



Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa

Aikuissosiaalityön asiakkaiden ja sosiaalityön asiakasraadin kokemuksia

Anette Piitari

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomi

PIITARI, ANETTE:

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa
Aikuissosiaalityön asiakkaiden ja sosiaalityön asiakasraadin kokemuksia
Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Toukokuu 2020

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä keskisuuren pirkanmaalaisen kunnan kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kunnan aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan kehittämiseksi entistä asiakaslähtöisemmäksi. Opinnäytetyössä selvitettiin, minkälaisia tarpeita ja odotuksia aikuissosiaalityön asiakkailla sekä sosiaalityön asiakasraadin jäsenillä on sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnalle. Tarkoituksena oli selvittää heidän kokemuksiaan siitä, minkälainen sosiaalisen kuntoutuksen toiminta olisi heidän mielestään tarpeellista ja hyödyllistä. Jotta asiakkaita tavoitettaisiin paremmin mukaan ryhmätoimintaan, selvitettiin myös sitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen osallistumisen kynnystä voisi madaltaa. Tässä opinnäytetyössä painopiste on ollut osallisuutta edistävässä ryhmätoiminnassa, jolloin tavoitteena on ollut sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vahvistaminen, ei vielä työelämäosallisuus.

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli aikuissosiaalityön 2018 järjestämiin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiin osallistuneista kolme henkilöä sekä kaksi henkilöä saman kunnan sosiaalityön asiakasraadista. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusotetta. Kohderyhmälle tehtiin puolistrukturoitu teemahaastattelu yksilöhaastatteluina. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimuksessa nousi esiin, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat tarvetta lieventää yksinäisyyden tai sosiaalisten suhteiden vähäisyyden kokemuksia. Haastatellut kokivat tarvetta olla sosiaalisessa kanssakäymisessä erityisesti muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tukea tarvittiin myös mielenterveydellisiin haasteisiin ja sosiaalisten taitojen harjaannuttamiseen. Arkeen toivottiin myös sisältöä, yhdessä tekemistä sekä neuvontaa ja ohjausta. Asiakaslähtöistä on se, että palveluihin ohjautumisen kynnystä, sisältöjä ja toimintamuotoja madalletaan niin, että ne ovat asiakkaille mahdollisimman helppoja ja esteettömiä saavuttaa. Tutkimukseen osallistuneet kokivat mielekkäänä mahdollisuuden vaikuttaa tekemisen sisältöön ja tehdä sitä mihin, omat voimavarat kulloinkin riittävät.

Tutkimus osoittaa sosiaalisen kuntoutuksen olevan tärkeässä roolissa sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa ja osallisuuden edistämässä. Opinnäytetyön pienen otannan ja aineiston takia tulokset eivät kuitenkaan anna kovin yleistettävää tulosta, mutta voivat toimia suuntaa antavina kehitysideoina kohti entistä asiakaslähtöisempää sosiaalista kuntoutusta.

Asiasanat: sosiaalinen kuntoutus, ryhmätoiminta, sosiaalinen toimintakyky, osallisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

PIITARI, ANETTE:

Group Activity in Social Rehabilitation
Adult Social Work Clients and Client Panel Members' Experiences of the Services

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 10 pages
May 2020

The aim of the thesis was to produce information for developing group activity in social rehabilitation services in adult social work more client-centred. The purpose was to study the clients' experiences of group activity in social rehabilitation. The purpose was to identify needs of clients from their prospective. This thesis was made in a co-operation with one medium large city in Pirkanmaa.

This thesis was a qualitative study and the material was collected through theme interviews. There were three participants from the groups of social rehabilitation arranged by adult social work in 2018 and two members from the client panel in social work. The material was analyzed using data based content analysis.

The study indicated that social rehabilitation had a role improving clients' social functioning skills, promoting inclusion and welfare. Sampling of this thesis was quite small and it cannot be generalized but it can offer an idea how to develop more client-oriented social rehabilitation services.

Key words: social rehabilitation, social functioning skill, inclusion

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	SOSIAALINEN KUNTOUTUS JA SEN LÄHTÖKOHDAT.....	7
	2.1 Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita	8
	2.1.1 Sosiaalinen toimintakyky	9
	2.1.2 Osallistuminen, osallisuuden edistäminen	10
	2.2 Huono-osaiset sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmänä.....	13
	2.3 Asiakaslähtöisyys ja osallisuus sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen ...	14
	lähtökohtina	14
3	SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN JA SISÄLLÖT	16
	3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen käytännöt osana aikuissosiaalityötä	16
	3.2 Yksilötyöskentely ja asiakaskohtaamisen kynnyksen madaltaminen....	16
	3.3 Ryhmätoiminta ja osallistumisen kynnyksen madaltaminen	18
	3.4 Asiakaslähtöisen ryhmätoiminnan sisältö ja toimintamuodot.....	20
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
	4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävä ja tavoite	23
	4.2 Aikuissosiaalityön järjestämät sosiaalisen kuntoutuksen ryhmät 2018 .	24
	4.3 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu	26
	4.4 Aineiston hankinta teemahaastattelujen toteutus	27
	4.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	28
5	TULOKSET	30
	5.1 Elämäntilanne.....	30
	5.2 Asiakkaiden tarpeet ja odotukset	32
	5.3 Hyödylliset ja tarpeelliset toimintamuodot ja sisällöt.....	34
	5.3.1 Osallistumisen kynnystä madaltavat toimintamuodot.....	34
	5.3.2 Sisältöjä ja menetelmiä	39
6	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	45
7	POHDINTA.....	49
	LÄHTEET	50
	LIITTEET.....	54
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	54
	Liite 2. Sisällönanalyysi luokat	57

1 JOHDANTO

”Suomalaiset ovat maailman onnellisinta kansaa ja suomalaisten hyvinvointi maailman huippua” todetaan maailman terveysjärjestön WHO:n Euroopan-toimiston raportissa (Repo 2018). Näin varmasti onkin, mutta samalla todettakoon, että tämän hyvinvoinnin hintana on myös se, että pitkäaikaistyöttömyys sekä päihde- ja mielenterveysongelmat ovat kasvaneet ja heikentävät kansalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Köyhyys, huono-osaisuus, koulutuksesta ja työelämästä syrjäytyminen aiheuttavat eriarvoisuutta ja ongelmia, joiden helpottamiseksi ja ihmisten auttamiseksi tarvitaan tehostettuja keinoja. Nämä tosiasiat huomioiden on tarve kehittää myös sosiaalisen kuntoutuksen palveluja lisääntynyt. Vuonna 2015 tuli voimaan uudistunut sosiaalihuoltolaki, jossa sosiaalinen kuntoutus nostettiin lakisääteiseksi sosiaalipalveluksi. Kehityshaasteeseen on vastannut myös muun muassa valtakunnallinen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke Sosku vuosina 2015-2018. Hankkeessa sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattilaiset ja asiakkaat ovat kehittäneet yhdessä uusia sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalleja. (THL 2020.)

Tässä opinnäytetyössä tutkin keskisuuren pirkanmaalaisen kunnan sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa aikuissosiaalityön asiakkaiden sekä sosiaalityön asiakasraadin näkökulmasta. Kunnan aikuissosiaalityö järjesti sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa, jota toteutettiin vuonna 2018. Tällöin aikuissosiaalityö järjesti kaksi ryhmää. Tämän opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle siitä, kun todettiin, että aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä osallistujamäärät eivät olleet kovin suuria ja ihmisiä oli ollut vaikea saada liikkeelle ja osallistumaan.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluina, johon osallistui henkilöitä aikuissosiaalityön 2018 järjestämistä ryhmistä sekä kunnan sosiaalityön asiakasraadista. Kunnan asiakasraadin mukaan ottamisella haluttiin vahvistaa asiakasosallisuutta ja ymmärrystä asiakkaiden tarpeista ja siitä, miten niitä olisi hyvä kehittää.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kunnan aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan kehittämiseksi entistä asiakaslähtöisemmäksi. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa sitä, että asiakkaita kuullaan ja heidät otetaan mukaan suunnittelemaan,

kehittämään, toteuttamaan ja arvioimaan palvelujaan (Leemann & Hämäläinen 2015). Asiakslähtöisyys tarkoittaa myös sitä, että sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen muotoa, sisältöjä ja tapoja olisi tuotava asiakkaan ulottuville niin, että ne ovat helppoja sekä esteettömiä saavuttaa (Virtanen ym. 2011, 22).

Halusin tarkastella sitä, mitä asiakkaat odottavat ja tarvitsevat sosiaaliselta kuntoutukselta. Pohdin myös sitä, minkälaisen toiminnan asiakkaat olivat kokeneet merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Jotta asiakkaita tavoitettaisiin paremmin mukaan ryhmätoimintaan, selvitin myös sitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen osallistumisen kynnystä voisi madaltaa. Tässä opinäytetyössä painopiste on ollut osallisuutta edistävässä ryhmätoiminnassa, jolloin tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vahvistaminen. Ei vielä varsinaisesti työelämäosallisuus.

Sosiaalinen kuntoutus palveluna on tällä hetkellä hyvin monitulkintainen ja osittain jäsentymätönkin monissa kunnissa. Asiakkaiden ohjaus sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin, menetelmät ja sisällöt vaihtelevat kunnittain. On myös eri näkemyksiä siinä, ketkä sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin ovat oikeutettuja ja, millä perusteilla. (Raivio b, 97, 98).

Sosiaalinen kuntoutus tarjoaa tehostettua tukea ja ohjausta ihmisille, jotka elävät elämäntilanteessa, jossa voi olla monenlaisia kasautuneita ja pitkittyneitä ongelmia. Sosiaalista toimintakykyä voidaan lisätä sosiaalisia ja arjen taitoja vahvistamalla ja niiden vahvistuessa voidaan edistää myös osallisuutta. Sosiaalisessa kuntoutuksessa tarvitaan eri toimijoiden välillä tiivistä ja monialaista yhteistyötä. Osallisuuden lisääminen on vastalääke syrjäytymiselle.

”Mennyt, epäsuotuisa kehitys voi kääntyä myönteiseen suuntaan yksinkertaisesti siitä oivalluksesta, että ihminen on arvokas. Kysymys on siitä, että ihminen löytää yhteyden omaan sisäiseen voimaansa.” (Ranne 2005, 23).

2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS JA SEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä

Sosiaalinen kuntoutus tuli lakisääteisenä voimaan 2015 (1301/2014) (THL 2018 b). Sosiaalinen kuntoutus ei kuitenkaan ole uusi asia suomalaisissa kuntoutuspalveluissa. Sosiaaliseseen kuntoutukseen verrattavia palveluja on tuotettu jo vuosikymmeniä päihde- ja mielen-terveyspalveluissa, kehitysvammaisten palveluissa ja sosiaalityössä. (Raivio 2018 b, 98.)

Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan ”sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi” (THL 2015). Sosiaalihuoltolain mukaan kunnat ovat velvollisia järjestämään sosiaalista kuntoutusta. Kunnat määrittelevät sosiaalisen kuntoutuksen sisällöt, kohteet, koordinoinnin ja toteutuksen. (THL 2018 b.) Sosiaalihuoltolaki on kuitenkin yleisluonteinen jättäen kunnille tilaa suunnitella ja toteuttaa sosiaalisen kuntoutuksen palveluja suhteellisen vapaasti asiakkaiden tarpeiden mukaan. Sosiaalisen kuntoutus on palveluna tällä hetkellä osin selkiytymätön ja etsii muotoaan. (Raivio 2018b, 97.) Eri ajatuksia on erityisesti siitä, mikä on sosiaalisen kuntoutuksen suhde kuntouttavaan työtoimintaan. Kuntouttava työtoiminta on työvoimapolitiittinen toimintatapa ja se painottuu selkeästi lähemmäs työelämää. Kuntouttavaa työtoimintaa voidaan järjestää myös sosiaalisena kuntoutuksena, mutta tällöin työtoimintaa järjestetään useampana päivänä viikossa ja useampi tunti kerrallaan. Sosiaalinen kuntoutus voidaan myös jaotella joko työelämävalmiuksia ja työelämäosallisuutta edistäväksi toiminnaksi tai osallisuutta edistäväksi. Kun painotetaan osallisuutta edistävää toimintaa, tavoitteena on vahvistaa ensisijaisesti ihmisen sosiaalista toimintakykyä ja arjessa pärjäämistä. Kun arjesta selviytyminen ja voimavarat vahvistuvat lisääntyvät mahdollisuudet osallistua kuntouttavaan työtoimintaan. (Raivio 2018 a, 22, 66.)

Sosiaaliseseen kuntoutukseen kuuluu sosiaalihuoltolain (1301/2014) 17 §:n mukaan

1. sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen;
2. kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen;

3. valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan;
4. ryhmätoiminta ja tuki sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin;
5. muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. (Sosiaali-
huoltolain soveltamisopas 2017, 56.)

Sosiaalisen kuntoutuksen painopiste ja työote voivat vaihdella myös sen suhteen, onko painotus ennaltaehkäisevässä vai enemmän kuntouttavassa ja korjaavassa työskentelyssä. Ennaltaehkäisevässä työskentelyssä pyritään tukemaan ongelmallisia tilanteita ennen kuin ne pahenevat. Korjaavassa työotteessa yritetään palauttaa ja vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä, kun se on alentunut esimerkiksi pitkäaikaisen työttömyyden tai päihteiden käytön seurauksena. (Kostilainen & Nieminen 2018, 14.)

2.1 Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita

Sosiaalinen kuntoutus voi olla oppimista- ja kasvua tukevaa toimintaa, jossa tavoitellaan arjessa pärjäämistä erilaisia elämäntaitoja vahvistamalla. Ihminen kehittyy ja kasvaa sitä mukaa, kun saa uutta tietoa ja oppii uusia taitoja. (THL & Sosku -hanke 2018, 7.) Sosiaalisen kuntoutuksen toiminnassa ryhmä edustaa yhteisöä, johon ihminen voi kuulua ja, jonka toimintaan osallistumisen kautta ihminen voi vahvistaa omaa toimintakykyään ja sitä kautta hyvinvointiaan. Ihminen alkaa helposti passivoitua, jos pettyy esimerkiksi työnhaussa kerta toisensa jälkeen. Se voi vaikuttaa niin ettei enää näe eikä usko omiin mahdollisuuksiinsa ja voi alkaa hahmottaa itsensä ja omat mahdollisuutensa hyvinkin kapeasti. Kun ihmisen elämäntilanne on jollakin tavalla pysähtyneessä tilassa, tarvitaan toivoa paremmasta. (Raivio 2018 b, 110, 111.) Toivon herättäminen voi antaa toimintavoimaa ponnistella eteenpäin, kun taas toivottomuuden tunne lannistaa ja passivoi (Raivio 2018 a, 23). Kun ihminen alkaa herätä ja tiedostaa todellisuuttaan voivat myös voimavarat tehdä muutoksia omassa arjessa lisääntyä (Raivio 2018 b, 110. Kun toivo saadaan heräämään, muutos on jo lähtenyt käyntiin (Raivio 2018 a, 35). Motivaatio ja tahto ovat positiivisen muutoksen edellytyksiä. Sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään herättämään ihmisen usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Se voi parhaimmillaan johtaa voimaantumiseen. (Juhila 2006, 119–120.)

2.1.1 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalihuoltolain soveltamisoppaan mukaan sosiaalisen kuntoutuksen palvelun tavoitteena on ”yksilön integroituminen yhteiskuntaan kykyjään ja suoriutumistaan vastaavalla tavalla” (STM 2017, 57). Ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky vaikuttaa siihen, kuinka selviytyy arjesta omassa toimintaympäristössään. Kokonaisvaltainen toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen sekä sosiaaliseen ulottuvuuteen. (THL 2019.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa yksilön lisäksi myös yhteisön sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu erilaisista elämäntaidoista kuten sosiaalisista, arki- ja yhteisötaidoista (kuva 1). Näitä elämäntaitoja vahvistamalla myös osallisuuden eri ulottuvuudet voivat lisääntyä. (Raivio 2018 a, 36.)

Toimintaympäristön asettamat odotukset, mahdollisuudet ja rajoitukset				
Koulutus ja työmarkkinat	SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY			
	Osallisuuden ulottuvuudet	Sosiaaliset taidot	Arkitaidot	Yhteisötaidot
Sosiaaliset suhteet ja verkostot	Kuuluminen/ Belonging	Itseilmaisu, vuorovaikutuskyvyt, kyky liittyä muihin.	Itsestä huolehtiminen, arjesta selviäminen, kyky toimia perheenjäsenenä.	Itsen ja ympäristön tiedostaminen, tunteiden hallinta, kyky asioida.
Toimeentulo	Toimiminen/ Acting	Kyky luoda ihmisiä, ottaa vastuuta, huolehtia muista ja ylläpitää yhteyksiä.	Kyky hankkia koulutus, tehdä työtä ja organisoida. Riippuvuuksien hallinta.	Itsensä elättäminen. Kyky osallistua, harrastaa, suunnitella tulevaa ja sopeutua.
Välimatkat ja etäisyydet, liikkuminen	Omistaminen/ Having	Luottamus Arvostus	Työuran vakaus Kodin olemassaolo	Valta ja vallankäyttö Raha ja sen käyttö
Vapaa-ajan mahdollisuudet				
Ympäristön avoimuus, yhteiset tilat				
Palvelut, niiden saavutettavuus ja saatavuus				

KUVA 1. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu sosiaalisista, arki- ja yhteisötaidoista (Raivio 2018 a, 36).

Sosiaalinen toimintakyky ja oppimisvalmiudet sekä -kyvyt kehittyvät sekä muokkautuvat suhteessa siihen ympäristöön, jossa ihminen kasvaa ja elää. Toimintaympäristö asettaa ih-

misen sosiaaliselle toimintakyvyille erilaisia odotuksia, mahdollisuuksia, mutta myös rajoituksia ja joskus jopa esteitä (kuva 1). Olosuhteet, joissa sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmä elää tai on elänyt ovat olleet haasteellisia. (Raivio 2018 a, 35, 36.)

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee sosiaalisina taitoina kuten vuorovaikutustaitoina eli kykyinä ilmaista itseään, kykyinä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita tai huolehtia ja ottaa vastuuta myös muista kuin itsestä. Parhaimmillaan ihminen voi kokea luottamusta ja arvostusta sosiaalisesti merkityksellisissä ja tärkeissä ihmissuhteissa. (Raivio 2018 a, 45.)

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee myös taitoina selviytyä jokapäiväisessä arjessa sekä kykyinä huolehtia itsestä ja mahdollisista perheenjäsenistä (Raivio 2018 a, 46). Arjen taitojen tuen tarpeet näyttäytyvät elämän perusasioiden hoitamisessa kuten asumiseen ja toimeentuloon liittyvissä asioissa. Arjessa selviäminen näkyy kykyinä hoitaa ja organisoida asioita arjessa, kykyinä kouluttautua tai tehdä työtä. Aineellisten resurssien tasolla arkitaidot näkyvät kodin ylläpitämisessä, asumisessa, taloudenpidossa, koulutuksessa tai työssä pysymisessä. (Raivio 2018 a, 36.)

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee myös yhteisötaitoina. Ihminen rakentaa identiteettiään kuulumalla erilaisiin yhteisöihin. (Raivio 2018 b, 113, 114). Tärkeää ihmisen identiteetin rakentumiselle on se, että voi saada hyväksytyksi tulemisen ja arvostuksen kokemuksia (Niivala & Ryyänen 2013, 29). Ihminen voi elää myös hänelle vahingollisessa yhteisössä. Yhteisö voi olla esimerkiksi tukahduttava niin ettei ihmiselle pääse muodostumaan positiivista identiteettiä tai mahdollisuutta toteuttaa itseään (Hämäläinen 1999, 63). Ihminen voi tällöin hahmottaa itsensä ja ympärillä olevan maailman hyvinkin kapeutuneesti. Yhteisötaidot ilmenevät toiminnan tasolla omasta toimeentulosta huolehtimisen edellytysten kasvuna, sopeutumiskyvyn vahvistumisena, kykyinä osallistua yhteisön toimintaan tai siinä, että alkaa suuntautua tulevaisuuteen (Raivio 2018 a, 36).

2.1.2 Osallistuminen, osallisuuden edistäminen

Tässä opinnäytetyössä ryhmätoiminnalla tähdätään osallisuuden edistämiseen, jolloin tavoitteena on toimintakyvyn vahvistaminen ja sitä kautta hyvinvoinnin lisääntyminen. Osalli-

suuden edistäminen on yksi tärkeimmistä sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteista. Osattomuus, yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute voivat olla monen sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaan arkipäivää. (Raivio 2018 a, 45.)

Osallisuuden käsitettä on hankala yksiselitteisesti määritellä, koska se on niin moniulotteinen ja sitä voidaan tarkastella niin monesta eri näkökulmasta. Gretschelin sosiaalipedagogisen osallisuuden määritelmän mukaan

osallisuus on toiminnassa kehittyvä tunne voimaantumisen ja valtaantumisen, jossa tunteeseen yhdistyy kompetenssi; osallistuja tuntee itsensä päteväksi ja oman roolinsa merkittäväksi ja tämä tunne rohkaisee häntä tuomaan esille ajatuksiaan yhteisössä (Nivala & Rynnänen 2013, 24).

Osallisuuden kokemus on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. ihmisen hyvinvoinnin rakentuminen voidaan määritellä monella eri tavalla. Raivion mukaan osallisuudessa on kolme eri ulottuvuutta, jotka voidaan ajatella mahdollisuuksina liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin. Omistamisen ulottuvuus edellyttää riittäviä aineellisia resursseja, jotka liittyvät elinoloihin, toimeentuloon ja turvallisuuteen. (Raivio 2018 a, 33, 36.) Osallisuuden toiminnallinen ulottuvuus ilmenee toimijuutena ja valtaisuutena yhteisöissä. Osallisuus yhteisöjen jäsenyydessä ilmenee kykyä liittyä muihin ja luoda sekä ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. (Raivio 2018 a, 33, 36.) Jos jossakin osallisuuden kokemisen tasoista on vajausta, osallisuuden kokemus vähenee ja syrjäytymisriski kasvaa (Raivio 2018 a, 33).

Rynnänen & Nivalan mukaan osallisuuden kokemus syntyy siitä, että ihminen on osa yhteisöä eli kuuluu siihen, osallistuu yhteisön toimintaan ja tuntee olevansa yhteisön jäsen. Nämä kaikki elementit tarvitaan osallisuuden määritelmäksi. Osallisuuden tunne ilmenee luottamuksena, arvostuksena ja mahdollisuuksina vaikuttaa yhteisön toimintaan. Osallisuuden rakentumiseen liittyy myös se, että haluaa olla yhteisön jäsen eli kokee sen itselleen merkitykselliseksi ja, että yhteisö hyväksyy jäsenekseen eli ihminen on merkityksellinen yhteisölle. (Nivala & Rynnänen 2013, 27.)

Raivion mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena onkin vahvistaa ihmisten kykyä liittyä muihin sekä vahvistaa myös ihmisen kykyä toimia ja vaikuttaa erilaisissa yhteisöissä. (Raivio 2018 a, 36.) Osallisuuden kokemus vaikuttaa siihen, miten toimintakyky vahvistuu ja, miten sen kykenee ottamaan käyttöön. Kun osallisuus vahvistuu, voi kasvaa myös toimijuus. (Nivala & Rynnänen 2013, 30.)

Sosiaaliseen toimintaan osallistumisen on hyvä olla yhdessä tekemistä, reflektiivistä ja dialogista. Osallistuminen antaa mahdollisuuden oppia uusia tietoja ja taitoja, mikä tukee myös ihmisen persoonallista ja sosiaalista kasvua. (Nivala & Ryyänen 2013, 33.) Osallisuus on siis olemista ja tekemistä yhdessä muiden kanssa sekä uusien tietojen ja taitojen oppimista. Osallistuminen ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin osallisuus, sillä osallistuminen ei välttämättä johda osallisuuden tunteeseen tai kokemukseen. (Ryyänen & Nivala, 26.) Huomioitavaa on sekin, että myös sortavassa yhteisössä voi tuntea ja kokea osallisuutta, vaikka todellista osallistumista ei tapahtuisikaan (Nivala & Ryyänen 2013, 27).

Osallisuus ei ole staattinen tila tai pysyvä ominaisuus, vaan sen taso vaihtelee elämäntilanteiden ja yhteiskunnallisen toimintakyvyn mukaan (Raivio 2018 b, 101). Eri elämäntilanteissa ihmiset tarvitsevat erilaista tukea osallisuutensa toteutumiseksi ja vahvistumiseksi. Yhteiskunnan tasolla osallisuus näyttäytyy mahdollisuuksina osallistua yhteiskunnan eri toimintoihin ja saada toteuttaa itseään, omia oikeuksiaan ja vaikuttaa. Ihminen voi syrjäytyä yhteiskunnallisesta osallisuudesta, jos yhteiskuntaan osallistuminen estyy esimerkiksi yhteiskunnallisten rakenteiden vuoksi. (Nivala & Ryyänen 2013, 31.)

Osallisuuden kokemus on aina henkilökohtainen, ja osallisuutta voi kokea monella eri tasolla. Harry Shier (2001) kuvaa osallisuutta viiden askelman portaina. Alimmalla tasolla osallisuuden kokemus voi lähteä siitä, että tulee kuulluksi. Mutta jo seuraamalla toisen tekemistä tai vain olemalla muiden kanssa samassa tilassa puhumatta sanaakaan voi tuntea olevansa osallinen. Osallisuus voi ilmetä mielipiteen ilmaisuna, ja tärkeää onkin kiinnittää huomiota siihen, kuinka tähän tuetaan. (Meriluoto ym. 2015, 45.)

Osallisuuden toteutumista voi tarkastella myös siinä, miten mielipiteitä huomioidaan päätöksenteossa tai voiko päätöksentekoon ylipäättään osallistua ja, jos voi niin millä tavalla. Osallisuuden ylimpänä portaana on vallan ja vastuun jakaminen ja se, kuinka ne mahdollistetaan. (Meriluoto ym. 2015, 45.) Näiden osallisuuden eri tasojen olisi myös toteuduttava sosiaalisen kuntoutuksen toimintaa järjestettäessä, jotta osallisuutta saataisiin oikeasti vahvistettua.

2.2 Huono-osaiset sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmänä

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluja käyttävät asiakkaat ovat vaikeassa elämäntilanteessa olevia pääosin työikäisiä, jotka käyttävät paljon sosiaalihuollon palveluja. Heillä on laajalajainen ja kokonaisvaltaisen tuen ja ohjauksen tarve. Sosiaalisen kuntoutuksen palveluja käyttävät asiakkaat eivät ole oikein kiinnittyneet palveluihin tai ovat pudonneet palveluiden ulkopuolelle tai heille ei ole löytynyt sopivia palveluja. Osalla asiakkaista voi olla erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan palveluja. Tällainen erityisen tuen tarve voi olla esimerkiksi kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden vuoksi. (Raivio 2018 a, 69; THL 2018 b.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palvelun käynnistämisen perusteena voidaan käyttää syrjäytymisen riskiä tai syrjäytymistä. Marginaaliin putoamiseen tai sinne jäämiseen ei voida hakea syytä vain ihmisestä itsestään, vaan on huomioitava myös yhteiskunnan eriarvoistavat rakenteet (Raivio 2018 a, 31). Jotkut ihmisistä joutuvat sivuun yhteiskunnasta ja yhteisöistä tahtomattaan, jolloin voidaan puhua sosiaalisesta syrjäytymisestä. Juhilan mukaan syrjäytymisen prosessi on sellainen, että ihminen ajautuu erilaisten yhteiskunnassa tavoiteltavina ja normaaleina pidettyjen osallisuuksien ulkopuolelle. Tällaisia osallisuuksia ovat muun muassa palkkatyö, perhe ja muut sosiaaliset verkostot. Osa ihmisistä jää jopa yhteiskunnallisten palvelujärjestelmien ulkopuolelle. (Juhila 2006, 54.) Yksilön kohdalla syrjäytyminen voi näkyä kasaantuneena huono-osaisuutena, johon liittyy pitkäaikainen ja usein toistuva työttömyys, toimeentulo-ongelmat, sekä elämänhallintaan liittyvät ongelmat. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148.) Juhila määrittelee syrjäytymistä myös niin, että köyhyys ja pienituloisuus johtavat kasautuvaksi huono-osaisuudeksi ja hyvinvoinnin ongelmiksi (Juhila 2006, 54-55).

Yhteiskunnan rakenteiden tasolla syrjäytymistä tuottaa korkea työttömyysaste, pitkäaikais-työttömyyden määrä, suuret tuloerot, puutteelliset asumisolosuhteet, asunnottomuus ja alhainen koulutustaso. Yhteisöjen tasolla syrjäytymistä voi tuottaa leimaaminen tai syrjintä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148.) Tällöin olosuhteet kuten köyhyys, yksinäisyys, turvattomuus ja mielekkään tekemisen puute vievät ihmisten voimavaroja ja syrjäytymisen riski alkaa kasvaa (Raivio 2018 b, 100).

Osallisuuden aineellisista ulottuvuuksista riittävä toimeentulo ei esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien kohdalla monestikaan toteudu, mikä ilmenee kokemuksena rahattomuudesta ja taloudellisena puutteena. Taloudelliset vaikeudet kuten ulosotto ja velkaantuminen voivat heijastua mahdollisuuksiin tai motivaatioon osallistua työmarkkinoille, koulutukseen tai esimerkiksi harrastuksiin. Sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmään kuuluvilla asiakkailla voi olla vaikeuksia arjessa pärjäämisessä, vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Kotoa lähtemistä tai osallistumista mihinkään voi hankaloittaa esimerkiksi ahdistuneisuus tai paniikkihäiriö. Yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden puute voi ilmetä muun muassa vetäytymisenä ja eristäytymisenä muista. Näistä monenlaisista olosuhteista johtuen ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky heikkenee. Tuusan mukaan erityisesti nuorilla mielenterveys- ja päihdeongelmilla on vahva yhteys kasvaneeseen riskiin syrjäytyä tai joutua työkyvyttömäksi (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 56).

2.3 Asiakaslähtöisyys ja osallisuus sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen lähtökohtina

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on ollut kehittää aikuissosiaalityön järjestämää sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa entistä asiakaslähtöisemmäksi. Asiakaslähtöisyys ja osallisuus ovat keskeisiä teemoja monessa eri laissa. Tällaisia lakeja ovat muun muassa sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 ja laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Jotta sosiaalisen kuntoutuksen palveluja voitaisiin kehittää asiakaslähtöisemmiksi eli asiakkaiden tarpeita palveleviksi, tarvitaan ymmärrystä asiakkaiden tarpeista. (Lemmetti & Paulasaari 2018, 24). Kun palveluja kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa, voidaan luoda edellytyksiä sille, että ne vastaisivat tarpeisiin. Asiakasosallisuus tarkoittaa sitä, että palveluiden käyttäjät osallistuvat palveluidensa ideointiin, suunnitteluun, kehittämiseen ja toteuttamiseen. Asiakasosallisuus tuo kokemustiedon näkyväksi. Siksi on tärkeää hyödyntää ja ottaa mukaan esimerkiksi asiakasraateja sekä kokemusasiantuntijoita. Tämä edellyttää sitä, että asiakkaan asiantuntijuutta arvostetaan ja se tunnustetaan. (Isola ym. 2017, 32). Tasapainoa on kuitenkin tällöin haettava asiakkaiden tarpeiden ja palvelumahdollisuuksien välillä (Virtanen ym. 2011, 23). Tuusa nostaa esiin, että asiakkaita kyllä kuullaan

palveluita suunniteltaessa, mutta heidän kokemuksiaan kuitenkin hyödynnetään harvoin toteutettaessa sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen (Tuusa 2017, 10).

3 SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN JÄRJESTÄMINEN JA SISÄLLÖT

3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen käytännöt osana aikuissosiaalityötä

Sosiaaliset oikeudet turvaavat ihmisten hyvinvointia niin, että jokaisesta ihmisestä pyritään huolehtimaan. Jokaiselle pyritään turvaamaan edes jonkinlaiset mahdollisuudet osallistua ja olla osallisena yhteiskunnassa. (Raivio 2018 b, 101, 102.) Kunnan sosiaalihuolto on vastuussa sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan ”sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa, tehostettua yksilöllisen ja toiminnallisen tuen yhdistävää palvelua.” (THL 2018 b.) Sosiaaliseseen kuntoutukseen ohjaututaan yleensä aikuissosiaalityön kautta, mutta myös asiakas itse tai mikä tahansa muu taho voi havaita sosiaalisen toimintakyvyn alenemisen ja tarpeen. Sosiaalihuollon asiakkuuden alussa tehdään palvelutarpeen arviointi yhdessä asiakkaan kanssa. Palvelutarpeen arviota voidaan tehdä myös yhteistyönä esimerkiksi työllisyyspalveluiden kanssa tai se voidaan tehdä esimerkiksi aktivointisuunnitelman yhteydessä. (Raivio 2018 a, 70.) Palvelutarvetta täydennetään tarvittaessa asiakassuunnitelmalla. Asiakassuunnitelma sisältää muun muassa asiakkaan ja työntekijän arvion tuen tarpeesta, asiakkaan tavoitteet, palvelun sisällöt, palvelun keston ja siihen liittyvät aikataulut. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelusta tehdään myös kirjallinen päätös. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelu päättyy, kun asiakkaalla ei ole enää tarvetta sosiaalisen kuntoutuksen palvelulle tai tavoitteet on saavutettu. (THL 2015.)

3.2 Yksilötyöskentely ja asiakaskohtaamisen kynnyksen madaltaminen

Sosiaalisen kuntoutusta voidaan toteuttaa psykososiaalisena yksilötyöskentelynä. Tämä voi sisältää keskustelua, avustamista arjen asioiden hoidossa, kotikäyntejä tai verkostotapaamisia. (Tuusa 2017, 9.) Yksilötyöskentely voi olla intensiivistä tukea kerran viikossa, perustukea 1-3 kertaa viikossa, tai kevyttä tukea asiakkaan tarpeiden mukaan (Lemmetti & Paulasaari 2018, 13). Yksilötyöskentelyn rinnalla voidaan toteuttaa erilaisia toiminnallisia ryhmiä, vertaistukea tai työtoimintaa (Raivio 2018 a, 20). Tuusan mukaan intensiivisen yksilötyöskentelyn kautta on hyvä koordinoida koko sosiaalisen kuntoutuksen palveluprosessia (Tuusa & Alakauhaluoma 2014, 37).

Koska sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ovat voineet jäädä normaalin palvelujärjestelmän ulkopuolelle olisi heitä tärkeä yrittää tavoittaa. Monesti mitä vaikeampi on ihmisen tilanne, sitä korkeammaksi kasvaa kynnys löytää tai hakeutua palveluihin itse (Leeman & Hämäläinen 2016, 591). Siksi sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen muotoa, sisältöjä ja tapoja olisi tuotava asiakkaan ulottuville niin, että ne ovat helppoja sekä esteettömiä saavuttaa. (Virtanen 2011, 22.) Tämä kehittäisi palveluja asiakaslähtöisemmiksi.

Sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen saavuttamista ja kynnystä kohtaamiselle voi madaltaa se, että tapaamiset sovitaan asiakkaiden arjen tuttuihin ympäristöihin jalkautuen esimerkiksi kotiin. (Raivio 2018 a, 71). Näin voidaan luoda edellytyksiä myös sille, että saataisiin purettua työntekijän ja asiakkaan välistä valtasuhdetta ja viranomaisuutta. (Tuusa 2017, 9, 10.) Tämä olisi myös asiakaslähtöisempää. Asiakkaiden ensikohtaamista ja esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen palveluun ohjautumista voisi myös auttaa se, että kotikäynnillä on mukana esimerkiksi kokemusasiantuntija tai asiakkaalle tuttu työntekijä. Sosku -hankkeen palautteiden perusteella sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille oli tärkeää mahdollisuus saada tavata työntekijää toimiston ulkopuolella. (Raivio 2018 a, 18.) Kynnyksiä ohjautua sosiaaliseen kuntoutukseen palveluihin voidaan madaltaa asiakasohjauksen monikanavaisuudella kuten esimerkiksi viemällä neuvontaa nettiin esimerkiksi chat—palveluina tai hyödyntämällä sosiaalista mediaa esimerkiksi Facebook (Raivio 2018 a, 19, 70).

Asiakastyöskentelyssä on huomioitava asiakkaan kokonaisvaltainen elämäntilanne ja tarpeet (Tuusa 2017, 9). Työntekijän ja asiakkaan väliselle vuorovaikutukselle ja luottamuksellisen asiakassuhteen muotoutumiselle on hyvä olla tilaa, aikaa ja työntekijäresursseja. Asiakaslähtöinen palvelu edellyttää sitä, että asiakkaan ymmärrystä itsestään palvelun käyttäjänä rakennetaan tietoisesti ja annetaan asiakkaalle tietoa hänen oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan. (Virtanen 2011, 22.) Asiakaslähtöistä ja osallisuutta tukevaa on se, että asiakas tulee kuulluksi ja otetuksi mukaan hänen omaa elämäänsä koskevissa asioissa.

Raivion mukaan on tärkeää, että asiakkaalle annetaan tapaamisilta poisjääntien tai palvelujen keskeytyksienkin jälkeen aina uusi mahdollisuus yrittää. Tavoitteita on hyvä jakaa mahdollisimman pieniin osiin, jotta voitaisiin ylläpitää asiakkaan motivaatiota toimintaan ja luoda tilaisuuksia onnistua. (Raivio 2018 a, 18.) Työntekijän rooli on tukea asiakasta näkemään keinoja vaikuttaa omaan elämäänsä ja tukea tarttumaan toimeen asioiden muuttamiseksi

(Hämäläinen 1999, 62). Raivio painottaakin voimavaraistavaa työtettä, jossa asiakasta tuetaan tunnistamaan ja vahvistamaan hänen jäljellä olevia voimavarojaan, vahvuuksiaan ja osaamistaan (Raivio 2018, 71). Tuusan mukaan asiakastyöskentelyssä tärkeää on kuntoutumista edistävää työote, joka on rinnalla kulkemista ja valmentavaa (Tuusa 2017, 9). Pitkäkestoinen asiakassuhde tuttuun työntekijään voi madaltaa kynnystä edetä yksilötyöskentelystä ryhmätyöskentelyyn (Tuusa 2017, 11). Kaikki nämä asiat yhdessä rakentavat asiakkaalle kokemusta siitä, että työskentelystä on hänelle jotakin hyötyä (Raivio 2018 a, 18).

3.3 Ryhmätoiminta ja osallistumisen kynnyksen madaltaminen

Haastavassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ei ole helppoa saada lähtemään ryhmään. Se oli todettu myös aikuissosiaalityön järjestämien ryhmien osalta. Luottamus omaan työntekijään on avaintekijä ryhmätoimintaan mukaan lähtemisessä. Ryhmätoimintaan mukaan lähtemisen innostaminen on hyvä aloittaa jo kuukausia ennen ryhmän alkamista. Pelkkä kutsun lähettäminen asiakkaalle ei riitä, vaan ryhmään osallistumisen hyödyistä on hyvä keskustella ja pohtia yhdessä keinoja, mikä voisi tukea liikkeelle lähtöä ja osallistumista. (Juntunen 2016, 20.) Hyvä on myös tukea ryhmäläisiä sitoutumaan ryhmän toimintaan huomioiden osallistujien toimintakyvyn rajoitteita. Ryhmäläisten toimintakyky saattaa olla sen verran heikko, että voi olla vaikeaa muistaa tapaamisien ajankohtia tai paikkoja, joten niistä on hyvä muistuttaa esimerkiksi tekstiviestein tai sosiaalista mediaa hyödyntämällä. (Juntunen 2016, 26.)

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmät voivat olla avoimia, suljettuja tai täydentyviä ryhmiä. Avoimella ryhmällä tarkoitetaan sitä, että ryhmään voi tulla, vaikka se olisi jo alkanut. Suljetussa ryhmässä osallistujat ja kokoontumiset on määritelty etukäteen ja uusia jäseniä ei oteta kesken. Täydentyvään ryhmään otetaan keskeyttäneiden ryhmäläisten tilalle uusia. (Juntunen 2016, 17.) Raivion mukaan hyviä kokemuksia Sosku -hankkeessa oli saatu suljetuista ja määrämittäisistä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien asiakkaiden ryhmistä. Asiakkaat olivat pitäneet myös matalalla kynnyksellä toteutetuista avoimista ryhmistä, joissa teemat vaihtelivat ja niihin saattoi hypätä mukaan milloin tahansa. Ryhmätoimintaa oli järjestetty myös yksittäisinä teemapäivinä tai tapahtumina. (Raivio 2018 a,39.)

Raivion mukaan ryhmätoiminnan on hyvä olla vertaistukeen perustuvaa (Raivio 2018 a, 72). Matalankynnyksen vertaistuellinen ryhmätoiminta voi madaltaa kynnystä lähteä mukaan. Sosiaalisessa kuntoutuksessa onkin tärkeää, että luodaan mahdollisimman matalia kynnyksiä osallistua toimintaan. Osallistumisen kynnystä voi madaltaa se, että kokoontumisia on esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa muutama tunti kerrallaan (THL 2018 a, 12); (Osatyökykyisille tie työelämään -hanke 2019, 30, 31, 33). Myös sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirjan mukaan kerran viikossa tapahtuvat kokoontumiset voivat madaltaa kynnystä lähteä mukaan, kun ei vielä tarvitse sitoutua tiiviimpiin ja säännöllisempiin aikatauluihin. Sopiva ryhmän kesto voi olla noin kolme kuukautta. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmät eivät voi olla kovin lyhyitä, koska jo ryhmäytyminen vie aikaa. (Juntunen 2016, 17, 18.)

Ryhmään osallistumisen kynnystä voi madaltaa myös pieni ryhmäkoko. Hyvä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän koko on noin viidestä kymmeneen henkeä, koska isot ryhmät voivat olla ryhmäläisille hankalia. On myös huomioitava se, että keskeytyksiäkin tulee, joten kutsua kannattaa enemmän. Ohjaajia olisi hyvä olla pari, mutta, jos ohjaajia on vain yksi, on ryhmäkoon hyvä olla pienempi. (Juntunen 2016, 17.)

Osallistumisen kynnystä voidaan madaltaa myös tilaratkaisuilla tai tarjottavien esimerkiksi aamupalan tai lounaan tarjoamisella. Tarjottavat saavat myös aikaan positiivista tunnelmaa ja asiakaspalautteiden mukaan se on auttanut saamaan ihmisiä myös liikkeelle. (Raivio 2018 a, 19, 39).

Osallistumisen kynnystä voi madaltaa myös se, että ryhmätoimintaa toteutetaan matalan kynnyksen päivätoimintakeskuksen tai jonkin muun kokoontumispaikan yhteydessä. Kannustimena tulla paikalle voi olla esimerkiksi aamupala tai jokin muu pieni tarjoilu tai se, että saa tukea arjen asioiden hoitamisessa. Tällaisia ovat olleet esimerkiksi Sosku -hankkeessa kehitelty aamupalaryhmä ja Winssi -olohuonetoiminta. (Raivio 2018, 19, 20.) Tällaista matalan kynnyksen päivätoimintaa ja kohtaamispaikkoja syrjäytymisriskissä oleville nuorille sekä työikäisille aikuisille oli kehitetty myös Kaste-ohjelmassa toteutetussa Virta Kainuu -osahankkeessa. Asiakkaat suunnittelivat ja järjestivät toimintaa itse yhdessä työntekijöiden kanssa. Toiminta oli ollut yhteisöllistä, osallistavaa ja kokemusasiantuntijat tarjosivat vertaistukea. Toiminta oli lisännyt asiakkaiden hyvinvointia ja tuoden arkeen päiväryhtiä, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia tavata muita sekä kehittää sosiaalisia taitoja.

Tämä oli lisännyt osallisuutta, kun yksinäisyys lieveni ja oli mahdollisuus harjoitella kykyä luottaa toisiin ihmisiin ja huolehtia itsestä. (Tuusa & Alakauhaluoma 2014, 36-37.)

3.4 Asiakslähtöisen ryhmätoiminnan sisältö ja toimintamuodot

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 painottaa toiminnallisuutta osana sosiaalisen kuntoutuksen yksilötyöskentelyä (Raivio 2018 a, 20). Toiminnallisuus on olennaista sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa. (Juntunen 2016, 33). Ryhmätoiminta tukee yksilötyöskentelyä ja toisinpäin.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan asiakkailta on yleensä monenlaisia tuen tarpeita ja elämäntilanteet saattavat olla hyvinkin moninaisia. Siksi asiakslähtöistä ja osallisuuden kokemusta vahvistavaa on se, että ryhmien sisältöjä ja toteutusta suunnitellaan yhdessä asiakkaiden tarpeista käsin (Juntunen 2016, 30, 31). Aikuissosiaalityön ja Virta II -hankkeen yhteisissä ryhmätoiminnan hankkeissa yhdeksi tärkeimpiä osallisuutta vahvistavia tekijöitä oli se, että ryhmäläiset kokivat voivansa vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöihin (Juntunen 2016, 17).

Ryhmänohjaajan tärkein rooli on luoda turvallinen ja rento ilmapiiri, jossa on hyvä olla. Hyvä on huomioida se, että ryhmällä on sekä tunne että asiatarve. Tärkeätä on se, että ryhmäläiset oppivat toimimaan yhdessä. (Juntunen 2016, 25.) Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin ryhmän eri vaiheissa (Tuusa 2017, 12). Satakunnassa järjestettyjen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmien toteutuksessa oli havaittu, että ryhmällä olisi hyvä olla yksi vakituinen ohjaaja, mutta työpari voi vaihtua aiheen mukaan. Tämä mahdollistaa luottamuksellisen suhteen syntymistä vakituisen ohjaajan ja asiakkaiden välille. (Osatyökykyisille tie työelämään -hanke 2019.) Ryhmien ohjaamisessa ohjaajien pedagoginen osaaminen on tärkeää, jotta voitaisiin edistää osallistujien osallisuuden kokemuksen syntymistä (Tuusa 2017, 12). Ryhmäytymisen edistämiseksi ja rennomman ilmapiirin luomiseksi on ryhmätoiminnan hankkeissa järjestetty erikseen ryhmäytymispäiviä esimerkiksi luonnon läheisyydessä (Juntunen 2016, 25).

Ryhmätoiminta voi tarjota osallistujille mahdollisuuden tavata muita, yhdessäoloa, mielekästä tekemistä ja vahvistaa sosiaalisia taitoja. Ryhmätoiminnan sisällöt voivat rakentua

konkreettisesta arjen elämäntaitojen opettelusta, säännöllisemmän päivärytmin harjoittelusta ja elämänpiirin avartamisesta. Sisältöinä tarpeellisiksi asiakkaat ovat kokeneet myös käytännön konkreettisen tuen asioimisessa ja asioiden hoitamisessa kuten talous- ja velkaneuvonnan teemat. (Raivio 2018 a, 39, 46.)

Ryhmien toteutukset ja sisällöt voivat olla vaihtelevia ja ryhmän osallistujat voivat myös toteuttaa ryhmät itse. (Raivio 2018 a, 72). Toiminnallisuus on tärkeämpi elementti sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa kuin ohjatut ryhmäkeskustelut. Ryhmissä sisältönä voi olla myös yhteisiä keskusteluja asiakkaiden tarpeiden mukaan heille tärkeistä teemoista. (Juntunen 2016, 34.)

Raivion mukaan sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa kannattaa toteuttaa luovin ja hyvinvointia lisäävin menetelmin niin yksilö- kuin ryhmätoiminnassa. Hyviä kokemuksia on saatu myös luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta kuten hevostointa. (Raivio 2018 a, 72.) Ryhmätoiminta voi sisältää luovia toiminnan muotoja kuten mm tarinaryhmiä, käsillä tekemistä tai teatteria. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta voi rakentua myös musiikin ja bänditoiminnan ympärille. (Raivio 2018 a, 41, 49.) Ryhmien sisältöinä voi olla myös hyvinvointi -teema, jolloin tavoitteena on vahvistaa itsestä huolehtimista. Ryhmien sisältönä on voinut olla myös esimerkiksi liikunnan ohjausta, kuntosalikäyntejä, ruoanlaittoa tai ravintoneuvontaa. (Raivio 2018 a, 47.) Liikunta ja terveellinen ruoka edistävät hyvinvointia sekä vahvistavat osallisuutta (Tuusa ja Alakauhaluoma 2014, 37). Liikunta ja ruuan laittaminen yhdessä sekä yhdessä ruokaileminen ovat olleet yleisiä toiminnallisia osuuksia erilaisissa ryhmätoiminta -hankkeissa. Asiakkaat olivat pitäneet mm siitä, että Martat olivat opastaneet ruuanlaitossa ja kodin siivoamiseen liittyvissä asioissa. (Juntunen 2016, 34.) Ryhmätoiminnan sisältöinä voi olla harrastustoimintaa, vierailuja, tutustumisretkiä tai osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Tällaista toimintaa olisi hyvä järjestää yhdessä paikallisten järjestöjen kanssa, jotta kynnyks osallistua toimintaan olisi matalampi myös ryhmän ulkopuolella. (Tuusa ja Alakauhaluoma 2014, 56.)

Ryhmätoiminnassa mielekkääksi asiakkaat ovat kokeneet yhdessä olemisen ja tekemisen sekä konkreettisen tuotoksen aikaansaamisen esimerkiksi käsillä tekemällä (Raivio 2018 a, 46). Yhteinen tekeminen voi antaa myös syyn lähteä ulos kodista ja mahdollisuuden samalla tavata ihmisiä. Toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa yhdessä teke-

minen voi tehdä vuorovaikutuksesta ryhmässä luontevampaa ja se voi lisätä uskallusta kokeilla yhdessä jotakin uutta. Yhteisöllisyys voi helpottaa sosiaalisissa tilanteissa oloa ja luoda osallisuuden tunnetta. (Raivio 2018 a, 45-46.)

Mielenterveyttä ja hyvinvointia vahvistavia tekijöitä ovat kanssakäyminen toisten kanssa, mielekäs tekeminen, mukava ilmapiiri ja se, että kokee tulevansa hyväksytyksi. (Tuusa ja Alakauhaluoma 2014, 37.) Toimintaan osallistumisen kautta voidaan parhaimmillaan saada aikaan itseään vahvistava kehä. Tällöin osallistuminen ryhmän toimintaan vahvistaa ryhmään kuulumisen tunnetta ja se taas herättää entistä voimakkaamman halun osallistua uudelleen. (Nivala & Ryynänen 2013, 32.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tutkimustehtävä ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä selvitetään sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa asiakkaiden ja kunnan sosiaalityön asiakasraadin näkökulmasta. Erityisesti halutaan tietää, minkälainen toiminta on ollut hyödyllistä ja tarpeellista. Näitä tarkastellaan osallisuuden ja asiakaslähtöisyyden näkökulmista.

Tarkoituksena on ollut kartoittaa vuoden 2018 sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa mukana olleiden asiakkaiden kokemuksia, tarpeita ja odotuksia. Kunnan asiakasraadin jäsenien mukaan ottamisella ja heidän kokemuksiansa kuulemisella haluttiin vahvistaa asiakasosallisuutta ja ymmärrystä asiakkaiden tarpeista ja siitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen toimintaa olisi hyvä kehittää. Jotta asiakkaita tavoitettaisiin paremmin mukaan ryhmätoimintaan, selvitin myös sitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen osallistumisen kynnystä voisi madaltaa. Tässä opinnäytetyössä painopiste on ollut osallisuutta edistävässä ryhmätoiminnassa, jolloin tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vahvistaminen. Ei vielä varsinaisesti työelämäosallisuus.

Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut tuottaa tietoa kunnan aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan kehittämiseksi entistä asiakaslähtöisemmäksi ja tuoda asiakkaiden ääntä kuuluviin.

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Minkälaisia odotuksia, toiveita ja tarpeita asiakkailla on ryhmätoiminnalle?
2. Minkälainen toiminta koetaan merkitykselliseksi ja mielekkääksi?
3. Miten madalletaan osallistumisen kynnystä?

4.2 Aikuissosiaalityön järjestämät sosiaalisen kuntoutuksen ryhmät 2018

Tämä opinnäytetyö liittyy keskisuuren pirkanmaalaisen kunnan aikuissosiaalityöhön, jonka toimesta on järjestetty sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa vuonna 2018. Vuonna 2018 sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiä oli järjestetty kaksi. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa olivat järjestäneet, suunnitelleet ja ohjanneet pääasiassa aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijät ja sosiaaliohjaaja, mutta sitä on osittain toteutettu myös ostopalveluna. Pienemmillä kunnilla on vaikeuksia järjestää sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa, koska sosiaalityön resurssit ovat rajalliset. Yleisimmin osa sosiaalisen kuntoutuksen palveluista ostetaan ostopalveluna (Karjalainen 2017).

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä ”solmut auki” järjestettiin kerran viikossa ja ryhmien kokoontumiset kestivät noin 2,5 h kerrallaan. Kokoontumisia oli yhteensä 8 kertaa 20.3 - 22.5.2018 välisenä aikana. Toinen aikuissosiaalityön toteuttama sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä oli nimeltään ”fyrkkasolmut auki” ja se järjestettiin myös kerran viikossa noin 3 h kerrallaan yhteensä 4 kertaa 2.10.- 23.10.2018 välisenä aikana. Aikuissosiaalityön järjestämät ryhmät järjestettiin avoimina ryhminä ja niihin sai hypätä mukaan kesken matkaa, vaikka kokoontumiset olivat jo alkaneet. Molemmissa ryhmissä paikkana toimi kaupungin työpaja.

Molemmissa ryhmissä kohderyhmänä oli aikuissosiaalityön sosiaalipalveluiden jo olemassa olevat asiakkaat, joilla oli taustalla syrjäytymisen uhkaa, sosiaalisten kontaktien tarvetta ja tulottomuutta. Tulottomuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että asiakkaiden ensisijainen etuus oli toimeentulotuki. ”Solmut auki” -ryhmän tarkoituksena oli tarjota tukea arjessa pärjäämiseen, osallisuuden lisäämiseen sekä oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohentamiseen. Tarkoitus oli myös tarjota paikka, jonne tulla ja, jossa olisi mielekästä tekemistä ja mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tavoitteena oli yksinäisyyden vähentäminen ja tätä kautta syrjäytymisen ehkäiseminen.

Aikuissosiaalityön järjestämien toisen ”Fyrkkasolmut auki” -ryhmän tarkoituksena oli jakaa konkreettisia vinkkejä ja keinoja saada rahat riittämään velkaantumatta. Tarkoitus oli karvoittaa asiakkaiden taloustilannetta ja lisätä keinoja saada taloutta pysymään hallinnassa.

Tähän ryhmään otettiin ulkopuolinen luennoitsija ostopalveluna ohjaamaan kahden koontumiskerran osuus talouden hallinnasta ja velkojen hoidosta. Ulkopuolisella luennoitsijalla oli pitkä kokemus velkaneuvojana ja etuuskäsittelijänä työskentelystä sekä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmien ohjaamisesta. Paikalla oli myös toinen ohjaaja aikuissosiaalityön puolesta. Paikalle oli tarkoitus kutsua myös kokemusasiantuntija Niina, jolla olisi ollut omakohtaista kokemusta velkajärjestelystä ja korvaushoidosta.

Molempiin ryhmiin kutsutut osallistujat valitsi aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijät sekä sosiaaliohjaaja. Ryhmien ohjaajat työskentelivät työparina, joista toinen oli sosiaalityöntekijä ja toinen ohjaaja tai sosiaaliohjaaja. Aikuissosiaalityön järjestämät ryhmät järjestettiin avoimina ryhminä ja niihin sai tulla mukaan kesken matkaa, vaikka kokoontumiset olivat jo alkaneet. Toiseen ryhmään kutsuttiin 8 osallistujaa, joista paikalla oli vaihdellen 1-4 henkilöä /kokoontuminen. Eniten osallistujia oli ruoanlaittokerralla 4 henkilöä. Aikuissosiaalityön toiseen talouden hallintaan painottuneeseen ryhmään kutsuttiin 16 henkilöä, joista ensimmäisellä kerralla paikalla oli 7 henkilöä. Ensimmäisen kerran jälkeen osallistujamäärä putosi hieman ja osallistujia oli kerrallaan paikalla maksimissaan 5 henkilöä. Osallistujamäärä hiipui ja jäi vähäiseksi viimeisillä kerroilla molemmissa ryhmissä.

4.3 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, koska tässä työssä tutkitaan ihmisten kokemuksia ja niihin liittyviä merkityksiä ja käsityksiä. Olen valinnut tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska siten ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Näin voin varmistua siitä, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saataisiin mukaan tutkimukseen. Tämä tuo myös joustavuutta aineiston keruuseen, jolloin on mahdollista selvittää kysymyksiä sekä saatavia vastauksia. Tutkijana voin myös haastattelussa syventää saatavia tietoja pyytämällä esimerkiksi perusteluja. (Hirsjärvi 2009, 204-206.)

Haastattelu on tutkimusmenetelmänä myös osallisuutta edistävää ja osoittaa sitä, että asiakkaita halutaan kuulla, heitä arvostetaan ja palveluja yritetään kehittää asiakaslähtöisemmiksi. Kyselylomake voi olla hieman etäisempi ja anonyymimpi tapa kerätä aineistoa.

Tutkimus on toteutettu teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jonka teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. (Hirsjärvi 2009, 208.) Tutkimukseen osallistujista 3 henkilöä on valittu aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan vuoden 2018 aikana osallistuneista asiakkaista. Asiakkaiden valinnan on tehnyt aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijät ja sosiaaliohjaaja.

Tutkimukseen osallistui 2 henkilöä myös kunnan sosiaalityön asiakasraadista. Kunnan asiakasraadissa jäsenien mukaan ottamisella ja heidän kokemuksensa kuulemisella haluttiin vahvistaa asiakasosallisuutta ja ymmärrystä asiakkaiden tarpeista ja siitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen toimintaa olisi hyvä kehittää. Näin saatiin myös kattavampi aineisto tutkimuksen pohjaksi. Valikoituminen tähän tutkimukseen tapahtui niin, että aikuissosiaalityön toinen sosiaalityöntekijä, joka oli ollut sosiaalityön edustajana mukana asiakasraadissa, ehdotti asiakasraadissa jäsenille mahdollisuutta osallistua tämän opinnäytetyön haastatteluihin. Heistä muutama henkilö ilmoittautui sähköpostitse minulle. Ilmoittautuneista sain yhteyden kahteen henkilöön, jotka valikoituivat näin mukaan haastateltaviksi. Sosiaalityön asiakasraadissa mukana olleet henkilöt tuntevat ja ovat käyttäneet erilaisia sosiaalipalveluita ja osallistuneet myös sosiaaliseen kuntoutukseen verrattavaan toimintaan, vaikkakaan eivät ole näissä 2018 ryhmissä mukana olleetkaan.

Tein yksilöhaastattelun yhteensä 5:lle henkilölle, joista 3 henkilöä osallistui aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan vuoden 2018 aikana. Lisäksi haastattelin kahta henkilöä, jotka olivat sosiaalityön asiakasraadissa mukana olleita, mutta he eivät olleet 2018 sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa mukana. Alun perin ajattelin tehdä ryhmähaastattelun kolmelle henkilölle, jotka olivat mukana ”fyrrkkasolmut auki” -ryhmässä. Heillä oli samankaltainen elämäntilanne ja he olivat olleet tiiviisti yhdessä ryhmäkerroilla, mutta heistä kahta ei saatu mukaan tutkimukseen. Sain asiakkaiden yhteystiedot aikuissosiaalityön työntekijöiltä, joilta he olivat jo alustavasti tiedustelleet innokkuutta lähteä mukaan tutkimukseen. Haastatteluun tavoitettujen ja siihen ilmoittautuneiden määrä jäi vähäiseksi.

4.4 Aineiston hankinta teemahaastattelujen toteutus

Soitin ja sovin haastatteluajan aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa vuoden 2018 aikana olleille 3:lle henkilölle. Henkilökohtainen kontakti kuten puhelinsoitto voi helpottaa varsinaisen haastattelun tekoa ja vähentää ahdistuneisuutta, kun on jo oltu puheissa ja vähän keskusteltu aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 84).

Asiakasraatilaisten kanssa yhteydenpito tapahtui ensin sähköpostitse. Aioin tehdä ryhmähaastattelun sosiaalityön asiakasraadista haastatteluihin valikoituneille henkilöille, mutta aikataulujen sovittaminen yhteen ei onnistunut. Asiakasraadista toiselle henkilölle tein haastattelun puhelimitse, koska hän ei päässyt paikalle sovittuna ajankohtana ja koki luontevammaksi tässä tilanteessa antaa haastattelun puhelimen välityksellä. Toista heistä haastattelin kasvokkain.

Haastattelupaikkana toimi kunnan sosiaaliviraston perhehuone. Tämä tila oli rauhallinen ja sopiva haastatteluihin. Tilan varaamisessa oli välillä hieman hankaluuksia ja kerran haastattelu saatiin pitää sosiaalityöntekijän työhuoneessa, kun perhehuone oli varattu. Yritin varata perhehuonetta etukäteen aikuissosiaalityön johtavan sosiaalityöntekijän kautta, mutta aina hän ei kyennyt varausta vahvistamaan.

Tallensin haastattelut puhelimella ja aineistoa kertyi yhteensä noin 5 tuntia. Puhelinhaastattelun sain tehtyä puhelimeeni asentamalla ääninauhuri -sovelluksella. Pyrin luomaan ti-

laan mahdollisimman rennon tunnelman ja keskustelevan sävyn. Osa haastateltavista epäroï, että, osaako vastata kysymyksiin tai osaako kertoa sellaista, mistä voisi olla hyötyä. Painotin sitä, että tässä ei ole oikeita vastauksia, vaan kysymys on asiakkaan ajatuksista ja näkemyksistä.

Teemahaastatteluja eli puolistrukturoituja haastatteluja varten tein alustavan teemarungon niiden pohjaksi (liite 1). Nämä etukäteen valitsemani teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset perustuivat siihen, mitä jo tiesin sosiaalisesta kuntoutuksesta ilmiönä niin käytännön kokemuksen kuin lukemani teoreettisen tiedon pohjalta. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien itsensä antamat tulkinnat ja merkitykset asioille (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Käytin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa vuoden 2018 aikana olleille 3:lle henkilölle samaa teemarunkoa. Asiakasraatilaisia haastatellessani muokkasin teemarunkoa niin, että jätin haastattelusta pois kysymykset, jotka koskivat aikuissosiaalityön järjestämää sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa vuonna 2018.

Haastatteluihin olin jo puhelimitse ohjeistanut varaamaan noin tunnin ja pääosin tämä toteutui, vaikka osa haastatteluista venyi noin 10-15 minuuttia yli arvioidun ajan. Haastatteluissa ei ollut häiriötekijöitä ja puhe tallentui selkeänä. Haastateltavat kertoivat hyvin avoimesti tilanteistaan ja asioistaan. Korostin haastattelutilanteessa sitä, että haastattelut ovat anonyymeja ja loppuraportista ei käy ilmi henkilöllisyys. Toin myös esiin sen, että vaikka olin jo tuttu entuudestaan 4:lle henkilölle, toivoin ja painotin sitä, että on tärkeää palveluiden kehittämiseksi antaa rehellisesti palautetta.

4.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Litteroinnissa voidaan käyttää eri tasoja ja tässä opinnäytetyössä tein haastatteluaineiston purkua peruslitterointitasolla. Olen litteroinut puhekieltä pääosin sanatarkasti, mutta jätin täytesanoja, toistoja, ja yksittäisiä äännähdyksiä pois tarpeettomina. (Tampereen yliopisto 2020.)

Laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysiä, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan luoda sanallinen ja selkeä kuvaus. Aineistolähtöinen sisällön analyysi rakentuu kolmesta eri vaiheesta kuten pelkistämisestä, aineiston ryhmittelystä ja teoreettisten käsitteiden luomisesta, joiden tarkoitus on tuottaa vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Kirjoitin auki haastatteluja aineistolähtöisesti eli niin, että teoria rakennetaan aineisto lähtökohtana. Tulostin litteroidun aineiston ja luin haastattelut huolellisesti läpi sekä perehdyin niiden sisältöihin. Lähdin ensin etsimään aineistosta mielestäni tärkeitä ja tutkimustehtävän tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmauksia tekemäni haastattelurungon teemojen mukaisesti. Etsin ja alleviivasin tekstistä tärkeitä ilmaisuja. Jokaiselle teemakysymykselle määritelin oman värin. Pelkistämisen avulla aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleellinen pois. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Sitten kokosin pelkistettyjä ilmauksia listaksi. Tämän jälkeen aloin käsitteellistää ja yhdistellä samaa tarkoittavia valikoituja pelkistettyjä ilmauksia tiettyjen teoreettisten käsitteiden eli alaluokkien alle. Teoreettiset käsitteet taas ryhmiteltiin niin, että muodostin niiden sisältöä kuvaavan ja yhdistävän yläluokan. Luokittelussa yksittäiset ilmaisut sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin ja tällä tavalla aineisto tiivistyy. Käsitteellistämistä jatketaan niin, että yläluokan sisällöt yhdistetään niitä yhdistävä pääloukan alle (liite 2). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110, 111.)

5 TULOKSET

5.1 Elämäntilanne

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä, edistää osallisuutta ja lieventää osattomuutta. Siksi on hyvä tarkastella ja lisätä ymmärrystä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden arjesta ja kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta. Haastattelemillani sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailta oli havaittavissa monenlaista hyvinvoinnin vajetta ja osattomuutta. Terveydelliset asiat nousivat esiin muun muassa niin, että jokaisella haastateltavista oli jonkinlaista psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja/tai kognitiivisen toimintakyvyn vajetta ja haastetta elämässään.

Osallistuminen yhteisöjen ja yhteiskunnan eri toimintoihin oli katkennut jossakin vaiheessa elämää muun muassa työttömyyden seurauksena. Monella haastatelluista osallistumista työelämään oli hankaloittanut psyykkinen terveys kuten mielenterveyden häiriöt ja/tai päihderiippuvuus. Haastatelluista kolmella henkilöllä viidestä oli työvuosia takana noin 20 vuotta tai ylikin, mutta sitten oli joutunut jäämään pois työelämästä. Monella oli taustalla terveydellisiä haasteita kuten neurologista haittaa liikenneonnettomuuden seurauksena, työuupumusta ja masennusta. Yksi haastatelluista oli rakennetyöttömyyden uhri ja irtisanottu. Työvuosien jälkeen työelämään osallistuminen oli jäänyt rikkonaiseksi. Yksi haastatelluista oli tehnyt kesäisin sesonkitöitä. Monet olivat olleet jaksoja sairauslomalla tai työllistymistä edistävissä palveluissa kuten kuntouttavassa työtoiminnassa, työkokeilussa tai osa palkkatuella. Yksi haastatelluista oli ollut päihdekuntoutuksessa. Päihteiden käyttö oli lisääntynyt kolmella haastatelluista työttömyyden aikana.

”Tuli kaljoteltua kun ei ollu mitään tekemistä”

”Kaljaakin tuli juotua aika reilusti”

Kahdella nuoremmalla mieshenkilöllä koulutus oli jäänyt vähäisemmäksi ja työelämä rikkonaisemmiksi pätkiksi. Hyvinvoinnin vajeet aineellisella ulottuvuudella näkyivät myös asumisessa jonkin verran. Toinen nuoremmista miehistä oli saanut tukea arjessa pärjäämiseen

tukiasumisen kautta, mutta asuu tällä hetkellä itsenäisesti. Toisella alle keski-ikäisellä miehellä oli myös psyykkisen terveyden kanssa haastetta mielenterveydenhäiriön ja neuropsykiatristen piirteiden vuoksi. Taustatekijät ovat vaikuttaneet sosiaaliseen kanssakäymiseen, tunteiden ja ajatusten hallintaan sekä vaikeuttaneet työelämässä pysymistä.

”Siis mun mielenterveysongelma on se, että kaikki sosiaalinen kanssakäyminen rasittaa”

”Koulutus on peruskoulu, koska mitään muuta mää en oo koskaan käynyt loppuun. Mulla on juuri se, että kun mun on niin vaikea keskittyä”

Hyvinvoinnin vajeena nousi esiin myös työttömyydestä johtuva aineellinen osattomuus, joka ilmeni kokemuksena rahattomuudesta. Useammilla oli talouden hallinnan kanssa vaikeuksia. Kahdella henkilöllä oli luottotiedot menneet ja ulosottoa.

”Väitän, että olisin hakenut paljon hanakammin töitä, vaikka nytkin olen, mutta se vaan sitten lässähtää motivaatio monesti. Kaikki mitä tienaa ja yrität niin se ylimääräinen menee ulosottoon”

”Epävarmuudessa elämistä tämä työttömyys on”

Useimmilla haastateltavista oli myös vähän sosiaalisia kontakteja tai yhteisöjä, joihin kuulua. Nämä hyvinvoinnin vajeet voivat johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Jokainen haastateltavista asui yksin. Vain yhdellä haastateltavista oli pienempi lapsi, joka haastateltavan sanoin oli hänelle elämän tärkeimpiä asioita ja elämässä kiinni pitävä. Osalla lapset olivat jo kasvaneet isoiksi ja/tai oli eronnut. Siksi perheen kautta tuleva sosiaalinen kanssakäyminen oli vähäisempää.

”Mua ei satuta oma mielenterveysongelma, mutta satuttaa se stigma, mikä mulla on päällä”

”Huonot kokemukset syrjäyttää”

5.2 Asiakkaiden tarpeet ja odotukset

Opinnäytetyössä kaikki haastatellut ilmaisivat tarpeen saada sosiaalisia kontakteja ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Raivionkin mukaan tämä on sosiaalisen kuntoutuksen keskeinen sisältö, koska osallistujissa on paljon yksinäisiä ja yksinäisyyttä on hyvä lieventää (Raivio 2018 a, 45).

”Että saisi olla muiden seurassa, mikä on kans vähän tämmöstä alakastia niin jokaisella joku ongelma on niin se hyötyisi siinä, että pääsisi sellaisten ihmisten seuraan ja, jos itse haluaa puhua jotain niin se on hänen asiansa, mutta se yhdessäolo on tärkein”

”Hyvä keino tavata uusia ihmisiä ainakin”

Useimmista haastatteluista nousi esiin tarpeita saada tukea mielenterveydellisiin haasteisiin ja tarve pyrkiä päihteettömään arkeen. Useampi haastatelluista ilmaisi, että sosiaalinen kanssakäyminen ahdistaa, kuormittaa tai jännittää. Yksi haastatelluista kuvasi tilannettaan niin, että ajatuksia on niin paljon, että on vaikea keskittyä mihinkään. Taustatekijöinä muutamalla haastatelluista vaikutti mielenterveydenhäiriöt ja tunteiden säätelyn vaikeudet. Haastatteluista ilmeni se, että mielenterveys- ja päihdeongelmista koettiin jonkinlaista häpeää. Huonot kokemukset palveluista, köyhyys, työttömyys ja yksinäisyys laskevat ihmisen toimintakykyä, voivat lannistaa ja hävettää (Raivio 2018 a, 42). Omien voimavarojen riittävyys sosiaalisissa tilanteissa voi aiheuttaa epäröintiä esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään lähtemisestä. Sosiaalisissa tilanteissa selviytymisen kykyä onkin tärkeä harjoitella ja vahvistaa. (Raivio 2018 a, 45, 67.)

”Olotila ahdistus ja masennus ja miten pystyy käymään”

”Kato jos en määhallitsisi näitä mun tunteita ihan koko ajan niin mä hakkaisin jonkun ihmisen joka päivä”

Useimmat haastatelluista nostivat esiin tarpeen harjaannuttaa sosiaalisia taitojaan ja kykyä ilmaista itseään. Haastatelluista useimmat viettävät aikaa paljon yksin, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus muiden kanssa jää vähäiseksi tai satunnaiseksi tai sitä ei välttämättä ole juuri

ollenkaan. Tämä heikentää myös luottamusta omiin vuorovaikutustaitoihin. (Raivio 2018 a, 45.) Toiset tarvitsevat rohkaistumista itsensä ilmaisemiseen ja toisille taas on tärkeää opetella huomioimaan enemmän muita ja antamaan tilaa toistenkin ajatuksille.

”Antaa valmiuksia tai mahdollisuuden vuorovaikuttaa, kommunikoida, opettaa, oppia uusia taitoja. Olla oman itsensä oppilas”

”Mä en osaa olla hiljaa”

Kaikkien haastateltujen vastauksista kävi ilmi, että arkeen tarvitaan sisältöä kuten mielekäästä tekemistä. Tarvetta ilmeni päivärytmin löytymiselle ja aktivoitumiselle liikkeelle, joka mahdollistaa myös oman elämänpiirin avartumista. Monelle arjen pyörittäminen voi olla hankalaa ihan jo siitä syystä, että yksinäisyys helposti lamaannuttaa. Sosiaalisen kuntoutuksen toiminnan avulla voidaan vahvistaa eri arjen elämäntaitojen osa-alueita ja sitä kautta sosiaalista toimintakykyä (Raivio 2018 a, 35, 36).

”En kestä olla jos en voi tehdä jotain. Jokin johtoajatus mitä tehdään huomenna ja mun täytyy itse toiminnalla luoda se eilisen homma, mistä oon tässä ja luoda tästä päivästä semmonen kiintopiiste taas huomispäivälle”

”No oli ajatuksia siinä, että jos saisi jotain päiväänsä ja jos siitä jotain apua olisi. Muutenkin, että pääsisi lähtemään himasta jonnekin. Ja mahdollisesti tutustuu uusiin ihmisiin, mikä ei sit kauheen hyvin onnistunut ”

Sosiaalisen kuntoutuksen toiminnan sisällöksi toivottiin käytännön tekemistä yhdessä muiden kanssa eikä vain istumista. Kaikkien haastateltavien mukaan mielekäs tekeminen on sellaista, joka auttaa lähtemään liikkeelle ja, johon on helppo osallistua matalalla kynnyksellä. Yhdessä tekemisessä voi hyödyntää asiakkaiden jäljellä olevia voimavaroja ja oppia uusiakin taitoja. Tekemisen kautta lisääntyy myös luontainen vuorovaikutus osallistujien välillä. Raivion mukaan yhdessä tekeminen voi tehdä vuorovaikutuksesta ryhmässä luontevampaa ja se voi lisätä uskallusta kokeilla yhdessä jotakin uutta. Yhteisöllisyys voi helpottaa sosiaalisissa tilanteissa oloa ja luoda osallisuuden tunnetta. (Raivio 2018 a, 45-46.)

”Siinä olisi paljon käytännön hommaa mukana.”

”Saataisiin ihmiset tekemään yhdessä jotain”

Muutaman haastateltavan tarpeena ilmeni myös tarve ohjaukselle ja neuvonnalle käytännön arjen asioimisessa ja asioiden hoitamisessa. Tukea tarvittiin raha-asioiden hoitoon ja tietoa sekä keinoja talouden hallinnan tukemiseksi. Useammalla haastatelluista oli taustalla toimeentulovaikeuksia, muutamalla ulosottoa ja velkaantumista. Raivion mukaan arjen elämäntaitojen vahvistamisen tarpeet voivat näyttäytyä esimerkiksi käytännön tuen tarpeina asioimisessa tai talouden hallinnassa (Raivio 2018 a, 46).

”Sitten tietty niitä paperihommien käsittelyjä ihan niin kuin asioiden hoitoa ja ohjausta”

5.3 Hyödylliset ja tarpeelliset toimintamuodot ja sisällöt

5.3.1 Osallistumisen kynnyistä madaltavat toimintamuodot

Aikuissosiaalityön 2018 järjestämissä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä osallistujamäärät olivat jääneet vähäisiksi. Opinnäytetyötä tehdessä on käynyt selväksi, että sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan voi olla vaikea tavoittaa osallistujia. Sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmällä voi olla monella tavalla vaikea elämäntilanne. Haastatteluista nousi esiin se, että luottamuspulaa niin järjestelmää kuin ihmisiäkin kohtaan on aiheuttanut monenlaiset huonot kokemukset, työttömyys ja syrjään jääminen. Siksi Raivion ja Tuusan mukaan sosiaalisessa kuntoutuksen palveluissa on tärkeää, että luodaan mahdollisimman matalia kynnyksiä osallistua palveluihin (Raivio 2018a, 18); (Tuusa 2017, 9). Raivion ja Tuusan mukaan luottamuksen puute voi vaikeuttaa osallistumista palveluihin (Raivio 2018 a, 45); (Tuusa 2017, 7).

Useampi haastatteluista toi esiin, että kynnyistä osallistua ryhmätoimintaan nostaa mielen-terveydelliset haasteet kuten esimerkiksi paniikkihäiriö ja ahdistusta voi aiheuttaa epäröinti

siitä, miten selviytyy sosiaalisista tilanteista. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen asiakkaaseen on niin Raivion kuin Tuusankin mukaan keskeistä sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sille on annettava riittävästi aikaa (Raivio 2018 a, 18); (Tuusa 2017, 7). Useimmat haastatelluista kuvasivat suhdettaan sosiaalityöntekijöihin tai sosiaaliohjaajiin hyväksi ja korostivat luottamuksellisen suhteen tärkeyttä oman hyvinvointinsa edistäjänä.

Muutaman haastatellun mukaan aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijä ja sosiaaliohjaaja olivat herättäneet mielenkiinnon lähteä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään tiedottamalla asiasta ja tarjoamalla mahdollisuutta osallistua. Työntekijän vakuuttelu ja pienikin rohkaisu, että tule edes kokeilemaan voi madaltaa kynnystä lähteä mukaan. Raivion mukaan juuri työntekijän tehtävä on yllyttää, rohkaista ja motivoida osallistumiseen (Raivio 2018 a, 35).

”Heräs mielenkiinto et hei siellä on muita syrjäytyneitä, että minkälaisia ne mahtais olla”

Haastattelujen mukaan aikuissosiaalityön järjestämään sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätöimintään mukaan lähtemisen kannustimina oli käytetty tarjottavia, bussikorttia ja toimintarahaa. Aikuissosiaalityön järjestämissä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä osallistujia oli huomioitu järjestämällä pieni tarjoilu kokoontumisien yhteydessä. Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että tarjottavat auttavat luomaan positiivista tunnelmaa ja ovat tarpeellinen osa sosiaalisen kuntoutuksen toimintaa. Pari haastateltavaa nostivat esiin, että heitä on palvellut matalan kynnyksen päivätoimintapaikoissa se, että siellä on saanut ruokaa edullisesti ja on sitten tullut syötyäkin. Tämä on vaikuttanut positiivisesti jaksamiseen ja hyvinvointiin. Raivion mukaan ryhmätyöskentelyyn osallistumisen innostamisessa voidaan osallistumista palkita esimerkiksi tarjottavilla, bussikorteilla, uimahalli- tai kuntosalikorteilla, liikuntaseteleillä ja toimintarahalla (Raivio 2018 a, 39). Raivion mukaan tarjottavat voivat tukea myös luottamuksellisen ja positiivisen tunnelman luomisessa (Raivio 2018 a, 19).

”Kiva, kun jotain pientä tarjotaan kahvikin riittää”

Aikuissosiaalityön järjestämien sosiaalisen kuntoutuksen ryhmien osallistumisen kannustimina oli tarjottu myös bussikorttia, johon sai ladata arvoa käyntipäiville. Parin haastatellun mukaan bussikortti voisi olla kannustavampi ja hyödyllisempi, jos bussilla kulkevat saisivat kortin koko kuukaudeksi. Erityisesti syrjemässä asuvien kohdalla se helpottaisi kulkemista

vapaa-ajallakin ja voisi edesauttaa liikkeelle lähtemistä. Aikuissosiaalityön järjestämiin ryhmiin osallistuneet haastatellut henkilöt olivat kulkeneet ryhmiin kävellen ja omalla autolla, joten he eivät bussikorttiin arvoa tarvinneet. Aikuissosiaalityön järjestämiin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiin osallistumista palkittiin myös toimintarahalla, joka oli 5 euroa/osallistumiskerta. Haastattelujen mukaan toimintaraha 5 euroa ei kuitenkaan toiminut kannustimena osallistua.

”No ei toihan pelkästään hymyilytti, kun ei saanu edes 9 e, kun se on niin mitätön”

”Kyllä se hyvä oli, että siitä sai sen rahan, mutta kyllä olisin käynyt ilman sitä rahaakin”

Sosiaalisen kuntoutuksen palvelujen asiakaslähtöisyyttä lisäisi se, että palvelut tuodaan asiakkaan ulottuville niin, että ne ovat helppoja sekä esteettömiä saavuttaa (Virtanen 2011, 22). Haastatellut, jotka olivat osallistuneet aikuissosiaalityön järjestämiin ryhmiin, olivat yksimielisesti sitä mieltä, että paja ryhmien toimintaympäristönä oli ollut tilana rento, viihtyisä ja rauhallinen. Pajalle oli ollut helppo kulkea kävellen, bussilla tai omalla autolla. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa oli aikuissosiaalityön järjestämissä ryhmissä toteutettu kunnan työpajan tiloissa. Parilla haastatellulla oli ensimmäisellä kerralla ollut vaikeuksia löytää paikkaa, joten toiveena oli, että jatkossa saisi tarkemmat kuvalliset ohjeet ja puhelimen kautta tarvittaessa yhteys ohjaajiin ja lisäohjeisiin.

”Paja oli sellainen tila, jonne yllättävän vähän kuului meteliä tai mitään muutaakaan niin siihen tilanteeseen pystyi keskittymään hyvin”

Muutamit haastatelluista kertoivat, että heitä oli palvellut matalan kynnyksen päivätoimintakeskukset, joihin he olivat voineet mennä silloin, kun itselle oli sopinut ilman määriteltyjä käyntipäiviä ja silloin, kun voimavarat olivat riittäneet. Raivion mukaan osallisuutta voi kokea jo siinä, että menee paikalle (Raivio 2018 a, 20). Matalan kynnyksen päivätoimintakeskus oli parille haastatellulle ollut merkityksellinen myös siinä suhteessa, että he olivat voineet viettää aikaa ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. ”Vertaisten” kanssa on helpompi olla oma itsensä ja olla tasavertaisena osana yhteisöä. Päivätoimintakeskuksessa käynnit olivat tuoneet rytmiä päivään silloin, kun ei ollut ollut mitään tekemistä. Haastatellut olivat kokeneet hyödylliseksi myös sen, että he

olivat päässeet liikkeelle pois kotoa, kun oli ollut joku paikka, minne mennä ja, jonne oli otettu tervetulleena vastaan. Haastateltavat olivat kokeneet rennon ja hyväksyvän ilmapiirin mukavaksi. Haastateltu mainitsee, että päivätoimintakeskuksessa mukavaa ja helppoa tekemistä oli ollut tietokilpailut, kortin peluu tai esimerkiksi karaoke. Haastateltu nosti esiin myös sen, että matalan kynnyksen kokoontumispaikkoja tarvittaisiin myös syrjäkylille. Tarvitaan yhteisöjä, jotka viedään sinne, missä ihmiset elävät arkeansa. Raivion mukaan osallistumisen kynnystä voi madaltaa se, että ryhmätoimintaa toteutetaan matalan kynnyksen päivätoimintakeskuksen tai jonkin muun kokoontumispaikan yhteydessä. (Raivio 2018, 18-20.)

”Toi päivätoimintakeskus on hyvä homma, kun siellä käy alan miehiä ja naisia joka sosiaaliluokasta eikä kaikki ole paha porukkaa, vaan ne haluaa tulla johonkin. Tällöinen vastaavanlainen saisi olla muuallakin”

Kaikista haastatteluista kävi ilmi se, että vertaistukeen perustuva ryhmä madaltaa kynnystä osallistua. Vertaistuellisiin ryhmiin osallistuminen koettiin helpommaksi ja turvallisemmaksi. Hyödyllisenä oli myös koettu vertaistuen voimaannuttava vaikutus. Vertaistuki voi toimia sosiaalisen kuntoutuksen keinona ja on tärkeää, että voi jakaa kokemuksiaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa (Raivio 2018 a, 68).

”Arvas, että kaikilla on jotain ongelmia ollut”

Sitten olisi ollut vaikeampaa osallistua,

”Jos siellä on sellasta porukkaa, jolla on kaikki hyvin.”

Aikuissosiaalityön järjestämissä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä mukana olleet haastatellut olivat kokeneet ryhmien ilmapiirin hyväksi, turvallisiksi ja aika avoimeksi. Tämä madaltaa kynnystä osallistua ja mahdollistaa myös osallisuuden kokemuksen syntymistä. Useampi haastatelluista ilmaisi sen, että heille on tärkeää, että voi olla oma itsensä. Useampi haastatelluista piti hyvänä sitä, että osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista. Osallistumisen kynnystä oli madallettu muun muassa sillä, että ryhmätoiminnassa otettiin huomioon osallistujien voimavaroja ja rajoitteita. Tämä ilmeni muun muassa niin, että myöhästymiset olivat olleet sallittuja eikä haitannut, vaikka jokaiselle kerralle ei päässytäkään. Raivion mu-

kaan työskentelyssä onkin hyvä toteuttaa sallivaa ja ihmisen omaa autonomiaa kunnioittavaa toimintakulttuuria, jossa ihminen hyväksytään omana itsenään sellaisena kuin on erilaisine tarpeineen ja rajoitteineen. Näin ihminen voi kokea olevansa arvokas. (Raivio 2018 a, 19.)

Pari haastateltua ilmaisi, että turvallisuuden tunnetta voisi lisätä se, että ryhmätoimintaan voisi ainakin ensimmäisellä kerralla tulla oman tukihenkilön tai vertaisohjaajan kanssa. Tärkeänä haastatellut pitivät myös sitä, että tuntisi ohjaajista edes jonkun etukäteen ettei kaikki olisi ihan tuntemattomia. Raivion sekä Tuusan mukaan sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätöiminnan järjestämisessä on tärkeää, että ryhmään osallistujissa herää turvallisuuden tunne ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta (Raivio 2018 a, 19), (Tuusa 2017, 12). Jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja tulla yhdenvertaisesti nähdyksi ja kuulluksi (Raivio 2018 a, 39).

”Mähän turvauduin siihen mun omaan sosiaalityöntekijään”

”Ettei kaikki olisi ihan tuntemattomia ihmisiä”

Haastatteluista kävi ilmi, että aikuissosiaalityön järjestämissä ryhmissä osallistujamäärät olivat jääneet aika vähäisiksi. Toiseen ryhmään kutsuttiin 8 osallistujaa, joista paikalla oli vaihdellen 1-4 henkilöä/kokoontuminen. Aikuissosiaalityön toisessa talouden hallintaan painotuneessa ryhmässä ensimmäisellä kerralla paikalla oli 7 henkilöä. Tämän jälkeen osallistujamäärä putosi hieman ja osallistujia oli kerrallaan paikalla 4-5 henkilöä. Osallistujamäärä hiipui ja jäi vähäiseksi viimeisillä kerroilla molemmissa ryhmissä. Muutama haastatelluista mainitsi sen, että osallistumisen kynnystä voisi madaltaa se, että ryhmäkoko on pieni. Pieni ryhmäkoko auttaa keskittymään eikä pienessä ryhmässä rasitu sosiaalisesta kanssakäymisestä niin paljon kuin isommassa ryhmässä. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätöiminnan käsikirjan mukaan hyvä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän koko on noin viidestä kymmeneen henkilöä, koska isot ryhmät voivat olla ryhmäläisille hankalia. On myös huomioitava se, että keskeytyksiäkin tulee, joten kutsua kannattaa enemmän. (Juntunen 2016, 17.)

Useampi haastatelluista koki osallistumisen kynnystä madaltavaksi sen, että ryhmän kokoontumisia on noin kerran viikossa 1,5 -2,5 h kerrallaan. Aikuissosiaalityön järjestämiin ryhmiin osallistuneiden haastateltujen mukaan ryhmien kokoontumisten kestoa ei kukaan

heistä pitänyt huonona, mutta hieman eriäviä mielipiteitä ilmeni siitä, minkälainen tapaa-
misten kesto ja tapaamisten tiheys olisi hyvä. Pari haastateltavista oli sitä mieltä, että ko-
koontuminen olisi voinut olla pidempikin kuin 2,5 h kerrallaan. Parin haastatellun mielestä
hyvä tapaamiskertojen määrä on 8 kertaa tai vähemmänkin. Yksi haastateltu toi kuitenkin
esiin, että olisi voinut käydä pidempäänkin, jos ryhmässä olisi käynyt enemmän osallistu-
jia. Yksi haastatelluista kertoi, että hän oli kokenut hyväksi sellaiset ryhmät, jotka olivat ol-
leet suljettuja keskusteluryhmiä. Siellä oli voinut jakaa vaikeitakin kokemuksia turvallisesti
niin, että ei ollut tarvinnut tuoda niitä julki kaikille. Osallistumisen kynnystä voi madaltaa se,
että kokoontumisia on esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa muutama tunti kerrallaan (THL 2018
a, 12); (Osatyökykyisille tie työelämään -hanke 2019, 30, 31, 33).

5.3.2 Sisältöjä ja menetelmiä

Aikuissosiaalityön järjestämien sosiaalisen kuntoutuksen ryhmien sisällöt olivat painottuneet
kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Raivion mukaan ryhmien toteutukset ja sisällöt
voivat olla vaihtelevia, mutta lähtökohtana on hyvä olla asiakkaiden tarpeet (Raivio 2018 a,
72). Aikuissosiaalityön järjestämästä ryhmästä annettiin palautetta näin.

”Mulla ei ole mitään negatiivista muistoa.”

”Ei ollut mitään turhaa ja tykkäsin kokonaisuudesta tuollaisenaan”

Aikuissosiaalityön järjestämiin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmiin osallistuneet haastatellut
olivat kokeneet, että olivat saaneet vaikuttaa ryhmien sisältöjen suunnitteluun sekä toteu-
tukseen. Haastatellut olivat kokeneet, että ohjaajia oli ollut helppo lähestyä ja he olivat saa-
neet tarvittaessa kysyä, kertoa mielipiteensä ja olivat tulleet kuulluiksi. Useamman haasta-
tellun mukaan tärkeä osallisuuden elementti on kuulluksi tuleminen. Useampi haastatelta-
vista toi esiin myös sen, että oli kokenut mielekkäänä sen, kun oli otettu mukaan vaikutta-
maan ja osalliseksi esimerkiksi toimintapaikan päätöksenteossa tai palvelujen kehittämi-
sessä. Tällä tavalla sai kokea olevansa merkityksellinen ja tarpeellinen koko yhteisölle.
Tämä nostaa itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta. Kun toimintakyky ja toimijuus vahvistuu

ihmisen arjessa, vahvistuvat myös voimavarat. Virta II -hankkeen yhteisissä ryhmätoiminnan piloteissa oli osallisuutta vahvistavana tekijänä ollut erityisesti se, että ryhmäläiset olivat kokeneet saaneensa vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöihin (Juntunen 2016, 17.)

Useamman haastatellun mielestä on hyvä, että sosiaaliseen kuntoukseen liittyvä toiminta on vapaaehtoista ja, että toiminta lähtisi asiakkaista itsestään. Tällöin toimintaan osallistuja voi itse vaikuttaa siihen, mitä tekee ja tehdä sitä mihin, omat voimavarat kulloinkin riittävät. Yksi haastateltu kertoi, että häntä voimauttavaa ja hänelle mielekästä tekemistä oli ollut se, kun hän oli saanut toimia apu- ja vertaisohjaajana päihdekeskuksen ryhmässä omilla ehdoilla omien voimavarojen mukaan aina silloin, kun on kunnossa selvinpäin. Raivion ja Tuusan mukaan sosiaalisen kuntoutuksen toimintaan on helpompi osallistua, kun se on vapaaehtoista ja omaehtoista eikä pakko, josta voi seurata sanktioita. Tällöin se on myös ihmistä arvostavaa ja voi tukea luottamuksen syntymistä (Raivio 2018 a, 71); (Tuusa 2017, 7).

”Porukka osallistuu siihen ohjelmaan paremmin, kun tulleet vapaaehtoisesti paikalle. Jos olisi pakotettu olisi toiset voineet häiritä niitä, jotka haluavat tietoa”

Kaikkien haastateltavien tarpeina ryhmätoiminnalle oli, että se toisi arkeen sisältöä. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmän toivottiin tuovan tukea päivärytmin löytymiselle ja aktivoitumiselle liikkeelle, joka mahdollistaa myös elämänpiirin avartumista. Raivion mukaan ryhmätoiminnan sisällöt voivat rakentua konkreettisesta arjen elämäntaitojen opettelusta, säännöllisemmän päivärytmin harjoittelusta ja elämänpiirin avartamisesta (Raivio 2018 a, 39). Kaikkien haastattelujen mukaan ryhmätoimintaan osallistuminen oli auttanut pääsemään liikkeelle ja aktivoitumaan. Näin elämänpiirikin oli avartunut ja ryhmään osallistumisen kautta oli avautunut yhdelle haastatelluista uusi harrastus käydä paikallisessa taidenäyttelyssä säännöllisesti. Ryhmään lähtö oli parin haastateltavan mukaan toiminut myös syynä olla selvinpäin ja kunnossa. Näin ollen se oli tukenut myös pyrkimyksiä päihteettömään arkeen. Tuusan ja Raivion mukaan ryhmätoiminta voi olla harrastustoimintaa, vierailuja, tutustumisretkiä tai osallistumista vapaaehtoistoimintaan. Tällaista toimintaa olisi hyvä toteuttaa yhdessä paikallisten järjestöjen kanssa ja sillä tavalla madaltaa asiakkaiden kynnystä osallistua niiden toimintaan myöhemminkin. (Tuusa ja Alakauhaluoma 2014, 56.); (Raivio 2018 a, 39.)

”Kyllä se, että johonkin täytyy lähteä ja olla kunnossa ja kyllä siinä oli ei hirveellä innolla ja toiveissa että jos vaan kävis muutamankin kerran paikassa xx kahvilla

niin kyllä se rupeis... siellä oli taas tuttu johtaja kysy koska tuun takasin kun nyt saattais taas löytyä jotakin. Tullaan ny kattoo ja niinhän siinä taas muutama 3 kk jakso meni kuntouttavassa työtoiminnassa”

”Sain päivään muuta tekemistä, koska eihän mulla silloin mitään ollu, kun mä vaan hengasin netissä ja pelailin”

Pari haastateltavaa nosti esiin tarpeen saada neuvoja ja ohjausta talouden hallintaan liittyvissä asioissa. Aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä aineellista hyvinvointia oli vahvistettu jakamalla tietoa erilaisista talouden hallinnan keinoista omassa arjessa ja kartoittamalla omaa taloustilannetta. Aikuissosiaalityön ryhmässä ollut haastateltu koki saaneensa asiallista tietoa erityisesti siitä, miten velkaantuneen tilanteen saisi aukeamaan. Osallistuja oli kokenut hyvänä myös esimerkit velka-asioista, koska ne olivat olleet uskottavia. Raivion mukaan sisältöinä tarpeellisiksi sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ovat kokeneet myös käytännön konkreettisen tuen asioimisessa ja asioiden hoitamisessa kuten talous- ja velkaneuvonnan teemat. (Raivio 2018 a, 39, 46.)

Useampi haastatelluista oli kokenut mielekkäänä sellaisen tekemisen, jossa oli voinut hyödyntää jotenkin omia jo olemassa olevia taitojaan kuten osallistua esimerkiksi toimintapaikan kunnostamiseen, tehdä ruokaa, kirjoittaa tai musiikkia yhdessä muiden kanssa. Mielekäs tekeminen oli tuonut sisältöä arkeen. Konkreettinen tuotos tekemisestä vahvisti tunnetta siitä, että on saanut jotakin aikaiseksi esimerkiksi ruoan tai biisin. Raivionkin mukaan luovat, toiminnalliset ja hyvinvointia lisäävin menetelmät ovat hyödyllisiä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa toteutettaessa (Raivio 2018a, 72).

Useampi haastatelluista painotti sitä, että yhdessä tekeminen on mielekästä. Useamman haastateltavan vastauksista kävi myös ilmi, että luovan ja toiminnallisen tekemisen lomassa on helpompaa olla vuorovaikutuksessa ja harjaannuttaa sosiaalisia taitoja. Raivion mukaan kuntoutuksessa pyritään juuri ihmisessä itsessään jo olevien kykyjen herättämiseen ja kehittämiseen (Raivio 2018 a, 34). Osallistumishalu ja sitoutuminen toimintaan ei välttämättä löydy heti, mutta tekemisen kautta ja tekemisen lomassa ne voivat myöhemmin kasvaa. Nivala & Ryyänen tuovat esiin, että olisi hyvä edistää sellaisia tilaisuuksia osallistua, joissa osallistujien valmiudet ja halu osallistua voisivat kehittyä (Nivala & Ryyänen 2013, 32).

”Pystyy puhumaan asioista ohimennen eikä niin että nyt keskustellaan”

Useampi haastatelluista mainitsi, että mielekäs tekeminen on myös sellaista, joka tukee omasta itsestä huolehtimista ja vahvistaa arjen taitoja. Lähes kaikkien haastateltavien mielestä mielekästä tekemistä on ollut erityisesti kokkaaminen. Aikuissosiaalityön järjestämässä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä eniten osallistujia oli juuri ruoanlaittokerroilla. Tarkoituksena oli ollut kokata yhdessä helppoa, maukasta ja edullista ruokaa. Kokkaamisen lomassa voi harjoitella sosiaalisia taitoja kuten ryhmässä oloa ja saa mahdollisuuden oppia uusia taitoja yhdessä tekemällä. Raivion mukaan yhdessä tekeminen luo yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta sekä vahvistaa osallistujien sosiaalista toimintakykyä (Raivio 2018 a, 45). Tarjottavien esille laitton ja yhdessä syömisen kautta tulee myös luonnollista kohtaamista ja vuorovaikutusta muiden kanssa (Raivio 2018 a, 19). Erityisesti aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä yhden haastatellun saama palaute, että on onnistunut tekemään maukasta ruokaa, sai aikaan onnistumisen tunteen.

”Kyllä se tuntui hyvältä varsinkin siinä vaiheessa kun muut maistoi mun ruokaa niin oli että tää onkin hyvää”

Aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia oli vahvistettu keskustelemalla ja erilaisin luovin ja toiminnallisin harjoittein. Tarkoituksena oli ollut itsetuntemuksen lisääminen omia voimavaroja ja vahvuuksia tunnistamalla. Pari haastateltavaa olivat kokeneet aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä hyödylliseksi tehtävät, joissa pitää muuttaa ajatusmallia ja kyseenalaistaa toimintatapojaan. Haastateltujen mukaan ajatus voi helposti mennä negatiivisiin asioihin. Yksi haastateltavista mainitsi, että tehtävät olivat pysäyttäneet ajattelemaan ja se oli tukenut ainakin hetken aikaa pyrkimyksiä päihteettömään arkeen. Ajatusten herättelyn, keskustelujen ja jakamisen kautta voi saada mahdollisuuden löytää myös uusia näkökulmia omiin ajatuksiinsa. Sosku -hankkeesta saatujen kokemusten mukaan keskusteluissa kynnys kertoa omia ajatuksiaan voi olla iso. Siihen voi rohkaista käyttämällä tukena esimerkiksi kortteja, luonnossa liikkumista tai luovia menetelmiä. Toiminnalliset menetelmät voivat tukea sanoittamaan ja tekemään näkyväksi omia ajatuksia. (Laukaan Sosku-hanke, 10.)

”Ryhmän merkitys olisi se, että ryhmäläiset oppisi olemaan vaan vähän avoimempia, koska suomalaisessa kulttuurissa on vaikea puhua tunteista”

”MLL:n korttien avulla löysi yllättävän helposti jotain positiivista itsestään”

Aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä annettiin myös välineitä tukea omaa mielenterveyttä muun muassa hengitys- ja rentoutusharjoituksilla. Pari haastateltavaa koki, että rentoutus- ja hengitysharjoitukset olivat hyödyllisiä, koska ne auttoivat säätelemään tunteita kuten ahdistusta ja auttoivat keskittymään. Loppurentoutus oli tehty useammalla kerralla tapaamisen lopussa ja sen pari haastateltavaa olivat kokeneet mukavaksi.

”Ihmisten pitäisi oppia ja niitä pitäisi opettaa, että tunteita pystyy hallitsemaan”

Jokainen haastatelluista ilmaisi tarpeensa saada sosiaalisia kontakteja ja tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. Haastattelun perusteella useampi oli kokenut osallistumisen vertaistuelliseen ryhmään vaikuttavan voimaannuttavasti. Sosiaalinen tuki toisilta yhdessäolon ja kokemusten jakamisen kautta olivat antaneet uskoa omaan pärjäämiseen. Se oli myös rohkaissut ja vahvistanut kykyä selviytyä sosiaalisissa tilanteissa. Toivon herättäminen ja ylläpitäminen ovat keskeisiä asioita sosiaalisen kuntoutuksen toiminnassa, jotta ihminen jaksaisi ponnistella eteenpäin haastavasta elämäntilanteesta huolimatta (Raivio 2018 a, 37).

”Antoi uskoa omaan pärjäämiseen, kun jollain toisella menee vielä huonommin”

”Kyllä iso apu juuri tossa ryhmässä sillai että mä pystyin niin ku siedättämään itteeni taas niin ku ihmisten ilmoille, kun olin palaamassa takaisin työelämään”

Haastattelusta kävi ilmi myös se, että ryhmän ulkopuolella oli tapahtunut lisää vertaistuellista vuorovaikutusta kahden aikuissosiaalityön ryhmään osallistuneen kesken.

” koskahan henkilö X asui siinä meikäläisen lähellä niin siinä toisella kertaa kun me lähdettiin puhuttiin koko matka siinä. Tunsin selvästi niin syvällä itsessäni että tuo mies haluaa puhua ja mä olin valmis kuuntelee, koska mä oon aina ollu hyvä kuuntelija.”

Aikuissosiaalityön järjestämistä ryhmistä yksi haastatelluista koki, että ei saanut ryhmästä vertaistukea siksi, koska ryhmässä kävi niin vähän ihmisiä. Pettymystä ja hämmennystä oli aiheuttanut se, että ryhmä jäi niin pieneksi ja hajanaiseksi ja joillakin kerroilla oli vain yksi osallistuja. Tällöin vertaistuellinen vuorovaikutus jäi vähemmälle, mutta silloin ohjaajat ottivat aktiivisemmin osaa tehtävien tekoon. Tämä ei kuitenkaan korvaa ryhmäläisten mukanaoloa. Toisaalta haastatellun mukaan vähäinen osallistujamäärä sai aikaan ”pakkososiالیsoitumista”.

Aikuissosiaalityön järjestämässä ryhmässä sisältönä oli ollut vertaisohjaajan vierailu. Vertaisohjaajan tarkoitus oli jakaa kokemuksiaan sosiaalipalveluiden asiakkuudesta ja antaa vinkkejä asiointiin. Hän jakoi kokemuksiaan myös päihderiippuvuudesta ja siitä selviämisestä. Vertaisohjaaja tarjoutui olemaan käytettävissä esimerkiksi asioinnin tukena ja antoi yhteystietonsa ryhmäläisille. Haastattelun perusteella vertaisohjaajaan ei kuitenkaan kumpikaan ryhmään osallistuneista ollut ollut yhteydessä ryhmän jälkeen. Pari haastateltua kokivat vertaisohjaajat hyvänä asiana, mutta yksi haastatelluista olisi toivonut ryhmään vierailemaan erityisesti mielenterveys -ongelmista kokemusta omaavaa vertaisohjaajaa.

”Semmonen kokemusasiantuntija tommoseen pitäisi hommata, joka on kunolla päässy pohjalta ylös”

Aikuissosiaalityön järjestämään taloudenhallinta -painotteiseen ryhmään alun perin suunniteltu kokemusasiantuntija ei päässyt paikalle. Syynä oli se, että ostopalveluna ostetun ulkopuolisen ohjaajan tarjoukseen ei ollut sisältynytkään kokemusasiantuntijan mukanaolo ja tämän palkkio. Kokemusasiantuntija olisi pitänyt pyytää ryhmään mukaan erikseen. Ostopalvelun tilaaja oli ymmärtänyt tilanteen toisin ja tilanne oli huomattu sen verran myöhään, että kokemusasiantuntijan mukaan ottamisesta luovuttiin. Haastattelun mukaan tämä tuotti osallistujassa pettymystä, koska kokemusasiantuntijan mukanaolo oli ollut yksi syy lähteä mukaan ryhmään. Haastateltu olisi toivonut, että olisi saanut kokemusasiantuntijalta käytännön vinkkejä siitä, miten hän on selviytynyt velkaantumisesta ja, miten työssäkäynti vaikuttaa taloudellisiin tukiin esimerkiksi toimeentulotukeen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kunnan aikuissosiaalityön sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan kehittämiseksi entistä asiakaslähtöisemmäksi. Siksi on tärkeää lisätä ymmärrystä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden arjesta ja kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta, jotta heitä voitaisiin palvella heitä hyödyttävällä tavalla. Jotta sosiaalisen kuntoutuksen toiminta voisi olla asiakaslähtöistä, on asiakkaiden tarpeita ja odotuksia selvitettävä heiltä itseltään kysymällä.

Opinnäytetyön haastatteluista ilmeni, että työttömyys, yksinäisyys, yhteiskunnan syrjäyttävät rakenteet sekä pitkittyneet, kasautuneet haasteet elämässä alentavat toimintakykyä ja voivat aiheuttaa luottamuksen puutetta toisia ihmisiä ja koko järjestelmää kohtaan. Haastatteluista kävi ilmi, että asiakkailla on selkeä tarve saada sosiaalisia kontakteja ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä erityisesti muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Monelle haastatelluista askel ryhmään lähtemiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen vieraiden ihmisten kanssa voi olla kuitenkin iso. Sosiaalisten suhteiden vähäisyys tai puute heikentävät luottamusta omiin sosiaalisiin taitoihin ja haastatteluista ilmenikin tarve sosiaalisten taitojen harjaannuttamiseen. Useampaa haastatelluista sosiaalinen kanssakäyminen ahdistaa, kuormittaa tai jännittää, joten tarvetta ilmeni myös sille, että saisi tukea sekä ymmärrystä mielenterveydellisiin haasteisiin.

Haastatteluista esiin nousi myös tarve saada sisältöä arkeen. Erityisesti tarvetta ilmeni päivärytmin löytämiselle, aktivoitumiselle lähteä liikkeelle ja mielekkäälle tekemiselle. Tätä kautta myös elinpiiri voi avartua, joka helposti voi jäädä pieneksi. Haastatteluista ilmeni tarvetta myös yhdessä tekemiselle sekä tarve neuvonnalle ja ohjaukselle erityisesti arjen asioissa kuten talousasioissa.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin sitä, minkälaisen toiminnan asiakkaat olivat kokeneet merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Haastattelujen perusteella sosiaalisen kuntoutuksen toiminnan sisällöksi toivottiin käytännön tekemistä yhdessä muiden kanssa eikä vain istumista. Useampi haastatelluista oli kokenut mielekkäänä sellaisen tekemisen, jossa oli voinut hyödyntää jotenkin omia jo olemassa olevia taitojaan ja tekemisen, johon oli ollut helppo osallistua matalalla kynnyksellä. Haastattelujen perusteella sosiaalisen kuntoutuksen

toiminnan olisi hyvä olla vapaaehtoista ja sellaista, jossa toimintaan osallistuja voi itse vaikuttaa siihen, mitä tekee ja tehdä sitä mihin, omat voimavarat kulloinkin riittävät. Tällaista tekemistä oli ollut mm kokkaaminen. Useamman haastateltavan vastauksista kävi myös ilmi, että tekemisen lomassa on helpompaa ja luontevampaa olla vuorovaikutuksessa ja harjaannuttaa sosiaalisia taitoja. Useimmat haastatelluista olivat kokeneet mielekkäiksi myös luovat ja toiminnalliset menetelmät.

Haastattelujen perusteella osallisuutta lisäävänä ja mielekkäänä oli koettu se, että oli saanut vaikuttaa ryhmien sisältöjen suunnitteluun, toteutukseen ja se, kun oli otettu mukaan vaikuttamaan esimerkiksi toimintapaikan päätöksenteossa tai palvelujen kehittämisessä. Tällä tavalla oli voinut kokea olevansa merkityksellinen ja tarpeellinen koko yhteisölle.

Haastattelujen perusteella useampi sosiaalisen kuntoutuksen toimintaan osallistuneista oli kokenut osallistumisen vertaistuelliseen ryhmään vaikuttavan voimaannuttavasti ja oli saanut sitä kautta uskoa omaan pärjäämiseen. Kaikkien haastattelujen mukaan ryhmätoimintaan osallistuminen oli auttanut myös pääsemään liikkeelle ja aktivoitumaan. Yksi haastatelluista oli rohkaistunut käymään kyselemässä kuntouttavan työtoiminnan paikkaa kaupungilta ja oli saanut työllistymistä edistävän palvelun käyntiin. Yhdelle haastatelluista vierailusta paikalliseen Taidetaloon oli tullut uusi harrastus ja hän kertoi pyrkineensä käymään taidenäyttelyssä ryhmän jälkeen säännöllisesti. Yksi haastatelluista kertoi, että ryhmään osallistuminen oli auttanut häntä siedättämään itseään niin sanotusti ihmisten ilmoille, kun hän oli palaamassa takaisin työelämään. Ryhmään lähtö oli parin haastateltavan mukaan toiminut myös syynä olla selvinpäin ja kunnossa. Näin ollen se oli tukenut myös pyrkimyksiä päihteettömään arkeen.

Jotta asiakkaita tavoitettaisiin paremmin mukaan ryhmätoimintaan, opinnäytetyössä selvitettiin myös sitä, miten sosiaalisen kuntoutuksen osallistumisen kynnystä voisi madaltaa. Opinnäytetyöstä selviää, että sosiaalisen kuntoutuksen palvelussa tärkeää on se, että työntekijän ja asiakkaan välille on syntynyt aito ja luottamuksellinen asiakassuhde jo ennen ryhmätoimintaan osallistumista. Useampi haastatelluista ilmaisi sen, että heille on sosiaalisen kuntoutuksen toiminnassa tärkeää, että he voivat kokea olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Tämä haastaa ohjaajia ja heidän osaamistaan kuten taitoa rakentaa luottamusta ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmäläisten välille. Haastattelujen perusteella turvallisuuden tunnetta voisi lisätä se, että ryhmätoimintaan voisi ainakin

ensimmäisellä kerralla tulla oman tukihenkilön tai vertaisohjaajan kanssa. Tärkeänä osa haastatelluista piti myös sitä, että tuntisi ohjaajista edes jonkun etukäteen, ettei kaikki olisi ihan tuntemattomia. Tässä voisi olla hyvä kehitysidea tuleviin ryhmiin, joihin voisi ottaa aktiivisemmin mukaan vertaisohjaajat.

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan osallistumista kannustavana tekijänä suurin osa haastatelluista piti tarjottavia. Pienetkin tarjottavat kuten esimerkiksi kahvi ja sämpylä auttavat luomaan positiivista tunnelmaa ja ovat tarpeellinen osa sosiaalisen kuntoutuksen toimintaa. Parin haastatellun mukaan bussikortti voisi olla kannustavampi ja hyödyllisempi, jos bussilla kulkevat saisivat kortin koko kuukaudeksi. Haastattelujen mukaan toimintaraha 5 euroa ei toiminut kannustimena osallistua.

Haastateltujen mukaan tilan, jossa sosiaalista kuntoutusta järjestetään, olisi hyvä olla rento, viihtyisä ja rauhallinen. Tilojen on myös tärkeää olla helposti saavutettavissa. Tällainen tila oli ollut kaupungin työpaja sekä matalan kynnyksen päivätoimintakeskukset. Useampi haastatelluista koki osallistumisen kynnystä madaltavaksi myös sen, että ryhmän kokoontumisia on noin kerran viikossa maksimissaan tunnista muutamaan tuntiin kerrallaan ja sen, että ryhmän koko on pieni. Muutamat haastatelluista mainitsi, että heitä oli palvellut matalan kynnyksen päivätoimintakeskukset, joihin he olivat voineet mennä silloin, kun itselle oli sopinut ilman määriteltyjä käyntipäiviä ja silloin, kun voimavarat riittävät.

Aikuissosiaalityön 2018 järjestämissä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmissä osallistujamäärät olivat jääneet vähäisiksi. Aikuissosiaalityön järjestämistä ryhmistä yksi haastatelluista koki, että ei saanut ryhmästä vertaistukea siksi, koska ryhmässä kävi niin vähän osallistujia. Pettymystä ja hämmennystä oli aiheuttanut se, että ryhmä jäi niin pieneksi ja hajanaiseksi ja joillakin kerroilla oli vain yksi osallistuja. Tällöin ei ole mahdollisuutta myöskään vertaistueliseen vuorovaikutukseen.

Toiseen aikuissosiaalityön järjestämään ryhmään suunniteltu kokemusasiantuntija ei päässyt paikalle. Tämä oli tuottanut pettymystä, koska kokemusasiantuntijan mukanaolo oli ollut yksi syy lähteä mukaan ryhmään. Jatkoa ajatellen olisi hyvä ottaa kokemusasiantuntijoita ja vertaisohjaajia mukaan sosiaalisen kuntoutuksen toimintaan ja laajemminkin vahvistaa yhteistyötä heidän kanssa.

Aikuissosiaalityön järjestämässä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmässä parilla haastatellulla oli ensimmäisellä kerralla ollut vaikeuksia löytää toimintapaikkaa, joten toiveena oli, että jatkossa annettaisiin tarkemmat kuvalliset ohjeet.

7 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppanini keskisuuri kunta Pirkanmaalta sekä haastateltavat ovat säilyneet anonyymeina. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista eikä kenkään henkilöllisyyttä tuotu esiin opinnäytetyön teossa eikä siihen liittyvissä raporteissa. Pyysin haastateltavilta kirjallisesti allekirjoituksella luvat haastatteluiden tekoon. Sitä ennen kerroin tutkittaville tutkimuksen aiheen ja, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa. Kerroin myös kerättävän aineiston käyttötarkoituksesta, säilytyksestä ja jatkokäytöstä.

Noudatin huolellisuutta käsitellessäni ja säilyttäessäni luottamuksellisia tietoja kuten kirjallisia haastattelulupia. Säilytin aineistoja huolellisesti itselläni. Noudatan myös tutkittavien yksityisiä tietoja koskevaa vaitiolovelvollisuutta. Tärkein yksityisyyden suojan osa-alue on tietosuojaja ja tämän olen huomionut tutkimusaineistojen keruussa, käsittelyssä ja tulosten julkaisemisessa (Tenk 2019). Olen myös koko tutkimusprosessin ajan kohdellut tutkittavia arvostavasti sekä käyttänyt tutkittavia kunnioittavaa kirjoittamistapaa tutkimusraportissa.

Opinnäytetyö osoittaa sosiaalisen kuntoutuksen olevan tärkeässä roolissa sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa ja osallisuuden edistämässä. Opinnäytetyön pienen otannan ja aineiston takia tulokset eivät kuitenkaan anna kovin yleistettävää tulosta, mutta voivat toimia suuntaa antavina kehitysideoina kohti entistä asiakaslähtoisempää sosiaalista kuntoutusta.

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin ohjautumiseen, sisältöihin ja toimintamuotoihin tarvitaan valtakunnallisesti tarkennusta, yhdenmukaisuutta ja tasapuolisuutta, koska kunnilla on tällä hetkellä varsin kirjavia käytäntöjä toteuttaa sosiaalista kuntoutusta. Kokemusasiantuntijoiden ja asiakkaiden mukaan otto palveluiden suunnitteluun ja toteutukseen on tulevaisuudessa yhä välttämättömämpää asiakaslähtöisyyden varmistamiseksi. Kaivataan myös lisää välineitä sosiaalisen kuntoutuksen vaikutusten näkyväksi tekemiseen.

Jokaisella on oikeus kokea kuuluvansa johonkin, osallistua ja tuntea olevansa arvokas ihan vain omana itsenään. Tässä maailmassa tarvitaan entistä enemmän aidosti ihmisestä välittäviä yhteisöjä. Minusta sosiaalipedagogiikka tarjoaa sopivan ajattelutavan sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamiseen.

LÄHTEET

Hirsjärvi, S.; Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, J. 1999, Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopion yliopisto.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Toikoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Jyväskylä: Vastapaino.

Juntunen, V. 2016. Vahvistu sosiaalisen kuntouksen ryhmätoiminnan käsikirja. Kainuun Sote. Kajaani: Painotalo Seiska Oy. <https://docplayer.fi/34211743-Sosiaalisen-kuntoutuksen-ryhmätoiminnan-kasikirja.html>

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Karjalainen, J. 2017. Näkemykset sosiaalisesta kuntoutuksesta kunnissa. Tuloksia valtakunnallisesta kuntakyselystä. 14.9.2017. Luettu 18.3.2020. <http://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2017/09/Näkemykset-sosiaalisesta-kuntoutuksesta-kunnissa-14-9-17-Jarno-Karjalainen.pdf>

Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä. Juvenes Print Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). THL. Luettu 17.5.2020. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214

Leemann, L. & Hämäläinen, R.-M. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Yhteiskuntapolitiikka 81. 2016:5. Luettu 18.3.2020.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hamalainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Lemmetti, J & Paulasaari, M. 2018. Seinäjoen osahankkeen toiminnan koonti ja hyvät käytännöt. Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU), Seinäjoen osahanke. 2015-2018. Luettu 15.3.2020. <https://thl.fi/documents/10531/3149614/Seinäjoen+osahankkeen+toiminnan+koonti+ja+hyvät+käytännöt+2015-2018.pdf/4052e63b-84f6-4119-9d41-c205efc2a0c9>

Meriluoto, T., Marila-Penttinen, L., Lehtinen, E. (toim.) 2015. Osallisuus. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto ry. http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/osallisuus_kasikirja/pdf/Osallisuus_k_sikirja.pdf

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. https://www3.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala_%2526_Ryyan%25C3%25A4nen_Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879

Osatyökykyisille tie työelämään -hanke. 2019. Sosiaalista kuntoutusta kehittämässä Satakunnassa. Luettu 12.4.2020. https://virtuaalikirja.fi/sataosaa/wp-content/uploads/sites/21/2019/01/Sosiaalista-kuntoutusta-kehittämässä-Satakunnassa_julkaisu.pdf

Raivio, H. (toim.) 2018 a. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 17.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-070-9>

Raivio, H. 2018 b. Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena – toivon ja muutoksen näkökulma. Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari (toim.). 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä, 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampere Juvenes Print Oy, 97-115.

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. (toim.) Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, A. & Ruusunen T. Teoksessa Sosiaalipedagoginen ammatillisuus - Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 2017. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja. Luettu 12.5.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

STM. 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Julkaisuja 2017/5. Luettu 17.5.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

STM. 2020 a. Sosiaali- ja terveystalvet. Kuntoutus. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Tampereen yliopisto 2020. Aineistonhallinnan käsikirja. Kvalitatiivisen datatiedoston käsitely. Luettu 3.3. 2020. <https://www.fsd.tuni.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasitely.html>

THL. 2015. Tutkimus ja kehittäminen. SOSKU kehittä sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalinen kuntoutus. Luettu 17.5.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

THL. 2018 a. Laukaan sosku -osahankkeen loppuraportti 2015-2018. Luettu 12.4.2020. <https://thl.fi/documents/10531/3149614/Laukaan+SOSKU-osahankkeen+loppuraportti.pdf/fd5e5ae1-803e-43be-af6b-303a33dcd597>

THL. 2018 b Tutkimus ja kehittäminen. Sosiaalisen kuntoutuksen opas. Luettu 17.5.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>

THL. 2019. Toimintakyky, mitä toimintakyky on, toimintakyvyn ulottuvuudet. Luettu 15.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

THL. 2020. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimus ja hankkeet. Sosku. Luettu 3.2. 2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku>

THL & sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU). 2018. Suositus työkäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatuksiteereiksi. Helsinki: Puna-Musta Oy. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137281/URN_ISBN_978-952-343-249-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2019. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Luettu 13.2.2019. <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>

Tuusa, M. 2017. Osallisuus ja ty markkinavalmiudet-sosiaalisen kuntoutuksen näkökulma. Kuntoutuss ti . Luettu 28.1.2020. http://tyoste.metropolia.fi/wp-content/uploads/2017/09/Osallisuus-ty%C3%B6markkinavalmiudet_syyskuu-2017.pdf

Repo, P. 2018. Suomalaisten hyvinvointi on maailman huippua – alkoholi, lihominen ja rokotuskattavuuden lasku uhkaavat silti terveyttä. 12.9.2018. Helsingin Sanomat Kotimaa. Luettu 12.3.2020. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005824683.html>

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: Tekes. <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Taustaa:

Kerro itsestäsi ja elämäntilanteestasi:

Millaisista asioista sinun arkipäiväsi muodostui ennen ryhmää, kuvaile elämäntilannettasi?

ASIAKASKOKEMUS

Minkälainen asiakaskokemus on ollut?

- Vastasiko vuonna 2018 mukana olemasi sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta odotuksiasi, toiveitasi ja tarpeitasi?
- Miten asiakas on kokenut sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan palvelun, mikä on toiminut hyvin ja mistä on ollut hänelle hyötyä?

Asiakaslähtöisyyden osa-alueet

- Palveluymmärryksen rakentuminen
 - Saitko riittävästi tietoa, minkälaista aikuissosiaalityön tarjoama sosiaalinen kuntoutuksen -palvelu on ja, mitä hyötyä siitä voisi olla sinulle?
 - Saitko mahdollisuuksia valita muita vaihtoehtoja? Jos minkälaisia?
 - Oliko sinulla joitain odotuksia tai toiveita sen suhteen, mihin ajattelit ryhmän tuovan parannusta arjessasi tai uusia näkökulmia tai tavoitteita?
 - perhe tai asuntotilanne
 - päivärytmi
 - uusia kavereita
 - seuraa
 - tekemistä
 - tukea/vinkkejä asiointiin ja erilaisten etuushakemusten täyttöön
 - sosiaalisten tilanteiden harjoittelua
 - yhdessä tekemistä
 - ulos kodista
 - raha-asioiden selvittely
 - terveysteema
 - ruoanlaitto
 - oman tilanteen selvittely
 - liikunta
 - vierailut
 - luennot
 - itsetuntemus
 - itsetunto

sosiaaliset taidot
 itsestä ja omista asioista huolehtiminen
 uutta sisältöä elämään
 vertaistuki
 itseilmaisutaitojen kehittäminen
 rentoutuminen
 yksilökeskustelut

- Osallistumismahdollisuuksien lisääminen (palvelun saavutettavuus, osallistumisen kynnyksen madaltaminen)
 - Mikä sai sinut lähtemään mukaan ryhmään?
 - Saiko jokin asia epäröimään?
 - Miltä tuntui mennä ryhmään? Mitä ajattelet ryhmissä olosta ylipäänsä?
 - Millaisessa porukassa viihdyt? Oliko tämä ryhmä sellainen, jossa oli hyvä olla?
 - Oliko paikka helppo löytää?
 - Miten koit kulkemisen kotoa ryhmän kokoontumispaikkaan ja takaisin? (bussiaikataulut, bussikortti, oma auto)
 - Millaisessa paikassa viihdyt? Oliko ryhmän kokoontumispaikka sellainen?
 - Mikä olisi sinun mielestä sopiva ryhmäkertojen määrä?
 - kuinka monta kertaa osallistuit?
 - mikä vähensi osallistumiskertojen määrää?
 - ajankohta ja kesto?
 - Oliko ohjaajia helppo lähestyä? Olivatko omatyöntekijä ja ohjaaja helposti saavutettavissa tarvittaessa esim puhelimitse, sähköposti, kasvokkain?
 - Millainen suhde sinulla oli ohjaajiin?

- Sosiaalisen kuntoutuksen palvelun sisältö ja toimintamuodot
 - Saitko vaikuttaa ryhmän sisältöjen suunnitteluun? Miten?
 - Saitko ilmaista oman mielipiteesi ja ajatuksesi? ts saitko oman äänesi kuuluviin? Huomioitiinko mielipiteesi ja yksilölliset voimavarasi siinä elämäntilanteessa? Miten?
 - Mistä oli sinulle hyötyä?
 - Mikä oli mukavaa ja toimivaa?
 - Mikä oli turhaa?
 - Mikä oli vaikeaa?
 - Mitä muuta toimintaa olisit toivonut?
 - vastasiko ryhmätoiminta odotuksiisi, toiveisiisi tai tarpeisiisi?

- Muuttuiko arki mitenkään ryhmän jälkeen ja opeitko jotain uutta, vaikuttiko sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä mitenkään esim tulevaisuuden suunnitelmiisi? Jos miten?

KEHITTÄMISTARPEET

- Minkälainen toiminta palvelisi asiakkaita?
- Millä tavalla asiakas järjestäisi palvelua? Mikä madaltaisi kynnystä osallistua?
 - Jos saisit itse luoda sosiaalisen kuntoutuksen tyyppistä palvelua täysin vapaasti ilman minkäänlaisia esteitä (ei rahallisia, terveydellisiä) samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville, minkälaista se olisi?
 - Minkälainen toiminta tuntuisi mielekkäältä?
 - Missä se toteutettaisiin ja kenen kanssa? Miten palveluun ohjaututtaisiin?
 - Miten asiakas siitä hyötyisi ja mikä merkitys sillä olisi?

Liite 2. Sisällönanalyysi luokat

TARPEET SOSIAALISET ja VUOROVAIKUTUS- TAI DOT & VERTAISTUKI	- tarve olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden "vertaisten" kanssa ->yhteenkuuluvuuden tunne,
	- tarve itseilmaisun kehittämiseen ->rohkaistua ilmaisemaan itseään ja tunteitaan, "puhuu liikaa" ei anna toisille tilaa, toisten huomioiminen
	- tarve harjaannuttaa kykyä selviytyä sosiaalisissa tilanteissa -> sos kanssakäyminen rasittaa tai ahdistaa, jännittää, "siedättää itseään ihmisten ilmoille"
	- tukea tunteiden ja ajatusten säätelyyn
ARKITAIDOT arjen hallintaa tukevaa toimintaa	- oman elämänpiirin avartaminen
	- kyky aktivoitua liikkeelle
	- päivärytmin etsimistä
	- päiviin sisältöä ja tekemistä
	- tukea päihteetöntä arkea (Solmut auki)
	- saada uutta faktatietoa talous- ja velka-asi- oista (rahankäyttö, oma taloustilanne)

SOSIAALISET JA VUORO- VAIKUTUS TAI DOT	Sosiaaliset taidot kehittyvät->"pystyi siedättämään itseään ihmisten ilmoille ennen töihin paluuta"
	Itseilmaisun harjoittelu->tilaisuus kertoa toiveensa, mielipiteensä, ottaa osaa keskusteluun, rohkeus olla äänessä, "ei osaa olla hiljaa"
	mukavaa oli, kun näki muita ihmisiä
	yhdessä tekeminen lisää vuorovaikutusta ihmisten välillä ja "pystyy puhumaan asioista ohimennen eikä niin että nyt keskustellaan" esim kokkailun yhteydessä
	kokkaaminen mielekästä tekemistä yhdessä muiden kanssa->palaute tuntui hyvältä, että on onnistunut tekemään maukasta ruokaa (onnistumisen kokemus)
	sai kokemuksen, että selvisi sos tilanteessa ja pystyi tulemaan

OSALLISUUS, VAIKUTTAMINEN, VOIMAVARAISTAMINEN	osallistuminen kertojen suunnitteluun, ideoiden esittäminen, kokkailussa kysyttiin mitä halutaan, säännöt luotiin yhdessä
	vapaaehtoisuus tukee motivaation syntymistä ja porukka osallistuu ohjelmaan paremmin, kun tulleet vapaaehtoisesti paikalle.
	otettiin mukaan rekrytoimaan uusia työntekijöitä sekä edustajaksi päihdepalvelujen kehittämiseen ->arvostus=kokee itsensä tarpeelliseksi ja tasavertaisuus, voimavaraistava toiminta, itsensä toteuttaminen
	osallisuus tilojen kunnostuksessa, kun hyödynnettiin asiakkaan taitoja siinä mitä osaa ja tämä oli mielekästä asiakkaalle->koki itsensä tarpeelliseksi (pystyvyyden tunne=subjektituden kokemus kasvoi) ja sai arvostusta=voimavaraistava toiminta
	vapaaehtoisuus->ei ulkoapäin suunniteltuja toimenpiteitä
	asiakas ei jää sivuun häntä koskevassa päätöksenteossa, vaan tulee kuulluksi ja otetuksi mukaan->voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, valintoihin ja yhteisiin asioihin=osallisuuskokemus
	pientä tarjoilua kahvi/tee, sämpylä
	tuli kuulluksi tuettiin ideoita ja niitä sai toteuttaa siis annettiin kokeilla->luotettiin ja arvostettiin
	halutaan vaikuttaa (asiakasraati) ja olla osallisena palveluiden kehittämisessä

VERTAISTUKI	Vertaistuki ryhmäläisiltä->antoi toivoa, kun ryhmässä monella asiat vielä enemmän solmussa, "saan itseäni parannettua siinä", toisen ryhmäläisen kannustaminen ja kuuntelu, tunteiden ja kokemusten vaihto
	lähtö rohkaisi käymään kaupungilla ja kuntouttava työtoiminta alkoi ->tulevaisuususkoa loi
	vertaisohjaaja hyvä
	vertaistuki "antoi uskoa omaan pärjäämiseen, kun jollain toisella menee vielä huonommin"
	yhdessäolo on tärkein ja se, että voi olla oma itsensä vertaisten kanssa
	keskusteluryhmä suljettu, koska kaikki ei halua asioitaan julki
	häpeä omista ongelmista tai sitgma mt ongelmia kohtaan satuttaa
	helpompi mennä kun vertaisia ryhmässä, joilla kaikilla jotain ongelmia ollut
	tukihlö tai vertainen välikätenä->asiakkaiden ja työntekijöiden välillä helpompi lähestyä ohjaajana/vetäjänä ryhmissä omien voimavarojen mukaan tukihenkilönä aloitettaessa uudessa ryhmässä

<p>LUOVAT MENETELMÄT ja TOIMINNALLISET MENETELMÄT</p>	<p>luovan työskentelyn avulla harjoiteltiin itsetuntemusta "mistä pidän mistä en pidä"-taulut sekä itseilmaisua "omia vahvuuksia" kortit->asiakkaan kodissa esillä edelleen, ajatus heikkouksista vahvuuksiin (pos ajattelu)-> lisää itseymmärrystä ja itsetuntemusta, vaikka mennään epämukavuusalueelle ja se on vaikeaa, helposti voi kadottaa yhteyden itseensä ->toisen asiakkaan sanoin "pitää oppia etsimään virikkeitä ja sitä mistä tulee hyvä olo"</p>
	<p>niistä tehtävistä oli hyötyä missä piti muuttaa ajattelumallia" ésim uusi tapa-vanha tapa->ajatusten herättely, uusia näkökulmia, oivalluksia ->tuki päihiteiden käytön hallintaa, kun pysähtyi ajattelemaan asiaa "se oli helpompi jättää pois"</p>
	<p>rentoutus- ja hengitysharjoitukset->auttaa säätelemään tunteita (ahdistus), loppurentoutus todella mukava</p>
	<p>kulttuurikohdevierailu taidetalolle oli oikein hyvä->ei tiennyt tällaisesta ja nyt pyrkinyt käymään joka kuukausi</p>
	<p>luova työskentely voimavara ja voimauttaa musiikki vuorovaikutuksen välineenä, blogi</p>
	<p>luova toiminta, joka lähtee asiakkaasta itseltään hänen ehdoillaan ja jonka asiakas itse luo ja saa tunteen, että tekee jotain mielekästä, joka tuottaa hyvää oloa.</p>

MATALA KYNNYS OSALLISTUA	paja paikkana hyvä
	helppo kulkea/ saavutettavuus
Sosiaalinen esteettö- myys, matalan kynnyksen paikat	paikka jonne pääsee hoitamaan asioita
	kaikille avoin (nuoret ja vanhat) kokoontumis- paikka, joka ei leimaa jonkin tiettyyn leiriin ja, jossa laaja aukioloaika myös viikonloppuisin
	paja hyvä ja rauhallinen paikka
	Huoltu ”toimintaa, joka oikeasti tukee”, matalan kynnyksen paikka, jossa voi olla selvänä tai päih- tyneenä ”on tervetullut sellaisena kuin on”
	hyvä sijainti julkisten kulkuyhteyksien varrella ja hyvät tilat
	bussikortti kannustaa etenkin kkkortti ei vain ar- voa
	matalan kynnyksen jutut helppoa tekemistä
	paikka yhteisö ja keskusteluapua sinne missä ih- miset on
	tarvitaan rinnallakulkijoita ja vertaisia, tukihenki- löitä, jotka ohjaavat palveluiden piiriin ihmisiä (heillä tärkeää tietoa)
	työntekijän kanssa->helmpompi lähestyä
	helppo kulkea julkisilla, kävellen
	selkeät ohjeet kuvineen/karttoineen ryhmän ko- koontumispaikan suhteen
	jalkautuminen koteihin ->työntekijän mukana ver- tainen, joka johdattaa asiakkaan luokse SOSIAA- LINEN ESTEETTÖMYYS

LUOTTAMUKSELLINEN SUHDE TYÖNTEKIJÄÄN	hierarkioiden purku ->kumppanuus
	vakuuttelu ja pienikin rohkaisu, että tule edes kokeilemaan
	ihmisiltä itseltään pitäisi kaivaa tietoa mikä niitä vähänkään kiinnostaa
	luottamuksellinen suhde työntekijään ennen ryhmää ja mielenkiinnon herättäjänä ja tiedon antajana sekä turvallisen ilmapiirin luojana->sai lähtemään ryhmään
	tuntisi jonkun ryhmässä etukäteen ettei kaikki olisi ihan vieraita->tukihlö mukana 1. kerralla tai tuttu vertaisohjaaja
	tärkeää, että siinä sellaisia ihmisiä, jotka jotenkin tuntee ja niihin luottaa ja ne ymmärtää->turvallinen tunnelma
	pieni ryhmä max 4-5 henkilöä, jotta ei liikaa rasitu
	avoin, pitkä ja luottamuksellinen suhde työntekijään
	hyvä henkilökunta