamiseen osallistuu työharjoittelujaksolla olevan Marja-Liisa Schiessin lisäksi sosionomiopiskelija Jarkko Moilanen, jota koskevat samat salassapito- ja vaitiolovelisuudet. Tutkimuksen valmistuksen jälkeen aineisto hävitetään tietosuojaohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua elokuun 2019 lopussa ja sen saa halutessaan luettavaksi Theseuksesta ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)), jossa ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt julkaistaan.

Olen ymmärtänyt tutkimuksen tarkoituksen ja allekirjoituksella hyväksyn vastauksieni käytön tässä opinnäytetyössä.

---

Päiväys ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Yhteystiedot:

Jarkko Moilanen

[jarkko.moilanen@metropolia.fi](mailto:jarkko.moilanen@metropolia.fi)

Sosionomiopiskelija (AMK)

Marja-Liisa Schiess

[marja-liisa.schiess@metropolia.fi](mailto:marja-liisa.schiess@metropolia.fi)

Sosionomiopiskelija (AMK)

## Alkukyselylomake

**Kuntoutussäätiö**

Kysely Kuntoutussäätiön Helsingin kuntouttavan työtoiminnan kuntouttavaan ryhmätoimintaan osallistuville

**Taustatiedot:****1. Sukupuoli**

Nainen     Mies     Muu

**2. Ikäni**

18-29 vuotta     30-65 vuotta

**3. Pohjakoulutus**

Peruskoulu tai vastaava     Ammatillinen koulutus tai lukio  
 Ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinto     Ei tutkintoa

**4. Oletko osallistunut aiemmin työllistymistä edistäviin palveluihin (esim. työnhakuvalmennus tai uravalmennus, työkokeilu tai koulutuskokeilu, työvoimakoulutus)?**

En ole osallistunut valmennuksiin     Olen osallistunut yhteen valmennukseen  
 Olen osallistunut useampiin erilaisiin valmennuksiin

**5. Mistä sait tietää tästä Kuntoutussäätiön ryhmätoiminnasta?**

Kuulin tuttavalta  
 Järjestön omilta sivuilta  
 TYP/TE-keskuksen ohjaajalta  
 Muualta, mistä? \_\_\_\_\_



**6. Arvioi seuraavia hyvinvointiin liittyviä seikkoja**

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Fyysinen hyvinvointini on hyvä					
Henkinen hyvinvointini on hyvä					
Taloudellinen tilanteeni on hallinnassa					
Koen pystyväni osallistumaan kuntouttavaan työtoimintaan					
Kuntouttava työtoiminta lisää hyvinvointiani					

**7. Mihin hyvinvoinnin osa-alueisiin haluaisit tukea ryhmätoiminnasta?**


---



---



---



---

**8. Arvioi seuraavia osallisuuteen liittyviä seikkoja**

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Sosiaaliset verkostoni ovat laajat					
En koe itseäni yksinäiseksi					
Uskallan ilmaista mielipiteeni ryhmässä					
Koen ryhmätoiminnan minulle hyödylliseksi					
Saan vertaistukea ryhmätoiminnan kautta					
Tulen hyvin toimeen muiden ryhmäläisten kanssa					

**9. Mihin sosiaalisten taitojen osa-alueeseen haluaisit harjoitusta ryhmätoiminnan aikana?**


---



---



---



---

**10. Arvioi seuraavia elämänhallinnan seikkoja**

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Osaan rytmittää arkeni					
Päihteiden käyttö ei vaikuta arjen toimintoihini					
Työelämätaitoni ovat hyvät					
Koulutus- ja työnhakutaitoni ovat hyvät					
Tunnen omat vahvuuteni					
Kodin ulkopuolella liikkuminen on minulle helppoa					
Tulevaisuuteni näyttää valoisalta					

**11. Millaista tukea koet tarvitsevasi elämänhallinnan osalta?**


---



---



---



---

**12. Onko sinulla muita toiveita ja odotuksia ryhmätoiminnan suhteen?**


---



---



---



---

**Kiitos osallistumisesta tutkimukseen!**

## Loppukyselylomake

**Kuntoutussäätiö**

Kysely Kuntoutussäätiön Helsingin kuntouttavan työtoiminnan kuntouttavaan ryhmätoimintaan osallistuville

**Taustatiedot:****1. Sukupuoli**

Nainen     Mies     Muu

**2. Ikä**

18-29 vuotta     30-65 vuotta

**3. Koulutus**

Peruskoulu tai vastaava     Ammatillinen koulutus tai lukio  
 Ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinto     Ei tutkintoa

**4. Oletko osallistunut aiemmin työllistymistä edistäviin palveluihin?**

Kuntouttava työtoiminta  
     Ryhmätoiminta  
     Työpaja  
 Työkokeilu  
 Työvoimakoulutus  
 Palkkatuki  
 Muu toiminta, mikä \_\_\_\_\_

**Ohjeet:**

Taustatietojen ja ryhmätoiminnan sisällön arvioinnin lisäksi kyselylomake jakautuu hyvinvoinnin, osallisuuden ja elämänhallinnan osa-alueisiin. Valitse asteikosta 1-5 mielipidettäsi vastaava vaihtoehto.

## Ryhmätoiminnan sisältö

### 5. Arvioi alla olevien toiminnan osa-alueiden hyödyllisyyttä (valitse yksi vaihtoehto):

	0= En osallistunut	1= Täysin eri mieltä	2= Jotseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jotseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
<b>Jatkosuunnitelmat</b>						
Työnhakutaidot (esim. CV, työhakemusten teko, työpaikkojen haku)						
Suunnitelmien kartoitus (esim. yksilöhaastattelut ja -arvioinnit)						
Opiskelupaikkojen haku						
<b>Vierailut</b>						
Työllisyyspalvelut (esim. Helsingin työkanava, Uusix)						
Oppilaitosvierailut						
Messut ja tapahtumat (esim. Work Goes Happy, DockPoint)						
Muut vierailut (Lapinlahden lähde, Suomenlinna, Talvipuutarha)						
<b>Muu toiminta</b>						
Itseilmaisun ja vuorovaikutuksen harjoitteet (esim. draama, pelit)						
Liikunta (esim. sauvakävely, venyttely)						
Ryhmässä käsitellyt aihealueet (tehtävät, luennot, keskustelut)						
<b>Erilaiset vierailijat</b>						
Kokemusasiantuntijat (esim. velka, päihde, mielenterveys)						
Liikuntaa ja harrastustoimintaa järjestävät tahot						
Kuntoutussäätiön vierailijat (esim. psykologi, pajaesittelyt)						

### 6. Arvioi seuraavia asioita:

	1= Täysin eri mieltä	2= Jotseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jotseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Sain vaikuttaa riittävästi ryhmätoiminnan sisältöön					
Koin toiminnan sisällön mielekkäänä					

### 7. Minkä toiminnan koit erityisen tärkeäksi?

---



---

### 8. Minkälaista toimintaa olisit toivonut lisää?

---



---



---

## Hyvinvointi

### 9. Arvioi seuraavia hyvinvoinnin osa-alueiden kehittymistä ryhmätoiminnan aikana:

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Fyysinen hyvinvointini oli riittävän hyvä ryhmätoimintaan					
Psyykinen hyvinvointini oli riittävän hyvä ryhmätoimintaan					
Fyysinen hyvinvointini kohentui ryhmätoiminnan aikana					
Psyykinen hyvinvointini kohentui ryhmätoiminnan aikana					
Itsetuntoni lisääntyi ryhmätoiminnan aikana					
Taloudellinen tilanteeni parani ryhmätoiminnan aikana					
Olen kiinnittänyt enemmän huomiota päihteiden käyttööni					
Ryhmätoiminta lisäsi kokonaisvaltaista hyvinvointiani					

### 10. Millaisia muita muutoksia olet huomannut hyvinvoinnissasi ryhmätoiminnan aikana?

---



---



---



---



---



---



---

## Elämänhallinta

### 11. Arvioi seuraavia elämänhallinnan osa-alueiden kehittymistä ryhmätoiminnan aikana:

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Arkitymini parantui					
Tunnistan paremmin omat vahvuuteni					
Oma-aloitteisuuteni lisääntyi					
Rohkaistuini kokeilemaan uusia asioita					
Tunnistan paremmin omat mahdollisuuteni työmarkkinoilla					
Työnhakutaitoni paranivat					
Työelämätaidoni paranivat (esim. tietotekniset taidot)					
Tietoni opintomahdollisuuksista lisääntyi					
Jatkosuunnitelmani selkeytyivät					
Kodin ulkopuolella liikkuminen helpottui					
Tulevaisuuteni näyttää valoisammalta					

### 12. Millaisia muita muutoksia olet huomannut elämänhallinnan osalta ryhmätoiminnan aikana?

---



---



---



---



---



---



---

## Osallisuus

### 13. Arvioi seuraavia osallisuuden kokemuksiasi ryhmässä:

	1= Täysin eri mieltä	2= Jokseenkin eri mieltä	3= ei samaa eikä eri mieltä	4= Jokseenkin samaa mieltä	5= Täysin samaa mieltä
Ryhmämuotoinen toiminta oli minulle hyödyllistä					
Sain tarpeeksi henkilökohtaista tukea					
Sain vertaistukea ryhmätoiminnan kautta					
Koin ryhmässä olemisen turvalliseksi					
Koin tulleeni hyväksytyksi ryhmässä					
Vuorovaikutustaitoni kehittivät ryhmätoiminnan aikana					
Yhteistyötaitoni kehittivät ryhmätoiminnan aikana					
Uskallan lähteä rohkeammin uusiin sosiaalisiin tilanteisiin					
Uskalsin ilmaista mielipiteeni ryhmässä					

## Palaute

### 14. Kiitokset:

---



---



---



---

### 15. Kehittämisehdotukset:

---



---



---



---

**Kiitos tutkimukseen osallistumisesta!**

**Kuvioluettelo**

Kuvio 1.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden koulutus.	22
Kuvio 2.	Kuntouttavan ryhmätoiminnan asiakkaiden osallistuminen aiemmin työllistymistä edistäviin palveluihin.	23
Kuvio 3.	Ryhmätoiminnan sisällöstä: työnhakutaidot, jatkosuunnitelmien kartoitus ja opiskelupaikkojen haku.	24
Kuvio 4.	Ryhmätoiminnan sisällöstä: vierailut työllisyyspalveluihin, oppilasvierailut, messut ja tapahtumat sekä muut vierailut.	25
Kuvio 5.	Ryhmätoiminnan sisällöstä: itseilmaisu ja vuorovaikutusharjoitteet, liikunta ja ryhmässä käsitellyt aiheet.	26
Kuvio 6.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot eri tahojen vierailijoiden hyödyllisyydestä.	27
Kuvio 7.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vaikutusmahdollisuuksistaan toiminnan sisältöön sekä heidän kokemuksensa sisällön mielekkyydestä.	28
Kuvio 8.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot fyysisestä hyvinvoinnista.	30
Kuvio 9.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot psyykkisen hyvinvoinnin kohenemisesta	31
Kuvio 10.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot hyvinvoinnin lisääntymisestä.	32
Kuvio 11.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot taloudellisen tilanteistansa hallinnasta. Kuntouttavan ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot taloudellisen tilanteen paranemisesta.	33
Kuvio 12.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot itsetunnon lisääntymisestä.	33



	2 (3)
Kuvio 13. Ryhmätoiminnan asiakkaiden kokemukset arkirytmistä.	36
Kuvio 14. Ryhmätoiminnan asiakkaiden vahvuuksien tunnistaminen.	37
Kuvio 15. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot oma-aloitteisuudesta ja uusien asioiden kokeilemisestä.	37
Kuvio 16. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arvio omista työelämä- ja koulutus- ja työnhakutaidoista.	38
Kuvio 17. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot, kuinka he tunnistavat omat mahdollisuudet työmarkkinoilla sekä muutokset työnhaku- ja työelämätaidoissa.	39
Kuvio 18. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot opintomahdollisuuksien lisääntymisestä ja jatkosuunnitelmien selkiytymisestä toiminnan lopussa.	40
Kuvio 19. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot päihteiden käytön vaikutuksista arjen toimintoihin	41
Kuvio 20. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot liikkumisen helppoudesta.	42
Kuvio 21. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot tulevaisuuden suhteen.	43
Kuvio 22. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot sosiaalisista verkostoistaan ja yksinäisyydestä.	45
Kuvio 23. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arvio ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä.	46
Kuvio 24. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä ja henkilökohtaisen tuen kokemuksesta.	47
Kuvio 25. Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot mielipiteen ilmaisusta, vertaistuesta ja kanssakäymisestä muiden ryhmäläisten kanssa.	48

		3 (3)
Kuvio 26.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vertaistuesta, hyväksytyksi tulemisesta ja mielipiteiden ilmaisusta.	49
Kuvio 27.	Ryhmätoiminnan asiakkaiden arviot vuorovaikutustaitojen kehittymisestä, yhteistyötaidoista sekä uskalluksesta lähteä uusiin sosiaalisiin tilanteisiin.	50