

VERKOSTON VOIMALLA OSALLISUUTTA JA TOIMINTAKYKYÄ

WOT-HANKKEESSA LUOTU TOIMINTAMALLI

Sirpa Kaukiainen ja Leena Välimaa (toim.)



POHJOISEN TEKIJÄT - LAPIN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 14/2023



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences



WOT-
Verkoston Voimalla
Osaksi Työelämää

Esipuhe: Panu Huczkowski, TtM, lehtori, Tulevaisuuden terveysterveyspalvelut, Lapin ammattikorkeakoulu

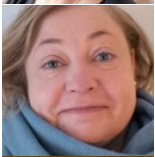
Artikkelien kirjoittajat:



Panu Huczkowski, TtM, lehtori,
Tulevaisuuden terveysterveyspalvelut,
Lapin ammattikorkeakoulu



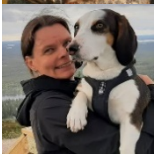
Sirpa Kaukiainen, TtM, lehtori,
Tulevaisuuden terveysterveyspalvelut,
Lapin ammattikorkeakoulu



Sanna Kähkönen, HTM, KM, palvelupäällikkö,
Eduro-säätiö



Elli Myöhänen, KK, palveluohjaaja,
Eduro-säätiö



Kirsi Poikajärvi, Sosionomi YAMK, lehtori,
Osallisuus ja toimintakyky,
Lapin ammattikorkeakoulu



Eero Vierola, Liikunnanohjaaja YAMK/AmO, Tuntiopettaja,
Vastuulliset palvelut,
Lapin ammattikorkeakoulu



Leena Välimaa, KM, lehtori,
Tulevaisuuden terveysterveyspalvelut,
Lapin ammattikorkeakoulu

Tyyppi: Kokoomajulkaisu

Julkaisija: Lapin ammattikorkeakoulu Oy

Julkaisuvuosi: 2023

Sarja: Pohjoisten tekijät - Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja 14/2023

ISBN 978-952-316-477-2 (pdf)

ISSN 2954-1654 (verkkajulkaisu)

URL-linkki: <https://pohjoisentekijat.fi/2023/05/08/verkoston-voimalla-osallisuutta-ja-toimintakykya-wot-hankeessa-luotu-toimintamalli>

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Tiivistelmä

Ihmisen syrjäytyminen sekä siihen liittyvä heikko osallisuuden kokemus ovat isoja yhteiskunnallisia haasteita. Ne ovat usein esteenä luontevaan työelämään integroitumiseen. Kynnyksettömillä ja tarvelähtöisillä osallisuustoiminnan muodoilla voidaan tukea yhteisöllisyyttä, vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta ja osallisuutta yhteiskunnan toimintoihin sekä tukea pääsyä työmarkkinoille.

Tämä julkaisu on Verkoston voimalla osaksi työelämää -hankkeen artikkelikokoelma, joka perustuu hankkeessa pilotoituun osallisuustyön ja verkostoitumisen toimintamalliin. Artikkeleiden kirjoittajat ovat olleet mukana pilotoimassa ja kehittämässä toimintamallin eri vaiheita, palveluohjausta sekä osallisuuden edistämisen ja tukemisen eri muotoja yhdessä asiakkaiden kanssa syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Sisällys

Esipuhe	5
Panu Huczkowski: Osallisuutta edistävä toimintamalli ja sen pilotointi	9
Elli Myöhänen: Palveluohjaus WOT -hankkeessa	18
Kirsi Poikajärvi: Osallisuutta tsempparikaveri -toiminnan kautta	27
Kirsi Poikajärvi & Leena Välimaa: Hyvinvointia ja osallisuutta luontoryhmissä	30
Sirpa Kaukiainen & Eero Vierola: Omahoidolla hyvinvointia	36
Eero Vierola: Liikunta-alan opetushenkilöstön ja opiskelijoiden kokemuksia kehittämistyöstä	40
Leena Välimaa: Hyvät käytänteet ja uudet oivallukset luontoperustaisissa vertaisryhmissä	45
Panu Huczkowski ja Sanna Kähönen: Osallisuuden edistäminen ja tukeminen toiminnan kautta	48
Lopuksi	53

Esipuhe

Panu Huczkowski

Syrjäytyminen sekä siihen vahvasti liittyvä osallisuuden kokemisen heikkeneminen ovat yhteiskunnallisia ongelmia. Syrjäytynyt ihminen jää tai jättäytyy ulkopuolelle oman viiteryhmänsä tavallisesta elämästä: koulutuksesta, työstä ja sosiaalisista suhteista.

Syrjäytyminen tarkoittaa siis tilannetta, jossa henkilö on jäänyt ulkopuolelle yhteiskunnan toiminnoista ja palveluista. Taustalla voi olla esimerkiksi työttömyyttä, asunnottomuutta, päihteiden käyttöä tai yhteisön ulkopuolelle jäämistä esimerkiksi koulussa tai työpaikalla. Syrjäytymiseen liittyy myös riski sosiaalisten, terveydellisten ja psykologisten ongelmien lisääntymisestä. Ulkopuolisuudesta ja syrjäytymisestä kärsivällä ihmisellä on suurempi riski mielenterveysongelmiin, päihteiden väärinkäyttöön ja rikollisuuteen. Se voi myös heikentää henkilön terveyttä ja kokonaisuhyvinvointia ja johtaa lisäksi muun muassa masennukseen ja päihdeongelmiin. Näiden haasteiden lisäksi syrjäytymiseen liittyy myös toiminta- ja oppimiskyvyn häiriöitä. Huomionarvoista on myös se, että toimintakykyyn liittyviä haasteita ja niiden taustalla olevia syitä ei aina tunnisteta riittävän hyvin tavanomaisissa palveluissa.

Osallisuudella ja syrjäytymisellä on keskenään tunnetusti vahva yhteys. Osallisuus tarkoittaa henkilön kokemusta siitä, että hän kuuluu johonkin yhteisöön ja että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisönsä asioihin. Osallisuus voi toteutua esimerkiksi työpaikan, koulun, harrastusryhmän tai perheen kautta.

Kun saavutetaan vahva tunne osallisuudesta ja tunne kuulumisesta yhteisöön, on ihmisellä paremmat mahdollisuudet kehittyä ja menestyä elämässä. Osallisuus tarjoaa myös sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka auttavat henkilöä selviytymään elämän haasteista. Yhteiskunnan kannalta on tärkeää edistää osallisuutta ja estää syrjäytymistä, jotta kaikki ihmiset voivat osallistua yhteiskunnan toimintoihin ja hyvinvointiin.

Verkoston Voimalla Osaksi Työelämää -kehittämishanke on tätä kirjoitettaessa käännyksessä kohti loppua. Kahden ja puolen vuoden jännittävään ja vaiherikkaaseen matkaan sattui myös koronaviruksen aiheuttaman covid-19-taudin maailmanlaajuisesti levinnyt pandemia. Hankkeen ydinajatuksena oli kehittää heikoimmassa asemassa olevien, erityisesti mielenterveysongelmista ja päihteiden liikakäytöstä toipuvien ihmisten osallisuuden kokemusta vahvistava systemaattinen toimintamalli. Tätä toimintamallia kehitettiin yhdessä Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireen sekä Eduron Tiimiön ja Rovaniemen alueen järjestöjen kanssa. Erityistä huomiota haluttiin kohdistaa hankkeessa kehitettävään osallisuustoimintaan, asiakas- ja tarvelähtöisyyteen. Toiminnan tarvelähtöisyys konkretisoitui asiakkaille tehdyn Kykyviisarikartoituksen kautta. Tämän kartoituksen, yhteistyökeskustelun ja palveluohjauksen avulla asiakkaat ohjautuivat toimintaan. Asiakaslähtöisyys muuttui teoiksi ottamalla asiakkaat mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan heille kehitettyä toimintaa - neljää erilaista asiakaspalvelupakettia.

Lapin ammattikorkeakoulun ja Eduro-säätiön yhteistyössä suunnittelema ja toteuttama kehittämishanke Verkoston Voimalla Osaksi Työelämää toteutui erittäin monialaisena, osallistujia ja hankehenkilöstöä innoittavana sekä erilaisia osallisuuden edistämisen kanssa työskenteleviä organisaatioita ja toimijoita yhdistäen. Hanke esitteli osallisuustyöhön yksilöllisiä ja asiakaslähtöisiä toimintatapoja hyödyntävän toimintamallin osaksi Lapin ammattikorkeakoulussa toimivan Hyvinvointipiste Vireen ja Eduro-säätiön Tiimiön toimintaa.

Kehittämistyön rahoittivat Euroopan sosiaalirahasto ja Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus ajalle 1.1.2021 - 30.6.2023. Hanketta hallinnoi Lapin ammattikorkeakoulu. Hankkeen kehittämissä työskenteli Eduro-säätiöllä palveluohjaaja ja osahankkeen koordinaattori sekä Lapin amk:lla projektipäällikkö ja hankeasiantuntijat sosiaalialalta, terveyden edistämisestä, mielenterveys- ja päihdehoitotyöstä ja liikunta- ja vapaa-ajan alalta. Kehittämistyöhön osallistui lisäksi Hyvinvointipiste Vireellä opintoihin kuuluvaa käytännön harjoittelua tehneet liikunnanohjaaja opiskelijat.

Hankkeen aikana kehitettiin asiakaslähtöisiä asiakaspalvelupaketteja, joihin ohjaututtiin yksilöllisesti Kykyviisari kartoituksen tuloksien ja yhteistyökeskustelun tai palveluohjauksen kautta. Uutta toimintamallissa on Kykyviisarikartoituksen osa-alueita vastaavat, asiakaslähtöisesti kehitetyt asiakaspalvelupaketit, toiminnan kynnyksettömyys ja osallisuutta edistävää toimintaa tarjoavien järjestöjen, Eduro-säätiön ja Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireen muodostama verkosto.

Kehittämistyön tavoitteena oli vahvistaa, erityisesti mielenterveysongelmista ja päihteiden liikakäytöstä toipuvien ihmisten osallisuuden kokemuksia ja merkityksellisyyden tunnetta sekä mahdollisuutta päästä osaksi yhteisöllisyyttä ja yhteiskunnan toimintoja. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli työ- ja toimintakyvyn tukeminen ja kehittyminen.

Tavoitteisiin pääsemiseksi kehitettiin kynnyksetön, osallisuutta vahvistavia yksilöllisiä ja asiakaslähtöisiä toimintatapoja soveltava toimintamalli. Toimintamallin konkreettisiksi toiminnoiksi kehitettiin neljä asiakaspalvelupakettia sekä Kykyviisarikartoitukseen perustuva menetelmä asiakaslähtöisten tarpeiden kartoitukseen ja yksilöllisen, osallisuutta kehittävän, suunnitelman laatimiseen.



Kuva 1. Osallisuuden osa-alueet (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2023). Kuva: Panu Huczowski.

Projektin tuloksena syntyi osallisuutta edistävä, kynnyksetön toimintamalli osaksi Eduro-säätiön ja Lapin AMKin Hyvinvointipiste Vireen toimintoja yhteistyössä järjestöjen kanssa. Asiakslähtöisiä toimintatapoja hyödyntävä toimintamalli perustuu moniasiantuntijuuteen ja osallistujien yksilöllisiin tarpeisiin vastaamiseen. Malli tarjoaa asiakkaille konkreettisia arkeen liittyviä itsehoidon, osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamisen keinoja.

Osallisuutta edistävälle valmennukselle on tarvetta ja se on todettu toimivaksi. Onnistunut valmennus voi tarjota asiakkaille ne puuttuvat resurssit, joiden avulla kiinnittyminen yhteiskuntaan, sosiaalisiin suhteisiin ja merkitykselliseen tekemiseen lisääntyvät ja se voi muuttaa ihmisen elämän perustavanlaatuisesti.

Osallisuutta edistävää toimintaa voidaan jatkossakin tarjota heikoimmassa asemassa oleville, kun Rovaniemen alueen järjestöt, Eduron Tiimiö ja Lapin AMKin Hyvinvointipiste Vire yhdessä käärivät hihat ylös ja aloittavat osallisuustoiminnan uuden ajan Rovaniemen seudulla. Tällä loppujulkaisulla halutaan myös siivittää asianosaisia kohti uutta toimintatapaa.

Tässä julkaisussa kuvataan kynnyksettömiä ja tarvelähtöisiä osallisuustoiminnan mahdollisuuksia sekä asiakkaille että toiminnan järjestäjille. Julkaisu koostuu itsenäisistä artikkeleista, joiden teemoihin voi hyvin perehtyä valitsemalla keittokirjamaisesti artikkeleita lukijan mielenkiinnon ja tiedon tarpeen mukaan. WOT-hankkeen kehittämistyöstä eheän kuvan saamiseksi kannattaa perehtyä julkaisuun kokonaisuutena. Kirjoituksessa kuvataan ensimmäiseksi malli monialaisen osallisuustoiminnan toteuttamisesta. Julkaisu etenee seuraavaksi Kykyviisarikartoitukseen perustuvan palveluohjauksen esittelyn kautta asiakaspalvelupakettien kuvaukseen. Asiakaspalvelupakettien osalta tutustutaan

Tsempparikaveritoimintaan, Vertaistukiryhmätoimintaan luontoa hyödyntäen, Omahoidon työkalupakkiin ja Osallisuuden edistämiseen ja tukemiseen toiminnan kautta.

Toivon mukaan julkaisu antaa uusia ideoita, intoa ja konkreettisia ratkaisuja osallisuustyöhön sekä yhteistyöverkostojen vahvistamiseen.

Rovaniemellä 21.4.2023

Panu Huczkowski

Osallisuutta edistävä toimintamalli ja sen pilotointi

Panu Huczkowski



Tausta

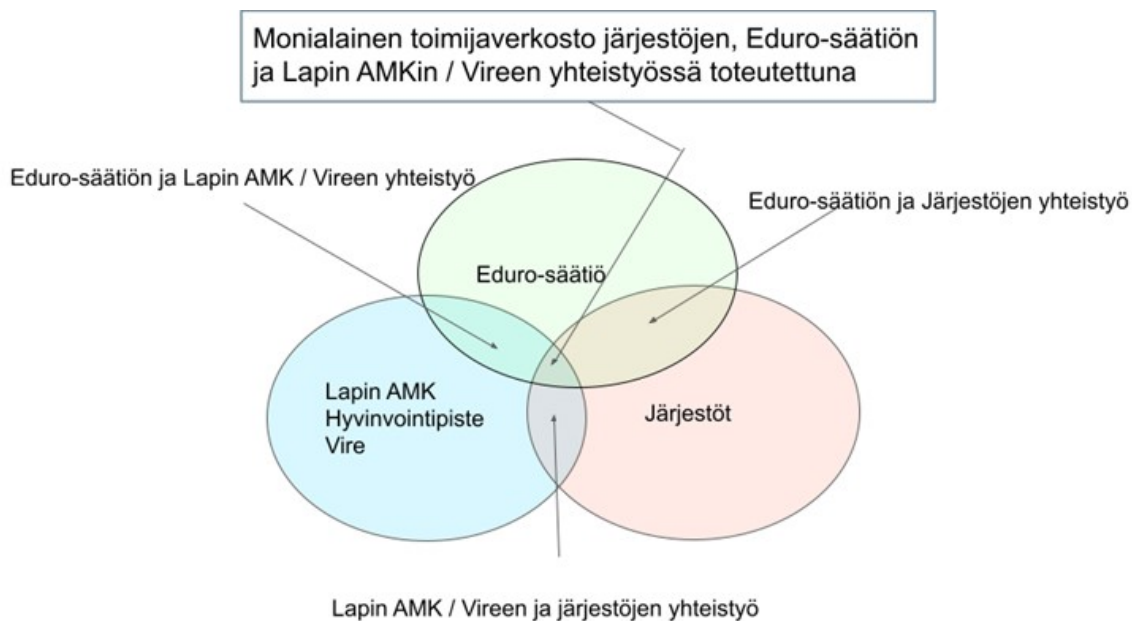
WOT-hankeella haettiin ratkaisua Lapin alueen heikoimmassa asemassa olevien, erityisesti mielenterveysongelmista ja päihteiden liikakäytöstä toipuvien ihmisten osallisuuden vahvistamiseen sekä eriarvoisuuden vähentämiseen. Osallisuuden edistäminen on nostettu yhdeksi keskeiseksi keinoksi torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Useissa kansallisissa toimenpideohjelmassa ja -ehdotuksissa on huomioitu osallisuus ja sen edistämisen merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle. Osallisuus onkin myös yksi terveyttä edistävä tekijä ja tasa-arvon edellytys. Osallisuustoiminnan tavoitteena on siis vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä, syrjäytymistä ja syrjintää.

Osallisuus on voimakkaasti yhteydessä hyvinvointiin: matalan osallisuuden kokemuksen on todettu liittyvän muun muassa vakavaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn. Toisaalta kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Osallisuuden edistäminen ja hyvinvoinnin tukeminen oli hankkeen aloittaessa kuntien perustehtävä. Osallisuus tarkoittaa yhteiskunnan ja yksilöiden kannalta tasa-arvon, ihmisarvon sekä perus- ja ihmisoikeuksien kunnioittamista ja niiden toteutumista. Isolan ym. (2017, 5) mukaan osallisuus ilmenee päätösvaltana omassa elämässä, mahdollisuutena säädellä olemistaan ja tekemisiään sekä ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympäristönä. Se ilmenee myös vaikuttamisen prosesseissa, joissa ihminen pystyy vaikuttamaan itsen ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Lisäksi se ilmenee vielä paikallisesti, kun ihminen pystyy tuottamaan yhteistä hyvää, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin.

Hankkeessa kehitetyn toiminnan lyhyen aikavälin vaikutuksina tavoiteltiin sitä, että hankkeen toimenpiteisiin osallistuvien henkilöiden osallisuuden kokemukset vahvistuisivat ja tapahtuisi edistystä oman kyvykkyyden tunnistamisessa ja hyödyntämisessä. Tähän huutoon hanke pyrki vastaamaan tarjoamalla työkaluja omasta itsestä huolehtimiseen ja välittämiseen, vahvuuksien tunnistamiseen ja toiminnan kautta osallisuuden lisäämiseen. Pidemmän aikavälin tavoitellut vaikutuksena luotiin osallisuuden kokemuksia vahvistava toimintamalli osaksi palvelujärjestelmää, osaksi Hyvinvointipiste Vireen, Eduron Tiimiön ja järjestöjen toimintaa, jonka tavoitteena oli vähentää syrjäytyneiden määrää. Hankkeen aikana palvelujärjestelmää hyödyntävä asiakasryhmä laajentui ja osallisuustoimintaa toteutettiin tarjontalähtöisyyden sijaan tarvelähtöisesti ja yksilöllisesti. Kohderyhmälle luotiin kynnyksetön, osallisuutta edistävä toimintamalli, joka edesauttaa ihmisten osallisuutta ja yhteiskuntaan kuulumisen kokemuksia sekä edistää kohderyhmän mahdollisuuksia päästä osaksi yhteiskunnan toimintoja ja mahdollisesti työelämään. Hankkeen lyhyen aikavälin vaikutuksia seurattiin Kykyviisarikartoitusten ja palveluohjauksen tai yhteistyökeskustelun avulla. Lyhyen aikavälin vaikutuksista kerrotaan tarkemmin tässä julkaisussa palveluohjausta käsittelevässä artikkelissa.

WOT-hankkeessa kehitettiin hankkeen kohderyhmään kuuluvien ihmisten osallisuuden kokemusta vahvistava systemaattinen toimintamalli osaksi Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipisteen sekä Eduron Tiimiön toimintaa yhteistyössä lappilaisten järjestöjen kanssa. Sosiaali- ja terveysalan järjestöillä onkin hyvin keskeinen asema heikoimmassa asemassa olevien henkilöiden osallisuuden vahvistamisessa. Osaamista osallisuuden vahvistamiseen tiedettiin löytyvän järjestöistä, mutta se oli pääosin yksittäisten toimijoiden varassa ja ylipäättään palvelujärjestelmästä sekä järjestötoiminnasta puuttui systemaattinen osallisuuden vahvistamisen toimintamalli. Osallisuustoiminnalla ei vielä ole legitiimiä, ihmisten osallisuutta ja toimintakykyä vahvistavaa asemaa palvelujärjestelmässä, jonka syntymistä hankkeen toimintamallilla voidaan toivoaksemme myös edistää. Toimintamallista hyötyvät myös muut alhaisen toimintakyvyn omaavat ihmiset.

Hankkeessa lähdettiin tuottamaan alla olevan (Kuvio 1) idean mukaisesti uudentyyppinen, moniasiantuntijaisesti toteutettu yksilö- ja asiakaslähtöinen sekä sektorirajoja ylittävä toimintamalli syrjäytymisen ehkäisemiseksi, osallisuuden tukemiseksi ja hyvinvoinnin ja työllisyyden edistämiseksi. Toimintaa kehitettiin - käytännössä tuotettiin ja pilotoitiin - kolmannen sektorin palveluissa, Eduron Tiimiössä sekä Lapin AMKin Hyvinvointipiste Vireessä, jotka toimivat konkreettisen kehittämistyön pilotointiympäristöinä.

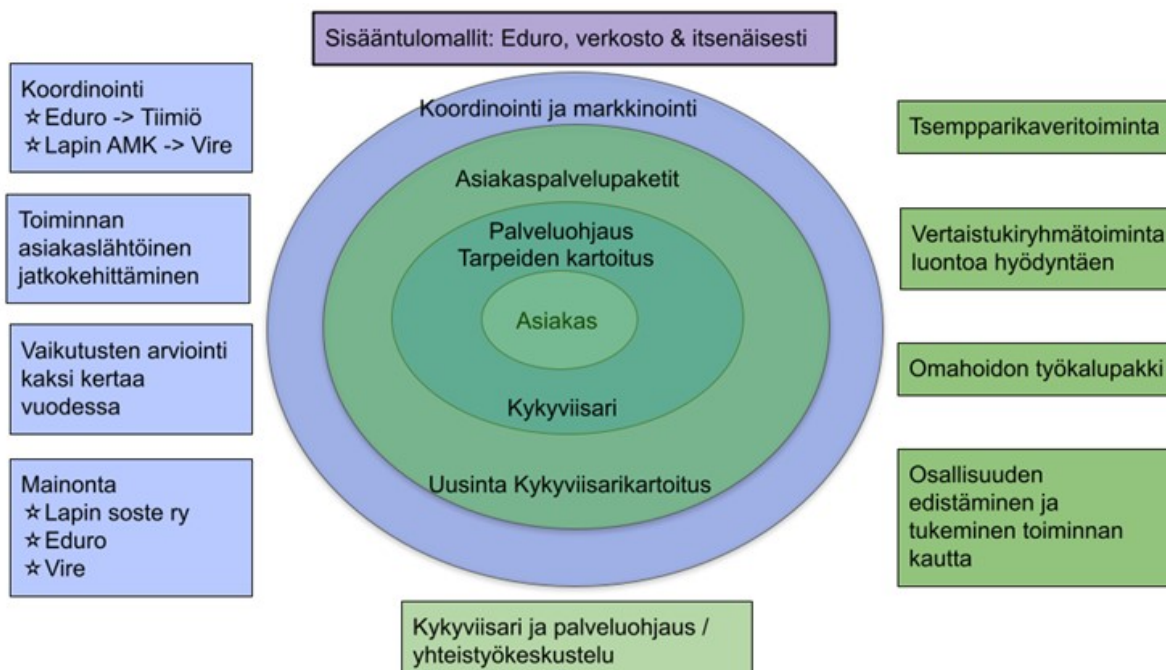


Kuvio 1. WOT-hankkeen verkoston monialaisen yhteistyön idea.

Verkoston voimalla työelämään toimintamalli

Kehitetty toimintamalli perustuu moniasiantuntijuuteen sekä heikoimmassa asemassa olevien henkilöiden tarpeisiin vastaamiseen. Mallin tavoitteena on tarjota asiakkaille arkeen konkreettisesti liittyviä itsehoidon, osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseen liittyviä keinoja. Hankkeen pidemmän aikavälin tuloksena kohderyhmiin kuuluvien henkilöiden työ- ja toimintakyky edistyvät osallisuuden kokemusten vahvistumisen myötä. Parantunut työ- ja toimintakyky mahdollistaa myös työelämässä toimimisen.

Toimintakykyyn liittyviä ongelmia ja niiden taustalla olevia osallisuuteen sekä terveyteen liittyviä taustasyitä ei aina tunnisteta riittävän hyvin tavanomaisissa palveluissa. WOT-hankkeessa haluttiin vastata näihin haasteisiin. Hankkeessa mahdollistettiin vertaistukea syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena oli tunnistaa näiden ihmisten työelämään osallistumisen tai ammatillisen opiskelun esteitä ja löytää yhteistyössä keinoja poistaa esteitä. Toiminnassa tuettiin heidän pääsemistensä osaksi yhteisöllisyyttä, oman potentiaalin tunnistamista ja kyvykkyyttä sekä itselle soveltuvan toiminnan, kuntoutuksen, koulutuksen tai työn sisältöalueen löytämistä.



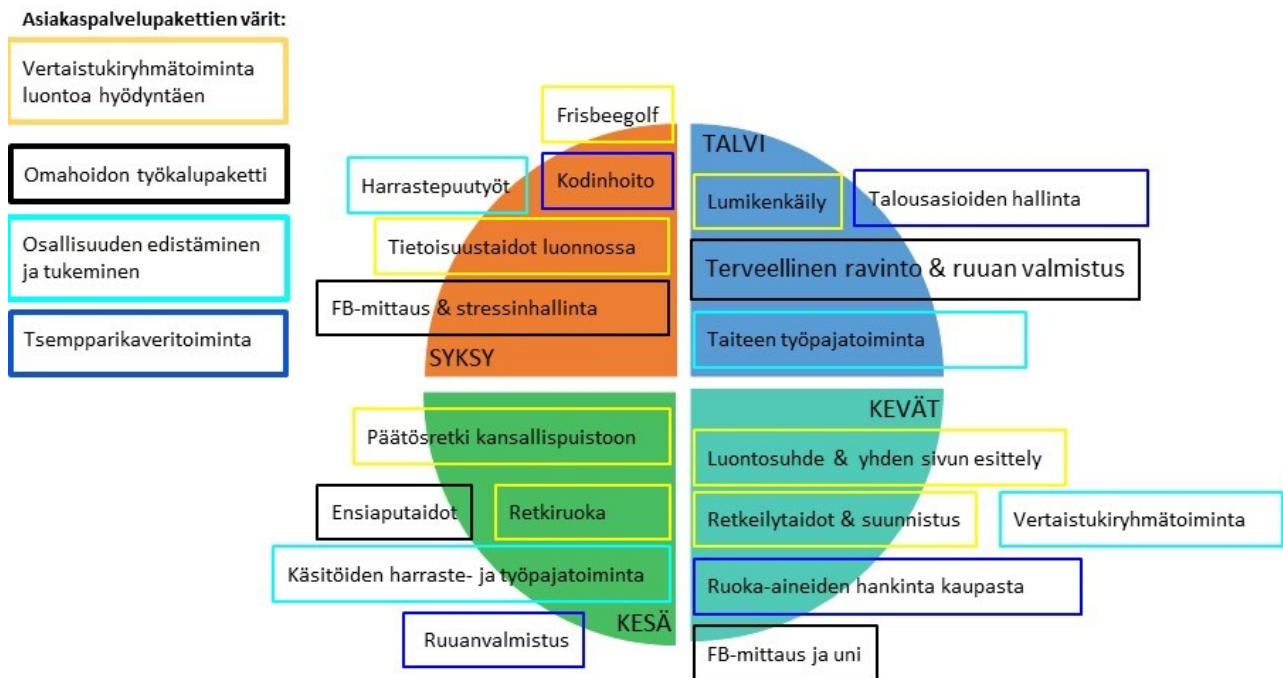
Kuvio 2. Toimintamallin rakenne.

Toimintamallin (Kuvio 2) rakentamisen ensimmäinen vaihe oli koota järjestökentän toimijat yhteen yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun ja Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen kanssa. Toimintamallin rakentamisen prosessiin osallistuttiin ahkerasti Lapin ammattikorkeakoulun hankehenkilöstön, Hyvinvointipiste Vireen ja Eduron henkilöstön taholta. Myös hankkeen toimintaan osallistuvilta asiakkailta oli toimintamallin kehittämisessä edustaja mukana. Toimintamallin kehittämisen prosessissa laadittiin ensin aikataulu toimintamallin prosessille ja luotiin yhdessä toimintamallin arvot ja periaatteet sekä tarkka prosessikuvaus. Prosessikuvaus sisälsi toiminnan tavoitteet, toiminnan toteutuksen sekä arvioinnin. Kynnyksettömän toimintamallin sisältö muodostui kehittämishankkeen aikana asiakaspalvelupakettien pilotoitien pohjalta. Toimintamalli on hyödynnettävissä kaikissa hankkeen organisaatioissa ja siihen on mahdollista tuottaa uusia asiakaspalvelupaketteja tarpeen mukaan.

Kynnyksetön toiminta tarkoitti hanketta toteutettaessa toimintaa, joka oli vapaaehtoista, eikä edellyttänyt toimia viranomaisen taholta. Hankkeen aikana toimintamalliin kehitettiin neljä erilaista asiakaslähtöistä palvelupakettia, joita voidaan jatkossa tarjota kynnyksettömänä palveluna.

Asiakaspalvelupaketeista tuotettiin vuosikellon mukaisesti palvelutarjotin helpottamaan osallisuutta edistävän toiminnan suunnittelua. Vuosikello (Kuvio 3) mahdollistaa eri asiakaspalvelupakettien sisältöjen ja teemojen ajoittamisen eri vuodelle. Vuosikello toimii kykyviisarikartoituksen pohjalta asiakasohjausta tekevän palveluohjaajan tai valmentajan työtä helpottavana helppolukuisena työkaluna. Vuosikelloon sisältyvät

asiakaspalvelupakettien tarkemmat kuvaukset löytyvät Hyvinvointipiste Vireen sivuilta osoitteesta [Verkoston voimalla osaksi työelämää \(lapinamk.fi\)](http://lapinamk.fi)



Kuvio 3. Esimerkkejä asiakaspalvelupakettien sisällöistä palvelutarjonnan vuosikellossa

Pilottiympäristöt

Kehitettyjä asiakaspalvelupaketteja pilotoitiin kahdesta neljään kertaan hankkeen pilottiympäristöissä monipuolisen sekä rikkaan asiakaslähtöisyyden ja kehittämistiedon saamiseksi. Yksi pilotointi sisälsi 3–7 kokoontumista. Pilottiympäristöinä toimivat rovaniemeläisen Eduro-säätiön Tiimiö, järjestöt Rovaniemen alueella ja Lapin amk:n Hyvinvointipiste Vire (Kuva 1).

iVAMOS!
Diakonissalaitos

BALANSSI
Mielen päällä

EDURO
VIE ETEENPÄIN

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences



Kuva 1. Pilottiympäristöjen logot.

Eduro-säätiön Tiimiössä tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden osallisuutta arjessa sekä tarvittaessa viedä heitä eteenpäin kohti opintoja ja työelämää. Tiimiössä tarjotaan yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa. Siellä voi osallistua työtoimintaan tai osallisuutta tukeviin ryhmätoimintoihin. Tiimiön palvelut ovat nuorille ja aikuisille, joiden ensisijainen tavoite ei ole työllistyminen, vaan hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusten lisääminen. Tiimiön henkilöstö koostuu sosiaali-, terveys- ja ohjausalan sekä muiden eri ammattialojen asiantuntijoista. (Eduro 2023.)

Järjestöistä pilottiympäristöinä toimivat Balanssi ry ja Vamos Rovaniemi. **Balanssi ry** on sosiaali- ja terveysalan järjestö, jonka kotipaikka on Rovaniemi. Balanssin tavoitteena on parantaa mielenterveysongelmia kohdanneiden ja heidän läheistensä osallisuutta ja oikeuksien toteutumista. Lisäksi Balanssi tekee vaikuttavaa ja ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä pyrkii vähentämään ennakkoluuloja mielenterveysasioita kohtaan. (Balanssi 2023.) **Vamos** auttaa eri tavoin 16–29 -vuotiaita koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria löytämään oman polkunsä. Asiakkailta saattaa olla pulmia mielenterveydessä, päihteiden käytössä, työllistymisessä tai opinnoissa. (Vamos 2023.)

Hyvinvointipiste Vire on Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksella sijaitseva monialainen oppimis- ja harjoitteluympäristö, jossa liikunnanohjaaja-, fysioterapeutti- ja hoitotyön opiskelijat tarjoavat erilaisia palveluja opettajien ja asiantuntijoiden ohjaamina. Vire tarjoaa monipuolisia terveys- ja hyvinvointipalveluja: liikunnanohjausta, terveystarkastuksia ja -neuvontaa, kuntotestauksia sekä toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää ohjausta yksilöille sekä erilaisille ryhmille ja yhteisöille. Hankkeessa pilotoitu osallisuutta edistävä toiminta oli uutta toimintaa Vireelle. (Lapin ammattikorkeakoulu 2023.)

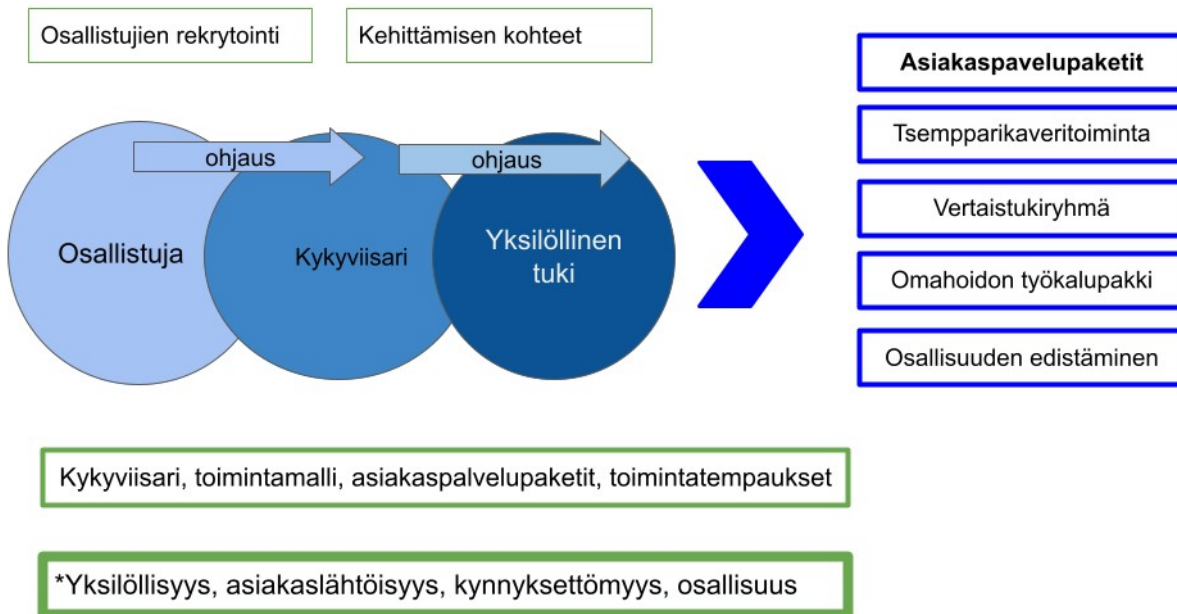
Sisääntulomallit – miten mukaan toimintaan

Sisääntulomalleilla tarkoitetaan tässä yhteydessä niitä käytäntöjä ja reittejä, jotka mahdollistivat asiakkaiden ohjautumisen WOT-hankkeessa kehitettyihin yksilöllisiin asiakaspalvelupaketteihin. **Eduro -säätiön** kautta asiakkaat ohjautuivat Kykyviisarikartoituksen ja tarvelähtöisen ja yksilöllisen palveluohjauksen jälkeen asiakaspalvelupaketteihin ja saivat sen jälkeen tarvittaessa myös tukea vielä palveluohjaajalta. Asiakkaita ohjautui toimintaan myös **itsenäisesti** Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistyksen, Ohjaamon, Vamoksen, Eduro-säätiön ja Hyvinvointipiste Vireen tekemän markkinoinnin toimesta. Itsenäisesti toimintaan ohjautuneille tehtiin tarvittaessa Kykyviisarikartoitus ja asiakkaan ja hanketyöntekijän yhteistyökeskustelun pohjalta ohjattiin yksilöllisten tarpeiden mukaisesti asiakaspalvelupakettien toimintoihin. Hankkeen toimintaan ohjautettiin järjestöjen ja organisaatioiden omien valmentajien ohjaamina. **Verkoston** kautta toimintaan mukaan tulleiden asiakkaiden tarpeet kartoitettiin myös Kykyviisarin ja yhteistyökeskustelun avulla Lapin AMKin hanketyöntekijöiden toimesta.

Kykyviisari kartoitus palvelupakettiin ohjauksen apuna

Yksilöllisten ja asiakaslähtöisten tarpeiden kartoituksessa käytettiin työkaluna Työterveyslaitoksen hallinnoimaa [Kykyviisaria](#). Kykyviisari on kehitetty Työterveyslaitoksen

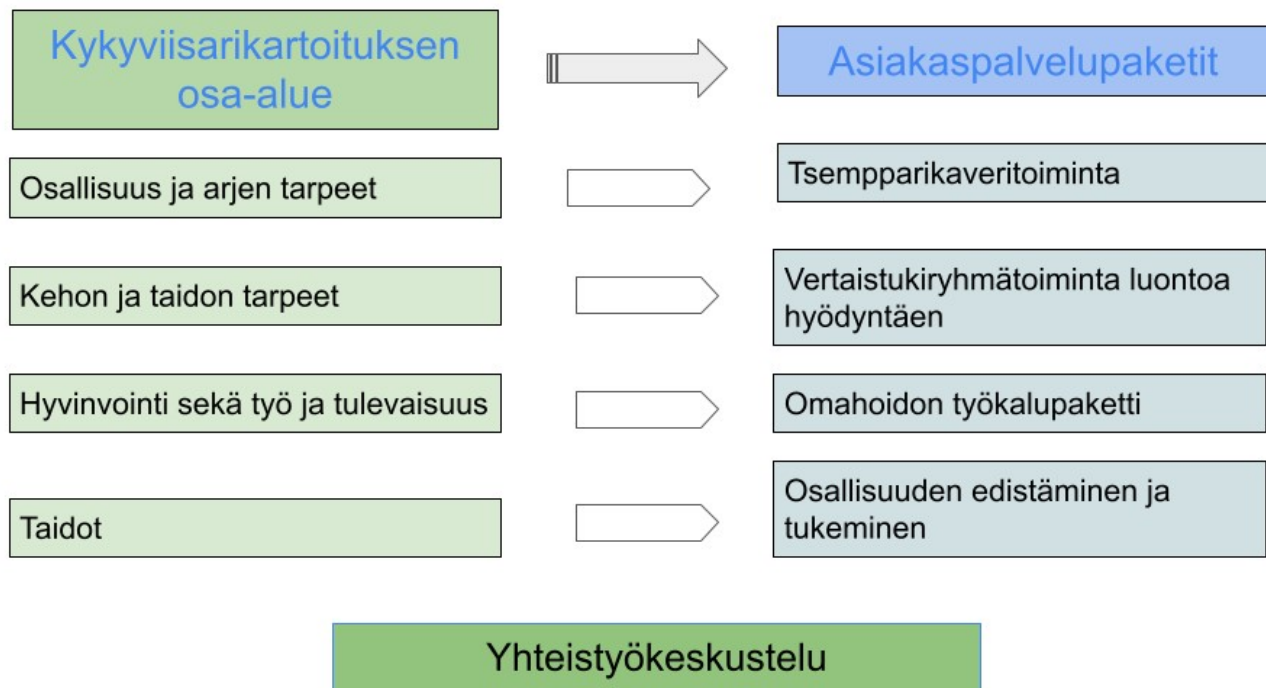
Sosiaalinen osallisuus ja työ- ja toimintakyvyn muutos, Solmu -ESR-koordinaatiohankkeessa. Kykyviisari toimii työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmänä, joka perustuu asiakkaan omaan arvioon tilanteestaan ja arvioi suuntaa antavasti asiakkaan koettua työ- ja toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia. Kykyviisarin lisäksi kuultiin asiakkaan toiveita ja tarpeita, joiden perusteella suunniteltiin palvelupakettien sisältöjä vastaamaan hänen ajankohtaisia tarpeitansa tukien samalla hänen osallisuuttansa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Palveluun ohjautuminen WOT-hankkeessa kehitetyn toimintamallin mukaan.

Palvelupakettiin ohjautuminen

Asiakaspalvelupakettien tuottamisessa ja pilotoinnissa asiakaslähtöisyys oli kehittämisen lähtökohtana ja tavoitteena. Asiakaslähtöisyyden lisäksi tuettiin myös osallistujien kansalaisuutta etsimällä tapoja liittyä erilaisiin yhteisöihin ja toimia osana kansalaisyhteiskuntaa. Lapin ammattikorkeakoulu ja Eduro yhdessä kolmannen sektorin kanssa vastasivat asiakaspalvelupakettien kansalaistoimijalähtöisestä (Rantanen & Toikko 2006, 403–410) kehittämisestä. Osallisuuden ja toimintakyvyn edistämisen lähtökohtana oli asiakkaan omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, vertaistuen hyödyntäminen ja osallisuuden edistäminen toiminnallisuuden kautta.



Kuvio 5. Kykyviisarikartoituksen eri osa-alueet asiakkaan asiakaspalvelupaketteihin ohjautumisessa.

Hankkeessa tuotettiin neljä erilaista asiakaspalvelupakettia. Kykyviisarikartoituksen sisältämään osallisuuden ja arjen tarpeisiin liittyviin haasteisiin vastattiin hankkeessa Tsempparikaveritoiminnalla. Kehon ja taitojen tarpeista huolehdittiin Vertaistukiryhmätoiminta luontoa hyödyntäen luontotoiminta- ja luontoliikuntaryhmien aktiviteeteissa. Omahoidon työkalupaketti palveli erityisesti hyvinvoinnin sekä työn ja tulevaisuuden tarpeisiin. Taidot-osiossa vahvistusta kaipaavien asiakkaiden tarpeisiin vastattiin Osallisuuden edistäminen ja tukeminen -asiakaspalvelupaketin toimilla (Kuvio 5). Näitä asiakaspalvelupaketteja toteutettiin syksyn 2021 ja syksyn 2022 välisenä aikana.

Kykyviisarikartoitus on maksuton työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä kaikille työkäisille. Kykyviisarin avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Kykyviisari tarjoaa myös mahdollisuuden työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkasteluun, jos arviointi toistetaan. (Työterveyslaitos 2023.) Kykyviisarin lisäksi asiakkaan ja ohjaajan välisessä yhteistyökeskustelussa selvitettiin ja kuultiin vastaajan toiveita ja kartoitettiin tarpeita, joiden perusteella suunniteltiin tarkemmin palvelupakettien sisältöjä vastaamaan asiakkaan ajankohtaisia tarpeita vahvistaen samalla heidän osallisuuden kokemuksiaan. Kykyviisarin ja siihen liittyvän yhteistyökeskustelun pohjalta henkilö ohjattiin hänelle sopivan palvelupaketin mukaiseen toimintaan ja ohjaukseen.

Asiakaspalvelupaketit pilotoitiin kahdesta neljään kertaan hankkeen toiminnan aikana. Tavoitteena oli saada jokaiseen pilottiryhmään vähintään 8–10 henkilöä. Käytännössä pilottiryhmiin osallistui 2-6 asiakasta. Lisäksi Omahoidon työkalupakki - asiakaspalvelupakettia pilotoitiin yksilövalmennuksen osalta yhden henkilön kanssa. Asiakkailta oli mahdollisuus tulla mukaan ryhmien toimintaan joustavasti ajankohdasta riippumatta. Asiakaspalvelupaketeissa hyödynnettiin sekä yksilö- että ryhmämuotoisia toimintatapoja kohderyhmän tarpeiden, toiveiden ja kehitettävän palvelun sisällön mukaisesti. Lisäksi toteutettiin kaksi asiakaspalvelupakettien sisältöihin liittyvää tapahtumapäivää, joihin osallistui varsinaisten asiakkaiden lisäksi lähes sata muuta henkilöä.

Lähteet

Balanssi. 2023. Balanssin toiminta-ajatus. Viitattu 31.1.2023 <https://balanssia.fi/balanssi-ry/toiminta-ajatus/>

Eduro. 2023. Tiimiön hyvinvointipalvelut. Viitattu 31.1.2023 <https://eduro.fi/tiimion-palvelut/>
Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtakari, S. & Keto-Tokoi A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Viitattu 30.1.2023 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>.

Lapin AMK. 2023. Hyvinvointipiste Vire. Viitattu 31.1.2023 <https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisoille/Kehittamisymparistot/Hyvinvointipiste-Vire>.

Rantanen, T & Toikko, T. 2006. Käytäntötutkimuksesta kansalaislähtöiseen kehittämiseen. Janus Vol 14 nro 4, s. 403-410. Viitattu 31.1.2023 <https://journal.fi/janus/article/view/50722>.

Työterveyslaitos. (2023). Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena. Viitattu 6.2.2023. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>.

Vamos. 2023. Vaikuttavaa tukea nuorille. Viitattu 31.1.2023 <https://www.hdl.fi/nuoret/>.

Palveluohjaus WOT -hankkeessa

Elli Myöhänen



Kuva Pia Kuha.

Eduro säätiön ja Lapin AMK:n yhteishankkeen Verkoston voimalla osaksi työelämää (WOT) asiakastyö päättyi vuoden 2022 lopussa. Hankkeen avulla kehitettiin matalan kynnyksen toimintaa työelämän ulkopuolella oleville täysi-ikäisille asiakkaille, erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

Asiakkaat ohjautuivat toimintaan eri verkostoista, esimerkiksi sosiaalitoimesta, päihde- ja työllistämispalveluista. Yhteistä heillä oli syrjäytymisen uhka ja historia mielenterveyden haasteissa tai päihteiden käytössä. Näiden haasteiden vuoksi muihin palveluihin ohjaaminen ei ollut onnistunut ja taustalla oli useita keskeytyneitä toimenpiteitä ja palveluita.

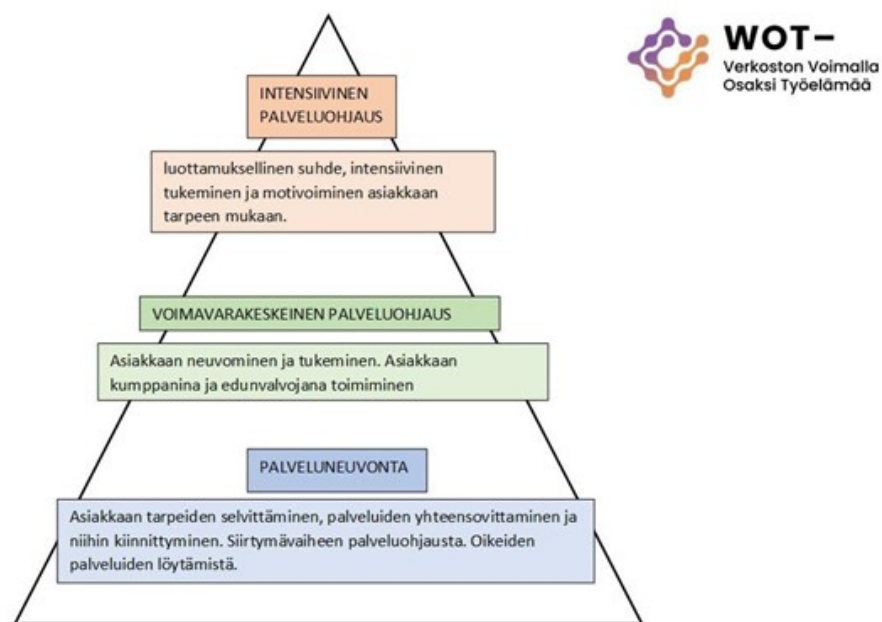
Asiakkaiden tarpeet kartoitettiin Kykyviisarin avulla, jonka asiakas täytti hankkeeseen tullessaan yhdessä palveluohjaajan kanssa. Tulosten pohjalta asiakkaat ohjattiin heidän tarpeitansa vastaavaan asiakaspalvelupakettiin tai -paketteihin. Kykyviisari oli erinomainen työkalu toimintakyvyn kartoittamiseen, se antoi kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan kokemasta toimintakyvystä osa-alueittain sekä hänen toiveistaan ja tarpeistaan muutokselle. Kykyviisari tulosten läpikäyminen osa-alueittain ja tarvittaessa kysymyksittäin mahdollisti palveluohjaukseen olennaisesti kuuluvan syvällisen tutustumisen asiakkaaseen elämäntilanteeseen.

Kykyviisarin tulosten perusteella sekä yksilöllisen palveluohjauksen avulla asiakas sai valita itselleen sopivan palvelun. Näitä palveluita olivat Tsempparikaveritoiminta, Ryhmämuotoinen vertaistoiminta luonnossa, Osallisuustoiminta Eduron työ- ja oppimisympäristöissä sekä Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireen palvelut oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Palveluohjaaja toimi hankkeessa palveluiden esittelijänä ja niihin ohjaavana, vahvuuksien esille nostajana, rinnalla kulkijana, palvelutulkkina ja motivoijana. Asiakkaan tilanteen kartoitus vaati useita tapaamisia ja luottamuksellisen ohjaussuhteen, jotta asiakas pystyi kertomaan elämää rajoittavista tekijöistä ja tulevaisuuden toiveista.

Palveluohjauksen tasot ja tehtävät

Palveluohjauksella (Kuvio 1) on kolme tasoa: palveluneuvonta, palveluohjauksellinen työote ja syvä kohtaamiseen ja ymmärtämiseen pyrkivä palveluohjaus. Palveluneuvonta keskittyy palveluista kertomiseen sekä tiedon välittämiseen. Palveluohjauksellinen työote on tyypillinen tilanteessa, jossa asiantuntija toimii asiakkaan palveluita koordinoivana ja yhteensovittavana omana palvelutahona. Ymmärtämisen pyrkivä palveluohjaus on tarpeen henkilöille, joiden elämänhallinnan vahvistaminen vaatii useiden palveluiden yhteistoimintaa ja useita tapaamiskertoja ohjaussuhteen muodostamiseksi.



Kuvio 1. Palveluohjauksen tasot (Jenni Siivikko 2022, Hänninen 2007 mukailten)

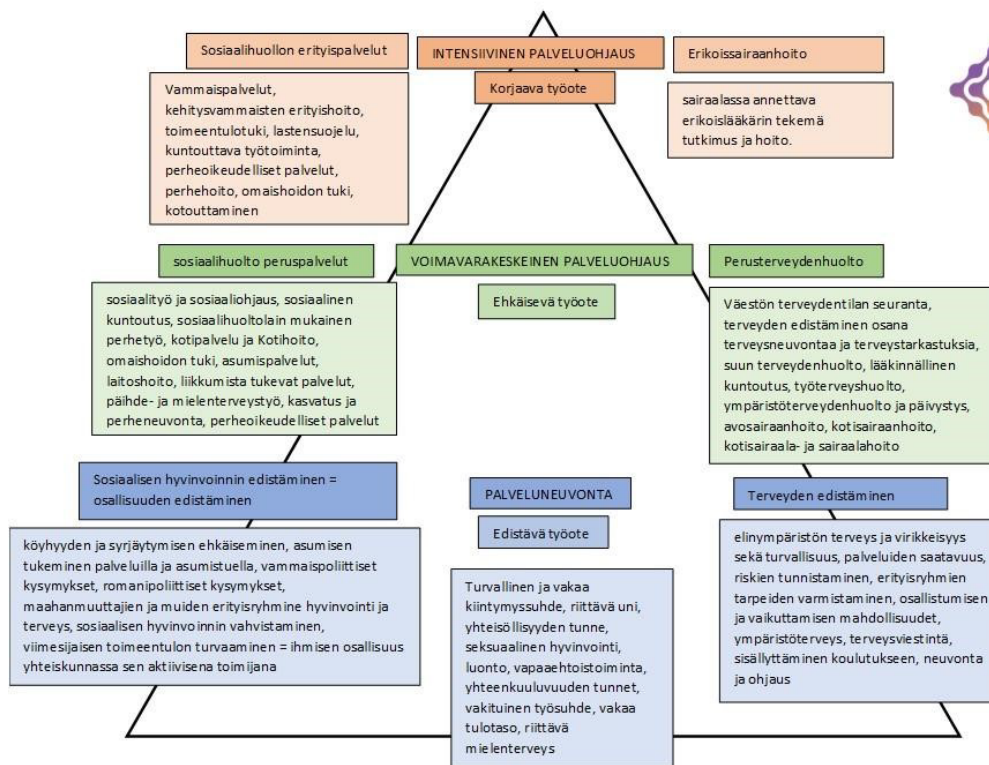
Asiakastapaamisissa selvitettiin asiakkaan voimavaroja, toiveita, tavoitteita sekä niihin sopivia mahdollisia palveluita. Palveluohjaaja ei lähtenyt hoitamaan asioita asiakkaan puolesta, vaan toimi asiakkaan rinnalla voimavaralähtöisesti motivoiden ja aktivoiden

(Suomen palveluohjausyhdistys ry). Palveluohjauksen tarve on hyvinvointia ja työllistymistä edistävässä palveluissa nähtävissä erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla. Heille sopii valmentava ja keskusteleva ohjaus sekä palveluissa mukana kulkeva palvelutulkki, joka pitää ajan tasalla mitä ja miksi asiakkaalla on tietyt palvelut olemassa sekä huolehtii asiakkaan kuulluksi tulemisesta verkostoissa.

Lisäksi palveluohjauksella on kolmen eri tason tehtäviä. Palveluneuvonnassa voidaan puhua myös yleisestä palveluohjauksesta, sitä käytetään erityisesti siirtymävaiheissa ja palvelujärjestelmien hallinnassa. Työntekijällä on tällöin laaja tuntemus palvelujärjestelmästä, ei välttämättä asiakkaasta. Voimavarakeskeinen palveluohjaus korostaa asiakkaan omia tavoitteita ja voimavaroja. Palveluohjaajan tehtävä on tukea asiakasta ja osoittaa palveluiden tarve. Intensiivinen palveluohjaus on asiakkaan tukemista ja motivoimista. Intensiivisessä palveluohjauksessa kysymys on luottamussuhteesta ja asiakkaan tukemisesta hänen tarpeidensa mukaisesti kohti tavoitteita. Tilanteita, joissa intensiivinen palveluohjaus on sopiva väline, ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden ja taitojen harjoittelu. (Hänninen 2007,15.) Kaikki palveluneuvonnan tasot sisältävät neuvomista ja ohjaamista, mutta asiakassuhteen aikana tapaamisten tiheys, käsiteltävät aiheet ja tarkemmat sisällöt määrittävät yksilöllisesti asiakkaan tarpeen mukaan.

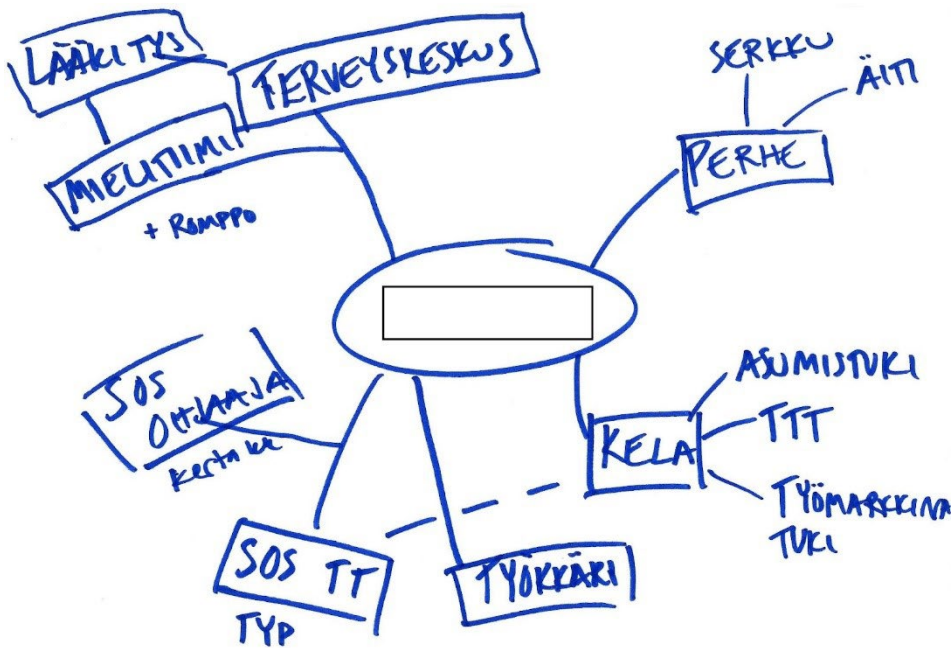
Palveluohjaaja osana verkostoja

Palveluohjauksen peruseriaatteena on palvella kaikkia hyvinvointipalveluiden tuottajia ja asiakkaita. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä on laaja ja sen täydellistä osaamista on kohtuutonta vaatia. Palveluiden hajanaisuuden vuoksi alentuneen toimintakyvyn omaavalla asiakkaalla voi olla haastava löytää ja hakeutua oikeisiin palveluihin. Sen lisäksi, että palvelun täytyy olla asiakkaalle oikea-aikaista, sen on tärkeää olla asiakkaan itsensä toivomaa palvelua. (Suomen palveluohjausyhdistys SPO ry.) Palveluohjaajalla olisi hyvä olla käytössä lista eri palveluista ja niiden oikea-aikaisuudesta. Palveluohjauksen tehtävänä on koota ja selkeyttää asiakkaalle oikea-aikaiset palvelut sekä varmistaa, että verkostolla on kokonaisvaltainen käsitys asiakkaan tilanteesta. WOT-hankkeessa on käytetty sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukarttaa palveluohjauksen tason mukaan (Kuvio 2).



Kuvio 2. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukartta palveluohjauksen tasojen mukaan (Siivikko 2022, Hänninen 2007 mukailten).

Hankkeeseen ohjautuneella asiakkaalla saattoi olla useita tahoja, joista hän sai apua, mutta hänellä ei ollut tarkkaa kuvaa, mikä oli eri palveluiden rooli. Tällöin asiakkaalle tehtiin verkostokartta (Kuva 1) osana palveluohjausta. Karttaan koostettiin palveluiden lisäksi läheisiä ihmisiä ja yhteisöjä. Näin tehtiin näkyväksi jo olemassa oleva tuki ja saatiin kokonaisvaltainen kuva asiakkaan hyväksi tehtävästä työstä ja mitä ehkä puuttui. Visuaalinen, itse piirretty miellekartta muistuttava verkostokartta helpotti usein tilanteen hahmottamista asiakkaalle itselleen paremmin kuin pelkkä puhuminen.



Kuva 1. Asiakkaan verkostokartta.

Hankkeessa oli myös asiakkaita, joilla ei ollut juurikaan palveluita. Tällaiseen tilanteeseen päädyttiin, jos asiakkaalla oli tai oli ollut päihdeiden käyttöä. He, joilla on päihdetausta, ovat usein kokeneita palveluiden käyttäjiä, mutta kokemus niistä on yleensä negatiivinen. Eräs hankkeessa mukana ollut asiakas kertoi kokemuksestaan.

“Avun tarjoaminen loppuu siihen, kun päihdeongelma, joko nykyinen tai jo mennyt paljastuu. Mitään ei tehdä, koska ensin pitäisi olla päihdetön, mutta motivaatiota olla selvinpäin ei ole, koska sulla ei ole mitään syytä tai tekemistä, jonka vuoksi olla selvinpäin. Kaikki ongelmat (palveluissa) johtuu päihdeiden käytöstä, sut niputetaan sun ongelmaksi.”

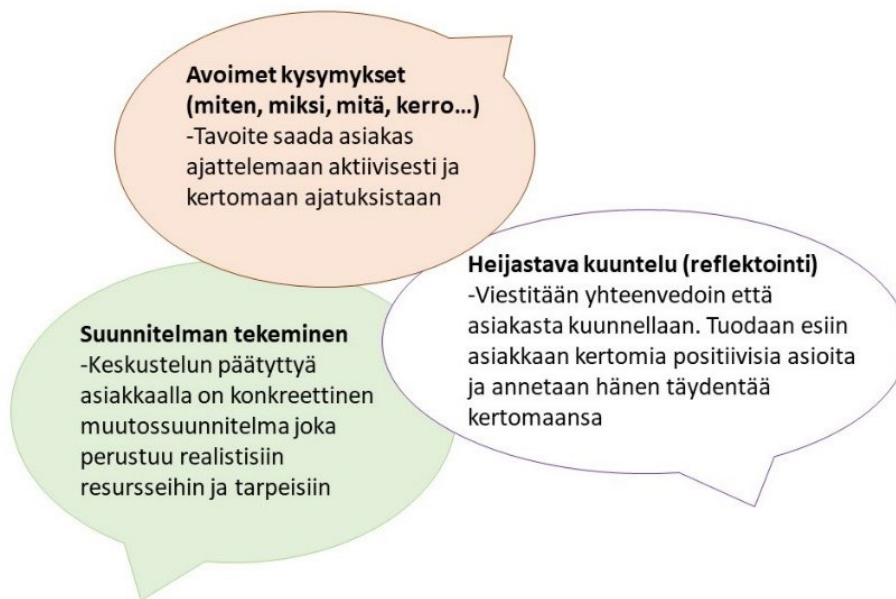
Näissä tilanteissa palveluohjaajan rooli oli motivoida asiakas takaisin palveluiden piiriin ja toimia tämän puolestapuhujana verkostoissa.

Motivoiva haastattelu osana palveluohjausta

Palveluohjausta toteutettiin hankkeessa motivoivan haastattelun menetelmää (Kuvio 3) soveltaen. Motivoiva haastattelun avulla asiakas johdatellaan itse ratkaisujen äärelle ja luodaan sisäistä motivaatiota oivalluksien avulla kysymällä häneltä avoimia kysymyksiä. Työelämän ulkopuolella olevien asiakkaiden kanssa tarvitaan jatkuvasti motivoinnin taitoja, koska ohjaustilanteissa käsitellään toistuvasti muutosta, ponnistellaan todellisen muutoksen saavuttamiseksi ja kielteisen kehityksen hidastamiseksi. Huomion kohteena eivät ole vain asiakkaan ongelmat, vaan pyrkimyksenä on vahvistaa ja saada käyttöön voimavaroja sekä löytää asiakkaalle tarkoituksenmukaisempia toimintamuotoja. Myös muutosvastaisella tai omista voimavaroistaan epävarmalla ihmisellä on oikeus myötätuntoiseen kohtaamiseen ja kuulluksi tulemiseen. Motivoiva toimintatapa vahvistaa muutoshalukkuutta ja palvelee

itsereflektion kehittymistä koko auttamisprosessin ajan. Asiakkaan vastuulla on muutoksen tekeminen ja tavoitteen saavuttaminen, työntekijän rooli on toimia muutoksen mahdollistajana ja tukijana. (Salo- Chydenius 2017.)

Motivoiva toimintatapa perustuu asiakkaan ja työntekijän luottamukseen, jossa osapuolet tutkivat ja rakentavat uutta yhteistä ymmärrystä, ratkaisevat ongelmia ja tarkastelevat ristiriitoja. Motivoivan haastattelussa keskeistä on, että asiakasta ei missään vaiheessa arvostella tai tuomita. Asiakkaalle vahingollisenkin toiminnan takana nähdään jokin myönteinen ajatus. Sisäinen ristiriita eli ambivalenssi, hyvää tarkoittavan ajatuksen ja vahingollisen toiminnan välillä tehdään asiakkaalle näkyväksi.



Kuvio 3. Motivoivan haastattelun perusmenetelmät (Käypä hoito)

Palveluohjaajalla oli hankkeessa kolme roolia motivoivan haastattelun menetelmän käyttäjänä: hän toimi kuuntelijana, luotaajana ja liikkeelle panijana. Kuuntelijana palveluohjaaja sanoitti tunteita ja yhdessä ohjattavan kanssa tutki tilannetta useammasta eri näkökulmasta. Luotaaja syvensi asiakkaan ymmärrystä hänen voimavaroistaan ja motivaatiostaan sekä avasi uusia näkökulmia muutoksen mahdollisuuksille. Liikkeelle panijana hän loi toimintasuunnitelmaa ja realistisia rajoja asiakkaan tavoitteille sekä tuotti konkreettisia apuvälineitä asiakkaan käyttöön.

Kykyviisari palveluohjauksen työvälineenä

Hankkeessa käytettiin asiakkaan alkutilanteen kartoittamiseen Kykyviisaria. Kykyviisari on Työterveyslaitoksen SOLMU-hankkeessa kehittämä mittari, jolla mitataan asiakkaan kokemusta omasta toimintakyvystään. Kykyviisari on jaettu osa-alueisiin, jotka kuvaavat asiakkaan koettua toimintakykyä, mielen hyvinvointia, osallisuutta, taitoja, arjen hallintaa ja

kehon hyvinvoinnin kokemusta. Kykyviisari on aloitustilanteen kartoittamisessa erinomainen työkalu ja antaa kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan kokemasta toimintakyvystä sekä hänen toiveistaan ja tarpeistaan. Kykyviisarin tulosten läpikäyminen osa-alueittain mahdollisti syvällisen tutustumisen asiakkaaseen elämäntilanteeseen. Kykyviisari mittaukset tehtiin asiakkaan tullessa palveluohjaukseen, muutaman toimintakuukauden jälkeen sekä asiakkaan lähtiessä pois hankkeen toiminnasta.

Kykyviisari on palveluohjauksen välineenä erittäin käyttökelpoinen, koska tulokset voidaan purkaa keskustellen purkaa joko osa-alueittain tai kysymyksittäin. Vaadittava muutos pystytään tekemään näkyväksi syventävillä avoimilla kysymyksillä *"Kuinka tämä menisi unelmatilanteessa?"* tai *"Mitä pitäisi muuttua, jotta vastaisit tähän kysymykseen eri tavalla?"*. Myös asiakkaan vahvuuksia on helppo tuoda ilmi, kun asiakkaan vastaus on keskimääräistä vastausta positiivisempi tai kun joku osa-alue on selkeästi muita vahvempi. Konkreettisia parannuksia on helppo miettiä yksittäisten kysymysten kautta. Esimerkiksi, mikä on asiakkaan elämässä hyvää mieltä tuottava asia tai kenen sukulaisen kanssa hän kokee erityistä läheisyyttä. Nämä asiat voidaan kääntää voimavaroiksi ja muutosta tukeviksi tulevaa toimintaa ja palveluita suunniteltaessa.

Yksittäisten osa-alueiden muutosta on myös mahdollista seurata, sillä Kykyviisarin kysely on mahdollista lähettää useita kertoja asiakkaalle. Kykyviisarin antaman datan ja visuaalisen kuvaajan avulla nähdään mahdolliset muutokset asiakkaan työ- ja toimintakyvyssä. Kykyviisarin tulokset koostuvat vastausten perusteella muodostuvista prosenttiluvuista ja kirjallisesta palautteesta. Ennen tarkempaa syventymistä palautteeseen palveluohjaajan oli tärkeätä kysyä asiakkaan mielipidettä tuloksista ja palautteesta.

Toimintaan osallistumisen vaikutukset

Kykyviisarin seurantakyselyillä seurattiin palvelupakettien eri toimintoihin osallistumisen vaikutuksia, niiden oikea-aikaisuutta ja tarvittaessa tarkistettiin tavoitteita yhdessä asiakkaan kanssa. Hankkeessa mitatut hyvinvointivaikutukset ovat näkyvissä alla olevassa yhteenvedossa (Kuvio 4)

Hyvinvointiosion tulokset

Ryhmän keskiarvo

B1. Tyytyväisyys elämään,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



B2. Koettu terveys,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



B3. Koettu toimintakyky,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



B4. Koettu työkyky,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



Kokonaistilanne ja osiokohtaiset tulokset

Ryhmän keskiarvo

Kokonaistilanne,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



Osallisuus,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



Mieli,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



Arki,

16 vastaajaa

1. vastauskerta



2. vastauskerta



Kuvio 4. Kykyviisari muutosraportti WOT hanke 2021-2023 (Elli Myöhänen).

Yhteenvedossa on mukana 16 asiakkaan vastaukset. Hyvinvointiosiossa vastaajien keskiarvo nousi eniten koetussa terveydessä eli 2,9:sta 3,6:n pisteeseen. Maksimin ollessa kaikissa osioissa 5 pistettä. Vastaajien toimintakyky nousi 5,8:sta 7,0:n pisteeseen. Koettu työkyky nousi 5,1:sta 6,2:n pisteeseen. Pisteet elämään tyytyväisyydessä nousivat 3,3:sta 3,8:n pisteeseen. Tulosten mukaan asiakkaiden koettu terveys, tyytyväisyys elämään ja toimintakyky paranivat. Osallisuuden kokemus parani 13 %, mieli 15 % ja arki 10 %. Kokemus osallisuudesta ja mielestä nousivat eniten. Kokonaistilanne 16 vastaajan osalta parani 10 %.

Palveluohjaukselle on tarvetta

Koko hankkeen ajan oli nähtävillä, että palveluohjauksen kaltaiselle ketterälle asiakkaan tilanteeseen paneutuville palveluille on tarvetta. Asiakkaat ovat kokeneet tarjotun tuen ja annetun ajan arvokkaana lisänä palvelujärjestelmässä. Palveluohjauksessa on tullut esille ryhmämuotoisen kynnyksettömän toiminnan merkitys myös aikuisten asiakkaiden vuorovaikutustaitoja, elämänhallintaa ja toimintakykyä vahvistavana toimintamuotona. Ryhmässä toimiminen mahdollistaa vertaisuuden kautta onnistumisen kokemuksia ja tiivis ohjaussuhde palveluohjaajan kanssa tuo esille ajankohtaista tietoa asiakkaan motivaatiosta sekä tuen tarpeista.

Entistä monipuolisemmat ryhmämuotoiset sosiaalisen kuntoutuksen palvelut vahvistaisivat matalan kynnyksen toimintakykyä vahvistavia palveluita tulevaisuudessa. Sosiaalinen kuntoutus on määritetty sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, §17) esimerkiksi ryhmämuotoiseksi sosiaalista toimintakykyä vahvistavaksi toiminnaksi. Uudet hyvinvointialueet edellyttävät palveluntarjoajilta konkreettisia toteuttamissuunnitelmia ja mitattavia toimia asiakkaiden kuntoutus- ja työllistymissuunnitelmien rinnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden tulee olla joustavia ja yksilöllisiä. WOT hankkeessa tämä toteutettiin yksilöllisellä palveluohjauksella, säännöllisillä Kykyviisari mittauksilla ja niiden tuloksiin perustuvilla asiakaspalvelupaketeilla.

Lähteet

Hänninen, K. 2007. Palveluohjaus. Asiakaslähtöistä palvelua vauvasta vaariin. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki.

Siivikko, J. 2022. Eduro säätiö. Palveluohjaajan haastattelu 29.8.2022.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 19.12.2022

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Suomen palveluohjausyhdistys SPO ry. Viitattu 16.12.2022. <https://www.palveluohjaus.fi/>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 19.12.2022.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

Osallisuutta tsempparikaveri-toiminnan kautta

Kirsi Poikajärvi



Kuva Marko Junttila.

Verkoston voimalla osaksi työelämää (WOT) -hankkeessa tuettiin osallisuutta edistävää toimintaa erilaisilla asiakaslähtöisillä palveluilla. Yksi palvelumuoto oli Tsemppari kaveritoiminta, jonka pilotoinnista vastasi Lapin Ammattikorkeakoulu sekä Eduro-säätiö. Tsempparikaveri -toimintaa toteutettiin Eduro-säätiöllä seitsemän kertaa syksyn 2021 aikana. Ensimmäinen pilottiryhmä muodostui viidestä ja toinen kahdesta viikoittaisesta kokoontumisesta. Toimintaan osallistui kolme asiakasta. Säännölliset tapaamiset tukivat asiakkaiden arjen toimintaa ja lisäsivät onnistuessaan heidän toimintakykyänsä. Toiminnan tavoitteena oli tukea asiakkaiden osallisuuden kokemusta vertaistuen ja arkea tukevan toiminnan avulla. Tavoitteena oli myös mahdollistaa asiakkaita huomaamaan, että muillakin on samanlaisia arjen haasteita.

Suunnittelu ja toteutus

Asiakkaat osallistettiin ryhmän sisältöjen suunnitteluun. Asiakkailta nousseet teemat kirjattiin fläppi-papereille, joihin he saivat kirjoittaa, piirtää sekä liimata aikakauslehdistä löytämiään teemaa kuvaavia sanoja ja kuvia. Asiakkaiden aktiivisuus keskusteluissa ja tekemisessä yllätti

positiivisesti huolimatta siitä, että asiakkaita jännitti. Tapaamisten sisällöt pyrittiin pitämään yleisluontoisina. Tapaamisissa oli mahdollisuus jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia. Ensimmäisen pilotin teemoiksi suunnittelutapaamisessa nousivat: Talous ja säästäminen, ravinto, kodinhoito sekä mukava yhdessäolo ja ryhmätapaamisten yhteenveto. Ryhmätapaamisten ajankohdat ja teemat sovittiin etukäteen.

Talous ja säästäminen -teeman tavoitteena ja tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä asiakkaan omista rahankäytön haasteista ja saada vertaistukea pienituloisuudesta. Asiakkaille tarjottiin erilaisia malleja kaupassa asioinnin helpottamiseksi ja asiakkaat jakoivat omia säästämisen vinkkejä.

Ravinto-teeman tavoitteena ja tarkoituksena oli lisätä osallisuuden kokemusta ja yhteistyötaitoja. Tapaamisen aikana valmistettiin yhdessä edullista, helposti valmistettavaa ja terveellistä kotiruokaa. Ruoanvalmistusprosessissa hyödynnettiin yhden osallistujan kokemusasiantuntijuutta ja näin vahvistettiin hänen merkityksellisyytensä ja osallisuuden kokemusta. Jokainen asiakas sai valita kaikista työtehtävistä itselleen mieluisan ja jokainen työtehtävä oli tärkeä ja merkityksellinen. Joku asiakas valitsi työtehtävän itselleen vahvuuksien pohjalta ja toinen saattoi valita itselleen työtehtävän, jota ei ollut aikaisemmin tehnyt. Työtehtäviä jakamalla harjoiteltiin konkreettisesti yhteistyötaitoja, lisättiin osallisuuden kokemusta sekä mahdollistettiin onnistumisen kokemuksia. Tapaamisen päätteeksi syötiin yhdessä valmistettu ateria.

Kodinhoito-teeman yhtenä tavoitteena oli, että asiakkaat oivaltavat, että pienelläkin panostuksella saa pidettyä kodin siistinä. Kodin siisteydestä huolehtiminen on ensimmäinen asia, joka usein jää hoitamatta, kun jaksamisen kanssa on haasteita. Tapaamisen tarkoituksena oli myös laatia sopiva kodin siisteyttä helpottava aikataulu. Sen avulla asiakas voi rytmittää siivousta ja olla liikaa stressaamatta kodin siivouksesta. Tavoitteena oli myös lisätä kokemusta siitä, että muillakin on haasteita kodin siisteydestä huolehtimisessa eikä niinkään pysyvän muutoksen aikaansaaminen siivoustottumuksissa.

Mukava yhdessäolo -teema oli pilotin viimeinen tapaaminen. Tapaamisen tavoitteena oli keskustella tähänastisten ryhmätapaamisten kokemuksista sekä tuoda asiakkaiden tarpeita seuraaviin ryhmätapaamisiin. Asiakkaat kokivat stressinhallinnan ja liikunnan kiinnostaviksi aiheiksi ja he suunnittelivat yhdessä sisällöt toisen pilotin ryhmätapaamisiin. Toinen pilotti muodostui näistä teemoista.

Stressinhallinta-teeman tavoitteena oli muuan muassa, että asiakkaat rohkaistuisivat jakamaan henkilökohtaisia kokemuksia stressiin liittyvistä asioista toiminnallisen tekemisen kautta. Tapaamiseen varattiin askartelumassaa, jonka avulla ryhmäläisillä oli mahdollisuus tehdä jotain rentouttavaa käsillä samalla, kun he saivat halutessaan kertoa onnistuneista stressinhallinnan kokemuksista. Kaikille asiakkaille askartelumassan työstäminen ei ollut rentouttavaa ja haasteita ilmeni osallistujien aloitteellisuudessa. Motivoinnin, kannustuksen ja rohkaisun merkitys korostuivat. Jokainen asiakas tuotti omannäköisen teoksen. Tapaamisessa osa asiakkaista jakoi hyvin henkilökohtaisia onnistumisen kokemuksia.

Liikunta-teema kerran tavoitteena oli jakaa omia liikuntakokemuksia ja löytää mahdollisia yhtäläisyyksiä toisten kokemuksista. Asiakkaat keskustelivat keskenään liikunnan harrastamisesta ja harrastustoiminnasta. Yhteinen kokemus oli se, että jokaisella oli haastavaa liikunnan harrastuksen aloittaminen. Kaikki halusivat kokeilla eri liikuntamuotoja turvallisesti yhdessä tutussa ryhmässä. Heidän toiveensa huomioitiin heidän siirtyessään luontoliikunta ryhmään.

Asiakkaat kokivat molemmissa piloteissa onnistumista ja itsensä ylittämistä. He kokivat kuuluvansa ryhmään sekä tulleensa kuulluksi. Asiakkailta saatu palaute oli positiivista. Kehittämisen kohteiksi nousi teemojen toiminnallinen osuus, joten jatkossa toiminnallisen osuuden tulisi korostua keskusteluiden sijaan. Omien henkilökohtaisten asioiden esille tuominen keskustelemalla edellyttää luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä. Se vaatii pidemmän ajan kehittyäkseen. Toiminnallisuus ryhmässä auttaa tutustumaan nopeammin.

Hyvinvointia ja osallisuutta luontoryhmissä

Kirsi Poikajärvi ja Leena Välimaa



Kuva Marko Junttila.

Verkoston voimalla osaksi työelämää -hankkeessa yksi kehitetyistä asiakaspalvelu paketeista oli Vertaistukiryhmätoiminta luontoa hyödyntäen. Näitä ryhmiä toteutettiin kahdella tavalla sekä **Luontotoimintaryhmänä** että **Luontoliikuntaryhmänä**. Luontotoimintaryhmissä hyödynnettiin erilaisia luontoperustaisia osallistavia menetelmiä, joilla vahvistettiin osallisuuden, onnistumisen ja yhteisöllisyyden kehittymistä. Lisäksi keskeisenä tavoitteena oli tukea omatoimisen luontoharrastuksen syntymistä ja kehittymistä asiakkaan oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Luontoliikuntaryhmässä tavoitteena oli herättää motivaatio ja halu omaehtoiseen terveyttä edistävään liikuntaan, jossa painottui luontoympäristö motivoivana elementtinä. Näitä molempia vertaistukiryhmiä toteutettiin Rovaniemen kaupungin lähiluonto ympäristöissä vuoroviikoin. Toimintojen suunnittelun taustalla hyödynnettiin aikaisempien Lapin amk:ssa toteutettujen Green Care hankkeissa kehitettyjä työkaluja ja tuloksia.

Ryhmiä sisällöjen aiheet, toiminnan valmistelu ja toteutus tapahtuivat yhdessä toimintaan osallistuneiden asiakkaiden ja hanketyöntekijöiden kanssa. Toiminnassa pyrittiin huomioimaan erityisesti osallisuus ja osallistaminen kunkin asiakkaan yksilöllisen

toimintakyvyn mukaisesti. Luontoliikunta- ja luontotoimintaryhmien pilotoinneista vastasi Lapin ammattikorkeakoulu yhdessä Eduro-säätiön hanketyöntekijöiden kanssa.

Ryhmien suunnittelu, toteutus ja arviointi

Luontoliikuntaryhmän pilotointi oli jatkumoa Tsempparikaveri toimintaan, jossa mukana olleet asiakkaat nostivat esille liikunnan ja hyvinvoinnin merkityksen hyvinvoinnille. Useammalla heistä oli kiinnostusta ja motivaatiota kokeilla eri liikuntamuotoja. Luontoliikuntaryhmä muodostui kolmesta pilotista, joiden ryhmät kokoontuivat neljästä viiteen kertaan säännöllisesti joka toinen viikko. Säännölliset tapaamiset tukivat asiakkaiden arjen toimintaa ja lisäsivät onnistuessaan heidän toimintakykyänsä. Luontoliikuntaryhmien tapaamisessa kiinnitettiin huomiota myös terveelliseen ravitsemukseen. Esimerkiksi keskustelemalla retkieväiden terveellisyydestä. Pilotteihin osallistui yhteensä kuusi asiakasta.

Luontoliikuntaryhmän suunnitteluvaiheessa asiakkaat asettivat tavoitteeksi, että löytäisivät itselle sellaisen liikuntamuodon, joka voisi jäädä osaksi heidän arjen toimintaansa. Keskusteluissa asiakkaat nostivat esille luonnon tärkeän merkityksen oman mielen hyvinvoinnissa. Asiakkaat toivoivat, että itseä kiinnostavien liikuntamuotojen kokeileminen mahdollistuisi heille myös hankkeen jälkeen. Suunnittelu toteutui asiakaslähtöisesti, osallistujat suunnittelivat teemat ja kohteet yhdessä ohjaajien kanssa.

Teemat ja kohteet:

Pilotti 1. lumikenkäily, liukulumikenkäily (Kuva 1), avantouinti, kävely metsäreitillä, ulkokuntoilulaitteet

Pilotti 2. kävely metsäreitillä, ulkokuntoilulaitteet, frisbeegolf, ulkopelit, tutustuminen lähiretkeily kohteeseen

Pilotti 3. kävelyretki lintutornille, kuntoportaat, frisbeegolf, kävelyretki näköalatornille



Kuva 1. Talviliikuntaa Kemijoen rannassa.

Luontoliikunnan parissa asiakkaat olivat positiivisella mielellä ja motivoituneita osallistumaan myös keskusteluihin. Keskustelimme muun muassa nuotiolla luonnon voimaannuttavista elementeistä, siitä kuinka luonnosta saa voimaa sellaiseen tekemiseen, mikä on oman mukavuusalueen ulkopuolella. Asiakkaat kokivat luonnon turvallisena ja mielenrauhaa luovana ympäristönä. Asiakkaat kertoivat heikosta lähiluonto ympäristöjen tuntemuksesta, ja sen vuoksi heillä oli vaikea lähteä niihin yksin tutustumaan. Ryhmämuotoinen luontoliikunta, joka toteutui kaupungin lähiympäristössä, mahdollisti mielekkään ja turvallisen tutustumisen niihin. Asiakkaat toivat esille, että yksin ei rohkene kokeilla uusia asioita, mutta ryhmässä uskaltautui paremmin tutustumaan myös uusiin liikuntalajeihin.

Ryhmässä vallitsi innostunut ilmapiiri ja jokaista kannustettiin tulemaan mukaan myös seuraaviin tapaamisiin. Oli hienoa huomata asiakkaiden keskinäistä vuorovaikutusta ilman, että ohjaaja ohjasi keskustelua. Asiakkaat kokivat tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi. Tunne ryhmään kuulumisesta oli vahva. He kokivat tärkeäksi, että ryhmänohjaajat olivat samat jokaisella tapaamiskerralla.

Asiakkaiden toiveena oli ohjaajan koiran (Kuva 2) mukanaolo ryhmän tapaamisissa. Koira oli mukana lähes jokaisella kerralla, ja asiakkaat antoivat siitä erittäin hyvää palautetta. He kokivat, että koiran mukanaolo rauhoitti mieltä ja toimi myös motivaattorina tulla mukaan tapaamisiin. Koira mahdollisti luontevamman vuorovaikutuksen ryhmässä.



Kuva 2. Ohjaajan Martta-koira vuorovaikutusta helpottamassa.

Luontotoimintaryhmässä painottui tutustuminen Rovaniemen lähiluonto kohteisiin ja niiden tarjoamiin erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Useimmille asiakkaille nämä luontokohteet olivat ennestään tuntemattomia. Lähiluontokohteilla tarkoitettiin tässä yhteydessä sellaisia kohteita, jotka olivat saavutettavissa jalkaisin tai polkupyörällä eli ovat korkeintaan parin, kolmen kilometrin säteellä keskustasta. Useimmilla toimintaan osallistuneilla ei ollut omaa autoa käytettävissä eikä välttämättä rahaa käyttää julkista liikennettä. Nämä taustatekijät olivat tärkeitä ottaa huomioon suunnittelussa, jotta luontotoiminta olisi realistista integroida omaan arkeen myös hankkeen päätyttyä. Luontotoimintaryhmässä toteutettiin yhteensä neljä pilottia, joista jokainen sisälsi neljästä seitsemään tapaamiskertaa kestoltaan kaksi tuntia/tapaamiskerta. Ryhmän ohjauksesta vastasi Lapin amk:n hanketyöntekijä ja useimmilla kerroilla oli mukana myös palveluohjaaja Edurolta. Tutun palveluohjaajan mukana olo helpotti erityisesti uuden jäsenen tai uusia sosiaalisia tilanteita jännittävän henkilön mukana oloa ryhmässä.

Samoin kuin edellä kuvatussa luontoliikunta ryhmässä, asiakkaat suunnittelivat pilottien sekä kunkin tapaamisen tarkempia sisältöjä yhdessä ohjaajan kanssa. Suunnittelussa hyödynnettiin muun muassa Luontoa elämään -hankkeessa kehitettyjä yksilöllisen luontotoiminnan suunnittelun menetelmiä. Yksi esimerkki näistä oli luontounelmien taulu, jonka avulla asiakkaat saivat tuoda esille omia henkilökohtaisia unelmia, jotka hänellä liittyivät hänellä. Unelmointi herättää aina toivoa ja sillä on iso merkitys kuntoutumisprosessissa. Tämän yhdellä kokoontumiskerralla laaditun luontounelmien taulun ja asiakkaiden siinä esille tuomien omien unelmien pohjalta toteutettiin retkivaruste -temainen ryhmätapaaminen,

avantouintikokemus sekä mahdollistettiin osallistuminen pidemmälle kolmepäiväiselle Ylläs-Pallas-retkelle kesäkuussa 2022.

Lähiluontoympäristöt, joissa vierailimme, olivat Kirkkolammen laavu, Ounasvaaran näköalatornin laavu, Rovaniemen keskustan geokätköily alueet, Ounaspaviljongin laavu, Koivusaaren luontopolku, Revontuli laavu, sekä Vaattunkiköngkään retkeilyalue ja Auttiköngkään retkeilyalue (Kuva 3). Kaksi viimeistä sijaitsee kaupungin ulkopuolella ja niihin mentiin autoilla. Joissakin ympäristöissä käytiin useampiakin kertoja asiakkaiden toiveiden mukaisesti sekä paikkojen tutuksi tulemisen takaamiseksi. Toiminnan yhtenä tavoitteena olikin osallistujien kiinnostuksen herättäminen omatoimiseen lähiluonnossa olemiseen ja liikkumiseen.



Kuva 3. Auttiköngkään retkeilyreitti.

Näissä eri ympäristöissä toteutettiin monenlaista osallistavaa luontotoimintaa. Talvella käytiin muun muassa pilkkimässä ja avantouinnilla Kemijoella ja keväällä bongailtiin Koivusaassa muuttolintuja. Lisäksi perehdyttiin voimauttavaan luontokuvaukseen, retkeilyyn, retkiruokien tekemiseen nuotiolla, lintujen ja kasvien tunnistamiseen, geokätköilyyn sekä tietoisuustaitoharjoitusten tekemiseen. Myös kevyttä luontoon ja kiertotalouteen liittyvää visailua ja historiallisten luontokohteiden tunnistamista sisältyi ryhmän toimintaan.

Tämänkin ryhmän toiminnassa oli joillakin kerroilla ohjaajan oma koira mukana. Sen mukanaolo mahdollisti luontevaa keskustelua huolenpidosta, välittämisestä ja arjen rytmityksestä, joka kohdistui ja peilautui myös omaan asiakkaan hyvinvointiin. Koiran mukana olo toi myös tietynlaista rentoutta ja spontaaniutta ryhmän tunnelmaan. Kaikki toiminta oli hyvin asiakaslähtöistä ja osallistumisessa huomioitiin aina kunkin sen hetkinen toimintakyky ja voimavarat. Mukana saattoi olla ilman varsinaista tekemistä tai suorittamista, tärkeintä läsnäolo ja osallisuuden kokemus.

Osallistujilta pyydettiin suullista palautetta aina kullakin toimintakerralla. Positiivisena koettiin muun muassa tutustuminen lähiluontokohteisiin, luonnon rentouttava ja mielialaa kohottava vaikutus, mahdollisuus itse vaikuttaa toiminnan sisältöön, kuulluksi tuleminen, säännölliset tapaamiset. Palautteet otettiin huomioon ja toimintaa muokattiin tarvittaessa.

Omahoidolla hyvinvointia

Sirpa Kaukiainen ja Eero Vierola



Eduro säätiön ja Lapin AMK:n Verkoston voimalla osaksi työelämää (WOT) yhteishankkeessa toteutettiin matalan kynnyksen toimintaa työelämän ulkopuolella oleville täysi-ikäisille asiakkaille, erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Osana tätä toimintaa asiakkaille suunniteltiin ja toteutettiin Omahoidon työkalupakki. Kehittämisessä hyödynnettiin asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia oman terveydentilaan liittyvissä tarpeissa.

Omahoidon työkalupakkia toteutettiin sekä yksilö- että ryhmämuotoisena toimintana. Kykyviisarista saatujen tulosten pohjalta sekä nuorten omista toivomuksista aihealueet keskittyivät oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Liikunnanohjaaja opiskelijat tekivät asiakkaille Fisrtbeat mittaukset Hyvinvointipiste Vireen kautta. Tulokset purettiin yhdessä asiakkaan, palveluohjaajan, Vireen ja omahoitopaketin ohjaajan kanssa. Halutessaan asiakkaalla oli mahdollisuus hyödyntää Kehonkoostumus-, FirstBeat-, RR- ja Huco Sport -hyvinvointianalyysimittauksia ohjauksen suunnittelun tukena. Lähtötason kartoittamiseksi ja ohjauksen sisällön suunnitteluun apuna voitiin hyödyntää TOIMIA-tietokantaa, jossa on näyttöön perustuvia toimintakykymittareita. Muiden kuin Kykyviisarin mittausten tuloksia ei dokumentoitu hankkeen tietoihin missään vaiheessa yksityisyyden varmistamiseksi. Kykyviisarin tulokset tallentuivat Työterveyslaitoksen järjestelmään anonymineina. Yksilöohjauksiin sitoutui ainoastaan yksi asiakas.

Yksilö- ja ryhmätapaamiset

Yksilötapaamisissa hyödynnettiin salutogeenisestä terveyden edistämisen näkökulmaa, jossa painottuu voimavaraistava ja osallistava ohjaus. Salutogeeninen lähestymistapa korostaa terveyden voimavaroja ei niinkään sairauden riskejä. Lähtökohtana on asiakkaan näkemys omasta terveydestään ja siitä mitä hän tavoittelee terveydessään. Ohjaaja tukee asiakasta refleктоimaan omaa terveystyöskäyttämistään ja auttaa häntä tulemaan tietoisiksi siitä (Kääriäinen 2007, Kääriäinen 2008). Ohjaajan rooli on antaa tilaa asiakkaan kysymyksille, rohkaista ja johdatella keskustelua asiakkaan määrittelemässä suunnassa (Kääriäinen 2008). Tapaamisissa korostui avoimuus, inhimillisuus, hyväksyminen ja ratkaisukeskeisyys. Asiakkaan tavoitteiden asettamisen jälkeen asetettiin välitavoitteet ja tehtiin suunnitelma niiden toteuttamiseksi. Viimeisellä tapaamiskerralla tehtiin yhteenveto alku- ja lopputilanteesta sekä suunnitelma tulevaisuuteen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Ryhmämuotoisten omahoitopakettien toteutusten ja sisältöjen alustava suunnittelu alkoi Luontoliikuntaryhmien toteutusten aikana. Hankkeessa toteutettiin yhteensä kolme toiminnallista omahoitoon liittyvää ryhmää. Keväällä 2022 ryhmätapaamisten teemana oli Hyvinvointia kevääseen ja syksyllä Voimaa ja Vireyttä kaamokseen sekä hätä EA-koulutus. Ryhmätapaamisten tavoitteena oli osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen konkreettisten, hyvinvointia edistävien toimintatapojen avulla.

Hyvinvointia kevääseen -ryhmään osallistujat olivat 19–26-vuotiaita nuoria, joilla oli vaikeuksia oman elämän hallinnassa. Ryhmätapaamisia oli yhteensä viisi. Teemat liittyivät asiakkaiden elämässä oleviin hyviin asioihin (Kuva 1) ja niiden vahvistamiseen, uneen ja ravintoon sekä stressin hallintaan. Tapaamiset toteutuivat säännöllisesti 1–2 viikon välein. Ensimmäisellä tapaamisella asiakkaat osallistuivat suunnitteluun pohtimalla missä tavataan ja mitä he halusivat tapaamisissa tehdä. Tapaamisten sisällöt liittyivät oman itsensä hyväksymiseen, uneen ja ravintoon sekä luontoon stressin lievittäjänä.



Kuva 1. Asiakkaiden tekemiä voimakuvia.

Syksyn ryhmätapaamisten sisältö rakentui liikunta- ja kaamosteeman ympärille. Asiakkaiden kanssa tutustuttiin kuntonyrkkeilyyn ja erilaisiin rentoutusharjoituksiin liikunnanohjaajaopiskelijoiden avulla. Nuoria osallistui ryhmiin vaihtelevasti yhdestä kuuteen. Syksyn ryhmä päättyi pikkujouluihin, jossa keskityttiin yhdessä olemiseen, mielimusiikkiin ja hyvän ruuan ympärille. Ryhmämuotoisesta toiminnasta kiinnostavammaksi nousi hätäensiapukoulutus. Sen tavoitteena oli saada taitoja tyypillisimpien sairaskohtauksien ja tapaturmien ensiavusta. Toiminnalliset harjoitukset mahdollistivat hyvän tilaisuuden keskustella elämäntavoista ja niiden merkityksestä omaan hyvinvointiin ja tapaturmien ehkäisyyn.

Yhteenvedoa omahoitopakettien toteutumisesta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen osallisuuden edistämisen periaatteiden mukaan ihmisten tulisi päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja heillä tulisi olla mahdollisuus kehittää toimintaa yhdessä ammattilaisten kanssa (THL 2022). Myös terveyden edistämisen eettisissä ohjeissa korostetaan asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja osallistumisen mahdollisuutta häntä koskevissa asioissa (Etene 2001, Etene 2012).

Asiakkaiden osallistaminen ryhmien toteutusten suunnitteluun ja tapaamisten toiminnallisuus nousivat omahoidon pakettien toteutuksessa tärkeiksi asioiksi. Asiakkaiden toiminnan suunnitteluun osallistuminen vahvistaa osallisuutta ja tuo esille heidän omaa elämäänsä ja terveyttä koskevat todelliset tarpeet. Ohjaajan rooli oli rakentaa asiakkaiden tarpeista nousevaa omahoitopakettien sisältöä. Se vaatii aitoa kykyä kuulla kohderyhmän tarpeita avoimesti ja ennakkoluulottomasti. Nuorten kanssa toimiessa korostui selvästi halu toiminnalliseen ja yhteisölliseen tapaan toimia. Yhdessä oleminen, vaikka vain hiljaisena osallistujana, koettiin positiivisena omaa hyvinvointia lisäävänä asiana.

Tässä hankkeessa omahoitopakettien yksilöohjauksiin asiakkailla ei ollut kiinnostusta tai niihin sitoutuminen oli puutteellista. Terveystilaan liittyvät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia ja usealla asiakkaalla oli jo kontakti terveydenhuoltoon. Yksilöohjaukseen liittyvää toimintaa voisi jatkossa kehittää valmentavaan suuntaan, jolloin yksittäisestä sairaus- ja diagnoosi keskeisyydestä painopiste olisikin jäljellä olevan terveyden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Kykyviisari on hyvä tapa löytää ongelmakohtia terveydessä ja toimintakyvyssä, mutta se ei nosta esille asiakkaan näkemystä siitä, mitä alueita hän itse näkee tärkeänä vahvistaa.

Lähteet

Etene.2001. Etene julkaisuja 1.Terveystilaan liittyvät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia ja usealla asiakkaalla oli jo kontakti terveydenhuoltoon. Viitattu 22.2.2023

Etene.2012. Etene julkaisuja 35.Etiikan tila sosiaali- ja terveysalalla. ETENE-julkaisu+35+Etiikan+tila+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf. Viitattu 22.2.2023

Kääriäinen, M. 2007. Potilasohjauksen laatu: hypoteettisen mallin kehittäminen. Acta Universitatis. Ouluensis. D Medica 937. Oulun yliopistopaino. Oulu.

Kääriäinen, M. 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. Tutkiva hoitotyö 6 (4): 10–15.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet - THL

Liikunta-alan opetushenkilöstön ja opiskelijoiden kokemuksia kehittämistyöstä

Eero Vierola



Kuva Pia Kuha.

Monialainen kehittämistyö oli keskiössä Verkoston voimalla osaksi työelämää -hankkeessa, jossa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin palveluiden kehittämistä syrjäytymisuhan alla oleville asiakkaille. Lapin AMK:n liikunnanohjaakoulutuksen opetushenkilöstöä ja opiskelijoita osallistui asiakaspalvelupakettien kehittämiseen. Opetushenkilöstön puolelta työtiimissä olivat lehtori Tommi Haapakangas ja tuntiopettaja Eero Vierola. Liikunnanohjaaja opiskelijat Mari Paasovaara, Elli Maunuksela ja Salla-Reetta Pätäri toteuttivat hankkeessa tutkinnon suorittamiseen sisältyviä opintojaan. Toimintaa koordinoitiin Lapin AMK:n oppimisympäristö Hyvinvointipiste Vireen kautta.

Työtehtäviin liittyvää vastuuta pyrittiin jakamaan tasaisesti kaikille. Näin toimimalla haluttiin mahdollistaa sekä kehittämistyön laadukas toteutus, että opiskelijoiden osallistuminen todellisten työelämän tilanteiden ratkaisemiseen. Kokonaisvastuu toiminnan turvallisesta toteuttamisesta säilyi kuitenkin opetushenkilöstöllä. Opiskelijoiden kokemukset yhdessä toteutetusta työskentelystä käyvät ilmi opiskelijapalautteista.

“Tykkäsin kovasti, että sain osallistua suunnitteluun, suunnittelun toteuttamiseen sekä sen arviointiin yhdessä muiden kanssa. Oli tunne siitä, että oli hankkeessa mukana siinä missä oikeatkin työntekijät ja sai tuntea olevansa avuksi monin eri tavoin.”

Koulutuksen tavoitteiden näkökulmasta opiskelijoiden tasavertainen osallistaminen haastavaan kehittämistyöhön on ollut perusteltua. Liikunnanohjaaja AMK koulutuksen tarkoituksena on mahdollistaa opiskelijoiden osaamisen kehittyminen eurooppalaisen The European Qualifications Framework (EQF) 8-tasoisessa tutkintoviitekehyksessä tasolle 6 (Europa.eu.2023). Tämän tason saavuttaminen edellyttää opiskelijalta taitoja monimutkaisten ammatillisten toimien tai hankkeiden johtamiseen sekä vastuunottoon päätöksenteossa ennakoimattomissa työ- ja oppimisympäristöissä. WOT-hanke toimi hyvänä oppimisympäristönä tämänkaltaisen ammatillisen osaamisen vahvistamisessa. Opiskelijapalautteissa kehittämistyön haasteet oli selkeästi tunnistettu ja niistä oli myös otettu opiksi.

“Toive oman tehtävänkuvan selkiytymisestä hankkeessa oli mielessä harjoittelun alusta alkaen aika pitkään. Ajan mittaan oppi, että hanketyöskentelyssä kukaan ei ehkä voikaan tietää sitä tarkkaan, joten sitä ei ole opettajilla tai kellään muullakaan opiskelijalle antaa esim. aikataulujen ja tehtävä listausten muodossa. Itselle hanketyöskentely opetti keskeneräisyyden sietämistä ja ymmärrystä siitä, mitä vaaditaan, kun testataan tai kokeillaan vielä jotain.”

Asiakaspalvelupakettien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin osallistumalla opiskelijat saivat turvallisesti toteuttaa ja edelleen kehittää opintojen aikana kertynyttä liikunta-alan osaamistaan. Esimerkiksi luontokasvatukseen ja luontoliikuntapalveluiden kehittämiseen liittyvää osaamista vietiin käytäntöön monimuotoisesti.

Rovaniemellä ja sen lähialueilla toteutettujen päiväretkien lisäksi opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat kolmipäiväisen retken Ylläs-Pallas tuntureiden lähistöllä sijaitsevan Aakenuksen Pyhäjärven alueelle. Retken suunnitteluun kuului turvallisuussuunnitelman laatiminen ja päiväohjelman suunnitteleminen yhdessä asiakkaiden kanssa. Asiakkaat saivat halutessaan ohjausta myös retkeilyvarusteiden, kuten teltan, trangian ja retkeilykartan käyttöön (Kuva 1).



Kuva 1. Aakenuksen Pyhäjärven alueen retkeilykartta.

Retkelle osallistui pidempään luontoliikunta ja luontotoiminta ryhmissä mukana olleita asiakkaita. Retken tavoitteena oli asiakkaiden luontokokemusten laajentaminen. Päivisin retkeiltiin Aakenuksen maastoissa ja yöt nukuttiin teltoissa. Päiväretkiä kannustettiin tekemään sekä pienryhmissä että itsenäisesti. Asiakkaiden päiviä ei tarkoituksella ohjelmoitu täyteen ohjaajien toimesta, vaan tavoitteena oli omaehtoinen luontosuhteen tutkiminen ja sen syventäminen. Leirintäalueen kodassa toteutettuihin ruokailutilanteisiin kutsuttiin kuitenkin kaikki mukaan (Kuva 2). Osallistuminen yhteisiin hetkiin oli täysin vapaaehtoista ja kodassa keskustelu sai edetä vapaasti. Perusajatuksena oli, että luonnon äärellä yhdessä touhuilu voi olla itsessään eheyttävää, jolloin ohjelmoidut "terapia" sessiot eivät ole tarpeellisia tai edes mielekkäitä.

Päätösretken sisällyttäminen luontoliikuntaryhmän ohjelmaan perustui Lapin Ammattikorkeakoulussa aiemmin toteutettuun luontosuhdekurssiin ja kurssin yhteydessä tehtyyn tutkimustyöhön, jossa havaittiin luonnon äärellä pidempään vietetyn yhteisöllisen, mutta vapaamuotoisen liikkumisen ja oleskelun vaikuttaneen positiivisesti tutkimuksen kohderyhmänä olleiden opiskelijoiden mielialaan. Lainausta opinnäytetyöstä: "Kurssin retkistä

etenkin päätösretken luontoympäristö osoittautui elvyttäväksi, sillä retki Pallas-Yllästunturin maastossa mahdollisti luontoympäristöstä lumoutumisen, yhteyden kokemuksen luonnon kanssa, aistien terävöitymisen sekä suorittamattomuuden. Elvyttävää kokemusta tuki yhteisön ja ystävien tuoma turva tuntemattomassa ympäristö”. (Annunen & Pantsar 2021, 84–85.).



Kuva 2. Ohjaaja matkalla kotaruokailuun Aakenuksen Pyhäjärven leirintäalueella.

Hankkeen asiakkaat suhtautuivat opiskelijoiden mukana oloon erittäin positiivisesti. Motivoituneet ja osaavat liikunta-alan opiskelijat ovat onnistuneet innostamaan toiminnassa mukana olleita asiakkaita erilaisten liikunta- ja luontoelämysten ääriin. Vuorovaikutus oli myös molemminpuolista ja opiskelijat saivat arvokkaita kokemuksia asiakkaiden kanssa luonnossa vietetystä ajasta.

Opiskelijoita osallistavia projekteja toteutettaessa on huomioitava, että moni opiskelija on ammatillisen polkunsä alkutaipaleella eikä hanketyön harjoittelu ole ainut tehtävä, jota opiskelijat suorittavat. Opiskelijalla saattaa olla samanaikaisesti käynnissä perusopintoja, opinnäytetyöprosessi sekä muita vaativia työtehtäviä. Näin ollen työharjoittelutehtävät ja vastuut tulee mitoittaa yksilöllisesti ja opiskelijan voimavarojen mukaisesti. Opiskelijan tulee

myös itsenäisesti kehittää kokonaisuuksien hallintaan liittyvää osaamistaan. On ymmärrettävä kuinka moneen projektiin voi ja kannattaa samanaikaisesti sitoutua. On myös tärkeä tiedostaa, minkälaiset työtehtävät sopivat omaan elämäntilanteeseen ja ammatillisiin tavoitteisiin. Tässäkin suhteessa kehittämistyöhön osallistuminen on ollut opiskelijoille hyödyllistä.

"Oppi tuntemaan itseään; mitä ehkä haluaa tehdä tulevaisuudessa / mitä ei ainakaan toistaiseksi halua ja miksi."

Palvelupaketteja suunniteltiin ja toteutettiin asiakaslähtöisesti ja moniammatillisesti. Tämä on kehittänyt sekä opiskelijoiden että opetushenkilöstön osaamista. Erilaisten kohderyhmien, toimijoiden ja toimintatapojen ymmärtäminen ja huomioon ottaminen on moniammatillisen kehittämistyön ydintä. Opiskelijapalautteissa moniammatillinen yhteistyö tuodaan esiin laajempaa ammatillista ymmärrystä lisäävänä tekijänä. Toisaalta myös oman alan ammattilaisten kanssa tehtyä yhteistyötä on erityisesti arvostettu.

"Yhteistyö eri toimijoiden ja hanketyöntekijöiden kanssa antoi ymmärrystä myös muiden alojen työnkuvia kohtaan sekä auttoi pohtimaan omia toimintatapoja opiskelijana/työntekijänä eri työympäristöissä. Oli hienoa toimia yhdessä erityisesti oman alan osaavien ihmisten kanssa. Huomasi työllistymismahdollisuuksia laajemmalta, mitä oli ajatellut".

Liikunnan ja luonnon parissa tapahtunut yhteisöllinen kehittämistoiminta on ollut kiistatta myös opetushenkilöstön mieleen. Verkko-opetuksen määrä on kasvanut viime vuosien aikana dramaattisesti, joten opiskelijoiden, asiakkaiden ja muun hankehenkilöstön kohtaaminen luonnon äärellä on tuonut kaivattua vastapainoa ja merkityksellisyyttä myös opetushenkilöstön digitaalispainotteiseen työelämän arkeen. Liikunta- ja luontopedagogiikkaan pohjautuvien palveluiden kehittämiseen kannattaa panostaa jatkossakin, sillä tämä tuottaa hintaansa suurempaa arvoa sekä yksittäisille ihmisille, että koko hyvinvointialan palvelujärjestelmälle.

Lähteet

The European Qualifications Framework 2023. Eurooppalainen tutkintojen viitekehys (EQF). Viitattu 2.2.2023. <https://europa.eu/europass/fi/europass-tyokalut/eurooppalainen-tutkintojen-viitekehys>

Annunen, P. & Pantsar, S. 2021. Laadullinen tutkimus opiskelijoiden kokemista hyvinvoinnin muutoksista monimuotoisen luontosuhdekurssin aikana. Laadullinen tutkimus opiskelijoiden kokemista hyvinvoinnin muutoksista monimuotoisen luontosuhdekurssin aikana - Theseus. Viitattu 14.2.2023.

Hyvät käytänteet ja uudet oivallukset luontoperustaisissa vertaisryhmissä

Leena Välimaa



Kuva Leena Välimaa.

Verkoston voimalla osaksi työelämää (WOT) -hankkeen luontotoiminta- ja -liikuntaryhmien suunnittelun taustalla olivat aikaisemmat kokemukset luontoperustaisen toiminnan positiivisista vaikutuksista osallisuuden vahvistamiseen. Esimerkiksi Lapin ammattikorkeakoulun hallinnoimissa Luontoa elämään-, Luontoa toimintaan- ja Polut -hankkeissa on aiempina vuosina kehitetty erilaisia luontoperustaisia menetelmiä, joita hyödynnettiin näissä ryhmätoiminnoissa. Lähtökohtana ryhmätoiminnoissa oli Green Care palveluiden periaatteiden (tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus) sekä elementtien (luonto, toiminta ja yhteisö) toteutuminen.

Aiemmat kokemukset ovat osoittaneet, että osallistujien mukaan ottaminen jo suunnitteluvaiheessa sitouttaa asiakkaat vahvemmin mukaan toimintaan. Luonto tarjoaa uusia ja moninaisia toimintaympäristöjä, jotka tarjoavat mielekästä toimintaa ja mahdollisuuden minäpystyvyyden vahvistamiseen ja omien kykyjen kehittämiseen. Luontoon tukeutuva kuntoutus on esimerkiksi Luontoa elämään -hankkeessa tehtyjen Kykyviisari mittausten ja osallisuus haastattelujen perusteella vahvistanut osallistujien toimintakykyä ja osallisuutta. Erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen muotona luontotoiminta on merkityksellinen, koska ryhmässä oleminen ja toimiminen on luontoympäristössä helpompaa ja luontevampaa. Myös luottamuksen rakentuminen on nopeampaa luontoympäristössä. Luontoympäristö helpottaa sosiaalista kansakäymistä. Nämä aiemmat kokemukset saivat lisävahvistusta myös näissä ryhmämuotoisissa luontotoiminnoissa.

Ryhmätoiminnoissa korostui ryhmän psyykinen ja fyysinen turvallisuus erityisesti, kun asiakkaiden toimintakykyyn liittyi sosiaalista jännittämistä, ahdistuneisuutta tai erilaisia

pelkoja. Nämä tekijät otettiin huomioon ja varmistettiin psyykkistä turvallisuutta muun muassa tutun ohjaajan mukana ololla, retkikohteiden turvallisuuden huomioimisella, mahdollisilla ennakkokäynneillä retkikohteeseen. Turvallisuussuunnitelmia tehtiin myös useille ryhmäkokoontumisille.

Luottamusta ja yhteisöllisyyttä luonnosta

Luonnossa toimiminen ja ajan viettäminen edellyttää myös luottamusta luontoon. Tämä tuli esille myös osallistujien kokemuksissa. Lähiluontoon ei osattu lähteä yksin, kun sitä ei tunnettu riittävästä. Ryhmässä uusiin luontokohteisiin tutustuminen oli luontevampaa ja turvallista. Luontokin voi olla moninainen ja voi olla hyvä aloittaa pienin askelin tutustumista lähiluontoon ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Alkuun voi tehdä esimerkiksi lyhyitä kävelyretkiä puistoissa tai opastetuilla luonto- tai retkipoluilla. Pidemmät yön yli retket vaativat jo enemmän luonto- ja retkeilyosaamista. Kun oma luottamus ja varmuus kehittyvät voi ulkoilun ja retkien pituutta sekä intensiteettiä lisätä vähitellen.

Pitempikkestoinen luonnossa oleminen voi luoda vahvan ja merkittävän yhteisen kokemuksen, joka voi auttaa ihmisiä ymmärtämään toisiaan paremmin ja vahvistamaan yhteenkuuluvuutta. Esimerkiksi Aakenustunturille tehty vaellusretki oli hyvä tapa luoda yhteistä kokemusta osallistujien kesken. Luontoperustainen toiminta vertaisryhmissä tarjosi mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja yhteistyöhön ryhmän jäsenten kesken. Yhdessä tekeminen ja luonnon kanssa vuorovaikutuksessa oleminen vahvisti osallisuuden sekä yhteisöllisyyden tunnetta ja antoi myös mahdollisuuden kokeilla ja oppia uusia taitoja yhdessä, esimerkiksi uusien luontoliikuntalajien kokeilemisessä.

Luontoympäristöissä toimiminen toi esille selkeästi luonnon merkitystä hyvinvoinnille ja herätti myös kunnioitusta luontoa kohtaan. Nämä asiat voivat myös todennäköisesti lisätä tällaiseen toimintaan osallistuvien henkilöiden tietoisuutta ympäristöstä ja ympäristönsuojelusta ja auttaa edistämään kestävästä kehityksestä. Luonnon suojeleminen voisi myös olla myös yhteisenä isona tavoitteena ja se voisi auttaa ihmisiä tuntemaan yhteenkuuluvuutta ja luottamusta toisiinsa tällaisessa toiminnassa.

Rentoutumista ja itsetuntemuksen vahvistumista luontoympäristöstä

Luonnossa liikkuminen, toimiminen ja luonnon havainnointi voi auttaa ihmisiä löytämään uusia asioita itsestään. Osallistujat toivat esille, että luonnossa oleminen auttoi rentoutumaan ja löytämään sisäistä rauhaa. Luontoperustainen toiminta tarjoaa luontevalla tavalla mahdollisuuden omatoimisuuteen ja luovuuden kehittämiseen. Se voi auttaa ihmisiä löytämään ratkaisuja omiin ongelmiin ja kehittämään uusia ideoita.

Luontoperustainen toiminta ja luonnossa liikkuminen voivat auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa energisemmäksi ja positiivisemmäksi. Tämä voi johtaa positiivisiin sosiaalisiin suhteisiin, koska ihmiset ovat todennäköisemmin yhteistyöhaluisia ja valmiita toimimaan yhdessä, kun heillä on energiaa ja motivaatiota. Luonto on myös luonteva ympäristö kanssakäymiselle,

luonto ei roolita vaan luonto ikään kuin riisuu meiltä rooleja. Tämä voi helpottaa sosiaalista kanssakäymistä erityisesti henkilöillä, joilla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ahdistuneisuutta tai jännittämistä sosiaalisissa tilanteissa. Toimintaan osallistuneilla henkilöillä oli tämänkaltaisia haasteita ja luontoympäristö sekä esimerkiksi ohjaajien koirat mahdollistivat luontevaa vuorovaikutusta ja toivat tilanteisiin mukavaa tunnelmaa.

Luonto voi myös vahvistaa myönteisemmän mielen tilan kehittymistä. Esimerkiksi auringonpaiste, raikas ilma, kaunis luontomaisema tai veden ääni voivat auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa paremmaksi sekä kehittämään sitä kautta myönteisempää asennetta toisia ihmisiä kohtaan ja toimivampia sosiaalisia suhteita. Erityisesti luontovalokuvauksella ja mindfulness -harjoitteilla tuettiin tietoista pysähtymistä ja tietoista luonnon aistimista monipuolisesti.

Luonto voi auttaa ihmisiä rentoutumaan ja madaltamaan stressiä, mikä voi kohentaa mielialaa ja luoda siten paremman ilmapiirin sosiaalisille kanssakäymiselle. Rentoutuminen ja hyvä mieliala voivat auttaa ihmisiä olemaan avoimempia ja vastaanottavaisempia toisille. Luontotoiminta -ryhmissä tehtiin useita mindfulness harjoitteita, ne sisälsivät mediaatiota, hengitys- ja visualisointiharjoituksia. Olemalla läsnä ja keskittyneenä pystyy myös paremmin arvostamaan luonnon kauneutta ja tuntemaan olon luottavaseksi vieraassakin luontoympäristössä. Harjoitukset auttoivat osallistujia pysymään rauhallisempana ja keskittyneempänä luonnossa. Toki kaikki osallistujat eivät aina kokeneet mindfulness -harjoituksia sillä hetkellä itselle sopivina.

Kaikkien asiakkaiden oman osaamisen hyödyntäminen toiminnassa oli merkityksellistä. Esimerkiksi yksi luontotoimintoihin aktiivisesti osallistuneista asiakkaista ohjasi mindfulness -harjoituksia ja näin ollen ohjaajien ja osallistujien perinteiset roolit muuttuivat, osallistuja oli myös aktiivinen toimija. Asiakkaiden palautteissa korostui erityisesti kuulluksi tuleminen, ryhmään kuulumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuden merkitys. Esimerkkejä asiakkaiden palautteista:

“mukavaa oli ulkona olo ja rento ilmapiiri”

“tulini kuulluksi”

“olen alkanut ulkoilemaan, koska en ole ulkoillut noin vuoteen”

“tuli tunne, että muodostui yhtenäinen ryhmä, jossa pystyi puhumaan omia asioita hyvin”

“kaksi tuntia sopiva aika ja tapaamisten hyvä olla säännöllisiä joko viikon tai kahden välein”

Osallisuuden edistäminen ja tukeminen toiminnan kautta

Panu Huczkowski ja Sanna Kähkönen



Osallisuuden edistämistä ja tukemista tuettiin asiakaslähtöisesti toiminnan kautta Verkoston voimalla osaksi työelämää (WOT) -hankkeessa. Osallisuuden tunne voi syntyä itselle tärkeään ja merkitykselliseen toimintaan osallistumisesta (Soste 2018). Osallisuus ja erilaiset osallisuutta lisäävät toimet voidaan sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen jaotella kolmeen osa-alueeseen.

1. Osallisuus omassa elämässä

Mahdollisuus elää omannäköistä elämää ja määritellä, mihin toimintaan tai palveluun osallistuu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

2. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin yhteisöihin, vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja on mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

3. Osallisuus yhteisestä hyvästä

Mahdollisuus yhdessä tekemiseen; mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen, josta seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Osallisuustoiminta eri ympäristöissä - asiakaspalvelupaketin lähtökohtana oli yksilöllinen ja tarvelähtöinen ohjautuminen toimintaan. Osallisuutta tukeva toiminta toteutettiin asiakaspalvelupaketin kehittämispiloteissa työtoimintana tai ryhmätoimintana. Kyseinen asiakaspalvelupaketti tavoitteli asiakkaiden elämän- ja arjenhallinnan valmiuksien, voimavarojen ja itsensä johtamisen edistämistä.

Osallisuuden kokemusten edistämisessä ja tukemisessa hyödynnettiin Kykyviisarin tuloksia, jossa erityisesti painotettiin kartoituksen osioita osallisuus, taidot ja työ. Kykyviisarin tulokset käytiin läpi asiakkaan kanssa ja keskusteltiin dialogisesti osallisuuden vahvistamisen tarpeista joko yhteistyökeskustelun tai palveluohjauksen ideologian mukaisesti. Tämän jälkeen suunniteltiin kunkin yksilöllisiä tarpeita vastaavat toiminnot osallisuuden edistämiseen ja tukemiseen.

Osallisuustoiminnan toteutus

Osallisuustoiminnan muotoja on useita. Osallisuustoiminta voi olla esimerkiksi työtoimintaa, harraste- tai kansalaistoimintaa tai järjestötoimintaan osallistumista (Soste 2018). Toimintaympäristöinä toiminnassamme olivat Eduron eri aloja edustavat työympäristöt kuten digitoiminta, puu- ja työpalvelut, huolto ja korjaus, asiointi, kuljetus sekä luovatoiminta. Osallisuustoimintaa järjestettiin myös luonto-, harrastus- ja muissa vapaa-ajan ympäristöissä kuten husky tarhalla ja liikuntapeleissä. Yhtenä esimerkkinä vertaistoiminnan hyödyntämisestä osallisuuden edistämisessä ja tukemisessa oli kokemuksellisen päihdetyöntekijän ohjaama vertaistukiryhmä miehille alkoholin liikakäytön vähentämiseen.

Osallisuustoimintaan (Kuva 1) osallistuttiin eri syistä ja osallistujat olivat hyvin erilaisissa elämäntilanteissa. Taustalla oli yksinäisyyttä, jonka vuoksi osallistuja halusi päästä osaksi yhteisöä ja saada toimintaa arkeen. Toiminta- ja työkykyä alentavat tekijät kuten runsas päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat tai sosiaalisten tilanteiden haasteet puolsivat myös osallistumista. Työelämään kiinnittyminen tai toimintavelvoitteen, kuten yhdyskuntapalvelun tai koevapauden suorittaminen toteutettiin myös osallisuustoimintana.



Kuva 1. Osallisuus kokemuksena.

Osallisuustoimintaa voi yleisesti luonnehtia kevyeksi ja yksilöä ei-kuormittavaksi toiminnaksi. Osallisuustoiminnan aika, paikka, kesto ja sisältö voivat vaihdella. Toisaalta pysyvä, tuttu ja rutiineihin painottuva toiminta on osallistujille usein mielekästä, turvallista ja motivoivaa. Osallisuustoiminnan sisältö määrittää pitkälti sen, millaisia vaikutuksia toiminnalla on yksilölle. Osallisuustoiminta pitää suunnitella ja mitoittaa siten, että se vastaa osallistujan voimavaroja, terveydentilaa, kiinnostuksen kohteita ja taitoja.

Osallisuuden kokemuksen on todettu lisäävän hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja uskoa omiin mahdollisuuksiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Kun halutaan edistää osallisuutta, oheiset periaatteet ovat keskeisiä:

- Ihminen voi osallistua toimintaan tai palveluun omaehtoisesti.
- Osallistujan kanssa etsitään yksilöllisiä ratkaisuja.
- Osallistuja kohdataan kunnioittaen ja kategorisoimatta.
- Yksin jääneet löydetään ja saadaan mukaan toimintaan.
- Toimintaa kehitetään yhdessä.
- Toiminta vahvistaa osallistujan vaikutusmahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella.
- Osallistuja pääsee osaksi itselleen tärkeää yhteisöä.
- Osallistuja pääsee nauttimaan yhteisestä hyvästä ja voi osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen tasavertaisena muiden kanssa.

- Ihminen saa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin ja yhteiskuntaryhmät kohtaavat.
- Osallisuutta edistävät keinot juurtuvat osaksi jatkuvaa toimintaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Osallisuustoiminnan yleistä arviointia

Osallisuustoiminta on parhaimmillaan mielekästä, vapaaehtoista, joustavaa, esteetöntä ja maksutonta. Osallisuustoiminta on tärkeä muotoilla yksilölähtöisesti. Hyvin toteutettuna toiminta edistää osallistujan hyvinvointia ja toimintakykyä. Aidosti kynnyksettömän, osallisuutta edistävän toiminnan tunnistamisen avuksi hankkeessa laadittiin konsepti helpottamaan järjestöjen ja muiden palveluntuottajien osallisuutta edistävän toiminnan identifiointia (Kuvio 1).

OSALLISUUTTA EDISTÄVÄN KYNNYKSETTÖMÄN TOIMINNAN TUNNISTAMINEN -konsepti

TAVOITE	TÄRKEÄÄ HUOMIOITAVAA
*Auttaa asiakasta löytämään kynnyksettömiä ja osallisuutta edistäviä yhdistysten ja järjestöjen tuottamaa toimintaa	*Usein osallisuuden edistäminen ja kynnyksettömyys on palveluntuottajan näkökulmasta määriteltyä
MISSÄ TILANTEESSA KÄYTETÄÄN?	
*Kun halutaan löytyä harrastus- ja vapaa-ajan toimintaa tarjoavien yhdistysten ja järjestöjen palveluista osallisuutta asiakaslähtöisesti edistävää ja kynnyksettömästi tuotettua toimintaa.	
KRITERIT - OSALLISUUTTA EDISTÄVÄ TOIMINTA	
*Yksilöllisten tarpeiden kartoitus *Kynnyksettömyys *Arvostus ja kunnioitus *Parantaa toimintamahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella	

ESIMERKKEJÄ KYSYMYKSISTÄ
1. Pääseekö toimintaan mukaan omaehtoisesti?
2. Onko olemassa mittari, menetelmä tai työskentelytapa, jonka avulla etsitään yksilöllisiä ratkaisuja?
3. Onko osallistujien kunnioittava ja kategorisoimaton kohtaaminen varmistettu?
4. Onko toiminnan kehittämisessä osallistujat mukana? Miten osallistujat otetaan mukaan toiminnan kehittämiseen?
5. Pystyykö toiminta vahvistamaan osallistujan toimintamahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella?
6. Pääseekö ihminen mukaan toiminnassa mukana olevien muodostamaan hänelle tärkeään yhteisöön?
7. Tarjoaako toiminta mahdollisuuksia nauttia yhteisestä hyvästä, mahdollisuuksia sen tuottamiseen ja sitä nauttimiseen tasavertaisesti?
8. Pääseekö toiminnassa kohtaamaan muita ihmisiä, saako toiminnassa kiitosta ja arvostusta?
(Mukaiilu THL 2023)

Kuvio 1. Osallisuutta edistävän kynnyksettömän toiminnan tunnistaminen. Mukailen Huczowski & Pekkala (2020) sekä mukailen Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023).

Osallisuustoiminnan vaihtoehdot ovat vielä melko vähäisiä. Osallisuustoiminnan kehittyminen vaatii nykyistä vahvempaa verkoston voimaa. Se edellyttää yhteistä visiota, tahtotilaa ja yhteisiä resursseja uudistaa osallisuustoiminnan muotoja.

Lähteet

Huczkowski, P. & Pekkala, T. 2020. Ensimmäisiä kokemuksia hoitotyön simulaatioista verkkoympäristössä. Lumen. Viitattu 7.2.2023

<https://blogi.eoppimispalvelut.fi/lumenlehti/2020/04/15/ensimmaisista-kokemuksia-hoitotyön-simulaatiosta-verkkoympäristössä/>.

Soste 2018. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 25.11.2022.

<https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 31.1.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>.

Lopuksi

Panu Huczkowski

Tämän julkaisun pääluvuissa esitellään moniasiantuntijaisesti kehitetty kynnyksetön osallisuustoiminnan toimintamalli ja neljä asiakaspalvelupakettia. Pääluvuissa kuvatuissa asiakaspalvelupaketeissa käsitellään osallisuuden edistämistä seuraavista näkökulmista: 1. Tsempparikaveritoiminnan, 2. Vertaistukiryhmätoiminta luontoa hyödyntäen, 3. Omahoidon työkalupakin ja 4. Osallisuuden edistäminen ja tukeminen toiminnan kautta. Julkaisu kokonaisuudessaan käsittelee verkostoa hyödyttävän kynnyksettömän toimintamallin ja asiakas- sekä tarvelähtöisten asiakaspalvelupakettien kehittämisen mahdollisuuksia osallisuustoiminnan tuottamisen periaatteina käytännönläheisesti ja perusteellisesti.

Osallisuutta edistävän palvelutarjonnan haasteet ovat mittavat. Syrjäytyminen rajoittaa ihmisen näkökulmaa ja mahdollisuuksia ottaa osaa yhteiskunnan valtavirtaan, sosiaalisiin suhteisiin, opiskeluun ja työelämään. Syrjäytymiseen liittyvä osallisuuden kokemuksen heikkeneminen on yhteiskunnallinen ongelma. Syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuuden kokemuksen edistäminen rakentaa perustan myös yhteiskunnalliselle eheydelle ja sisäisen turvallisuuden säilyttämiselle. Syrjäytymisen torjunta ja osallisuuden turvaaminen edistävät myös ihmisten perusoikeuksien toteutumista. Viimeisten vuosien aikana koettu pandemia, sota Euroopassa ja taloudelliset haasteet korostavat osallisuutta edistävän kynnyksettömän toiminnan tarpeellisuutta.

Tällä hetkellä ilman selvää, legitiimiä, asemaa hyvinvointipalveluiden kentässä operoiva, sosiaalista osallisuutta edistävä kynnyksetön palvelutarjonta kaipaa asiakkaiden osallisuuden kokemusta ja lopulta työ- ja toimintakykyä mitattavissa olevalla tavalla parantavia interventioita. Ratkaisut, joilla saadaan vaikutuksia asiakkaiden osallisuuden kokemukseen lyhyellä aikavälillä ja vaikuttavuutta työ- ja toimintakykyyn pidemmällä aikavälillä ovat saavutettavissa myös WOT-hankkeen kokemuksen perusteella. Toiminnassa tukeutuminen laajaan käytännön kokemukseen ei riitä yksistään toiminnan tuloksellisuuden perustaksi. Tutkimusymmärryksen lisääminen palveluiden kehittämistyön osaksi ja toiminnan vaikuttavuuden mittaaminen tarjoaa muuten monitulkintaiseen, arvojen ja ismien valmennustodellisuuteen yhtä lailla suuntaviittoja kuin selkänöjää kehittämistyön tekijöille. Monilta osin tässäkin hankkeessa edettiin kokeilun, arvioinnin ja kehittämisen kautta kohti uusia palvelupaketteja tai uudenlaista toimintamallia.

Asiakkaiden tarpeiden kartoittaminen TTL:n kehittämällä Kykyviisari-kartoituksella antoi hankkeen kehittämistyölle yksilöllisiä tarpeita korostavan työvälineen. Kykyviisarikartoitus toimi toiminnan alussa tehtävänä yksilöllisten tarpeiden kartoittajana sekä asiakkaille tarvelähtöisesti tuotettujen interventioiden vaikutuksien arviointimenetelmänä. Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn mittarina on kehittämisensä jälkeen ollut tieteellisen tutkimuksen kohteena luotettavuutensa, toimivuutensa ja työ- ja toimintakyvyn liittyvän tiedon tuottamisen näkökulmista. Hankkeen kehittämistyölle Kykyviisari tarjosi aikaisemmin hankittuun

tutkittuun taustatietoon perustuvan mittarin, jonka tuloksiin nojaten yksilölliselle toiminnalle saatiin selvä aloituspiste, trigger-kohta, josta palvelupakettien sisältämään toimintaan tultiin mukaan.

Uusien palveluiden kehittämisessä ja vanhojen toimintojen parantamisessa vahvana perinteenä vaikuttava asiantuntijakeskeisyys pyrittiin tässä kehittämishankkeessa painamaan taustalle ottamalla asiakkaat mukaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan kehitettyjen asiakaspalvelupakettien sisältöjä. Asiakslähtöinen kehittäminen osoittautui tarvekartoitusten ja asiakaspalvelupakettien kehittämistyön tasoilla toimivalta tavalla edistää palveluiden ihmislähtöisyyttä. Asiakslähtöisen palveluiden kehittämisen ideologian omaksuminen haastaa perinteiseen, organisaatio- tai asiantuntijalähtöiseen kehittämisorientaatioon tottuneita ammattilaisiakin. Halu ja kyky ajatella uudella tavalla kehittämisestä ja oppia uutta yhtä lailla kehittämismenetelmistä sekä kehittämisen asiakslähtöisyyden ideologiasta tulee jatkossa löytyä työntekijöiden ja organisaatioiden tasolta nykyistä laajemmin.

Moniasiantuntijuudesta kehittämistyöhön monipuolista osaamista hankkinut kehittämishanke pystyi parhaimmillaan yhdistämään hyvin erilaiset näkökulmat ja asiantuntijoiden osaamiset asiakkaille suunniteltujen palvelujen kehittämisessä. Useista erilaisista organisaatioista ja erilaisilla ymmärryksellä varsinaiseen kehittämistyöhön tai kehitettävän palvelun asiasisältöön orientoituvien asiantuntijoiden työskentelyn koordinointi vaatii johdonmukaista ohjaamista ja johtamista. Kehittämistyön johtamiseen ja työskentelyn peruspilareiden kestävyteen tulee moniasiantuntijaisissa TKI-projekteissa panostaa johtamisen resursseja riittävästi, jotta kehittämistyötä tekevän työryhmän johtaminen mahdollistuu.

Kehittämishankkeemme keskeisimpänä johtopäätöksenä voidaan nostaa tässä kohtaa esiin osallisuutta edistävän palvelutarjonnan kehittäminen korostamalla asiakkaiden osallistumista. Osallistavien menetelmien ja asiakkaiden lähiympäristöstään saavutettavissa olevien resurssien korostaminen nousee osallistumisen peruspilareiksi. Asiakslähtöiset palvelut, kynnöksettömyys ja vapaaehtoisuus ovat maaperä, josta asiakkaiden voimaantumisen ja työ- ja toimintakyvyn parantumisen edellytyksiä tulee etsiä.

Nyt luodun eri toimijoita yhdistävän verkostomaisen toimintamallin keskiössä on ihminen erityislaatuisena ja yksilöllisenä kokonaisuutena. Asiakkaan osallisuutta vahvistetaan asiakslähtöisen tarvekartoituksen jälkeen yksilöllisesti neljän erilaisen asiakaspalvelupaketin toiminnossa. Asiakaspalvelupaketit tähtäävät asiakkaan osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen. Kynnyksettömään toimintaan tullaan mukaan ilman viranomaispäätöksiä, vapaaehtoisesti omasta halusta.

Työ- ja toimintakykyyn vaikuttavien osa-alueiden hahmottaminen helpottuu ja toimintasuunnitelmien laatiminen onnistuu asiakas- ja tarvelähtöisesti osallisuutta edistävän toimintamallin menetelmillä. Asiakkaita osallistavalla kehittämisorientaatiolla osallisuus saadaan kulkemaan läpi koko osallisuutta edistävän prosessin.

Syrjäytymiseen ja heikompaan asemaan liittyvät haasteet ovat maassamme mittavia. Toisaalta meillä on myös huomattavia mahdollisuuksia osallisuustyölle hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi. Osallisuuden vahvistamisen merkitys ihmiselle on suuri. Osallisuus vahvistaa ihmisen mukanaoloa, vaikuttamista, huolenpitoa ja auttaa pääsemään osalliseksi yhdessä rakennetusta hyvinvoinnista. Osallisuuden vahvistuminen vaikuttaa asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn parantumiseen ja avaa mahdollisuuksia myös mielekkään ja sopivan työn löytymiselle. Kynnyksettömän ja tarvelähtöisen osallisuutta edistävän verkostomaisen toiminnan mahdollisuudet ovat laajat - nyt on aika tuottaa ja sisällyttää toiminta osaksi asiakkaiden palveluja.