

Sari Heino

RATKAISUKESKEISEN LYHYTTERAPIAN MENETELMIEN
HYÖDYNTÄMINEN NUOTTI-VALMENNUKSESSA.

RATKAISUKESKEISEN LYHYTTERAPIAN MENETELMIEN
HYÖDYNTÄMINEN NUOTTI-VALMENNUKSESSA.

Sari Heino
Opinnäytetyö
Syksy 2023
KAS22SY
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosionomi YAMK, Kuntoutuksen asiantuntijan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Sari Heino

Opinnäytetyön nimi: Ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmien hyödyntäminen NUOTTI-valmennuksessa

Työn ohjaajat: Heidi Ruotsalainen ja Sanna Kurttila

Työn valmistuslukupäivä ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 81 + 5 liitettä

Nuorten opiskelu- ja työelämästä syrjään jäämisen taustalla on usein terveyden ja toimintakykyyn liittyviä ongelmia. On tärkeää löytää keinoja, joiden avulla mahdollisimman moni nuori työikäinen on töissä ja tämä vaatii työ- ja toimintakyvyn edistämistä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä niihin, joille on kasautunut erilaisia ongelmia. Kansaneläkelaitoksen järjestämistä nuorille työllistymistä edistävästä ammatillisen kuntoutuksen muodoista eniten käytetty on NUOTTI-valmennus.

NUOTTI-valmennukseen voivat hakea 16–29-vuotiaat nuoret, joilla ei heikentyneen toimintakyvyn vuoksi ole opiskelu- tai työpaikkaa, tai joiden opinnot eivät etene. Nuori saa henkilökohtaisen valmentajan, joka jalkautuu nuoren omaan toimintaympäristöön ja toteuttaa verkostotyötä sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työtä. Valmentajilta puuttuu yhtenäinen ohjeistus työskentelymenetelmiin liittyen, joten työskentelytavoissa on eroja. Tämä voi johtaa siihen, että kuntoutuksen toteutuksesta puuttuu yhtenäisyys ja tasalaatuisuus.

Opinnäytetyön tutkimuksellisen vaiheen tarkoitus oli kuvailla NUOTTI-valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisten menetelmien merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisesta käytöstä valmennuksessa. Kehittämävaiheen tarkoituksena oli kehittää NUOTTI-valmennukseen soveltuva ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiin perustuva työkalu ja arvioida sen sovellettavuutta hyödynnettäväksi NUOTTI-valmennuksessa valmennukseen osallistuneiden nuorten asiakkaiden ja valmentajien näkökulmista. Opinnäytetyön tavoitteena oli yhtenäistää NUOTTI-valmennuksen käytäntöjä ja kehittää valmennuksen laatua. Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö toteutettiin yhteiskehittämisen menetelmin. Yhteiskehittämisen prosessissa oli mukana nuoria aikuisia ja nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Prosessi koostui nuorille suunnatusta strukturoidusta kyselystä sekä kahdesta työpajasta, johon osallistuivat sekä nuoret että työntekijät.

Tutkimuksellisen vaiheen tulosten mukaan ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö on tarkoituksenmukaista ja soveltuva NUOTTI-valmennukseen. Parhaiten työpajaan osallistuneet kokivat menetelmien soveltuvan käytettäväksi mielialaongelmien lieventämiseen, tulevaisuuden suunnitteluun, itsetuntemuksen lisäämiseen, tavoitteiden asetteluun, stressinhallintaan ja rauhoittumiseen sekä itsevarmuuden vahvistamiseen. Menetelmien koettiin tuovan valmennusprosessiin lisäarvoa ja vahvistavan sen vaikuttavuutta. Yhteiskehittämisen tuotoksena kehitettiin ratkaisukeskeiset menetelmäkortit NUOTTI-valmennukseen, joissa erityisyytenä on nuorten ja ammattilaisten kullekin menetelmälle antamat käyttösuositukset.

Asiasanat: ammatillinen kuntoutus, kuntoutus, nuoret aikuiset, NUOTTI-valmennus, ratkaisukeskeinen lyhytterapia, ratkaisukeskeisyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Master of Social Services, Rehabilitation specialist

Author: Sari Heino

Title of thesis: Utilization of solution-focused brief therapy methods in NUOTTI coaching

Supervisors: Heidi Ruotsalainen ja Sanna Kurttila

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 81+ 5

Young people that have been left out of studies and working life, often have problems related to health and ability to function. It is important to find ways to ensure that as many young people of working age as possible have possibilities to work, and special attention must be paid to those who have accumulated various problems. Among the forms of vocational rehabilitation directed to young adults organized by the National Pension Service, the most used is NUOTTI coaching.

NUOTTI coaching is meant for those young adults between the ages of 16 and 29, who do not have a place to study or work, or whose studies are not progressing. They get a personal coach, and the coaches are advised to work using solution-focused approach. The coaches lack uniform instructions regarding working methods, so there are differences in coaches working methods. This can lead to the fact that the implementation of rehabilitation lacks unity.

The purpose of the research phase of the thesis was to describe the experiences of young people who participated in NUOTTI coaching about the relevance and appropriate use of solution-focused methods in coaching. The purpose of the development phase was to develop a tool based on the methods of solution-focused brief therapy for NUOTTI coaching and to evaluate its applicability for being used in NUOTTI coaching. The aim of the thesis was to unify the practices of NUOTTI coaching and develop the quality of coaching. This research development work was carried out using the methods of co-development. Young adults and professionals working with young people were involved in the co-development process. The process consisted of a structured survey aimed at young people and two workshops in which both young people and employees participated.

According to the results of the research phase, the use of solution-focused methods is appropriate and suitable for NUOTTI coaching. Those who participated in the workshop felt that the methods were best suited for alleviating mood problems, future planning, increasing self-knowledge, setting goals, managing stress, and calming down, and strengthening self-confidence. The methods were felt to bring added value to the coaching process and strengthen its effectiveness. As a result of co-development, cards containing solution-focused methods were developed for NUOTTI training. The special feature in the cards is the usage recommendations given by young people and professionals for each method.

Keywords: NUOTTI coaching, rehabilitation, solution-focused, solution-focused brief therapy, vocational rehabilitation, young adults

SISÄLLYS

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 7 |
| 2 | NUOTTI-VALMENNUS NUORTEN AMMATILLISEN KUNTOUTUKSEN MUOTONA..... | 10 |
| 2.1 | NEET-nuorille suunnattu NUOTTI-valmennus | 11 |
| 2.2 | Asiakkaalle merkitykselliset ja tarkoituksenmukaiset kuntoutusmenetelmät | 14 |
| 3 | RATKAISUKESKEINEN VIITEKEHYS JA SEN HYÖDYNTÄMINEN NUORTEN KUNTOUTUKSESSA | 16 |
| 3.1 | Ratkaisukeskeisen viitekehysten tausta | 16 |
| 3.2 | Ratkaisukeskeisen viitekehysten mukaisen työskentelyn perusteet | 17 |
| 4 | RATKAISUKESKEINEN LYHYTTERAPIA JA SEN MENETELMÄT | 21 |
| 4.1 | Ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuus..... | 22 |
| 4.1.1 | Katsaus ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta käsitteleviin tutkimuksiin | 24 |
| 4.1.2 | Yhteenveto ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa käsittelevästä tutkimuskirjallisuudesta..... | 27 |
| 4.2 | Esimerkkejä ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa käytetyistä menetelmistä | 29 |
| 5 | TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 34 |
| 6 | YHTEISKEHITTÄMINEN TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄNÄ | 35 |
| 7 | TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS | 38 |
| 7.1 | Tutkimuksellinen vaihe | 38 |
| 7.1.1 | Yhteiskehittämisen työpajan toteuttaminen..... | 40 |
| 7.2 | Kehittämisvaihe..... | 45 |
| 7.2.1 | Arviointityöpaja..... | 45 |
| 7.2.2 | Kehittämisvaiheen tuotos | 48 |
| 8 | TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET | 64 |
| 8.1 | Nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmien käytöstä NUOTTI-valmennuksessa..... | 64 |
| 8.2 | Nuorten ja ammattilaisten NUOTTI-valmennukseen suosittelemat ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät..... | 68 |
| 8.3 | Tilanteet, joissa nuoret ja ammattilaiset kokevat ratkaisukeskeisten menetelmien käytön olevan tarkoituksenmukaisinta | 69 |

| | | |
|-----|--|----|
| 8.4 | Ratkaisukeskeisten menetelmien vaikutus NUOTTI-valmennuksen koettuun merkityksellisyyteen..... | 71 |
| 8.5 | Menetelmätyökalun soveltuvuus NUOTTI-valmennukseen..... | 72 |
| 9 | POHDINTA | 76 |
| 9.1 | Yhteenvedo tutkimuksellisesta kehittämisprosessista | 76 |
| 9.2 | Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys | 77 |
| 9.3 | Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuus | 79 |
| 9.4 | Jatkotutkimus- ja kehittäminen..... | 80 |
| | LÄHTEET | 82 |
| | LIITTEET | 23 |

1 JOHDANTO

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten mielenterveysongelmat ja -häiriöt sekä päihdehäiriöt ovat huomattavan yleisiä. Toisin kuin somaattisissa sairauksissa, mielenterveyden häiriöiden aiheuttama työkyvyttömyys on yleisempää nuorissa ikäluokissa koska mielenterveyden häiriöihin sairastutaan keskimäärin nuorempana kuin somaattisiin sairauksiin. Mielenterveyden häiriöiden vuoksi sairauspäivärahaa saaneiden 18–24-vuotiaiden määrä Suomessa on kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana ja vuonna 2021 se oli noin 3 % koko ikäluokasta. (Karjalainen, Huikko, Appelqvist-Schmidlehner, Jahnukainen, Aalto-Setälä, Manninen, Eväsoja & Kautto 2022, 8.)

Eläketurvakeskuksen uusimman tutkimuksen mukaan tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat nyt uusien työkyvyttömyyseläkkeiden yleisin syy. Kaikkia ikäluokkia tarkasteltaessa, mielenterveyden sairauksien perusteella myönnettyjen työkyvyttömyyseläkkeiden määrä oli viime vuonna laskussa, mutta mielenterveyden sairaudet ovat edelleen merkittävä työkyvyttömyyden syy. Vuonna 2022 niiden perusteella myönnettiin toiseksi eniten työkyvyttömyyseläkkeitä, yli 5 600 henkilölle. (Hautamäki & Palotie-Heino, 2023.)

Yhteiskunnan taloudellinen ja sosiaalinen kestävyys perustuvat sille, että ihmiset voivat fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvin, ovat toimintakykyisiä, pystyvät tekemään työtä ja löytävät elämänsä merkityksiä. On tärkeää löytää keinoja, joiden avulla mahdollisimman moni työikäinen on töissä ja tämä vaatii työ- ja toimintakyvyn edistämistä kaikissa ikäryhmissä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä heihin, joille on kasautunut erilaisia ongelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Nuorista aikuisista, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella käytetään käsitettä NEET, joka tulee englanninkielisistä sanoista "Not in employment, education or training". Nämä nuoret eivät siis ole työelämässä tai opiskelemissa ja siten merkittävässä sosiaalisen syrjäytymisen vaarassa. (Holte 2018, 1–3.) Nuorten opiskelu- ja työelämästä syrjään jäämisen taustalla on usein terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä ongelmia, mitä osaltaan kuvastaa sairausperusteisten toimeentuloetuuksien, kuten työkyvyttömyyseläkkeiden ja sairauspäivärahan, määrän kasvu. Kahdenkymmenen vuoden aikana näitä etuuksia saaneiden nuorten osuus on yli kaksinkertaistunut ja työkyvyttömyyseläkettä saaneiden nuorten määrä jatkaa kasvuaan (Koskenvuo, Haukipuro, Nevalainen & Pösö 2019).

Kansaneläkelaitos (Kela) järjestää nuorille työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta, valmentavia palveluita, kuntoutustarpeen arviointia, koulutusta ja ammatillisia kuntoutuskursseja, elinkeinotukea sekä apuvälineitä. Tavoitteena voi olla sopivan ammattialan valinnassa tukeminen, työllistyminen, työelämässä pysyminen tai työelämään palaaminen sairaudesta huolimatta. Kelan kehittämä nuorten aikuisten ammatillisen kuntoutuksen muoto NUOTTI-valmennus on suunniteltu vastaamaan erityisesti NEET-tilanteessa olevien nuorten tarpeisiin. NUOTTI-valmennukseen osallistuminen voi parhaimmillaan johtaa opiskelu- tai työpaikan löytämiseen mutta vähintään yhtä tärkeä merkitys sillä voi olla siihen, että nuoren yleisvointi paranee, hän saa lisää rutiineja ja voimavaroja arkeensa ja löytää mielekästä tekemistä, jonka tuottama positiivinen tunne kantaa arjessa eteenpäin. (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 5–7).

NUOTTI-valmennukseen ei ole lähtökohtaisesti määritelty mitään konkreettisia valmennusmenetelmiä, mutta kuntoutustyön toteuttaminen nuoren omaan elinympäristöön jalkautuvasti sekä voimavara- ja ratkaisukeskeistä viitekehystä noudattaen on Kelan vaatimus (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 13). Voimavara- ja ratkaisukeskeisyyttä voidaan kuvata ajattelumalliksi, työotteeksi, orientaatioksi tai menetelmäksi, joka ohjaa vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen sisältö määrittyy asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti. Määrittelyn pohjana on sekä työntekijän että asiakkaan tutkiva ote, elämäntilanteen kartoitus ja tuen tarpeen arviointi yhdessä asiakkaan kanssa. Ratkaisukeskeisyydessä lähdetään liikkeelle pienin tavoittein ja matalalla kynnyksellä. Olennaista on löytää asiakkaan voimavarat ja vahvistaa sitä, mikä on jo nyt toimivaa. (Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 166–167.)

Kuntoutuksessa asiakkaiden tarpeet voivat olla moninaisia ja monimutkaisia, jolloin niiden ratkomi- seen tarvitaan usein laaja-alaisia toimenpiteitä ja verkostojen rakentamista (Nieminen 2018, 17). Käytettävien kuntoutusmenetelmien tulee myös olla asiakkaalle merkityksellisiä ja tarkoituksenmu- kaisia. Kuntoutusvalmentajalla voi olla samanaikaisesti jopa 20 kuntoutettavaa asiakasta, jolloin työmenetelmien suunnitteluun ja kehittämiseen voi olla ajankäytöllisiä haasteita. Valmentajilta puuttuu yhtenäinen ohjeistus tai käsikirja, jossa olisi listattuna erilaisia harjoituksia tai menetelmiä nuorten kanssa käytettäväksi, jolloin heidän työskentelytavoissaan on eroja. Tämä taas johtaa sii- hen, että tietynlainen yhteneväisyys kuntoutuksen toteutuksesta puuttuu, sillä ratkaisukeskeisen viitekehysten mukaan työskentely ei vielä takaa yhtenäisiä käytäntöjä. Kaikille valmentajille yhtei- nen työkalu voisi mahdollistaa NUOTTI-valmennuksen näyttöön perustuvuutta sekä yhtenäisiä käytäntöjä.

Opinnäytetyössä kehitettiin NUOTTI-valmennukseen soveltuva ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiin perustuva työkalu. Tutkimuksellisen vaiheen tarkoituksena oli kuvailla NUOTTI-valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisten menetelmien merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisesta käytöstä valmennuksessa. Kehittämisvaiheen tarkoituksena oli arvioida ratkaisukeskeisen viitekehyksen menetelmiin perustuvan työkalun sovellettavuutta hyödynnettäväksi NUOTTI-valmennuksessa valmennukseen osallistuneiden nuorten asiakkaiden ja valmentajien näkökulmista. Opinnäytetyön tavoitteena oli yhtenäistää NUOTTI-valmennuksen käytäntöjä ja kehittää valmennuksen laatua.

Olenainen osa tätä prosessia oli tutustua ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen, jotta voidaan arvioida soveltuvatko ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät nuorten ammatilliseen kuntoutukseen. Tutkimuksellisen kehittämistyöni menetelmänä on yhteiskehittäminen. Asiakkaiden osallistaminen suunnittelutyössä ja heidän toiveensa huomioiminen mahdollistavat sen, että kehitettävä työkalun ja itse palvelu vastaavat asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin. Asiakaslähtöisyys ja yhteiskehittäminen ovat prosessin kulmakiviä, jotta yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaisia palveluita heille on tarjolla ja miten nämä palvelut heitä tukevat. (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 17.)

2 NUOTTI-VALMENNUS NUORTEN AMMATILLISEN KUNTOUTUKSEN MUOTONA

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu työikäisille, joita sairauden tai vamman vuoksi uhkaa työkyvyttömyys tai heikentynyt työ- ja ansiokyky. Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on parantaa yksilön työllistymisen, työhön paluun ja työssä jatkamisen edellytyksiä. Ammatillista kuntoutusta järjestävät Kansaneläkelaitos (Kela), työeläkelaitokset, tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset ja ammatilliset oppilaitokset. Erityisesti Kelan vastuulla on vastata työelämään kiinnittymättömien nuorten ja aikuisten ammatillisesta kuntoutuksesta. Kela järjestää ammatillista kuntoutusta työikäisille myös työ- tai opiskelukyvyn olennaisen heikentymisen perusteella, sekä nuoren ammatillista kuntoutusta ilman diagnoosiperustetta toimintakyvyn olennaisen heikentymisen perusteella. Ammatillisesta kuntoutuksesta säädetään työeläkelaeissa ja Kelan kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista annetussa laissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023.)

Kela järjestää ammatillisena kuntoutuksena työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta, valmentavia palveluita, kuntoutustarpeen arviointia, koulutusta ja ammatillisia kuntoutuskursseja, elinkeinotukea sekä apuvälineitä. Tavoitteena voi olla sopivan ammattialan valinnassa tukeminen, työllistyminen, työelämässä pysyminen tai työelämään palaaminen sairaudesta huolimatta. Nuorten ammatillisen kuntoutuksen palveluja saavien nuorten määrä on huomattavasti kasvanut vuoden 2019 alusta. Vuonna 2019 nuoren ammatillisen kuntoutuksen palveluja sai yhteensä 2 619 nuorta, vuoden 2020 aikana 5 186 nuorta ja vuoden 2021 aikana jo 8 406 nuorta. Nuoren ammatillista kuntoutusta saavista miehiä oli hieman enemmän kuin naisia vuosina 2019 ja 2020, mutta vuonna 2021 naiset taas olivat hieman useammin nuoren ammatillisessa kuntoutuksessa. (Kela 2022.)

Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista annetussa laissa (566/2005, KKRL) on säännökset järjestämisvelvollisuuden alaan kuuluvasta kuntoutuksesta ja asiakkaan oikeudesta kuntoutusrahaan kuntoutuksen ajalta. Kuntoutuspalveluiden tavoitteena on aika asiakkaan työ- ja toimintakyvyn tukeminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:39, 72.)

2.1 NEET-nuorille suunnattu NUOTTI-valmennus

NEET nuorella tarkoitetaan yleisesti 15—29-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia, jotka ovat opintojen ja työmarkkinoiden ulkopuolella, eivät ole suorittamassa ase- tai siviilipalvelusta eivätkä ole eläkkeellä. Kyseessä on heterogeeninen joukko nuoria, jotka ovat toisistaan hyvinkin poikkeavissa elämäntilanteissa. Joukossa on syrjäytyneitä nuoria tai nuoria, jotka viettävät välivuotta opinnoistaan. Monilla heistä voi kuitenkin olla useita elämänhallintaan, sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä haasteita, jotka saattavat johtaa syrjäytymiseen. (Karjalainen, Huikko, Appelqvist- Schmidlehner, Jahnukainen, Aalto-Setälä, Manninen, Eväsoja & Kautto 2022, 6.)

Syrjäytymisen käsitteellä viitataan tyypillisesti yhteiskunnallisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolelle jäämiseen sekä niiden hyvinvointia heikentäviin vaikutuksiin. Matala koulutustaso, pitkäaikaistyöttömyys ja taloudellisen toimeentulon ongelmat ovat merkittäviä sekä vahvasti toisiinsa kytköksissä olevia syrjäytymisen riskitekijöitä. Syrjäytymisessä onkin usein kyse usean hyvinvoinnille merkityksellisen tekijän puutteesta ja niiden ketjuuntumisesta. Syrjäytyminen saa usein alkunsa tilanteesta, jossa huono-osaisuus kasautuu, monimuotoistuu ja alkaa näin heikentää yksilön mahdollisuuksia hallita omaa elämäänsä. Syrjäytyminen voidaan nähdä prosessina, johon sisältyy kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. Merkittävä yhteiskunnallinen ilmiö nuorten syrjäytymisen taustalla on työmarkkinoiden muutos. Uudet sukupolvet eivät löydä paikkaansa yhteiskunnasta ja työmarkkinoilta samalla tavoin kuin aiemmin. Yksilö, joka ei syytä tai toisesta pysty vastaamaan kasvaviin tehokkuus- ja koulutusvaatimuksiin, on vaarassa jäädä ulkopuolelle. Syrjäytyminen ja osallisuuden puute johtavat helposti myös yksinäisyyteen. (Seppelin 2018.)

OECD:n tilastojen mukaan NEET-tilanteessa olevia oli vuonna 2021 Suomessa 11,9 % 15—29-vuotiaiden ikäryhmästä (11,4 % naisia ja 12,3 % miehiä). NEET-tilanne oli yleisintä 20—24-vuotiaiden keskuudessa (15,5 %). Taloudellisen eriarvoisuuden sekä hyvinvointi- ja terveyserojen kasvun seurauksena köyhyys- tai syrjäytymisriskissä arvioidaan Suomessa olevan lähes kolmasosan 18–24-vuotiaista nuorista. (Karjalainen ym. 2022, 7.) Mielenterveys vaikuttaa merkittävästi työ- ja toimintakykyyn. Mielenterveysoireilu on viime vuosina lisääntynyt, ja siitä johtuva sairauspoissaolosten ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on poikkeuksellisen korkea. Tutkimusten mukaan etenkin nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireilu on lisääntynyt. Oireilu lisääntyi jo ennen koronaa, ja pandemia pahensi tilannetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Nuorten polkuja koulutukseen ja työhön alettiin tehostaa vuoden 2019 alusta voimaan tulleella lakimuutoksella, jolla helpotettiin alle 30-vuotiaiden pääsyä Kelan ammatilliseen kuntoutukseen. Osana kyseisen lakimuutoksen valmistelutyötä Kelassa käynnistettiin vuonna 2017 NEET-nuorten, eli työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten, kuntoutuksen kehittämisprojekti. Tässä projektissa kehitettiin mm. uudenlainen ammatillisen kuntoutuksen palvelu, NUOTTI-valmennus, jossa nuori saa tuekseen hänen arkeensa jalkautuvan henkilökohtaisen valmentajan. Ohjautumiseen ei vaadita läheteitä eikä lääkärinlausuntoja, vaan valmennukseen voi hakea vaikkapa puhelinoitolla. NUOTTI-valmennuksesta tulikin nopeasti Kelan yleisimmin käytetty kuntoutuspalvelu nuorille. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39, 48–49.)

Nuoren ammatillisen kuntoutuksen palveluista NUOTTI-valmennus on selvästi yleisimmin käytetty. Vuonna 2019 NUOTTI-valmennusta sai 2 169 nuorta, vuonna 2020 4 588 nuorta ja vuonna 2021 jopa 7 714 nuorta. Seuraavaksi yleisimmät palvelut olivat ammatillinen kuntoutuspalvelu, jota sai vuonna 2021 630 nuorta sekä työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus, jota sai 483 nuorta vuonna 2021. (Kela 2022.) Marraskuussa 2022 kerätyn tiedon mukaan NUOTTI-valmentajina toimi noin 550 sosiaali- ja terveysalan ammattilaista (Koskenvuo 2022). Valmentajilla tulee olla vähintään ammattikorkeakoulutasoinen sosiaali-, terveys- tai opetusalan tutkinto, ja vähintään kahden vuoden työkokemus opetus-, ohjaus-, valmennus-, neuvonta-, hoito- tai kuntoutustehtävissä nuorten ja nuorten aikuisten parissa. Lisäkoulutuksista, kuten neuropsykiatrisen valmentajan koulutuksesta, valmentaja saa Kelalta lisäpisteitä kilpailutukseen. (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 18–19.)

Kelan tarjoama NUOTTI-valmennus auttaa nuoria suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja etenemään kohti työelämää tai opintoja. Valmennukseen voivat hakea 16–29-vuotiaat nuoret, joilla ei heikentyneen toimintakyvyn vuoksi ole opiskelu- tai työpaikkaa tai joiden opinnot eivät etene. Koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneiden nuorten kohdalla toimintakykyä heikentävät esimerkiksi heikko taloudellinen tilanne, jaksamattomuus, terveysongelmat sekä tyytymättömyys sosiaalisiin suhteisiin. (Ritari-Venäläinen 2021.)

Nuori saa henkilökohtaisen NUOTTI-valmentajan, joka auttaa häntä kartoittamaan omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja vaihtoehtojaan. Tavoitteena on, että näiden hahmottaminen auttaa nuorta jatkamaan opintojaan tai hakeutumaan joko opiskelemaan tai töihin. Valmennus sisältää enintään kaksikymmentä tunnin pituista tapaamista, jotka ovat nuorelle maksuttomia. (Ventelä 2019.)

Kelan NUOTTI-valmennusta koskevassa palvelukuvauksessa valmentajalta edellytetään jalkautumista nuoren omaan toimintaympäristöön, verkostotyön toteuttamista sekä ratkaisu- ja voimavara-keskeistä työtettä. Valmentajien taustakoulutus- ja työkokemus kriteerit ovat myös tarkkaan määritetty. Itse työn toteuttamiseen valmentajille annetaan palvelukuvauksessa melko vapaat kädet. Palvelukuvauksessa valmentajan toivotaan käyttävän nuorelle soveltuvia ja valmennukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamista tukevia toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla nuori voi harjoitella esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja, uusia selviytymiskeinoja stressaaviin tai vaikeisiin tilanteisiin sekä vahvistaa itsetuntemustaan, tunteiden ilmaisua tai vuorovaikutustaitojaan. (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 16–23.) Tarkempaa kuvausta näistä menetelmistä ei kuitenkaan ole annettu eikä valmentajilla siten ole mitään valmiita työkaluja valmennukseen. NUOTTI-valmentajien kanssa käymieni keskustelujen perusteella olen huomannut, että kukin valmentaja valikoi tai kehittää itse käyttämänsä menetelmät ja tämä näyttäytyy hyvin vaihtelevina käytäntöinä toteuttaa valmennusta.

KUVA 1. NUOTTI- valmennuksen palvelupolku Kelan kuntoutuksen palvelukuvausta (2020) mukailten.



2.2 Asiakkaalle merkitykselliset ja tarkoituksenmukaiset kuntoutusmenetelmät

Kuntoutus on prosessi, joka käynnistyy kuntoutuksen tarpeen tunnistamisesta ja sisältää tavoitteen asettamisen sekä sen saavuttamiseksi järjestettävät kuntoutustoimenpiteet. Kuntoutumis-prosessi etenee tavoitteellisesti. Kuntoutuja ja asiantuntijat suunnittelevat sen yhdessä, ja kuntoutujan oma aktiivinen rooli on keskeinen. Erilaisiin tavoitteisiin tähtääviä kuntoutuksen toimintakokonaisuuksia nuorilla ja aikuisikäisillä ovat ammatillinen, lääkinnällinen ja sosiaalinen kuntoutus. (Autti-Rämö 2021.)

”Hyvä kuntoutus on oikea-aikaista ja tavoitteellista kuntoutujan ja ammattilaisten välistä yhteistyötä, unohtamatta kuntoutujan toimintaympäristöä ja siihen kuuluvia ihmisiä. Tavoitteet ovat kuntoutujalle merkityksellisiä ja niihin pyritään vaikuttaviksi osoitettujen tai muutoin hyväksi todettujen menetelmien ja käytäntöjen avulla. Kuntoutus kohdentuu niille, jotka sitä eniten tarvitsevat ja pystyvät siitä hyötymään.” (Salminen 2023.)

Aiemmassa tutkimuksessa, jossa kuntoutuksen merkityksellisyyttä on tutkittu, löytyi kuusi merkityksellisyyttä kuvaavaa pääteemaa. Pääteemat olivat kuntoutuksesta koetut hyödyt, kuntoutuksen koetut haasteet ja ristiriidat, kuntouttavaa työtä tekevän työntekijän rooli ja merkitys, sosiaalisen verkoston merkitys, kuntoutusprosessiin liittyvät kokemukset ja yksilölliset kokemukset kuntoutumisesta ja osallisuudesta. Merkityksellisiksi nousivat yksilölliset tavoitteet, merkitykselliset harjoitteet, motivaatio ja sitoutuminen. Merkityksellisyyteen liittyvät tekijät kuvastavat hyvin kuntoutumisen tärkeimpiä toiveita, jotka kiteytyvät ihmisarvoon, autonomisuuteen ja toivon ylläpitämiseen sekä tarpeeseen tuntea olevansa normaali ja tulla huomioiduksi kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen tuloksissa nousi esiin myös se, että hoidon tai palvelun pitää olla kuntoutujille merkityksellistä ja sen pitäisi olla sovellettavissa kuntoutujan omaan elinympäristöön. Kun kuntoutus on kuntoutujille merkityksellistä, se mahdollistaa paremman motivoitumisen ja sitoutumisen harjoitteluun. (Korpi, Lahtio, Holopainen, Mastola & Sjögren 2022, 147–154.) Motivaatio onkin vaikuttavan kuntoutuksen peruskivi. Vaikuttavassa kuntoutuksessa keskeistä on, että sille asetetaan tavoite, joka on kuntoutujalle itselleen merkityksellinen ja tavoittelemisen arvoinen. Pienetkin muutokset tavoitteen suuntaan vahvistavat tällöin motivaatiota ja sitoutumista päivittäiseen harjoitteluun. (Autti-Rämö 2021.)

Kuntoutussuositukset tulee perustaa potilaalle merkityksellisten vaikutusten osoittamiseen. Opittujen asioiden siirtyminen arkeen edellyttää, että kuntoutuksen tavoite on asiakkaalle itselleen merkityksellinen. Kuntoutuksessa ei saa olla kyse yhteiskunnan hyödyn maksimoinnista, vaan yksilön

oikeudesta päästä osalliseksi yhteiskunnan toimintaan. Kuntoutumista tulee arvioida ensisijaisesti sen mukaan, miten ihmisen mahdollisuudet käyttää omia kykyjään lisääntyvät. (Autti-Rämö & Komulainen 2013.)

Joanna Briggs Instituutin vuonna 2005 esittelemä näyttöön perustuvuuden "Evidence-Based Healthcare" -malli nostaa myös vahvasti esiin palveluiden ja toiminnan käyttökelpoisuuden, tarkoituksenmukaisuuden, merkityksellisyyden ja vaikuttavuuden huomioinnin tärkeyden. Käyttökelpoisuudella tarkoitetaan sitä, missä määrin toimintaa tai interventiota on käytännöllistä toteuttaa valitsevassa kontekstissa tai tilanteessa. Käyttökelpoisuuteen liitetään vahvasti myös kustannustehokkuus. Tarkoituksenmukaisuudella taas tarkoitetaan sitä, missä määrin interventio tai toiminta sopii kyseiseen kontekstiin tai tilanteeseen. Merkityksellisyys puolestaan kuvaa sitä, miten yksilö tai ryhmä kokee intervention tai toiminnan, ja mitä merkityksiä he antavat tälle kokemukselle. Vaikuttavuus taas kertoo missä määrin toimenpiteellä saavutetaan tarkoitettu tulos. (Jordan, Lockwood, Munn & Aromataris 2018, 58–62.)

Palveluista hyötyminen palautuu monilta osin kohtaamiseen, käytettyihin työmuotoihin ja työmenetelmiin. Kohtaamisen ja työskentelyn tueksi valittuja menetelmiä on käytettävä joustavasti nuoren tilanteeseen sopeuttaen. Monimutkaisiin ongelmiin tarvitaan samanaikaisesti monenlaisia työmenetelmiä ja -muotoja, ja joskus työntekijältä edellytetään nopeaa reagointia uusiin tilanteisiin. Nuoren kuuleminen jatkuvasti sekä hänen mahdollisuutensa vaikuttaa käytettäviin työmenetelmiin ja -muotoihin on tärkeää. (Huhta, Tourunen, Kaskela, Takala, Helfer, Jurvanen, Laine, Larivaara, Suurpää & Pitkänen 2023, 5–6.)

3 RATKAISUKESKEINEN VIITEKEHYS JA SEN HYÖDYNTÄMINEN NUORTEN KUNTOUTUKSESSA

Ratkaisukeskeisyys ei ole niinkään teoria vaan toimintamalli, joka syntyi terapiamaailmassa vaihtoehdoksi pitkille psykoanalyttisille terapioille. Ratkaisukeskeisyydellä ei nimestään huolimatta tarkoiteta valmiiden ratkaisujen tarjoamista, vaan asiakkaan oman mielen oivalluttamista hänen omien ratkaisuvaihtoehtojensa aktivoimiseksi. (Ruutu & Putkisaari 2023, 28.)

3.1 Ratkaisukeskeisen viitekehysten tausta

Ratkaisukeskeisen työskentelyn kehittäjät olivat 1970- ja 1980-luvuilla Insoo Kim Berg ja Steve de Shazer työtovereineen Brief Family Therapy Center –nimisellä amerikkalaisella klinikalla ja ajattelutavan taustalla olivat systeemiteoriat, erilaiset viestintäteoriat, konstruktivistiset teoriat sekä filosofi Ludvig Wittgensteinin ja hypnoterapeutti Milton Ericksonin ajattelu. (Sesay 2013.)

Brief Family Therapy centerin työntekijät työskentelivät induktiivisesti havainnoiden haastatteluja ja pyrkivät kiinnittämään huomionsa yksinomaan siihen, mikä oli hyödyllistä. De Shazer ja Berg poikkesivat aikansa valtavirrasta siinä, että he pyrkivät sivuuttamaan kaikki aiemmat käsitykset asiakkaiden ongelmien luonteesta ja syistä. Useimmat muut terapia-alalle kehittyneet menetelmät olivat sen sijaan kehitetty deduktiivisesti, eli ne oli johdettu olemassa olevista asiakkaiden ongelmien luonnetta ja syitä selittävistä teorioista käsin. Ajan hengessä keskeisintä oli psykodynaamisen teorian hallinta ja ongelman juurisyihin pureutuminen. De Shazer itse kuvasikin uutta ratkaisukeskeistä lähestymistapaa siirtymisenä ongelmapuheesta muutospuheeseen (Berg & Kim 2008, 22–23.)

Suomeen ratkaisukeskeiset näkökulmat saapuivat yhdysvaltalaisen pastorin ja terapeutin John Frykmanin mukana jo vuonna 1973, mutta varsinaisina ja aktiivisimpina ratkaisukeskeisyyden pioneereina voidaan täällä pitää psykiatrian erikoislääkäri Ben Furmania ja sosiaalipsykologi Tapani Aholaa (Sesay 2013). 1980-luvun puolivälissä he alkoivat pitää kaikille avoimia ongelmanratkointiworkshopeja, jotka keskittyivät kehittämään tätä Suomessa silloin vielä lähes tuntematonta lyhytterapeutista työskentelytapaa. Kyseisten workshopien toimintatapa perustui Aholan ja Furmanin kirjoittamaan ja The Family Therapy Networker -lehdessä julkaistuun artikkeliin, jossa kuvattiin lyhytterapeutista haastattelumallia, jossa keskiössä on avoin tiedonvaihto asiakkaan ja terapeutin

välillä siten, että se edistää osapuolten yhteistyötä ja luovaa ongelmanratkointia. (Ahola & Saarnio 2020, 4–5.) RATKES – ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry perustettiin Suomeen vuonna 1995. Yhdistyksen tavoitteena on edistää ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneen asiakastyön ja terapian tuntemusta, arvostusta sekä niitä harjoittavien työntekijöiden välistä yhteistyötä. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa tiedotustoimintaa, neuvontaa, koulutusta sekä tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (RATKES – ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry 2023.)

3.2 Ratkaisukeskeisen viitekehyksen mukaisen työskentelyn perusteet

Tyypillisesti ratkaisukeskeinen työskentely aloitetaan kartoittamalla asiakkaanomat tavoitteet ja toiveet tulevaisuuteen liittyen. Näin voidaan yhdessä lähteä etsimään keinoja näiden toiveiden ja tavoitteiden mahdollistamiseksi ja saavuttamiseksi pienin välitavoittein. Oleellista ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä on se, mitä muutosta asiakas itse haluaa. Muutostoive voi olla mitä tahansa asiakkaalle tarkoituksenmukaista ja järkevää, jota on mahdollista tukea yhteistyösuhteessa. Asiakkaan toiveet, odotukset, suunnitelmat, visiot ja unelmat ovat olennainen lähtökohta keskustelulle siitä, mitä tehdä jatkossa toisin. (Cabie, Dierolf, Hjerth, Pakrošnis, Schwab, Sundman, van der Hoorn, Wheeler & Wolf 2017, 5–7.)

Nuorten kanssa tehtävän ratkaisukeskeisen asiakastyön ytimessä on nuoren omiin voimavaroihin keskittyminen. Nuoren kanssa yhdessä tutkitaan ja hyödynnetään hänen kykyjään, taitojaan ja osaamistaan pulman ratkaisemissa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Menneisyyttäkin voidaan tarkastella, mutta voimavarana. Ratkaisukeskeisyydessä olennaista on huomioida poikkeukset ja pienikin edistys. Työskentelyssä nostetaan esiin pienetkin onnistumiset ja yrittämiset. Tutkitaan erityisesti niitä aikoja, jolloin vaikeudet ovat olleet hallinnassa tai jokin tavoite toteutunut, vaikka vain osittain. Työskentelyssä hyödynnetään siten aktiivisesti sitä, kun on jo vähän edetty kohti tavoitetta tai toivottua tulevaisuutta. Ratkaisukeskeisen työskentelyn ydinasioita ovatkin luja usko nuoren muutosmahdollisuuksiin ja usko keskustelun, kielen ja tarinoiden syvälliseen vaikutukseen. Yksi ratkaisukeskeisen näkökulman menestyksen syistä lienee se, että ratkaisukeskeiset menetelmät ovat käytännöllisiä ja helposti siirrettävissä arkeen. (Sesay 2013).

Voimavara- ja ratkaisukeskeisen työskentelyn perusteita ovat kuunteleminen, asiakkaan arvostaminen, erilaiset todellisuuskäsitykset, kielen merkitys, luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin, toiveikkuus, ohjauksen monipuoliset menetelmät, tulevaisuussuuntautuneisuus ja tavoitteet. Olennaista on usko ja luottamus siihen, että ihminen on aina oman elämänsä paras asiantuntija. Aktiivisen kuuntelun keinoin tämä asiantuntijuus tulee avatuksi. (De Jong & Berg 2008, 30–31.)

Kielen merkitys ratkaisukeskeisen viitekehyksen mukaisessa ohjauksessa näkyy selvimmin työntekijän asiakkaalle tekemissä kysymyksissä. Kysymysten avulla hän kiinnittää asiakkaan huomion esimerkiksi poikkeuksiin, tavoitteisiin ja ratkaisuihin mieluummin kuin ongelmiin ja niiden syihin. Olennaista on tarkkailla, mikä osa kohtaamisesta on voimavaroihin keskittyvää ja mikä osa käsittelee ongelmia ja erityisesti ongelmien menneisyyttä. Ongelmapuhettakin toki sallitaan, jos kuitenkin valtaosa kohtaamisesta kuitenkin koostuu voimavarapuheesta. Voimapuheella tässä tarkoitetaan mahdollisuuksiin, taitoihin, osaamisiin, myönteiseen tulevaisuuteen ja edistymiseen liittyvää puhetta. (De Jong & Berg 2008, 31–36.)

Ratkaisukeskeisyys pohjautuu ja rakentuu vahvasti uskomukselle, että jokaisen elämässä on jotain, joka toimii hyvin. Kyse ei aina ole suurista asioista ja huomio tulisikin kiinnittää niihin seikkoihin, missä on onnistuttu, vaikka vähäisestikin. Pienten askelten ja pienten muutosten näkeminen onkin ratkaisukeskeisessä näkökulmassa keskeistä. Lisäksi toiveikkuuden ja sen ylläpidon merkitykset nähdään tärkeinä työskentelyn lähtökohtina. Ajatus muutoksesta on varsinkin vaikeassa elämäntilanteessa elävälle asiakkaalle toivoa tuova näkökulma. Ajatus siitä, että asiat muuttuvat, tilanteet vaihtelevat, tänään asiat voivat olla huonosti, mutta huomenna taas paremmin, voi olla hyvinkin lohdullinen. Ihminen hahmottaa elämänsä menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kautta. Menneisyyden vaikeudet voivat olla jopa sellainen taakka, että nykyhetkessä eläminen tuottaa vaikeuksia. Voimavarakeskeiset näkökulmat tarkastelevat kyllä menneisyyttä, mutta lähinnä voimavarana. Voimavaraksi se pystytään kääntämään pohtimalla mitä menneisyys on opettanut, keitä olivat asiakkaan lapsuuden tärkeät henkilöt ja minkä avulla hän on selvinnyt kuitenkin tähän asti. (Sesay 2013.)

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä keskitytään siis pääsääntöisesti nykyhetken ja tulevaisuuden tutkimiseen. Työskentelyn avulla pyritään hakemaan asiakkaan nykyhetken toiveikkuutta ja toimintakykyä sekä auttamaan häntä ymmärtämään uudella tavalla myös omia henkilökohtaisia kokemuksiaan. Työntekijän rooli ratkaisukeskeisessä työskentelyssä on tukeaja vahvistaa asiakkaan

jo olemassa olevaa hyvinvointia ja terveyttä, vaikka tilanne hoidollisesti olisi määritelty sairauskeskeisesti. Hyvä esimerkki tästä on masennuksen ratkaisukeskeinen hoitokäytäntö, jossa asiakkaan arjen toimintakyvyn lisääminen saattaa olla isommassa roolissa kuin itse masennuksen syntymekanismien tunnistaminen. (Kanninen, Salmi & Uusitalo-Arola 2020,32.)

Ratkaisukeskeisen muutosprosessin edistämisen välineitä sekä ratkaisukeskeisiä perusmenetelmiä on paljon ja niitä voidaan hyödyntää niin yksilötasolla kuin ryhmässä. Ratkaisukeskeisessä ohjausprosessissa on viisi olennaista osaa: liittyminen, tavoitteen kirkastuminen, pystyvyysuskon ja motivaation kasvattaminen, oivalluttaminen ja muutoksen konkretisointi sekä lopuksi prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön. (Ruutu & Salmimies 2019, 3–6.) Seuraavassa taulukossa on koottu yhteen perinteisten, esim. psykodynaamiseen viitekehykseen perustuvien, terapiamuotojen sekä ratkaisukeskeinen lähestymistavan olennaisia eroja.

| Perinteiset terapiamuodot | Ratkaisukeskeinen lähestymistapa |
|--|---|
| Terapeutti on asiantuntija, joka neuvoo asiakasta. | Asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Terapeutin tehtävänä on esittää kysymyksiä. |
| Terapeutilla on valmis muutoksen teoria. | Asiakasta tuetaan löytämään muutoksen teoria. |
| Keskustelut keskittyvät siihen, mitä asiakas ei halua (eli ongelmaan). | Keskustelut keskittyvät siihen mitä asiakas haluaa ja mitä hän tavoittelee (eli muutostoiveeseen) |
| Asiakas nähdään vaurioituneena. Miten asiakas kärsii traumaattisesta kokemuksesta? | Asiakkaalla on traumaattisesta kokemuksesta huolimatta vahvuuksia ja voimia. Mikä auttoi häntä selviytymään vaikeasta kokemuksesta? |
| Asiakkaalla ei (joskus) nähdä olevan riittävää motivaatiota hoidon tavoitteiden suhteen. | Asiakkaat ovat aina motivoituneita (vaikka heidän tavoitteensa eroavaisivatkin terapeutin tavoitteista). |
| Muistelu ja tunteiden vahva esilletuominen ovat hoidon tavoitteita. | Tavoitteet ovat yksilöllisiä jokaiselle asiakkaalle, eivätkä ne välttämättä edellytä muistelu tai tunteiden vahvaa ilmaisemista. |
| Terapeutti tulkitsee asiakasta ja hänen puheitaan. | Olennaista asiakkaan hyväksyntä, vahvistaminen ja keskustelut hänen mahdollisuuksiensa. |
| Menneisyys- ja ongelmakeskeinen työskentely. | Tulevaisuuteen ja ratkaisuihin keskittyvä työskentely. |
| Ongelmia on aina. | Poikkeuksia ongelmaan löytyy aina. |
| Pitkäkestoinen hoitosuhde. | Kunkin asiakkaan yksilöllisten tarpeiden mukaan vaihteleva hoidon pituus. |

| | |
|--|--|
| Ajatuksena: selviytymiskeinot on opittava. | Ajatuksena: selviytymiskeinot ovat jo olemassa. |
| Keskustelussa fokus oivalluksissa ja ongelman työstämisessä. | Keskustelussa fokus vastuullisuudessa ja toiminnassa. Oivallukset voivat tulla hoidon aikana tai sen jälkeen. |
| Asiakkaalta saatua palautetta ei nähdä välttämättömänä. | Asiakkaalta pyydetään palautetta jokaisen tapaamisen jälkeen. |
| Terapeutti määrittelee hoidon päättämisaikakohdan. | Asiakas määrittelee hoidon päättämisaikakohdan. |
| Hoidon tuloksellisuus määritellään sen mukaan, onko ongelma vähentynyt tai loppunut. | Hoidon tuloksellisuus määritellään sen mukaan, että asiakkaalla on keinot muutostoi-veiden ja toivotunlaisen tulevaisuuden saavuttamiseen. |

Taulukko 1. Perinteisten terapiamuotojen ja ratkaisukeskeinen lähestymistavan olennaisia eroja. (Lähde: mukaillen Bannink 2008, 8.)

NUOTTI-valmennuksen palvelukuvauksessa ohjeistetaan valmentaja hyödyntämään nuorten kanssa työskentelyssä ratkaisukeskeistä, joustavaa ja reflektioivaa työtettä. Työskentelyn lähtökohtana tulee siten olla nuoren voimavarat, taidot ja tulevaisuuteen suuntaaminen. NUOTTI-valmennuksen sisältö määrittyy asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti nuoren tilanne tarpeet huomioiden, siten, että nuori on itse mukava valmennuksen ja sen tavoitteiden suunnittelussa. (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 13.)

4 RATKAISUKESKEINEN LYHYTTERAPIA JA SEN MENETELMÄT

Kaikki ratkaisukeskeiset terapiat eivät ole lyhytterapiaa eikä kaikki lyhytterapia ratkaisukeskeistä. Lyhytterapia voi olla joko psykoterapeutin antamaa lyhytpsykoterapiaa tai muun terveydenhuollon ammattilaisen tarjoamaa psykososiaalista keskusteluapua. Lyhytterapioilla tarkoitetaan Suomessa yleensä terapiamuotoja, joiden kesto on rajattu tyypillisesti 1–25 tapaamiseen. Lyhytterapioiden teoreettisten orientaatioiden kirjo on laaja, mutta yleisesti voidaan sanoa, että lyhytterapioille on yhteistä neuvotteleva yhteistyösuhde enemmän kuin hoitosuhde. Olennaisia tekijöitä ovat myös tavoitteellisuus, asiakkaan voimavarojen ja taitojen hyödyntäminen, aktiivinen uusien toiminta- ja ajattelumallien sekä vaihtoehtoisten näkökulmien etsiminen, realistisen optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen, asiakkaan luontaisten verkostojen hahmottaminen ja vahvistaminen, rajallisuuden ja keskeneräisyyden salliminen ja hyväksyminen sekä keskittyminen siihen, mikä on oleellista ja mahdollista. Lyhytterapeutti räätälöi työskentelyn asiakkaan yksilöllisiin toiveisiin, tarpeisiin, valmiuksiin ja tavoitteisiin sopivaksi. Yhdessä asiakkaan kanssa kootaan hänelle soveltuvia keinoja ja menetelmiä, jotka hän saa käyttöönsä hyödynnettäväksi tulevaisuuden hankalissa tilanteissa. (Kanninen, Salmi & Uusitalo-Arola 2020, 9–10.)

Lyhytterapian tavoitteena on asiakkaan itseyttämyksen ja toimijuuden kasvattaminen siten, että ongelmista huolimatta asiakkaan arki sujuu mahdollisimman mielekkäällä tavalla, hän kokee kykenevänsä antamaan merkityksellisen panoksen yhteisönsä ja hänen sosiaaliset suhteensa tuottavat iloa. Lyhytterapialla pyritään oireiden lieventymiseen, koetun elämänlaadun paranemiseen ja asiakkaan toimintakykyä sekä toimijuutta vahvistavien keinojen löytämiseen. Toisin kuin pitkissä psykoterapioissa, lyhytterapialla ei pyritä persoonallisuuden rakenteiden muuttamiseen, vaan olennaista on asiakkaan jo olemassa olevan toimintakyvyn ja voimavarojen optimaalinen käyttöönotto. (Ruutu & Putkisaari 2022, 12–13.)

Lyhytterapia on siis matalan kynnyksen psykososiaalista tukea. Se on tavoitteellinen keskusteluprosessi, jossa keskiössä on asiakkaan itsensä nimeämä teema, ongelma tai muutostoive. Lyhytterapialla pyritään kasvattamaan asiakkaan itseyttämystä, auttamaan tunteiden säätelyssä, kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, auttamaan kriisivaiheiden yli ja tuottamaan tarkoituksenmukaisia käyttäytymismuutoksia asiakkaan arjessa. Lyhytterapia ei ole psykoterapiaa ja tarvittaessa lyhytterapeuttien tuleekin ohjata asiakkaansa terveydenhuollon piiriin, mikäli lyhytterapeutin työote ei ole tämän kohdalla riittävä. (Suomen Lyhytterapeutit ry 2022.)

Lyhytterapia on nimensä mukaisesti aikarajoitteista ja siten aina myös tavoitteellista. Onkin tärkeää, että terapeutti auttaa asiakasta kirkastamaan ne muutostoiveet, jotka hän kokee olennaisiksi ja motivoiviksi. Tavoitteista ei puhuta suorituskeskeisesti, vaan terapeutti ja asiakas yhdessä tutkivat mitä tarpeita, toiveita, haaveita, visioita ja hyvän elämän elementtejä asiakas toivoisi elämäänsä lisää. Lyhytterapeuttisessa työskentelyssä sekä asiakas että terapeutti asennoituvat ajankäyttöön tavalla, joka tuottaa tietynlaista tehokkuutta. Yleensä lyhytterapiaan tulevat asiakkaat tiedostavat, että muutosta tulee työstää aktiivisesti ja se vaatii myös heiltä vastuullista työpanosta. (Ruutu & Putkisaari 2022, 12.)

Lyhytterapia nimellä tarjotaan nykyään myös muiden kuin sosiaali-, terveydenhoito- tai opetusalojen taustakoulutuksen omaavien henkilöiden tarjoamaa keskustelupalvelua. Tämä hieman hankaloittaa mm. lyhytterapian vaikuttavuuden tutkimista. Tässä työssä lyhytterapiasta puhuttaessa kuitenkin tarkoitetaan 2–2,5-vuoden lisäkoulutuksen käyneiden sosiaali-, kasvatus- tai terveystieteiden ammattilaisten tarjoamaa psykososiaalista tukea.

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on tulevaisuuteen keskittyvää, tavoitteellista lähestymistapaa lyhytterapiaan, jonka alun perin kehittivät Insoo Kim Berg, Steve de Shazer ja heidän kollegansa sekä asiakkaansa Milwaukee Brief Family Therapy Centerissä 1980-luvun alussa. Nykypäivänä ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta on tullut yksi johtavista lyhytterapian suuntauksista kaikkialla maailmassa sekä merkittävä vaikuttaja hyvinkin erilaisilla aloilla kuten liike-elämässä, sosiaalipolitiikassa ja sivistys- ja koulutustehtävissä. (de Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, Berg 2007, 1–3.) Ratkaisukeskeinen lyhytterapia painottaa toivoa, merkityksellisyyden kokemusta, vahvuuksia, osallisuutta ja hyvää elämää. Ratkaisukeskeinen lyhytterapia soveltuu erityisen hyvin alkuvaiheen mielenterveyspulmiin tai akuutteihin kriiseihin, jolloin ongelmat eivät ole ehtineet kroonistua. (Ruutu & Putkisaari 2022, 12.)

4.1 Ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuus

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia (engl. solution focused brief therapy) on tuottanut tuloksellisuustutkimusta maailmanlaajuisesti erityisesti viimeisen vuosikymmenen aikana, joten sitä koskevaa tutkimustietoa löytyy runsaasti. Tässä opinnäytetyössä ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta

käsittävän tietopohjan keräämisessä tiedonhakuja tehtiin useista, niin kotimaisista kuin kansainvälisistä tietokannoista. Haku rajattiin sisältämään vuosien 2013–2022 välillä julkaistuja vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Rajaus pitää sisällään suomen ja englanninkieliset julkaisut, jotka ovat kokonaisuudessaan luettavissa maksutta. Käytetyt tietokannat ja hakusanat ovat kuvattuna tässä taulukossa:

| <i>Tietokanta</i> | <i>Hakusanat</i> | <i>Osumat yhteensä</i> | <i>Soveltuvat osumat</i> |
|--|--|------------------------|--------------------------|
| Academic Search Premier (Ebsco) | Solution focused brief therapy | 60 | 11 |
| | Solution focused brief therapy AND young | 3 | 1 |
| CINAHL | solution focused brief therapy AND effectiveness OR effectivity | 74 | 11 |
| | "solution focused" AND young | 2 | 0 |
| Finna (lehti/artikkeli, väitöskirja, progradu) | ratkaisukesk* AND lyhytterap* | 5 | 3 |
| PubMed | ((("solution focused") AND ("brief therapy")) AND (("2018"[Date - Publication]: "2022"[Date - Publication])) | 5 | 3 |
| | ((("2018"[Date-Publication]: "2022"[Date - Publication])) AND (solution focused AND brief therapy) | 25 | 3 |
| Medic | ratkaisukeskei* AND lyhytterap* | 4 | 1 |

Taulukko 2. Tiedonhaussa käytetyt tietokannat ja hakusanat

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia on tuottanut tuloksellisuustutkimusta maailmanlaajuisesti ja erilaisissa interventiokonteksteissa. Tarkastelen tässä yhtätoista ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta erilaisista näkökulmista käsittelevää tutkimusjulkaisua.

4.1.1 Katsaus ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta käsitteleviin tutkimuksiin

Vuonna 2022 julkaistu järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus tutkii ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa, josta tässä käytetään lyhennettä SFBT (solution focused brief therapy) koskevien tulostutkimusten piirteitä, jotka on julkaistu maailmanlaajuisesti viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Tutkimuksen tarkoitus on ollut kuvata olemassa olevan SFBT-tulostutkimuksen piirteitä ja tavoitteena analysoida SFBT-interventioiden tehokkuutta maailman-laajuisesti. Katsauksen 251 SFBT-interventioita käsittelevää tutkimusta viittaavat siihen, että SFBT:n vaikuttavuus voidaan todentaa kulttuurien välisesti erilaisissa käytännöissä (psykoterapia, valmennus, koulun ohjaus jne.) ja interventiomuodoissa (yksilö, ryhmä, perhe/parit). Tässä katsauksessa mielenkiintoinen huomio oli myös se, että tuloksia saatiin jo suhteellisen lyhyillä interventioilla, jolloin istuntoja oli keskimäärin alle kuusi. Kiinnostava huomio on myös se, että SFBT havaittiin useissa tutkimuksissa tehokkaammaksi ryhmässä kuin yksilömuodossa ja koulujen ja korkeakoulujen neuvonnassa enemmän kuin psykoterapiassa. Nämä havainnot tukevat väitteitä SFBT-interventioiden toimivuudesta kouluissa. Niissä tutkimuksissa, joissa Ratkaisu-keskeistä lähestymistapaa verrattiin muiden, kuten kognitiivisen viitekehyksen menetelmiin, ei vaikuttavuudessa huomattu suuria eroja, vaan viitekehystä huolimatta lyhytinterventiot tuottivat tuloksia. (Neipp & Beyebach 2022.)

Yleisemmin psykoterapioita ja lyhytterapioita tutkinut Lambert selvitti, että vaikka sen paremmin lyhytterapia kuin pitkäkestoinenkaan psykoterapia eivät ole ihmelääkkeitä, silti erilaisten tutkimusten mukaan 62–88 % terapiassa käyvistä kokee saavansa siitä apua. Parhaimmillaan asiakas voi saada pitkäkestoista apua jo yhdellä käynnillä. Kaksi kolmannesta kokee saavansa apua 14 käynnillä. Noin kolmannes ei saa apua tai pahimmillaan vointi voi jopa heiketä. Avun ja hyödyn saamiseen vaikuttaa useita tekijöitä: asiakkaan elämäntilanne, hänen terapiaan kohdistamansa ennakkoodotukset, terapeutin henkilökohtaiset ominaisuudet ja taidot sekä lopulta myös terapeuttiset tekniikat. Myös tämä tutkimus vahvisti sen huomion arvoisen seikan, että terapiasuuntaus voi joskus olla jopa kohtalaisen merkityksetön tekijä siinä, kokeeko yksilö saaneensa apua. Viitekehyksellä, terapiasuuntauksella ja tekniikoilla on merkitystä vasta silloin, kun muut edellä mainitut, asiakkaalle ratkaisevammalla tekijät ovat kunnossa. (Lambert 2013, 43–50.)

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian ja sen menetelmien toimivuutta kouluympäristössä tutkittiin Kelan vuosina 2016–2020 toteutetusta Opiskeluvalmennus-projektista tehdyssä ja vuonna 2020 julkaistussa arviointitutkimuksessa. Kyseisen projektin tavoitteena oli vahvistaa opiskelijan opiskelukykyä

ja ehkäistä opintojen keskeyttämistä ammatillisissa opinnoissa. Valmennuksen hyödynnettiin lyhyt-terapiamenetelmistä kognitiivis- analyttista ja ratkaisukeskeistä työtettä. Arviointitutkimuksen mukaan opiskelijat suhtautuivat lyhytterapiamenetelmiin perustuviin harjoituksiin myönteisesti ja suurin osa heistä piti niitä melko tai erittäin hyödyllisinä. Valmennus nähtiin sopivan erityisen hyvin tilanteisiin, joissa opiskelijalla oli esimerkiksi itsekriittisyyttä ja halua työstää asioita. Menetelmien käytön koettiin edistävän opiskelijoiden vahvuuksien ja voimavarojen sekä kokonaistilanteen kartoittamista, omien toiveiden ja äänen kuulemista sekä opiskelukyvyn ja elämänhallinnan vahvistamista. Myös valmentajien kokemus lyhytterapiamenetelmistä oli myönteinen, ja he kokivat saaneensa uusia työkaluja ja näkökulmia työnsä tueksi. Opiskelijoiden kyselyvastausten perusteella lyhytterapeuttisella viitekehysellä ei ollut havaittavissa juurikaan eroa valmennuksen onnistumisen ja siitä hyötymisen kannalta. Lisäksi opiskelijoiden valmennukselle kokonaisuudessaan antaman kouluarvosanan keskiarvo oli kummankin viitekehysten osalta täsmälleen sama. Tässä arviointitutkimuksessa päädytään siten samaan johtopäätökseen kuin Lambert sekä Neipp ja Beyebach omissa tutkimuksissaan siinä, että eri lyhytterapiamenetelmien toimivuuden välillä ei juurikaan havaittu eroja. Sekä kognitiivis- analyttisen että ratkaisukeskeisen viitekehysten voitiin katsoa soveltuvan nuorten kuntoutukseen, sillä ne painottavat tavoitteen asettamista, voimavara- lähtöisyyttä ja yksilöllisiä selviytymiskeinoja. (Korkeamäki, Salakka, Pietilä & Hautamäki 2020, 51–79.)

Ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa on sovellettu menestyksekkäästi opiskelun tukemisessa sekä keskeyttämisen ehkäisyssä myös kansainvälisissä tutkimuksissa ja sitä pidetäänkin ammatilliseen kuntoutukseen soveltuvana. Gingerich ja Peterson osoittivat tutkimuksessaan SFBT- intervention yhteyden koululaisten vähentyneisiin käyttäytymisongelmiin. Tulos ei tosin eronnut kontrolliryhmästä, joka sai kognitiivisen käyttäytymiseen perustuvan intervention. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin, että SFBT:tä saaneet opiskelijat paransivat opiskelutehtäviensä suorittamista ja tarkkuutta sekä osoittivat merkittävää parannusta huolien lievittämisessä, tavoitteiden saavuttamisessa ja tunteiden intensiteetissä. Tutkittaessa SFBT:n vaikutusta masennukseen, olivat tulokset masennuksen paranemista tilastollisesti merkitseviä ja SFBT:n havaittiin olevan verrattavissa vaihtoehtoiseen hoitoon. Gingerich & Peterson pitivät tätä vahvana todisteena SFBT:n tehokkuudesta myös masennuksen hoidossa. (Gingerich & Peterson 2013, 266–283).

Vuonna 2021 julkaistun järjestelmällisen katsauksen ensimmäinen tavoite oli arvioida ratkaisukeskeisen lyhytterapian kokonaistehokkuutta lasten ja nuorten käyttäytymisongelmien hoidossa. Tutkimuksen tulokset tukevat SFBT:n yleistä tehokkuutta lasten ja nuorten käyttäytymisongelmien ratkaisemisessa ja kaiken kaikkiaan havainnot osoittavat tilastollisesti merkittävää näyttöä SFBT:n

vaikuttavuudesta lasten ja nuorten kanssa työskentelyssä. Tutkimuksen toinen tavoite oli selvittää, onko vanhempien osallistumisella lasten tai nuorten SFBT interventioon vaikutusta menetelmän tehokkuuteen. Vastoin ennako-oletuksia katsauksessa ei löytynyt tilastollisesti merkittävää näyttöä sille, että perheen osallistuminen ratkaisukeskeisen lyhytterapian interventioon olisi hillitsevä tekijä lasten tai nuorten käyttäytymisongelmien yhteydessä. (Hsu, Eads, Lee, Yee & Wen 2021, 9–10.)

Vuonna 2013 julkaistussa tapaustutkimuksessa käytettiin ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa (SFBT) masennusoireiden lievittämiseen alkoholiriippuvaisilla potilailla. Työikäisen masennusta ja alkoholiriippuvuutta todettiin voitavan hoitaa menestyksekkäästi yhdistämällä lääkehoito ja ratkaisukeskeinen lyhytterapia. Kuukauden kestoisen ja kolmen lyhytterapiatapaamisen interventio yhdistettynä lääkehoitoon lievitti vakavaa masennusta sairastavan masennus- ja stressioireita mielialaotarkkailun kriteereillä arvioituna lievälle tasolle. Sen sijaan ahdistuksen lievittämiseen ratkaisukeskeisellä lyhytterapialla ei osoitettu olevan vaikutusta. Vuoden kestäneessä seurannassa masennusoireet pysyivät lievällä tasolla, ja intervention aikana alkanut päihteettömyys jatkui vuoden seurannan ajan. (Spilsbury 2013, 263–275.) Myös Suomessa on tutkittu työikäisten masennuksen hoitoa lyhytinterventioiden keinoin ja niissä on saatu hyviä tuloksia. Tehokkain hoito on tutkimusten mukaan silloin kun siihen yhdistetään lääkitys ja lyhytterapiainventio aloitetaan tarpeeksi varhain. (Hyvärinen, Kaila, Laamanen, Leino, Varjonen, Vihtonen & Väisänen 2013, 101–103).

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta on tutkittu riippuvuuksien hoidon lisäksi paljon myös osana somaattisten sairauksien hoitoa. Somaattisista sairauksista kärsivien ei tarvitse vain kantaa itse taudin aiheuttamaa fyysistä traumaa, kuten unettomuutta, janoa ja fyysistä kipua, vaan usein myös sosiaalista eristyneisyyttä ja pitkäaikaisten hoitojen aiheuttamaa taloudellista taakkaa. Tämän seurauksena potilaisiin liittyy usein valtava psyykinen ja fyysinen kaksoispaine, mikä johtaa tunnehäiriöihin, hoitomyyntyvyyden heikkenemiseen ja elintason laskuun. Siksi on tärkeää löytää tieteellisiä ja tehokkaita interventiomenetelmiä hoidon tueksi.

Vuonna 2017 julkaistu meta-analyysi syntetisoi tutkimuksia liittyen ratkaisukeskeisen lyhytterapiaan (SFBT) vaikutuksista potilaiden psykososiaaliseen vointiin, käyttäytymiseen sekä toiminnalliseen terveyteen. Kaikki tutkimukset olivat lääketieteellisissä olosuhteissa toteutettuja ja tässä lääketieteelliseksi ympäristöksi määritellään mikä tahansa terveydenhuollon ympäristö, joka keskittyy ensisijaisesti potilaan fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tulosten yhdistäminen osoitti SFBT:n

merkittävän vaikutuksen terveyteen liittyviin psykososiaalisiin tuloksiin ja lähes merkittävän tuloksen terveyteen liittyviin käyttäytymistuloksiin, mutta ei toiminnallisten terveysvaikutusten osalta. (Zhang, Franklin, Currin-McCulloch, Park & Kim 2017, 143–149.) Vuonna 2021 julkaistussa Kiinassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin ratkaisukeskeisen lyhytterapian (SFBT) vaikutusta 108 uremiapotilaan hoitoon. Tutkimustulosten perusteella SFBT interventiomuotona, joka keskittää ongelman yksilön positiivisiin puoliin ja omiin kykyihin, voi parantaa itsehallintakykyä ja vähentää tehokkaasti negatiivisia tunteita. (Wang, Lin, Wang, Cao, Zheng & Zhu 2021, 4–8.)

Vuonna 2020 julkaistussa tutkimuksessa testattiin ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa ja sen kliinistä sovellusta aivovammapotilaille ja heidän perheilleen. Tutkimustulosten perusteella SFBT on toteutunut muutos pois perinteisten kuntoutuslähestymistapojen taustalla olevista ongelma-keskeisistä narratiiveista. (Gan 2020, 152–153.) Samankaltaiseen tulokseen tuli tutkimuksessaan vuonna 2017 Wichowiczin tiimi, joka totesi SFBT:llä olevan hyvä käytännön sovellusvaikutus aivovamman saaneiden nuorten perhekuntoutuksessa. Tämän tutkimuksen mukaan SFBT:n käyttö voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen voimakkuutta ja parantaa aivohalvauspotilaiden omatehokkuutta. Lyhytterapian todettiin interventiona olevan yksinkertainen, tehokas ja taloudellinen. (Wichowicz, Puchalska, Rybak-Korneluk, Gąsecki & Wiśniewska 2017.)

4.1.2 Yhteenveto ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa käsittelevästä tutkimuskirjallisuudesta

Näyttää yksilön vahvuuksiin perustuvasta ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuudesta saadaan jatkuvasti lisää ja kaikki tässä kokoamani tutkimukset viittaavat siihen, että SFBT:sta voi olla hyötyä. Tässä tietopohjassa käsitellyistä tutkimuksista kaikki Korkeamäen tiimin arviointitutkimusta lukuun ottamatta ovat vertaisarvioituja ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttäviä julkaisuja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että SFBT toimii yhtä hyvin kuin muutkin terapeuttiset interventiot kuten esimerkiksi kognitiivinen lyhytterapia. Huomion arvoista on se, että toteutetun intervention terapisuuntauksella voi olla yksilölle pienempi merkitys kuin muilla merkittävillä tekijöillä kuten asiakkaan elämäntilanteella, hänen terapiaan kohdistamillaan odotuksilla ja terapeutin henkilökohtaisilla ominaisuuksilla ja taidoilla. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että lyhytinterventiot itsessään ovat toimiva hoitomuoto. Niiden toteutuksessa käytetty terapisuuntaus taas ei merkittävästi näyttäisi vaikuttavan asiakkaan interventioista kokemaansa hyötyyn. (Neipp & Beyebach 2022; Lambert 2013, 43–50.)

Eri maissa toteutetut tutkimukset viittaavat siihen, että erityisesti masennuksesta, ahdistuksesta tai stressihäiriöistä kärsivät nuoret ja aikuiset voivat saada huomattavaa apua ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta. Ratkaisukeskeisten interventioiden käytöstä on saatu hyviä kokemuksia niin koulu- maailmassa kuin kuntoutusprosesseissakin. Tutkimuskirjallisuuden perusteella ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa on sovellettu menestyksekkäästi opiskelun tukemisessa sekä opintojen keskeyttämisen ehkäisyssä. Sitä pidetäänkin ammatilliseen kuntoutukseen soveltuvana erityisesti sen asiakkaan voimavaroihin keskittyvän ja tulevaisuususkoa vahvistavan luonteen vuoksi. Eniten myönteistä vaikutusta ratkaisukeskeisen näkökulman mukaan toteutetulla kuntoutusvalmennuksella koettiin olevan omiin kykyihin luottamisessa sekä yleisimmin elämänhallintaan liittyvissä teemoissa. Valmennuksen päättäneet opiskelijat havaitsivat myönteistä muutosta myös opiskelukyvyssä, ja heidän usko omiin kykyihin vahvistui. Lisäksi nuoret kertoivat saaneensa uusia näkökulmia ja selviytymiskeinoja omiin vaikeuksiinsa. (Korkeamäki ym. 2020, 51–79; Gingerich & Peterson 2013.)

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian on todettu voivan myös lisätä niin päihderiippuvuuksista kuin somaattisista sairauksista kärsivien hoitomyönteisyyttä erityisesti, kun interventio on yhdistetty lääkehoitoon. (Spilsbury 2013, 263–275; Hyvärinen ym. 2013, 101–103.) Tutkimustulokset osoittavat ratkaisukeskeisen lyhytterapian lisäämisellä somaattisten sairauksien hoitoon olevan merkittäviä vaikutuksia asiakkaan terveyteen liittyviin psykososiaalisiin tuloksiin ja lähes merkittäviä tuloksia terveyteen liittyviin käyttäytymistuloksiin. Intervention avulla voidaan mm. parantaa asiakkaan itsehallintakykyä ja vähentää tehokkaasti tämän negatiivisia tunteita. (Zhang ym. 2017, 143–149; Wichowicz ym. 2017.) Nämä ovat merkittäviä huomioita myös kuntoutusprosesseja ajatellen.

Näiden kansainvälisten tulosten voidaan katsoa vahvistavat ratkaisukeskeisen lyhytterapian ja sen menetelmien monipuolisesta soveltuvuudesta näyttöpohjaa. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian sekä sen menetelmien vaikuttavuus on pystytty todentamaan ja ratkaisukeskeisen lyhytterapian nähdään soveltuvan nuorten kanssa tehtävään valmennus- ja kuntoutustyöhön (Gingerich & Peterson 2013.) NUOTTI- valmennuksen tavoitteena on, että NEET-tilanteessa oleva nuori kiinnostuu omasta elämäntilanteestaan, tulevaisuuden suunnittelusta ja opiskelu- tai työelämään suuntaamisesta. Valmennuksella tähdätään siihen, että sen päätyttyä nuorella olisi uskoa muutoksen mahdollisuuteen ja ymmärrystä omien voimavarojensa sekä vahvuksiensa hyödyntämiseen muutoksessa. (NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus 2020, 5–7).

Nuorten ammatillisen kuntoutuksen mallin NUOTTI-valmennuksen palvelukuvauksessa ohjeistetaan, että valmentaja hyödyntää nuoren kanssa työskentelyssä ratkaisukeskeistä, joustavaa ja reflektivoivaa työtettä. Työskentelyn lähtökohtana ovat nuoren voimavarat, taidot ja tulevaisuuteen suuntaaminen. Valmentaja rohkaisee nuorta hyödyntämään omia voimavarojaan, toimimaan itse ja asettamaan tavoitteita. (Kela 2018, 11.) Ratkaisukeskeisen lyhytterapian sekä sen menetelmien voidaan tutkimustulosten perusteella katsoa olevan soveltuvia hyödynnettäväksi nuorten kuntoutuksessa ja siten myös NUOTTI- valmennuksessa.

4.2 Esimerkkejä ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa käytetyistä menetelmistä

Ratkaisukeskeisessä lyhytterapiaprosessissa on viisi olennaista osaa; liittyminen, tavoitteen kirkastaminen, pystyvyyssuskon ja motivaation kasvattaminen, oivalluttaminen ja muutoksen konkretisointi sekä prosessin yhteenveto ja opitun soveltaminen käytäntöön. Erilaiset ratkaisukeskeiset menetelmät toimivat konkreettisina työvälineinä prosessin toteuttamisessa. (Ruutu & Salmimies 2019, 6.)

Liittymisen vaihe on tärkeä, sillä se luo pohjan hyvälle yhteistyösuhteelle. Hyvä ja kunnioittava yhteistyösuhte eli allianssi taas vaikuttaa siihen, miten aidosti asiakas pystyy ottamaan puheeksi asioita, jotka ovat oleellisia muutoksen saavuttamiseksi. Olennaista myönteisen muutoksen saavuttamisessa on myös asiakkaan aktiivinen osallistuminen omien tavoitteidensa asettamiseen. Tämä vaikuttaa suoraan hänen kokemaansa toimijuuden tasoon ja siten prosessiin sitoutumiseen. Asiakaan omien vahvuuksiensa löytäminen ja tunnistaminen sekä usko omaan kyvykkyyteen taas vahvistavat hänen rohkeuttaan tarttua haasteisiin. Asiakasta autetaan laajentamaan näkökulmia, ideoimaan uusia ratkaisuvaihtoehtoja sekä kasvattamaan itseymmärrystä ja toimijuutta. Lopulta luodaan suunnitelma siitä, miten käytännössä uuden oppiminen viedään todellisiin tilanteisiin. Parhaimmillaan työskentely mahdollistaa toivotut muutokset niin konkreettisen toiminnan kuin uudenlaisen ymmärryksen tasoilla. (Ruutu & Salmimies 2019, 7–9.)

Kaikki voimavarakeskeiset näkökulmat suosivat monipuolisuutta. Luovuutta, mielikuvitusta, huumoria ja leikkimielisyyttä on ratkaisukeskeisiä menetelmiä hyödynnettäessä sallittua käyttää. Menetelmiä voidaan toteuttaa mahdollisuuksien mukaan vaihtelevasti ja työntekijä voi tarpeen mu-

kaan muokata harjoituksia asiakkaan tarpeita paremmin palveleviksi. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä voidaan siis käyttää erilaisia menetelmiä, tekniikoita tai työkaluja. Ratkaisukeskeisten menetelmien avainkäsitteitä kuvataan muun muassa näillä terapiatekniikoilla: perusoletukset (basic assumptions), ihmekysymys (the miracle question), poikkeuskysymykset (exception questions), asteikollistavat kysymykset (scaling questions) ja edellyttäen muutosta (presupposing change). (Ackerman 2020.) Tässä taulukossa esitellään lyhyesti muutamia ratkaisukeskeisessä työskentelyssä tyypillisesti käytettyjä menetelmiä.

| Menetelmä | Lyhyt kuvaus menetelmästä |
|---|--|
| Ihmekysymys | <p>Ihmekysymys on hyvä keino ottaa ensimmäisiä askeleita toivotun tavoitteen/ toivotun tulevaisuuden suuntaan. Ihmekysymys alkaa ihmeellä ja sen avulla päästään kartoittamaan realistisia ja mahdollisia toimintakeinoja. Jatkokysymyksillä ohjaaja kartoittaa käytännön konkreettisia toimia.</p> <p>”Kuvitellaan tilanne, jossa yön aikana olisi tapahtunut ihme ja tämä ongelma olisi kokonaan poistunut. Aamulla heräisit normaalisti tietämättä ihmeestä. Mistä asioista ensimmäisenä huomaisit, että asiat ovat muuttuneet? Miten ongelman poistuminen näkyisi päivässäsi? Entä miltä se tuntuisi? Mistä läheisesi huomaisivat ihmeen tapahtuneen? ...</p> |
| Poikkeuskysymykset ja selviytymiskysymykset | <p>Poikkeuskysymysten käytössä avainasemassa on myönteisten poikkeusten näkyväksi tekeminen. Poikkeukset tuottavat toiveikkuutta paremmasta tulevaisuudesta ja auttavat huomaamaan, että osa toiveista toteutuu jo nykyhetkessä.</p> <p>”Mitä teit eri tavalla, kun tilanne oli parempi?” ”Milloin viimeksi koit hyvän hetken (edes pienen)?” ”Mitä olet jo tehnyt löytääksesi ratkaisun?” ”Mikä on erilaista silloin kun et huomaa ongelmaa?”...</p> <p>Selviytymiskysymysten avulla autetaan asiakasta huomaamaan omat voimavaroja ja tehdään näkyväksi se, että hän on jo tehnyt monia hyödyllisiä asioita. Näin lisätään asiakkaan motivaatiota edetä määrätietoisesti ongelmien ratkaisemiseksi.</p> <p>”Miten olet selviytynyt kaikesta huolimatta tähän asti?” ”Mitä sellaista teit, joka esti tilanteen huononemisen?” ”Missä muissa yhteyksissä käytät näitä taitojasi ja voimavarojasi?”...</p> |
| Voimaannuttava visiointi | <p>Voimaannuttavassa visioinnissa avataan tulevaisuuden visiota, unelmaa tai tavoitetta. Tietoisuus omista tarpeista ja syvistä toiveista ohjaa mieltä havaitsemaan nykyhetkessä ne mahdollisuudet, joihin tarttumalla on mahdollista päästä lähemmäs mielekästä ja omia arvoja kuvastavaa elämää.</p> <p>”Piirrä, maalaa, kirjoita, kuvaile, valokuvaa, miltä elämäsi näyttää silloin kun se on sinun näköistäsi ja sinulle merkityksellistä.”</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>"Mitä toivot itsellesi juuri nyt? Mitä muutoksia kaipaavat? Entä mikä juuri nyt on niin hyvin, että toivot sen jatkuvan myös tulevaisuudessa? Miltä elämäsi näyttää silloin, kun olet siihen tyytyväinen? Miltä se tuntuu?"...</p> |
| Arvotyöskentely | <p>Jokaisen unelman taustalla on jokin tärkeä arvo, jonka tiedostaminen lisää motivaatiota työskennellä määrätietoisesti kohti tavoitetta. Siten on tärkeää tiedostaa, ovatko tavoitteet aidosti omia vai ulkoapäin tulleita.</p> <p>"Mikä unelmassasi on sinulle tärkeää?" "Mistä syvimmistä arvoistasi tuo asia mielestäsi kertoo?" "Minkä merkityksen annat visiollesi ja mihin suurempaan kokonaisuuteen se liittyy?" "Mitä salaisia toiveitasi pääset toteuttamaan tämän haaveen kautta?"</p> |
| Vahvuuksien kartoittaminen | <p>Vahvuuksien ja voimavarojen tiedostaminen lisää toiveikkuutta ja pystyvyysuskoa. Vahvuudet toimivat ponnahduslautana oman hyvän elämän saavuttamiselle. Vahvuuksia voidaan kartoittaa myös pyytämällä itselle tärkeitä ihmisiä nimeämään ominaisuuksia ja piirteitä, joita he sinussa arvostavat/ ihailevat. Saadut vastaukset kirjoitetaan ylös ja tehdään niistä esim. huoneen taulu tai posterit.</p> <p>"Arvostan itsessäni..." "Muistan kun onnistuin..." "Mitä vahvuuksia läheiseni näkevät minussa?" "Muut ovat kehuneet, että olen..." "Parasta minussa on..."</p> |
| Voimavarakilpi | <p>Voimavarakilpeen kerätään jo olemassa olevat voimavarat ja selviytymiskeinot. Näin voidaan laatia selviytymissuunnitelma tulevien vaikeiden tilanteiden varalle. Voimavarakilpeen kirjataan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. elämäni tukipilarit 2. voimavaraominaisuuteni 3. mistä apua hädässä 4. innoituksen ja inspiraation lähteeni |
| Vaikuttamisen kehät | <p>Vaikuttamisen kehät -menetelmä auttaa hahmottamaan, mihin asioihin huomio ja energia kannattaa kohdistaa ja mitkä asiat taas kannattaa jättää vähemmälle huomiolle. Näin pystytään ottamaan etäisyyttä mieltä kuormittaviin asioihin ja tarkastelemaan niitä vaikuttamisen näkökulmasta. Menetelmää voi käyttää joko yleisesti elämänhallinnasta puhuttaessa tai jonkun tietyn haasteen selvittämisessä. Kehät koostuvat kolmesta osasta: voin vaikuttaa, en voi vaikuttaa ja voin ehkä vaikuttaa.</p> |
| Uudelleenmäärittely | <p>Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä tai elämässämme tapahtuu ikäviä asioita. Usein näitä ei-toivottuja ominaisuuksia tai tapahtumia voidaan kuitenkin hyötykäyttää ja näkökulmaa muuttamalla muuttaa vahvuudeksi</p> <p>"Kirjaa ylös omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää näissä ominaisuuksissasi piilee, jos se otetaan hyötykäyttöön."</p> |

| | |
|---|---|
| Kolme taloa- harjoitus | <p>Menetelmässä piirretään kolme taloa, jotka ovat tyhjiä. Talot nimetään 1) hyvien asioiden taloksi, 2) huolien taloksi ja 3) unelmien taloksi.</p> <p>Hyvien asioiden taloon kirjataan tai piirretään asioita, jotka asiakkaan elämässä ovat hyvin ja joihin hän on tyytyväinen. Huolien taloon kirjataan asioita, jotka tuottavat huolta, murhetta tai pelkoa. Unelmien taloon kirjataan asioita, joiden asiakas toivoisi muuttuvan, tai mitä hän toivoisi elämässään olevan enemmän. Näin asiakas saa itse pohtia ja tuoda esiin elämänsä hyviä ja huonoja puolia sekä toiveitaan ja kokemuksiaan. Mikäli jollain elämän osa-alueella on ongelmia, voidaan menetelmän avulla pysähtyä tarkastelemaan tilannetta ja pohtia miten sitä voisi muuttaa. Unelmien taloon kertyviä haaveita ja toiveita voidaan hyödyntää työskentelyssä tavoitteiden asettamisen tukena.</p> |
| Muutoksen nelikenttä | <p>Muutoksen nelikenttä harjoitus on erityisen toimiva silloin kun asiakkaalla on vaikeita ja ristiriitaisia suhteita valinnan tai muutoksen suhteen. Nelikenttä haastaa vastaajan pohtimaan omia valintojaan, periaatteitaan sekä arvojaan, ja voi siten johtaa käyttäytymisen muutokseen. Nelikenttään kirjataan mitä hyötyjä tai haittoja toiminnan jatkamisesta ja lopettamisesta on. Näiden kysymysten avulla voidaan saada uutta tietoa ja näkökulmaa vastaajan ajatuksiin muutoksesta, sillä syyt harvoin ovat mustavalkoisia tai ilmiselviä.</p> |
| Kiitollisuuspäiväkirja | <p>Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Menetelmä pohjaa positiivisen psykologian ajatukseen siitä, että kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja ylläpitää näin myös hyvää mielenterveyttä. Kiitollisuuspäiväkirjaa voi toteuttaa monin eri tavoin. Hyvä aika kiitollisuuspäiväkirjan pitämiselle on ennen nukkumaan menoa, sillä se rauhoittaa mieltä ennen yötä.</p> |
| Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen | <p>Tunteiden synty seuraa kaavaa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jokin laukaiseva tekijä/ tapahtuma 2. Herää jokin ajatus tai oletus 3. Tämän ajatuksen tai oletuksen pohjalta herää jokin tunne 4. Tunne laukaisee toiminnon/ reaktion <p>Harjoituksessa pyritään löytämään kohtaan kaksi vaihtoehtoinen ajatus tai näkökulma. Näin pystytään muuttamaan myös tunnetta ja sen synnyttämää reaktioita.</p> |
| Kirje tulevaisuudesta | <p>Kirjoita nykyiselle itsellesi tai jollekin sinulle läheiselle ihmiselle kirje itseltäsi tulevaisuudesta. Kirje voi olla esimerkiksi vuoden, 3 vuoden, 5 vuoden tai 10 vuoden päästä. Kirjettä ei lähetetä, vaan sen avulla voit selvittää minkälaista olisi tavoitteitteesi mukainen elämä ja mitkä asiat sinulle ovat tärkeitä.</p> <p>Kerro kirjeessä millaista elämä on silloin kun nyt työstettävät ongelmat ja haasteet ovat poissa. Kuvaile kirjeessä yksityiskohtaisesti millaista arkesi on, silloin kun asiat ovat selvinneet: missä asut, mitä teet, keitä ihmisiä sinulla on elämässäsi, mistä nautit, miten suhtaudut itseesi jne.</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| Ulkoistaminen | <p>Ulkoistamisen tavoitteena on erottaa ongelma asiakkaan identiteetistä. Sen aijaan, että ongelmaa tarkasteltaisiin yksilön ominaisuutena, jota vaikea tai mahdoton muuttaa, tarkastellaan sitä ulkoisena ja erillisenä ilmiönä</p> <p>Asiakas itse määrittelee käsiteltävälle ongelmalle hahmon (esim. eläin, kuviteltu olento, jokin muoto tms.) ja antaa sille nimen, jota siitä puhuttaessa jatkossa käytetään. Tässä muutama esimerkki ulkoistavista kysymyksistä:</p> <p>”Millaisista merkeistä tiedät, että ahdistuspeikko on saapumassa käymään?” ”Mitkä asiat saavat surupilven ilmestymään?” ”Mitä asioita kuristajakäärme itse pelkää? Mikä saa sen poistumaan?”</p> |
| Asteikkokysymykset | <p>Asteikkokysymysten avulla pyritään suhteuttamaan ongelmaksi koettua asiaa, ja hahmottamaan asiakkaan tilannetta sekä siinä tapahtuneita muutoksia. Asteikkokysymykset ovat apuna myös silloin, kun pohditaan mihin asioihin muutosta kaivataan.</p> <p>”Tässä on jana-asteikko nollasta kymmppiin. Nolla kuvaa huonointa mahdollista vointia ja kymppi parasta. Missä kohtaa janaa koet olevasi nyt? Onko tilanne joskus ollut huonompi? Missä numerossa olit silloin? Mitä on tapahtunut, että olet päässyt sieltä nykyiseen numeroon? Onko tilanne joskus ollut parempi? Millaiset asiat silloin olivat eri lailla? Mihin kohtaan asteikolla toivoisit tämän valmennusjakson avulla pääseväsi? Mikä olisi riittävän hyvä? Minkä asioiden tulisi muuttua, jotta pääsimme tavoittelemaasi asteikkolukuun?”</p> |
| Itsemyötätuntoharjoitukset | <p>Itsemyötätunto vahvistaa kykyä nähdä itseään hyväntahtoisemmin ja arvostavammin. Näin se auttaa löytämään tasapainoista suhtautumista vaikeisiin kokemuksiin ja haastaviin tunteisiin.</p> <p>Harjoitukset ovat mielikuvaharjoituksia, joissa omaan itseen, opetellaan suhtautumaan hyväksyvästi ja arvostaen.</p> |
| Unelmakartta | <p>Unelmakartta on kuin aarrekartta oman unelmiesi elämän rakentamiseen. Se auttaa konkretisoimaan haaveitasi sanoin ja kuvin. Unelmakartan tekemiseen löytyy monia vaihtoehtoja ja se voi keskittyä pitkän tähtäimen tavoitteisiin, seuraavan vuoden tai jonkin tietyn elämänelueen unelmiin. Kun tavoitteesi ja unelmasi on fyysisesti näkyvillä, kartta muistuttaa sinua tietoisesti ohjaamaan elämääsi unelmia kohden.</p> |

Taulukko 3: Tyypillisiä ratkaisukeskeisessä työskentelyssä käytettyjä menetelmiä (Ruutu & Salmimies 2019, 20–45; Kiikka 2020, 46–49; Pietikäinen 2016, 182–183; Peräaho & Nikkinen 2020, 8; Vikman 2019.)

5 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kehitettiin NUOTTI-valmennukseen soveltuva ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiin perustuva työkalu. Tutkimuksellisen vaiheen tarkoituksena oli kuvailla NUOTTI-valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisten menetelmien merkityksellisyydestä ja tarkoituksenmukaisesta käytöstä valmennuksessa. Kehittämisvaiheen tarkoituksena oli arvioida ratkaisukeskeisen viitekehyksen menetelmiin perustuvan työkalun sovellettavuutta hyödynnettäväksi NUOTTI-valmennuksessa valmennukseen osallistuneiden nuorten ja NUOTTI-valmentajien näkökulmista.

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli yhtenäistää NUOTTI-valmennuksen käytäntöjä ja lisätä valmennuksen laatua.

Tutkimuksellisen vaiheen tutkimustehtävät olivat:

- 1) Mitä ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiä nuoret ja ammattilaiset erityisesti suosittelivat osaksi NUOTTI-valmennusta?
- 2) Kokevatko nuoret ja ammattilaiset ratkaisukeskeisten menetelmien lisäävän NUOTTI-valmennuksen merkityksellisyyttä?
- 3) Millaisissa tilanteissa nuoret ja ammattilaiset kokevat ratkaisukeskeisten menetelmien käytön olevan tarkoituksenmukaista?

Kehittämisvaiheen kehittämistehtävänä oli:

- 1) Millaiseksi nuoret ja ammattilaiset arvioivat menetelmätyökalun sovellettavuutta NUOTTI-valmennuksessa?

6 YHTEISKEHITTÄMINEN TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄNÄ

Pitkään sosiaali- ja terveysalalla työskennelleenä olen huomannut, että viime vuosina sote-alojen kehittämistoiminnassa suosioon ovat nousseet alun alkaen yritystoiminnan tarpeisiin kehitetyt asiakaslähtöiset menetelmät, jotka nyt myöhemmin on otettu avuksi yhteiskunnallisten palveluiden kehittämiseen. Menetelmä osallistaa palvelun käyttäjät niin palveluiden suunnitteluun kuin niiden toteuttamiseenkin. (Marjamäki 2017, 506–507.) Yhteiskehittäminen on työote, jossa palvelujen käyttäjät ovat vahvasti mukana palvelujen ja toimintojen suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa. Asiakasraadit, kehittäjäasiakas-, vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminta ovat konkreettisia keinoja käynnistää ja toteuttaa yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämistä voidaan tarkastella myös sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä, joka voi tuottaa muutoksia asiakkaan identiteetissä ja toimijuudessa sekä vahvistaa hänen jo olemassa olevia voimavarojaan. (Kauppila & Hietala 2018, 140–143.)

Pohjimmiltaan yhteiskehittämisen tarkoitus on ymmärtää asiakasta, jotta voidaan luoda juuri heille paras mahdollinen tuote tai palvelun. Tästä syystä sidosryhmien kuuleminen ja osallistaminen onkin keskeistä yhteiskehittämisessä. (Omar & Klementtilä 2021.) Ennen varsinaisen yhteiskehittämisvaiheen aloittamista taustoitin prosessia toteuttamalla NUOTTI-valmennukseen osallistuneille nuorille sähköisen kyselyn, jossa hyödynnettiin määrällistä tutkimuksellista lähestymistapaa. Kyselyn tavoitteena on kartoittaa nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntämisestä osana kuntoutusprosessia.

Yhteiskehittämisestä on tullut ajankohtainen ja suosittu käsite eri aloilla ja sen osallistavan paradigman läpimurto on edennyt länsimaalaisten yhteiskuntien eri sektoreilla ja aloilla vakaasti aina viime 1900-luvun jälkipuoliskolta saakka. Tämä paradigman muutos asettaa uudenlaisia vaatimuksia palvelutuotannolle, toimijoille sekä yksilöille. Kysymys on ennen kaikkea siitä, kuinka paljon vaikutusvaltaa toimivat ja palveluntuottajat ovat valmiita antamaan palveluiden käyttäjälle sekä siitä, kuinka paljon vastuuta käyttäjät ovat valmiita ottamaan. Yhteiskehittämisessä on kyse merkittävästä johtamisen, toimintakulttuurin ja käytäntöjen muutoksesta, joka ei onnistu hierarkkisissa ”ylhäältä alaspäin” päätöksiä tekevissä organisaatioissa tai siiloutuneissa ympäristössä. (Ylikoski 2021, 7–8.)

Yhteiskehittäminen on laaja käsite, joka voidaan ymmärtää monilla tavoilla, mutta jonka ydin on aina kansalaisten ja palvelun käyttäjien osallistuminen palveluiden tai tuotteiden kehittämiseen. Yhteiskehittäminen on käsitteenä myös monialainen- ja tieteinen. Kansainvälisesti julkisissa sosi-aali- ja terveystalvuluissa korostetaan yhä enemmän asiakkaiden osallistumista ja merkitystä kehittämisprouesseissa. Myös meillä Suomessa yhteiskehittämisen käsitettä käytetään yhä enemmän, mutta sen sisältään ja käyttöönnottoon tulee yhä panostaa. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2021, 9.)

Yhteisluomisen ja yhteiskehittämisen tavoitteena on käyttäjälähtöinen suunnittelu, joka tuottaa arvoa. Kansainvälisessä kirjallisuudessa yhteiskehittämisestä käytetään erilaisia co-alkuisia käsitteitä. Näistä yleisimpiä ovat co-production ja co-creation. Näiden yhteiskehittämisen yhteydessä käytettyjen käsitteiden tausta on erilainen. Yhteistuottamisen (co-production) tausta on julkishallinnossa ja yhteiskehittämisen (co-creation) yritysmaailmassa, mutta molemmat käsitteet kuitenkin kuvaavat yhteiskehittämistä. Yhteissuunnittelun (co-design) tausta taas on suunnittelussa. Läheisesti aiemmin mainittuihin liittyvä käsite on palvelumuotoilu (service design), joka viittaa tuotteiden asiakaslähtöiseen suunnitteluun ja kehittämiseen. (Keskitalo 2021, 12.) Yhteisluomisen käsite viittaa laajasti palvelun tuottamiseen tavalla, jossa asiakas on mukana niin tuottaja kuin kuluttajakin. Yhteissuunnittelu taas on suppeampi käsite, jolla viitataan palvelumuotoiluprousessissa tapahtuvaan suunnitteluun, eli toimintaan, jossa käyttäjät sekä palveluntuottajat ovat mukana palvelun suunnittelun eri vaiheissa. (Häyhtiö, Kyhä & Raikisto 2017, 92–94.)

Yhteiskehittäminen on enemmän kuin osapuolten kuulemista ja se edellyttää mahdollisuutta tasa-vertaiseen osallistumiseen. Onkin olennaista, että osallistujia aidosti kuunnellaan, kartetaan turhaa hierarkiaa sekä hyväksytään erilaisuutta ja erilaisia mielipiteitä. Yhteiskehittämisessä tunnistetaan osallistujien erilaiset tavoitteet ja yhteistyössä pyritään erilaisten tavoitteiden joukosta löytämään yhteinen tavoite ja jaettu kiinnostava aihe, jossa tuodaan osapuolten erilaiset osaamiset ja näkökulmat yhteen. Yhteiskehittämistä voidaankin kuvailla vuorovaikutuksellisena suhteena, yhteisenä oppimisprouessina sekä tavoitteellisena tiedontuottamisena. (Aaltonen, Hytti, Lepistö & Mäkitalo-Keinonen 2016.) Tässä kehittämistyössä tämä tarkoittaa, että yhdessä osallistujien kanssa valitaan sopivat menetelmät (merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus huomioiden) ja lopuksi kehitetyn työkalun sovellettavuutta arvioidaan kaikkien osallistuneiden kanssa.

Yhteiskehittämisen onnistunut toteutuminen vaatii useiden asioiden huomioimista suunnitteluvaiheessa. Erilaiset osallistumisen esteet kuten väärän asian sanomisen pelko, yhteisluomisen periaatteiden ymmärtämättömyys tai haluttomuus olla eri mieltä esihenkilön kanssa, on voitettava. Onnistuneen yhteiskehittämisen edellytys on tilaisuuden hyvä suunnittelu ja jäsentäminen. (van Dijk, Raijmakers & Kelly 2021, 198.) Yhteiskehittäminen edellyttää myös palvelun käyttäjien tunnustamista aidosti tasa-arvoisina kumppaneina. Se edellyttää näkemystä siitä, että heillä on voimavaroja, vahvuuksia ja osaamista osallistua sekä vaikuttaa. (Keskitalo 2021, 20.)

Ratkaisuja tuottava yhteiskehittäminen perustuu kehittämisen ohjaajan tai fasilitaattorin ja muutosta työstävien ihmisten suhteeseen. Kehittämisen vastavuoroisuus edellyttää kaikilta osallistujilta tasavertaista osallistumista prosessiin. Hierarkkisuus ei ruoki luovuutta eikä mahdollista tasa-arvoista osallistumista. Johtamisen tulee olla jaettava, mikä tarkoittaa kaikkien osallistujien vastuuta osallistua kehittämiseen. Yhteiskehittämisen ohjaajalta edellytetään kuuntelutaitoa, oikeiden kysymysten esittämistä sekä taitoa ohjata ryhmää ja toimia osana sitä. Ohjaajan taidoissa korostuu suhteessa oleminen, fasilitointi ja toiminnanohjaustaidot. Yhteiskehittämisessä ohjaajan tulee kiinnittää huomioita, ettei hän omalla toiminnallaan ole esteenä merkityksellisten kokemusten synty- miselle. (Vuokila-Oikkonen2021, 27–28.)

7 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

Tutkimukselliselle kehittämistyölle ominaista on se, että siinä pääpaino on työelämän kehittämisessä, jota tehdään tutkivalla otteella. Tutkimuksellisen kehittämisen tavoite on ratkaista todellisia, työelämästä kumpuavia ongelmia ja tuottaa ammattialalle uutta tietoa. Lähtökohtana ovat siis työelämästä nouseva käytännön ongelma ja kysymykset, jotka ohjaavat tiedon tuottamista käytännön toimintaympäristössä. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä yhdistyy vahvasti konkreettinen kehittämistoiminta sekä tutkimuksellisten menetelmien soveltaminen ja saadun aineiston analysointi. Kyseessä ei siten ole tieteellinen tutkielma, muttei myöskään kriittikön arkisen kehittämistyön kuvaus eikä projektiraportti. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023.) Tutkimuksellinen kehittämistyö tuottaa aina jotakin, mikä sisältää käytännön parannuksia tai mahdollistaa uusia ratkaisuja. Tuotos on tyypillisesti jokin uusi toimintatapa tai -malli, strategia, ohjekirja, palvelu, tuote tai tutkimukseen perustuva suunnitelma, jossa on perusteltuja kehittämis ehdotuksia. Tällöin varsinainen kehittäminen tosin jää opinnäytetyön jälkeiseen vaiheeseen. (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023.) Näiden periaatteiden mukaisesti edettiin myös tässä työssä ja prosessissa oli eroteltavissa tutkimuksellinen vaihe sekä kehittämisosuus.

7.1 Tutkimuksellinen vaihe

Kehittämistyön prosessi koostui useista vaiheista. Kehittämistyön tutkimusvaihe aloitettiin taustoitamalla nuorten asiakkaitten kokemuksia ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntämisestä NUOTTI-valmennuksessa. Taustoitus toteutettiin lähettämällä 15 NUOTTI-valmennuksessa ollelle tai olleelle nuorelle anonyymi sähköinen Forms-kysely. Kyselyn saaneet nuoret olivat kaikki aiemmin käyttäneet ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiä ja harjoituksia valmennusprosessissa. Kyselyiden lähettäminen toteutettiin sekä sähköpostia että WhatsApp-sovellusta hyödyntäen.

Kyselyn muoto oli strukturoitu, sillä strukturoidulla kyselylomakkeella on monia etuja tiedon keräämiseen tutkimustarkoituksiin. Ensinnäkin on suhteellisen halpaa ja kätevää kerätä tietoa vastaajajoukolta strukturoiduilla kyselylomakkeilla. Strukturoidut kysymykset helpottavat myös vastaamista, koska lomakkeessa on valmiit kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen. Kysymykset esitetään samassa järjestyksessä kaikille haastateltaville ja haastateltavan tulee valita itselleen parhaiten

sopiva vastausvaihtoehto. Vastaamisen helppoudella on tyypillisesti yhteys korkeampaan vastausprosenttiin. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021.) Asiakkaille lähetettiin kolmesivuinen saatekirje (LIITE 1), jonka alussa selvitetään kyselyn tarkoitus ja pyydetään vastaajilta suostumus tietojen hyödyntämiseen opinnäytetyössäni. Kaikkien nuorten ei voida olettaa automaattisesti ymmärtävän, mitä käsitteellä ”ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät” tarkoitetaan, joten käsite avataan kirjeessä käsitettä esimerkkien avulla. Kirjeen lopussa oli linkki kyselyyn (LIITE 2).

Kyselyn tavoitteena oli kuvailla nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisten lyhytterapian menetelmien merkityksellisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta. Kyselyllä kartoitettiin, onko nuorten NUOTTI-valmennusprosesseissa hyödynnetty ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiä ja millaisiin asioihin tai elämäntilanteisiin arvioivat saaneensa niistä apua. Näin saatiin tietoa siitä, minkälaisissa tilanteissa menetelmät koetaan tarkoituksenmukaisiksi. Menetelmien soveltuvuutta NUOTTI-valmennuksessa käytettäväksi kartoitettiin kysymällä, edesauttoivatko käytetyt menetelmät ja harjoitukset asiakkaan mielestä valmennuksen tavoitteiden saavuttamista. Kyselyn lopussa kysyttiin vielä, suosittelee asiakas ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöä NUOTTI-valmennuksessa.

Tutkimusvaiheen seuraava toimenpide oli yhteiskehittämistyöpajan järjestäminen 6.5.2023. Työpaja suunniteltiin huolella ja osallistujille lähetettiin päivän aikataulu etukäteen. Paikalle kutsuttu kohderyhmä valittiin ajatuksella ja tavoitteena oli kutsua koolle monimuotoinen ryhmä, joka koostuu niin asiakkaista kuin ammattilaisista. Työpajaan kutsuttiin neljä NUOTTI-valmennukseen osallistunutta nuorta, NUOTTI-valmentajana työskentelevä toimintaterapeutti sekä ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti. Nuorten toivottiin tuovan työpajaan avainosassa olevaa asiakasnäkökulmaa sekä tietynlaista kokemusasiantuntijuutta. NUOTTI-valmentaja toivottiin tuovan esiin valmentajien tarpeet ja toiveet. Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti puolestaan toi työpajaan vahvaa substanssiosaamista käsiteltävistä menetelmistä ja niiden soveltamisesta. Kutsuttujen osallistujien määrä pidettiin tietoisesti alle kymmenessä henkilössä, koska näin ajateltiin jokaisen osallistujan saavan riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia tuoda omia ajatuksiaan esiin.

Työpajan suunnittelussa oli tärkeää huomioida käytettävien tilojen soveltuvuus yhteiskehittämiseen ja varmistaa, että sieltä löytyy kaikki tarvittavat tarvikkeet. Tämä työpaja toteutettiin lauantaipäivänä fasilitaattorin työpaikalla Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian kehittämishankkeen toimiloissa. Tilojen katsottiin olevan tarkoitukseen erityisen hyvin soveltuvat, sillä kyseisessä toimistossa oli mahdollisuus hyödyntää useita erikokoisia huoneita työskentelyssä. Työpaja suunniteltiin

noudattamaan yhteiskehittämislle tyypillistä prosessia, lähtien liikkeelle palveluiden nykytilanteesta ja edeten asiakasymmärryksen pohjalta uusien ratkaisujen ideointiin ja konseptointiin. Työpajoihin osallistuminen on vapaaehtoista ja niissä jokaisen osallistujan mielipide oli yhtä arvokas ja tärkeä. Tavoitteena oli, että yhteiskehittämiseen osallistujat sparraavat toisiaan ja kehittävät yhdessä ratkaisuja.

7.1.1 Yhteiskehittämisen työpajan toteuttaminen

Yhteiskehittämisen periaatteiden mukaisesti työpajan aikataulu ja käytännön toteutus oli suunniteltu etukäteen, samalla kuitenkin huomioiden sen, että toteutuksessa on tärkeää antaa osallistujille vapautta itseohjautuvuuteen. Aikataulussa ja ohjelman raameissa on hyvä olla jouston varaa. (Kähkönen 2021.) Työpaja toteutettiin keväällä 2023 ja kolme tuntia kestävästä yhteiskehittämistyöpajan aikataulu oli suunniteltu seuraavanlaisesti:

| | |
|------------------|--|
| Klo. 12.00–12.15 | Aloitukset ja esittäytyminen |
| Klo 12.15–12.20 | Workshop työskentelyn tavoitteiden ja tarkoituksen esittely |
| Klo. 12.30–13.30 | Menetelmien valinta |
| Klo. 13.30–13.45 | Tauko |
| Klo. 13.45–14.25 | Menetelmien soveltuvuus eri tilanteissa ja menetelmätyökalun muoto |
| Klo. 14.25–14.45 | Menetelmien merkitys valmennuksessa |
| Klo. 14.45–15.00 | Palautte osallistujilta ja työpajan päättäminen |

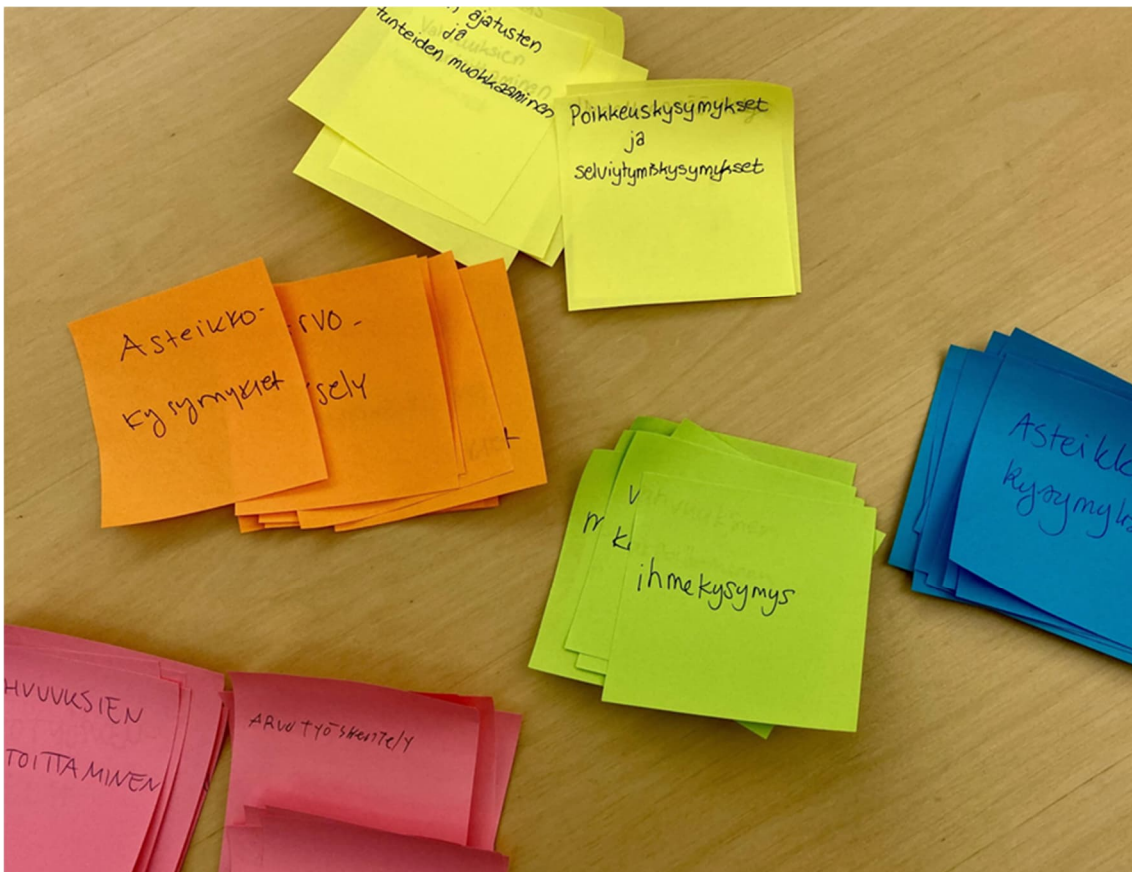
Työpaja käynnistettiin kahvitarjoilulla, jonka ohessa esittäytyttiin ja sovittiin yhteisistä pelisäännöistä. Ryhmän kesken sovittiin, että työpajassa keskustellut asiat ovat luottamuksellisia ja niitä ei ole lupaa jakaa ulkopuolisten kanssa. Osallistujat täyttivät myös lupalapun (LIITE 3), jossa he antoivat luvan hyödyntää työpajassa koottua tietoa, ajatuksia ja valokuvia opinnäytetyössä.

Fasilitaattori esitti PowerPoint-esityksen (LIITE 4) avulla kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen. Esityksessä avattiin osallistujille myös nuorille teetetyn kyselyn tulokset. Tämän jälkeen käytiin yhdessä läpi 17 erilaista ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmää ja keskusteltiin niiden tarkoi-

tuksenmukaisesta käytöstä. Fasilitaattori oli valmistautunut tuomalla työskentelyyn 17 erilaista menetelmää, mutta myös osallistujille annettiin mahdollisuus nostaa mukaan muita menetelmiä. Ryhmä oli kuitenkin yksimielisesti sitä mieltä, että fasilitaattorin tuomat menetelmät olivat riittävät.

Kun menetelmät oli esitelty ja kaikille selkeitä, siirryttiin prosessin seuraavaan vaiheeseen, jonka tavoitteena oli valikoida noin 10 menetelmää työstettävään tuotokseen sisällytettäväksi. Tämä työvaihe toteutettiin anonyymillä äänestyksellä post-it lappuja hyödyntäen. Osallistajat saivat ohjeituksen valita 17 menetelmästä minimissään kahdeksan ja maksimissaan 10 menetelmää, joiden kokee NUOTTI-valmennuksen menetelmätyökaluun soveltuvan parhaiten. Osallistajat kirjoittivat aina yhden menetelmän nimen yhdelle post-it lapulle ja kun niitä oli riittävä määrä, palauttivat he oman lappupinonsa pöydälle (KUVA 2).

KUVA 2. Yhteiskehittäjäryhmän valitsemat ratkaisukeskeiset menetelmät



Kun yhteiskehittäjien mielestä NUOTTI-valmennukseen soveltuvimmat menetelmät oli koottu, siirryttiin pohtimaan, millaisissa tilanteissa käytettäväksi kukin menetelmä parhaiten soveltuu. Työskentelyn tarkoituksena oli selvittää, missä tilanteissa kukin menetelmistä on tarkoituksenmukainen

ja tavoitteena saada menetelmätyökaluun kullekin menetelmälle nuorten ja ammattilaisten antama käyttösuositus.

Tässä työskentelyvaiheessa hyödynnettiin yhteiskehittämisen menetelmistä ideakävelyä. Ideakävelyssä käytetään fläppitauluja, joihin osallistujat lisäävät ideoitaan (KUVA 3). Kun oma ideointi on saatu paperille, tutustutaan muiden ideoihin ja tarvittaessa pohditaan niihin omia kehityskommentteja tai niistä syntyneiden ajatusten pohjalta täysin uusia ideoita. (Halme 2018.) Kaikki osallistujat saivat 24 post-it lappua, joihin oli kirjattu jokainen valikoiduista 12 menetelmästä kahteen kertaan. Seinällä oli fläppitauluja, joissa oli kirjattuna Forms-kyselyissäkin käytetyt tuen tarpeen kategoriat (KUVA 4). Osallistujia ohjeistettiin asettamaan menetelmälaput sen tuen tarpeen kohdalle, johon he omasta mielestään näkisivät kyseisen menetelmän parhaiten soveltuvan. Yhden menetelmän pysytti halutessaan sijoittamaan kahden eri tuen tarpeen kategorian kohdalle ja tätä mahdollisuutta hyödynsivät kaikki osallistujat samalla käyden avointa keskustelua tekemistään valinnoista. Näin saatiin selvitettyä palvelunkäyttäjien ja ammattilaisten näkemys siitä, millaisissa tilanteissa käytettäväksi menetelmät ovat tarkoituksenmukaisia.

KUVA 3. Ideakävelyä toteuttamassa



KUVA 4. Ideakävelyn tuotoksia



Seuraavaksi ryhmän tehtävänä oli pohtia millainen malli tai muoto työkalulla, eli lopputuotoksella tulisi olla, jotta se olisi valmennuksessa käyttökelpoinen. Tässä hyödynnettiin aivoriiheä yhteiskehittämisen menetelmänä. Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jonka tavoitteena on kehittää suuri määrä luovia ideoita turvallisessa ympäristössä siten, että kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat. Periaatteena aivoriihessä on, että määrä tuottaa laatua. Mitä enemmän ideoita on, sitä todennäköisempää on, että joukossa on myös hyviä toteuttamiskelpoisia ideoita. Aivoriihen vaiheita ovat menetelmään tutustuminen, ongelman asettaminen ja rajaaminen, arviointivaihe ja valintavaihe. Ensiksi osallistujille siis esitellään ideoinnin kohteena oleva aihe ja kerrotaan aivoriihen perussäännöt. Mikäli osallistujat eivät ole ennen aivoriiheen osallistuneet, voidaan alussa toteuttaa nopea "harjoittelukierros". Sitten määritellään ratkaistava ongelma ja rajataan se. Toisin sanoen ryhmälle annettiin tehtäväksi ratkaista tuotoksen lopullinen muoto. Ryhmässä jokainen ideoi omia ajatuksiaan esimerkiksi kirjaamalla niitä ylös post-it lapuille tai fläpille. Aivoriihen tarkoitus on nostaa esiin erilaisia ideoita, joten ryhmän vetäjän tulee kannustaa vapaaseen ideointiin ja kannustaa parantelemaan muiden ideoita ja yhdistelemään ideoita, niitä kuitenkin arvostelematta. Sen jälkeen, kun ideoita on kerätty, niitä voidaan niputtaa yhteen ja esimerkiksi äänestää ryhmän mielestä parhaimmat ideat. (Innokylä 2023.) Aivoriihen tuloksena yhteiskehittäjäryhmä päätyi yksimielisesti siihen, että käyttökelpoisin muoto tuotokselle olisi menetelmäkortit, jotka valmentajien on helppo pitää

mukanaan asiakastapaamisilla. Tämän lisäksi ryhmä toivoi tuotoksesta sähköistä versiota, jotta sen saisi tallennettua koneelle.

Viimeinen työvaihe oli yhteinen keskustelu ratkaisukeskeisten menetelmien merkityksestä ja niiden NUOTTI-valmennukseen tuomasta lisäarvosta. Koska osallistujien ryhmäytyminen oli tässä vaiheessa työskentelyä jo vahvaa ja ryhmässä vallitsi luottamuksen ilmapiiri, toteutettiin tämä työvaihe avoimen keskustelun avulla. Kaikki saivat tuoda esiin ajatuksiaan, joita fasilitaattori kirjasi ylös fläpille.

Yhteiskehittämistyöpaja päätettiin siten, että pöydälle oli levitetty Mieli ry:n "susikortti" tunnekortteja, joista jokainen osallistuja sai valita työpajan jälkeisiä tunnelmiaan kuvaavan kortin (KUVA 5). Tämän jälkeen heitä pyydettiin vielä kirjoittamaan valitseman kortin kääntöpuolelle lyhyesti ajatuksiaan päivästä. Kaikki osallistujilta saadut palautteet olivat positiivisia.

KUVA 5. Mieli ry:n tunnekortit



Nuorilta saatu palaute yhteiskehittämistyöpajasta:

" Oli mukavaa ja avoin ilmapiiri. Sai olla oma itsensä ja ilmaista vapaasti ajatuksia. Jäi mukava fiilis."

"Aivan ihana päivä ja ihana porukka. Tosi mielenkiintoista saada olla mukana tällaisessa näin tärkeässä kehittämistyössä! Kiitos tärkeästä työstä!"

"Mielenkiintoisia keskusteluja herättänyt tapaaminen! Paljon hyviä ideoita ja näkökulmia. Ihania ihmisiä. Kiitos! "

"Ajatuksia herättävä kokemus."

Ammattilaisilta saatu palaute yhteiskehittämistyöpajasta:

"Hyvä ja tarpeellinen opinnäytetyönaihe. Ihana ja mukava ryhmä. Lämmin tunnelma. Kiitos."

"Mahtava fiilis! Oli tosi kiva yhdessä nuorten kanssa pohtia näitä asioita. Mahtavat tarjoilut myös!"

7.2 Kehittämisvaihe

Opinnäytetyöprosessin kehittämisvaihe lähti siitä, että yhteiskehittämis- työpajan tuloksena kerätyt ideat konkretisoitiin, eli luotiin lopputuotoksesta luonnosversio (Alhonen & Iloranta 2021,4). Ensimmäisessä työpajassa kehittäjäryhmä ideoi ratkaisukeskeisistä menetelmistä koostetut menetelmäkortit, joten korteista laadittiin prototyyppi. Tämä luonnosversio esiteltiin ensimmäiseen työpajaan osallistuneelle kehittäjäryhmälle toisessa yhteiskehittämistyöpajassa, joka toteutettiin etäyhteyksin.

7.2.1 Arviointityöpaja

Ennen arviointityöpajaa kullekin osallistujalle lähetettiin pdf-versio laadituista menetelmäkorteista ja heitä pyydettiin tutustuvan niihin ajatuksella jo etukäteen. Erityisesti heitä ohjeistettiin pohtimaan seuraavia asioita:

1. Mitä mieltä olet menetelmäkorttien toteutuksesta? Tuleeko mieleesi muokkaus- tai parannusehdotuksia vai ovatko tällaisenaan mielestäsi käyttökelpoiset?
2. Uskotko näiden menetelmäkorttien olevan sovellettavissa NUOTTI-valmennuksessa? Jos uskot, että ovat, niin mikä erityisesti tekee niistä mielestäsi soveltuvat käytettäväksi

NUOTTI-valmennuksessa? Jos taas olet sitä mieltä, että ne eivät ole sovellettavissa NUOTTI-valmennuksessa, niin mistä se mielestäsi johtuu?

Arviointi toteutettiin Teams:in kautta etätyöpajana 2.8.2023 ja siihen osallistui fasilitaattorin lisäksi viisi kuudesta kehittämisryhmän jäsenestä. Kuudennen henkilön kanssa pidettiin erikseen yksityinen arviointitilaisuus 6.8.2023. Tilaisuuteen oli varattu tunti ja se osoittautuikin juuri sopivaksi kestoksi. Työpajassa käyty keskustelu nauhoitettiin sanelulaitteella, jonka jälkeen se litteroitiin.

Työpaja aloitettiin kuulumisten vaihdolla ja yleisellä jutustelulla. Kaikki ryhmän jäsenet olivat ohjeistuksen mukaisesti jo ennalta tutustuneet menetelmäkorttien luonnokseen, mutta siitä huolimatta ne jaettiin vielä näytölle, jotta niitä saatiin tarkastella yhdessä.

Yhteiskehittämisen periaatteiden mukaisesti fasilitoijan tehtävänä on varmistaa, että myös hiljaisemmat saavat ajatuksia sekä näkemyksiä kerättäessä oman äänensä kuuluviin. Arviointityöpajan palaute- ja arviointiosuus aloitettiin minuuttikierron menetelmää hyödyntäen. Minuuttikierron on puheenvuorokierron, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on tasan minuutti aikaa ilmaista näkemyksensä, mielipiteensä tai ajatuksensa johonkin ennalta määrättyyn asiaan. Tämä menetelmä valittiin siksi, että se on nopea ja helppo tapa aktivoida sekä osallistaa ryhmäläisiä. Minuuttikierron tavoitteena on antaa kaikille ryhmäläisille tasavertainen mahdollisuus esittää oma ajatuksensa. Näin vältetään se, että ainoastaan puheliimmat saavat äänensä kuuluviin. Koska aikataulu työpajassamme oli rajallinen, oli minuuttikierron nopea keino saada esiin ryhmässä olevaa tietämystä. On tärkeää, että yhdessä kehitettäessä kaikki kuulevat toistensa ajatukset ja eri näkökulmat tulevat huomioiduksi. (Innokylä 2023.) Minuuttikierron aikana kukin ryhmäläinen sai siis omin sanoin vastata jo sähköpostissa ennalta annettuihin kysymyksiin.

Pääsääntöisesti kortteihin oltiin erittäin tyytyväisiä, mutta muutostoiveita tuli myös. Ensimmäkin korteissa oli kirjoitusvirheitä, jotka ryhmäläiset olivat huomanneet ja ne korjattiin. Lisäksi erityisesti nuoret nostivat keskusteluun korttien ohjeistusten kirjoitusmuodon, sillä korttien luonnosversiossa ohjeistukset oli kirjoitettu siten, että ne oli suunnattu valmentajille. Nuoret kuitenkin olivat sitä mieltä, että koska nuoret kuitenkin kortteja yhdessä valmentajan kanssa katsovat ja juuri he itse harjoitukset tekevät, tulisi ohjeistus kirjoittaa siten, että siinä puhutellaan nuorta itseään. Tämän muutoksen ryhmä toivoi lopullisiin menetelmäkortteihin tehtävän. Erityisen hyvänä osallistujat pitivät korteissa olevia nuorten ja ammattilaisten käyttösuosituksia. Myös korttien ulkoasu sai kiitosta ja ryhmäläiset kokivat onnistuneensa menetelmien valinnassa.

" Jos kortit annetaan nuorille katsottavaksi, niin mun mielestä on vähän hassua, että ohjeistus on kirjoitettu ohjaajalle. Musta toimisi paremmin, jos ohjeistus olisi suunnattu suoraan nuorelle." (H3)

"Tykkään tosi paljon siitä, että otsikon alla on kullekin menetelmälle suositellut käyttötarkoitukset. Se on mun mielestä tosi hyvä ja selkeyttää sitä tehtävää itsessään jo. Saa heti kuvan siitä, millainen tehtävä ja mihin tarkoitukseen." (H1)

"Kortit on selkeet. Erityisesti tykkään siitä, että niissä on noi käyttösuositukset, sillä ne helpottaa valitsemaan kulloiseenkin ongelmaan tai tilanteeseen just oikean menetelmän. Käyttösuositukset selkeyttää ymmärrystä siihen, et mikä on kunkin menetelmän tarkoitus ja mitä sillä tavoitellaan." (H2)

"Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositukset lisää selkeyttä korttien ja tehtävien valintaan. Kuvitus on tosi kiva ja kuvitusta oli juuri sopivasti." (H3)

" Valittiin kyllä hyvät menetelmät. Nämä soveltuvat toi moneen." (H4)

"Ulkoasu on tosi kiva ja raikas. Riittävän värikäs muttei liikaa tavaraa. Kuvat inspiroivia ja kuvaavat menetelmiä hyvin." (H5)

Minuuttikierroksen jälkeen käytettiin aikaa avoimeen keskusteluun ja yhteiselle pohdinnalle. Paljon keskustelua herätti se, että korteissa on paljon tekstiä. Lopulta ryhmä kuitenkin tuli yhteisesti siihen päätökseen, että parempi vaihtoehto on se, että tekstiä on paljon kuin se, että ohjeistukset ovat riittämättömät. Eräs nuorista pohti sitä, että olisiko hyvä, että korttien liitteenä olisi vielä ohjeistus, jossa korit olisi vielä tarkemmin kategorioitu käyttösuositusten mukaisesti. Hänen ajatuksensa oli, että näin olisi "tarve edellä" helpompi löytää kuhunkin tilanteeseen sopiva menetelmä, ilman että kaikki kortit pitää käydä läpi. Muu ryhmä oli kuitenkin sitä mieltä, että korttien helppo käytettävyys perustuu osaltaan juuri siihen, että tieto löytyy korteista itsestään, ilman, että tarvitsee selailla erillisiä papereita ja ohjeistuksia ja lopulta ryhmä tuli siihen tulokseen, että erillistä liitettä ei lisätä.

Kun ryhmä oli yhdessä löytänyt vastaukset minuuttikierroksella nousseisiin kysymyksiin ja yhteiset päätökset oli tehty, teki fasilitaattori vielä yhteenvedon siitä, mitä yhdessä oli sovittu. Näin varmistettiin, että kaikilla on sama ymmärrys sovitusta ja tarpeen mukaan osallistujat olisivat vielä voineet

tarkentaa näkökulmiaan. Tilaisuuden lopussa fasilitaattori kiitti ryhmää hienosti tehdystä kehittämistyöstä ja keräsi osallistujilta palautteen koko prosessista ja sen kulusta. Osallistujilta saatu palaute oli pelkästään positiivista:

"On ollut tosi hauskaa olla tässä mukana. Ollut kyllä tosi hieno ja merkityksellinen juttu. Mielenkiintoista on ollut kuulla myös ammattilaisten näkemyksiä asioista. On kivaa, jos musta on ollut apua." (H1)

"Oli tosi kiva ja mielenkiintoinen projekti. Ja kiva että saadaan sitten ne valmiit kortit itselle." (H2)

"Tämä oli tosi mukavaa. Kiva, että pääsi tähän hommaan messiin. On aina hienoa, jos pääsee antamaan oman äänensä asioihin, jotka voi jatkossa jeesata muita nuoria. Ollut kertakaikkisen loistava porukka." (H3)

"On ollut kiva olla mukana luomassa jotain uutta hyvällä porukalla." (H4)

"Tämän tyyppisestä kehittämistyöstä olisi monilla tahoilla paljon opittavaa, sillä just näinhän asioita tarttis tehdä. Tällaisella porukalla saadaan todella monipuolisesti kerättyä näkemyksiä ja on niin tärkeää, että nuoretkin saavat äänensä kuuluviin. Näitä saisi olla kyllä enemmänkin, näitä tämän tyyppisiä kehittämisprojekteja. Tosi kivaa on ollut kyllä." (H5)

"On ollut hienoa kuulla nuorten ajatuksia, kun kyllä sitä ammattilaisena vaan vähän laput silmillä kulkee. On ollut todella hyödyllistä kuulla teidän näkemyksiänne. Kiitos teille!" (H6)

7.2.2 Kehittämävaiheen tuotos

Kahden yhteiskehittämistyöpajan tuotoksena kehitettiin ratkaisukeskeiset menetelmäkortit NUOTTI-valmennukseen. Kokonaisuus koostuu 14 kortista; kansikortista, 12 menetelmäkortista ja lähdeviitekortista. Korteista on saatavana myös sähköinen pdf-versio (LIITE 5), jota valmentajien on helppo jalkautuvassa työssä kuljettaa mukanaan. Valmentajat voivat myös tulostaa pdf-version aina tarpeen mukaan uudelleen ja halutessaan vaikkapa laminoida ne. Korttien muokkaus ja visu-

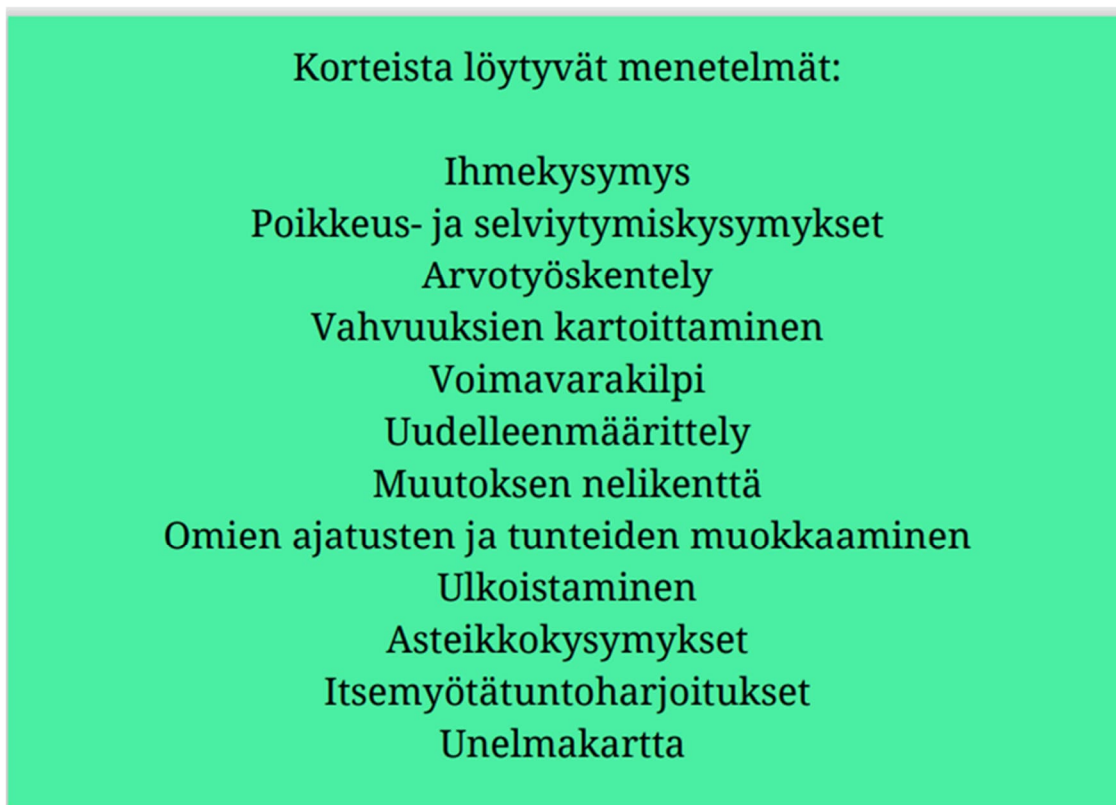
alisointi toteutettiin Canva Pro- työkalulla, joka on graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Ratkaisukeskeisen viitekehysten periaatteiden mukaan leikkimielisyys, huumori, luovuus ja myönteisyys ovat tärkeitä uusien ratkaisuvaihtoehtojen etsimisessä (Nyyti ry 2023). Tästä syystä kortit on kuvitettu hauskaasti ja värikkäästi, ja ratkaisukeskeisyyteen kuuluva positiivinen ote näkyy myös visuaalisuudessa.

Kansikortin kääntöpuolelta löytyy lista kaikista korteissa esitellyistä menetelmistä (KUVA 7). Varsinaisten menetelmäkorttien toisella puolella on menetelmän nimi sekä nuorten ja ammattilaisten kyseiselle menetelmälle antamat käyttösuositukset. Kääntöpuolelta taas löytyy ohjeet kunkin menetelmän käyttöön. Korttipakassa on myös lähdeviitekortti, joka sisältää nimensä mukaisesti korttien sisällön laatimiseen käytetyt lähteet (KUVA 33). Sen kääntöpuolella on kerrottu tuotoksen syntyneen osana opinnäytetyöprosessia ja kirjattu tuotoksen laatijan yhteystiedot (KUVA 32).

KUVA 6. Menetelmäkorttien kansikortin etupuoli



KUVA 7. Menetelmäkorttien kansikortin kääntöpuolen sisällysluettelo.



KUVA 8. Ihmekysymyskortin käyttösuositukset.



KUVA 9. Ihmekysymyskortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Ihmekysymys on hyvä keino ottaa ensimmäisiä askeleita toivotun tavoitteen tai toivotun tulevaisuuden suuntaan.

Ihmekysymys alkaa ihmeellä ja sen avulla päästään kartoittamaan realistisia ja mahdollisia toimintakeinoja. Jatkokysymyksillä työntekijä kartoittaa käytännön konkreettisia toimia.

”Kuvitellaan tilanne, jossa yön aikana olisi tapahtunut ihme ja tämä ongelma olisi kokonaan poistunut. Aamulla heräisit normaalisti tietämättä ihmeestä.

Mistä asioista ensimmäisenä huomaisit, että asiat ovat muuttuneet?

Miten ongelman poistuminen näkyisi päivässäsi?
Entä miltä se tuntuisi?

Mistä läheisesi huomaisivat ihmeen tapahtuneen?”...

KUVA 10. Poikkeus- ja selviytymiskysymyskortin käyttösuositukset.

Poikkeus- ja selviytymiskysymykset



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

- Mielialaongelmat
- Stressinhallinta ja rauhoittuminen
- Itsetuntemuksen lisääminen
- Tunteiden käsittely ja tunnistaminen
- Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

KUVA 11. Poikkeus- ja selviytymiskysymyskortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Poikkeuskysymyksissä avainasemassa on myönteisten poikkeusten näkyväksi tekeminen. Poikkeukset tuottavat toiveikkuutta paremmasta tulevaisuudesta ja auttavat huomaamaan, että osa toiveista toteutuu jo nykyhetkessä.

”Mitä teit eri tavalla, kun tilanne oli parempi?”

”Milloin viimeksi koit hyvän hetken (edes pienen)?”

”Mitä olet jo tehnyt löytääksesi ratkaisun?”

”Mikä on erilaista silloin kun et huomaa ongelmaa?”

Selviytymiskysymysten avulla autetaan nuorta huomaamaan omat voimavaransa ja tehdään näkyväksi se, että hän on jo tehnyt monia hyödyllisiä asioita. Tämä lisää nuoren motivaatiota edetä määrätietoisesti ongelmien ratkaisemiseksi.

”Miten olet selviytynyt kaikesta huolimatta tähän asti?”

”Mitä sellaista teit, joka esti tilanteen huononemisen?”

”Missä muissa yhteyksissä käytät näitä taitojasi ja vahvuuksiasi?”

KUVA 12. Arvotyöskentelykortin käyttösuositukset.

Arvotyöskentely

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

Itsetuntemuksen lisääminen

Tavoitteiden asettelu

Kokonaistilanteen hahmottaminen

Itsekriittisyyden vähentäminen

Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen



KUVA 13. Arvotyöskentelykortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Omien arvojemme mukainen elämä lisää henkistä hyvinvointiamme. Harjoituksessa määritellään itselle tärkeitä arvoja ja asioita joko listaamalla niitä paperille tai arvokortteja hyödyntäen.

Esimerkki:

1. Nimeä 10 itsellesi tärkeintä asiaa tai arvoa.
2. Aseta nämä 10 asiaa/ arvoa tärkeysjärjestykseen.
3. Pohdi ja kerro valmentajallesi miten nämä tärkeät asiat/ arvot näkyvät arjessasi.
4. On ihanteellista jos tunnistat arvojen näkyvän konkreettisesti arjessasi. Jos ne taas eivät näy, niin pohtikaa yhdessä valmentajan kanssa keinoja, miten saisit niitä arjessaan toteutettua.

KUVA 14. Vahvuuksien kartoittaminen-kortin käyttösuositukset.

Vahvuuksien kartoittaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

- Itsevarmuuden vahvistaminen
- Itsetuntemuksen lisääminen
- Omien vahvuuksien löytäminen



KUVA 15. Vahvuuksien kartoittaminen- kortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Vahvuuksien ja voimavarojen tiedostaminen lisää toiveikkuutta ja pystyvyysuskoa. Vahvuudet toimivat ponnahduslautana oman hyvän elämän saavuttamiselle.

Esimerkki 1: Pyydä 4-5 itsellesi tärkeää ihmistä nimeämään 5 ominaisuutta tai piirrettä, joita he sinussa arvostavat/ ihailevat.

Vastaajat vastaavat sinulle kirjallisesti esim. WhatsAppin kautta, jotta vastaukset jäävät talteen. Tapaamisella saat kertoa valmentajallesi millaisia vastauksia olet saanut ja millaisissa tilanteissa nämä ominaisuudet omasta mielestäsi näkyvät.

Kirjoita saadut vastaukset ylös ja tee niistä esim. huoneen taulu tai posterit, jotta pääset niitä lukemaan aina vaikeina hetkinä.

Esimerkki 2: Täydennä omia vahvuuksiasi kuvailevia lauseita kuten... ”Arvostan itsessäni...” ”Muistan kun onnistuin...” ”Mitä vahvuuksia läheiseni näkevät minussa?” ”Muut ovat kehuneet, että olen...” ”Parasta minussa on...”

KUVA 16. Voimavarakilpikortin käyttösuositukset.



KUVA 17. Voimavarakilpikortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Voimavarakilpi piirretään paperille tai fläpille ja kilpi jaetaan neljään osaan. Voimavarakilpeen kerätään jo olemassa olevat voimavarat ja selviytymiskeinot. Näin laaditaan selviytymissuunnitelma vaikeiden tilanteiden varalle.

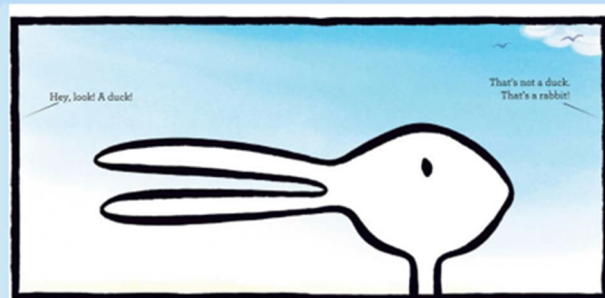
Voimavarakilpeen kirjataan:

1. elämäni tukipilarit
2. voimavaraominaisuuteni
3. mistä apua hädässä
4. innoituksen ja inspiraation lähteeni

KUVA 18. Uudelleenmäärittelykortin käyttösuositukset.

Uudelleenmäärittely

Itsevarmuuden vahvistaminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Sosiaaliset pelot/ arkuus
Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen
Itsetuntemuksen lisääminen
Omien vahvuuksien löytäminen



KUVA 19. Uudelleenmäärittelykortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä tai elämässämme tapahtuu ikäviä asioita. Usein näitä ei-toivottuja ominaisuuksia tai tapahtumia voidaan kuitenkin hyötykäyttää ja näkökulmaa vaihtamalla muuttaa vahvuudeksi.

”Kirjaa ylös omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää näissä ominaisuuksissasi piilee, jos se otetaankin hyötykäyttöön.”

Esimerkiksi:

hiljainen ja ujo -> kuunteleva ei puhu päälle
hidastempoinen -> harkitseva, ei sähellä
jääräpäinen -> päättäväinen, tietää mitä haluaa
herkkä -> aito, uskaltaa näyttää tunteita
riehakas -> energinen, innostuva

KUVA 20. Muutoksen nelikenttä- kortin käyttösuositukset.

Muutoksen nelikenttä

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

- Tavoitteiden asettelu
- Tulevaisuuden suunnittelu
- Mielialaongelmat
- Itsetuntemuksen lisääminen

KUVA 21. Muutoksen nelikenttä- kortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Muutoksen nelikenttä harjoitus on erityisen toimiva silloin kun sinulla on vaikeita ja ristiriitaisia ajatuksia valinnan tai muutoksen suhteen. Nelikenttä haastaa sinut pohtimaan omia valintojasi, periaatteitasi sekä arvojasi, ja voi siten johtaa käyttäytymisen muutokseen.

Nelikenttään kirjataan mitä hyötyjä tai haittoja toiminnan jatkamisesta ja lopettamisesta on. Kysymysten avulla voit saada uutta tietoa ja näkökulmaa muutokseen liittyviin ajatuksiin, sillä syyt harvoin ovat mustavalkoisia tai ilmiselviä.

Kirjatut asiat voidaan vielä pisteyttää asteikolla 1-3 sen mukaan miten merkittävänä asiaa pidät. Näin on helppo hahmottaa mikä kentän neljästä osasta sisältää eniten merkityksellisiä tekijöitä.

Esimerkki: Tupakoinnin lopettamisen hyödyt, tupakoinnin jatkamisen hyödyt, tupakoinnin lopettamisen haitat, tupakoinnin jatkamisen haitat.

KUVA 22. Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen- kortin käyttösuositukset.

Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen
Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Itsevarmuuden vahvistaminen
Sosiaaliset pelot ja arkuus
Tunteiden käsittely ja tunnistaminen

KUVA 23. Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen- kortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Tunteiden synty seuraa kaavaa:

1. Jokin laukaiseva tekijä/ tapahtuma
2. Herää jokin ajatus tai oletus
3. Tämän ajatuksen tai oletuksen pohjalta herää jokin tunne
4. Tunne laukaisee toiminnon/ reaktion

Harjoituksessa pyritään löytämään kohtaan 2 vaihtoehtoinen ajatus tai näkökulma. Näin pystytään muuttamaan myös tunnetta ja sen synnyttämää reaktioita.

Esim. Astut myymälään ja ohittaessasi kolmen ihmisen ryhmän, he alkavat nauraa (kohta 1). Sinussa herää ajatus, että sinussa on jotain vialla ja he nauravat sinulle (kohta 2). Sinua alkaa hävettää ja nolottaa (kohta 3). Poistut ahdistuneena kiireessä etkä saa ostettua tuotetta, jota olit hakemassa (kohta 4.)

Kuvittele nyt sama tilanne, mutta muuta kohdan 2 ajatus (esim. onpa heillä kiva kaveriporukka ja hauskaa yhdessä tms.). Miten tämä muuttaa tunnetta ja reaktiotasi?

KUVA 24. Ulkoistaminen-kortin käyttösuositukset.

Ulkoistaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Mielialaongelmat
Stressinhallinta ja rauhoittuminen
Tunteiden käsittely ja tunnistaminen
Sosiaaliset pelot ja arkuus



KUVA 25. Ulkoistaminen- kortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Ulkoistamisen tavoitteena on erottaa ongelma yksilön identiteetistä. Sen sijaan, että ongelmaa tarkasteltaisiin yksilön ominaisuutena, jota vaikea tai mahdoton muuttaa, tarkastellaan sitä ulkoisena ja erillisenä ilmiönä.

Määrittele käsiteltävälle ongelmalle hahmo (esim. eläin, kuviteltu olento, jokin muoto tms.) ja anna sille nimi, jota ongelmasta puhuttaessa jatkossa käytetään. Voit piirtää hahmon paperille tai fläpille, jotta se konkretisoituu.

Tässä esimerkkejä ulkoistavista kysymyksistä:

- "Onko ahdistuspeikko Pekka vierailut lähipäivinä luonasi?"
- "Millaisista merkeistä tiedät, että ahdistuspeikko on saapumassa käymään?"
- "Mitkä asiat saavat surupilven ilmestymään?"
- "Mitä asioita kuristajakäärme itse pelkää? Mikä saa sen poistumaan?"

KUVA 26. Asteikkokysymykset-kortin käyttösuositukset.

Asteikkokysymykset



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositukset:
Tavoitteiden asettelu
Kokonaistilanteen hahmottaminen
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen
Tulevaisuuden suunnittelu



KUVA 27. Asteikkokysymykset-kortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Asteikkokysymysten avulla pyritään suhteuttamaan ongelmaksi koettua asiaa, ja hahmottamaan tilannettasi sekä siinä tapahtuneita muutoksia. Asteikkokysymykset ovat apuna myös silloin, kun pohditaan mihin asioihin muutosta kaivataan.

”Tässä on jana-asteikko nolasta kymppiin. Nolla kuvaa huonointa mahdollista vointia ja kymppi parasta. Missä kohtaa janaa koet olevasi nyt? Onko tilanne joskus ollut huonompi? Missä numerossa olit silloin? Mitä on tapahtunut, että olet päässyt sieltä nykyiseen numeroon? Onko tilanne joskus ollut parempi? Millaiset asiat silloin olivat eri lailla? Mihin kohtaan asteikolla toivoisit tämän valmennusjakson avulla pääseväsi? Mikä olisi riittävän hyvä? Minkä asioiden tulisi muuttua, jotta pääsisimme tavoittelemaasi asteikkolukuun?”

KUVA 28. Itsemyötätuntokortin käyttösuositukset.



Itsemyötätunto- harjoitukset

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositukset:
Stressinhallinta ja rauhoittuminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Itsevarmuuden vahvistaminen
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen

KUVA 29. Itsemyötätuntokortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Itsemyötätunto vahvistaa kykyä nähdä itseään hyvántahtoisemmin ja arvostavammin. Näin se auttaa löytämään tasapainoista suhtautumista vaikeisiin kokemuksiin ja haastaviin tunteisiin.

Harjoitukset ovat mielikuvaharjoituksia, joissa omaan itseensä, opetellaan suhtautumaan hyväksyvästi ja arvostaen. Niiden avulla voi lisätä resilienssiä sekä vahvistaa itsetuntoa.

Kuvittele, että ystäväsi on tehnyt virheen, josta on aiheutunut harmia. Virhe on korjattu ja asia hoidettu, mutta ystävälläsi on yhä paha olo tapahtuneesta. Miten suhtautuisit ystävääsi sillä hetkellä? Huomaisitko hänen pahan olonsa ja koittaisit lohduttaa kertomalla kaikkien tekevän virheitä. Ehkä pyytäisit häntä lenkille tai tekemään jotain muuta kivaa?

Kuvittele seuraavaksi itsesi ystäväsi tilanteeseen. Miten suhtautuisit, jos virhe olisi tapahtunut sinulle ja paha olo vaivaisi sinua? Huomaisitko pahan olosi ja pyrkisit auttamaan itseäsi? Koittaisit lohduttaa ja innostaisit tekemään jotain kivaa. Vai jäisitkö kiinni itsekritiikkiin? Tämä esimerkki osoittaa, että usein myötätunnon osoittaminen muille on helpompaa kuin itselleen.

KUVA 30. Unelmakarttakortin käyttösuositukset.



KUVA 31. Unelmakarttakortin ohjeistus menetelmän käyttöön.

Unelmakartta on kuin aarrekaarta oman unelmien elämän rakentamiseen. Se auttaa konkretisoimaan haaveita sanoin ja kuvin. Unelmakartan tekemiseen löytyy monia vaihtoehtoja ja se voi keskittyä pitkän tähtäimen tavoitteisiin, seuraavan vuoden tai jonkin tietyn elämänaalueen unelmiin. Kun tavoitteet ja unelmat ovat fyysisesti näkyvillä, kartta muistuttaa tietoisesti ohjaamaan elämääsi unelmia kohden.

Kartan voi laatia monin tavoin. Yksi tapa on ottaa iso värikäs kartonki ja liimata siihen lehdistä leikattuja itseä inspiroivia kuvia sekä testejä, jotka edustavat omia unelmia ja tavoitteita. Karttaan voi myös itse piirtää ja kirjoittaa itselleen tärkeitä asioita. Valmis unelmakartta kannattaa laittaa esille sellaiseen paikkaan, josta sitä pääsee helposti katselemaan aina kun kaipaa piristystä.

KUVA 32. Lähdeviitekortin kääntöpuolella korttien laatijan yhteystiedot.

Kortit on suunniteltu yhteiskehittämisen prosessin tuotoksena yhdessä NUOTTI- valmennuksessa olleiden nuorten sekä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa.

Tuotos toteutettiin osana Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijan Sari Heinon opinnäytetyötä.

Palaute ja kysymykset kortteihin liittyen: sariheino@yahoo.com

8 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

8.1 Nuorten kokemuksia ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmien käytöstä NUOTTI-valmennuksessa

Anonyymi Forms-kysely lähetettiin yhteensä 15 NUOTTI-valmennuksessa olleelle nuorelle ja siihen vastasi 13 nuorta. Vastausprosentti oli siten melko korkea 87 %. Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä taustoitettiin sitä, millaisessa elämäntilanteessa nuoret olivat NUOTTI-valmennukseen hakeutuessaan (kuvio 1). Vastanneista 31 % oli valmennuksen alkaessa ollut työttömänä ja ilman ammatillista koulutusta, 23 % työttöminä ammatillisesta koulutuksesta huolimatta, 31 % opiskelijoita ja 15 % sairaalomalalla. Kukaan vastanneista nuorista ei ollut työelämässä NUOTTI-valmennuksen alkaessa.

1. Mikä näistä vaihtoehtoista kuvaa tilannettasi parhaiten NUOTTI-valmennuksen alkaessa? (0 piste)

Lisätietoja

| | |
|---|---|
| ● Työtön, ei ammatillista koulutusta | 4 |
| ● Työtön, ammatillinen tutkinto su... | 3 |
| ● Opiskelija | 4 |
| ● Työssä | 0 |
| ● Sairaslomalla | 2 |



Kuvio 1. Nuorten tilanne NUOTTI-valmennuksen alkaessa.

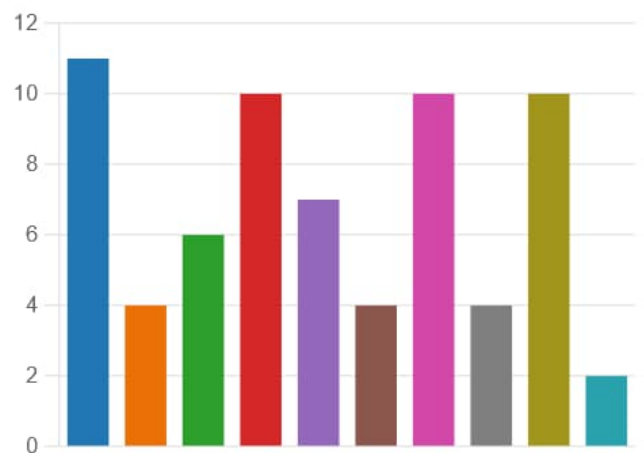
Toisessa kysymyksessä kartoitettiin nuorten toiveita NUOTTI-valmennukselle. Kysymykseen vastatessaan he pystyivät valitsemaan vastausvaihtoehtoista kaikki itselleen soveltuvat. Annetut vaihtoehdot olivat: tukea tulevaisuuden suunnitteluun, tukea työllistymiseen, apua opintomahdollisuuksien kartoittamiseen ja opiskelupaikan saantiin, tukea mielen hyvinvointiin, apua arjen rutiinien luomiseen, varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin, oman itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamista, apua riittävän tukipalveluverkoston rakentamiseen, tukea työssä- tai opinnoissa jaksamiseen sekä tukea itsenäistymiseen (kuvio 2).

Kyselyn perusteella yleisimmin nuoret toivoivat NUOTTI-valmennukselta tukea tulevaisuuden suunnitteluun (11 ääntä), tukea mielen hyvinvointiin (10 ääntä), oman itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamista (10 ääntä) sekä tukea työssä- tai opinnoissa jaksamiseen (10 ääntä). Melko yleisesti nuoret kaipasivat myös apua opintomahdollisuuksien kartoittamiseen ja opiskelupaikan saantiin (6 ääntä) sekä apua arjen rutiinien luomiseen (7 ääntä). Muut vaihtoehdot keräsivät vain joitain yksittäisiä ääniä.

2. Mitä ennakkotoiveita sinulla oli Nuotti-valmennukselle? Voit halutessasi valita useamman vaihtoehdon.

Lisätietoja

| | | |
|---|-------------------------------------|----|
| ● | Tukea tulevaisuuden suunnittelu... | 11 |
| ● | Tukea työllistymiseen | 4 |
| ● | Apua opintomahdollisuuksien k... | 6 |
| ● | Tukea mielen hyvinvointiin | 10 |
| ● | Apua arjen rutiinien luomiseen | 7 |
| ● | Varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin | 4 |
| ● | Oman itsetunnon ja itsetuntemu... | 10 |
| ● | Apua riittävän tukipalveluverkos... | 4 |
| ● | Tukea työssä- tai opinnoissa jak... | 10 |
| ● | Tukea itsenäistymiseen | 2 |



Kuvio 2. Nuorten ennakkotoiveet NUOTTI-valmennukselle.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, käytettiinkö NUOTTI-valmennuksen toteutuksessa valmennuksen tukena ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Vaihtoehtoina olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. Tähän kysymykseen kaikki nuoret (13) vastasivat, että ratkaisukeskeisiä menetelmiä oli heidän kuntoutusprosessissaan käytetty.

Neljännessä kohdassa kysyttiin, mihin asioihin nuori koki saaneensa apua tai hyötyä ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmistä. Nuorilla oli jälleen mahdollisuus valita kaikki mielestään sopivat vaihtoehdot. Valittavana olevat vaihtoehdot olivat: valmennuksen tavoitteiden asetteluun, kokonaistilanteeni hahmottamiseen, tulevaisuuden suunnitteluun, itsetuntemuksen lisäämiseen ja itseni ymmärtämiseen, itsevarmuuden ja itseluottamuksen lisäämiseen, omien vahvuuksien löytämiseen,

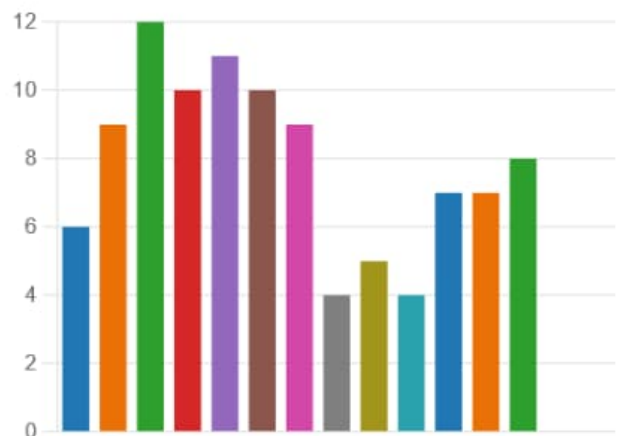
mielialaongelmiin, sosiaalisten pelkojen ja arkuuden vähentämiseen, tunteiden käsittelyyn ja tunnistamiseen, vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen, itsekriittisyyden vähentämiseen (itsemyötätunnon lisäämiseen), omien ajatusten/ ajatusmallien muokkaamiseen, stressin hallintaan ja rauhoittumiseen, en muista, että olisimme käyttäneet menetelmiä sekä en kokenut saaneeni menetelmistä apua/ hyötyä.

Vastausten perusteella nuoret kokivat ratkaisukeskeisistä menetelmistä olleen apua tai hyötyä kaikilla vastausvaihtoehdoissa mainituilla osa-alueilla (kuvio 4). Eniten ääniä saivat tulevaisuuden suunnittelu (12 ääntä), itsevarmuuden ja itseluottamuksen lisääminen (10 ääntä), itsetuntemuksen lisääminen ja itseni ymmärtäminen (10 ääntä) sekä omien vahvuuksien löytäminen (10 ääntä). Menetelmistä moni oli saanut apua myös kokonaistilanteensa hahmottamiseen (9 ääntä), mielialaongelmiin (9 ääntä), stressin hallintaan ja rauhoittumiseen (8 ääntä), itsekriittisyyden vähenemiseen ja itsemyötätunnon lisääntymiseen (7 ääntä) sekä omien ajatusten ja ajatusmallien muokkaamiseen (7 ääntä).

4. Mihin asioihin koit saaneesi apua/ hyötyä menetelmistä? Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.

[Lisätietoja](#)

| | |
|---|----|
| ● Valmennuksen tavoitteiden asett... | 6 |
| ● Kokonaistilanteeni hahmottamise... | 9 |
| ● Tulevaisuuden suunnitteluun | 12 |
| ● Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itse... | 10 |
| ● Itsevarmuuden/ itseluottamuksen... | 11 |
| ● Omien vahvuuksien löytämiseen | 10 |
| ● Mielialaongelmiin | 9 |
| ● Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden v... | 4 |
| ● Tunteiden käsittelyyn/ tunnistami... | 5 |
| ● Vuorovaikutustaitojen vahvistami... | 4 |
| ● Itsekriittisyyden vähentämiseen (i... | 7 |
| ● Omien ajatusten/ ajatusmallien m... | 7 |
| ● Stressin hallintaan, rauhoittumise... | 8 |
| ● En muista, että olisimme käyttäne... | 0 |
| ● En kokenut saaneeni menetelmist... | 0 |



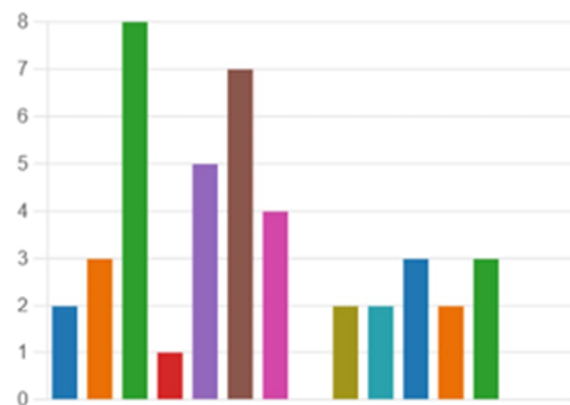
Kuvio 4. Näihin asioihin nuoret kokivat saaneensa menetelmistä apua/ hyötyä.

Seuraava kysymys oli muuten sama kuin aiempi, mutta siinä pyydettiin nuoria valitsemaan vain kolme vaihtoehtoa, joihin he kokivat saaneensa menetelmistä eniten apua/ hyötyä. Tähän kysymykseen saadut vastaukset olivat linjassa aiemman kysymysten vastausten kanssa (kuvio 5). Vastauksista nousi selkeästi esiin menetelmien hyödyllisyys tulevaisuuden suunnittelussa (8 ääntä) sekä omien vahvuuksien löytämisessä (7 ääntä). Seuraavaksi eniten menetelmistä koettiin olevan hyötyä itsevarmuuden ja itseluottamuksen lisäämisessä (5 ääntä) sekä mielialaongelmien hoidossa (4 ääntä). Mielenkiintoinen huomio on se, että tässä kysymyksessä, jossa nuorten piti arvottaa menetelmien vaikuttavuutta eri osa-alueilla, ei vaihtoehtoa ”sosiaalisten pelkojen ja arkuuden vähentämiseen” valinnut kukaan.

5. Mihin kolmeen asiaan sait eniten apua/ hyötyä menetelmistä? (0 piste)

Lisätietoja

| | |
|---------------------------------------|---|
| Valmennuksen tavoitteiden asett... | 2 |
| Kokonaistilanteeni hahmottamise... | 3 |
| Tulevaisuuden suunnitteluun | 8 |
| Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itse... | 1 |
| Itsevarmuuden/ itseluottamuksen... | 5 |
| Omien vahvuuksien löytämiseen | 7 |
| Mielialaongelmiin | 4 |
| Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden v... | 0 |
| Tunteiden käsittelyyn/ tunnistami... | 2 |
| Vuorovaikutustaitojen vahvistami... | 2 |
| Itsekriittisyyden vähentämiseen (i... | 3 |
| Omien ajatusten/ ajatusmallien m... | 2 |
| Stressin hallintaan, rauhoittumise... | 3 |
| En muista, että olisimme käyttäne... | 0 |
| En kokenut saaneeni menetelmist... | 0 |



Kuvio 5. Näihin asioihin nuoret kokivat saaneensa eniten apua menetelmistä

Kuudennessa kysymyksessä nuoria pyydettiin kertaamaan kysymyksessä kaksi nimeämänsä toiveet valmennukselle ja niihin peilaten pohtimaan, edesauttoiko ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö toiveitten ja tavoitteiden saavuttamista. Tähän vastauksen kaikki vastanneet nuoret (13) vastasivat ”kyllä”. Seitsemännessä, eli viimeisessä, kysymyksessä nuorilta kysyttiin, olisivatko he valmiita suosittelemaan ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöä NUOTTI-valmennuksessa. Myös tähän kysymykseen jokainen vastanneista nuorista (13) vastasi myöntävästi.

8.2 Nuorten ja ammattilaisten NUOTTI-valmennukseen suosittellamat ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät

Ensimmäisessä yhteiskehittämistyöpajassa osallistujat saivat nimetä ne ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät, joiden he erityisesti kokevat soveltuvan NUOTTI-valmennuksessa hyödynnettäviksi. Äänestys oli anonyymi eikä tekemiään valintoja tarvinnut yhteisesti perustella. Fasilitaattori laski annetut äänet (KUVA 35) ja eniten ääniä saaneita menetelmiä oli lopulta 12 kappaletta:

1. Ihmekysymys
2. Poikkeus- ja selviytymiskysymykset
3. Arvotyöskentely
4. Vahvuuksien kartoittaminen
5. Voimavarakilpi
6. Uudelleenmäärittely
7. Muutoksen nelikenttä
8. Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen
9. Ulkoistaminen
10. Asteikkokysymykset
11. Itsemyötätuntoharjoitukset
12. Unelmakartta.

KUVA 35. Menetelmien saamien äänien laskussa hyödynnetty taulukko.

| Menetelmä | Lyhyt kuvaus menetelmästä | |
|--|----------------------------|---|
| X Ihmekysymys | | ✓ |
| X Poikkeus- ja selviytymiskysymykset | | ✓ |
| | Voimaannuttava visiointi | |
| X Arvotyöskentely | | ✓ |
| | Vahvuuksien kartoittaminen | |
| X Voimavarakilpi | | ✓ |
| | Vaikuttamisen kehät | |
| X Uudelleenmäärittely | | ✓ |
| | Kolme taloa- harjoitus | |
| X Muutoksen nelikenttä | | ✓ |
| | Kiitollisuuspäiväkirja | |
| X Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen. | | ✓ |
| | Kirje tulevaisuudesta | |
| X Ulkoistaminen | | ✓ |
| X Asteikkokysymykset | | ✓ |
| X Itsemyötätuntoharjoitukset | | ✓ |
| X Unelmakartta | | ✓ |

8.3 Tilanteet, joissa nuoret ja ammattilaiset kokevat ratkaisukeskeisten menetelmien käytön olevan tarkoituksenmukaisinta

Ensimmäisen yhteiskehittämistyöpajan ideakävelyn tulosten analysointi ja yhteenveto jäivät fasilitaattorin tehtäväksi. Kunkin 12 valitun menetelmän kohdalle taulukoitiin yhteiskehittämisyhmän niille valitsemat soveltuvimmat ja tarkoituksenmukaisemmat käyttötarkoitukset.

| Menetelmä | Mihin tilanteeseen menetelmä soveltuu parhaiten |
|------------------------------------|--|
| Ihmekysymys | Tulevaisuuden suunnittelu 5/6 Kokonaistilanteen hahmottaminen 4/6 Tavoitteiden asettelu 3/6 |
| Poikkeus- ja selviytymiskysymykset | Mielialaongelmat 4/6 Stressinhallinta/ rauhoittuminen 3/6 Itsetuntemuksen lisääminen 2/6 Tunteiden käsittely ja tunnistaminen 2/6 Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen 1/6 |
| Arvotyöskentely | Itsetuntemuksen lisääminen 5/6 Tavoitteiden asettelu 2/6 Kokonaistilanteen hahmottaminen 2/6 Itsekriittisyyden vähentäminen 2/6 Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen 1/6 |
| Vahvuuksien kartoittaminen | Itsevarmuuden vahvistaminen 6/6 Itsetuntemuksen lisääminen 3/6 Omien vahvuuksien löytäminen 3/6 |
| Voimavarakilpi | Omien vahvuuksien löytäminen 5/6 Itsetuntemuksen lisääminen 4/6 Mielialaongelmat 2/6 Kokonaistilanteen hahmottaminen 1/6 |
| Uudelleenmäärittely | Itsevarmuuden vahvistaminen 3/6 Itsekriittisyyden vähentäminen 3/6 Sosiaaliset pelot/ arkuus 2/6 Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen 2/6 Itsetuntemuksen lisääminen 1/6 Omien vahvuuksien löytäminen 1/6 |
| Muutoksen nelikenttä | Tavoitteiden asettelu 4/6 Tulevaisuuden suunnittelu 4/6 Mielialaongelmat 3/6 Itsetuntemuksen lisääminen 1/6 |

| | |
|---|---|
| Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen | Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen 5/6 Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen 2/6 Itsekriittisyyden vähentäminen 2/6 Itsevarmuuden vahvistaminen 1/6 Sosiaaliset pelot/ arkuus 1/6 Tunteiden käsittely ja tunnistaminen 1/6 |
| Ulkoistaminen | Mielialaongelmat 6/6 Stressinhallinta/ rauhoittuminen 3/6 Tunteiden käsittely ja tunnistaminen 2/6 Sosiaaliset pelot/ arkuus 1/6 |
| Asteikkokysymykset | Tavoitteiden asettelu 4/6 Kokonaistilanteen hahmottaminen 4/6 Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen 2/6 Tulevaisuuden suunnittelu 2/6 |
| Itsemyötätuntoharjoitukset | Stressinhallinta/ rauhoittuminen 5/6 Itsekriittisyyden vähentäminen 4/6 Itsevarmuuden vahvistaminen 2/6 Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen 1/6 |
| Unelmakartta | Tulevaisuuden suunnittelu 5/6 Mielialaongelmat 3/6 Omien vahvuuksien löytäminen 2/6 Stressinhallinta/ rauhoittuminen 2/6 |

Taulukko 3. Ratkaisukeskeisen lyhytterapian tarkoituksenmukaisuus ja soveltuvuus

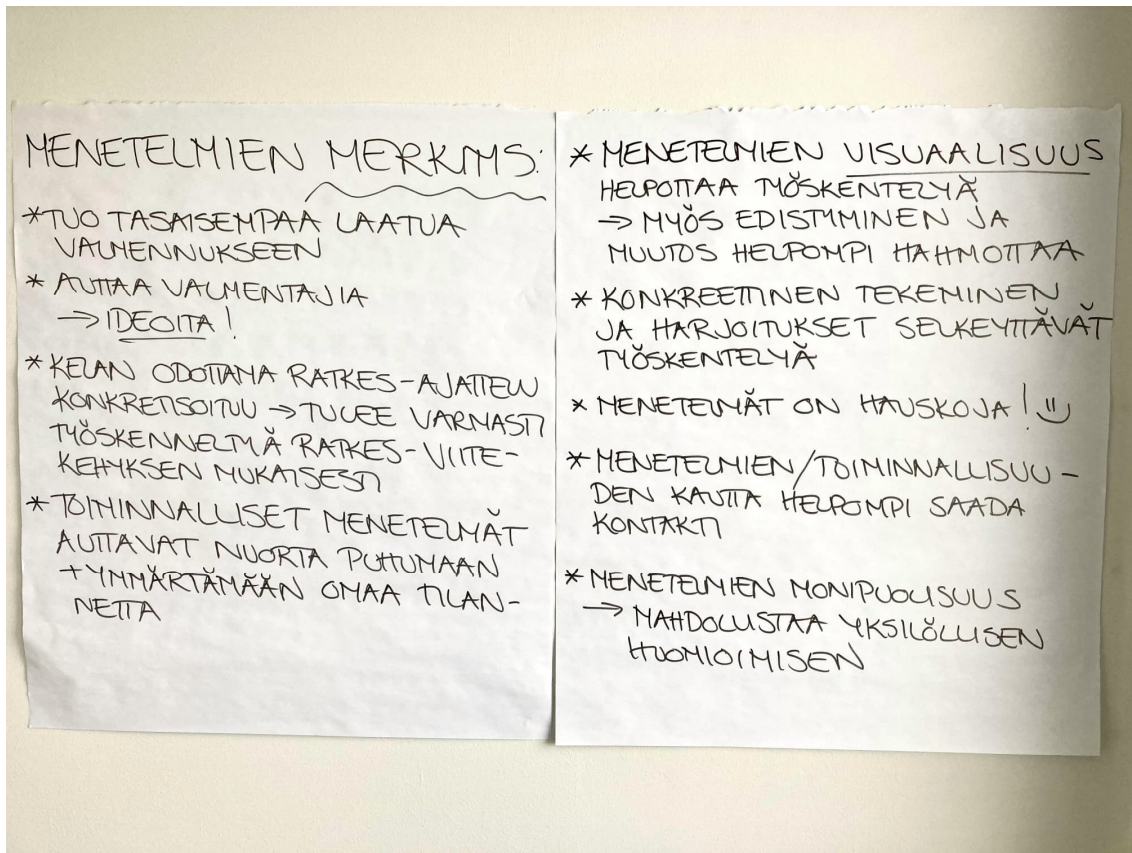
Vastausten perusteella ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö on tarkoituksenmukaista ja soveltuvaa kaikissa tässä eritellyissä tilanteissa ja osa-alueilla. Parhaiten työpajaan osallistuneet kuitenkin kokivat menetelmien soveltuvan käytettäväksi mielialaongelmien lieventämiseen (18 pistettä), tulevaisuuden suunnitteluun (16 pistettä), itsetuntemuksen lisäämiseen (16 pistettä), tavoitteiden asetteluun (13 pistettä), stressinhallintaan ja rauhoittumiseen (13 pistettä) sekä itsevarmuuden vahvistamiseen (12 pistettä). Vähiten menetelmien koettiin soveltuvan sosiaalisten pelkojen/ arkuuden lieventämiseen (4 pistettä) ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen (4 pistettä). Erityisen tarkoituksenmukaisia menetelmien siis katsottiin olevan tilanteissa, joissa nuori kaipaa harjoitusta ja keinoja mielen hyvinvoinnin, positiivisen minäkuvan sekä vaikeiden tunteiden hallinnan vahvistamiseen. Sosiaaliin taitoihin ja niiden kehittämiseen menetelmillä ei katsottu olevan aivan yhtä selkeää vaikutusta.

8.4 Ratkaisukeskeisten menetelmien vaikutus NUOTTI-valmennuksen koettuun merkityksellisyyteen

Yhteiskehittämistyöpajassa osallistujat saivat jakaa ajatuksiaan siitä, tuovatko ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmät NUOTTI-valmennukseen lisäarvoa ja siten lisäävät NUOTTI-valmennuksen merkityksellisyyttä. Osallistujien nimeämät merkitykset kirjattiin ylös ja niistä keskusteltiin yhteisesti (KUVA 36). Jokainen osallistuja koki menetelmien tuovan valmennusprosessiin lisäarvoa ja vahvistavan valmennuksen vaikuttavuutta. Keskustelussa nousseita merkityksiä olivat:

- Tasalaatuisuus lisääntyy valmennuksessa, kun jokaisella valmentajalla on käytössä ainakin joitain yhteisiä menetelmiä työskentelyssä. Näin nuoret voivat luottaa saavansa tietynlaista palvelua valmentajasta riippumatta.
- Menetelmät auttavat valmentajia monipuolistamaan valmennuksen sisältöä ja työtapoja. Tällöin nuoret saavat monipuolisempaa valmennusta.
- Kelan vaatima ratkaisukeskeisen viitekehyksen mukainen työskentely konkretisoituu ja valmentajan tulee varmasti myös työskennellä sitä noudattaen.
- Toiminnallisten menetelmien kautta on helpompi luoda kontakti. Tämä on tärkeää etenkin valmennuksen alussa, kun nuori ja valmentaja eivät vielä tunne toisiaan hyvin.
- Toiminnallisten menetelmien avulla nuoren on helpompi avata ja hahmottaa omaa tilannettaan. Tämä helpottaa muutostoiveiden löytymistä ja tavoitteiden asettamista.
- Konkreettinen tekeminen ja harjoitukset selkeyttävät työskentelyä.
- Menetelmien visuaalisuus helpottaa nuoren edistymisen ja positiivisen muutoksen huomaamista sekä hahmottamista.
- Menetelmät ovat hauskoja ja tuovat työskentelyyn hyvää mieltä.
- Menetelmien monipuolisuus mahdollistaa sen, että jokaisen kanssa voidaan huomioida yksilölliset toiveet, tarpeet ja mieltymykset. Jokaiselle löytyy varmasti joku mieluinen menetelmä.

KUVA 36. Menetelmien NUOTTI-valmennukseen tuomat merkitykset.



8.5 Menetelmätyökalun soveltuvuus NUOTTI-valmennukseen

Yhteiskehittämissryhmän jäsenten mielipiteet menetelmätyökalun, eli ratkaisukeskeisten menetelmäkorttien soveltuvuudesta kuultiin arviointityöpajassa. Kaikki kuusi ryhmäläistä olivat yksimielisesti sitä mieltä, että kortit soveltuvat NUOTTI-valmennukseen erittäin hyvin ja mitään epäilyjä niiden soveltuvuudesta ei noussut työpajassa esiin. Kukin ryhmäläinen sai myös esittää perustelunsa sille, miksi he kokivat menetelmäkortit erittäin hyvin soveltuviksi NUOTTI-valmennuksessa hyödynnettäviksi.

Nuorten kommentoissa nousi esiin ajatus siitä, että menetelmäkorttien ja niiden sisältämien harjoitusten avulla voidaan valmennuksessa auttaa nuorta selkeyttämään ja hahmottamaan omaa tilannettaan. Näin myös valmennusjaksolle asetettavien tavoitteiden oivaltaminen ja laatiminen helpottuu. Kun työskentelyllä on selkeät ja asianmukaiset tavoitteet, on varsinainen työskentely helpompi aloittaa.

"Korttien avulla on jotenkin helpompi hahmottaa asioita. Vaikka oma tilanne tai se, että mitä tarttis muuttaa elämässä. Ne tuo niinku selkeyttä omaan päähän." (H1)

"Mun mielestä nämä kortit auttavat nuorta selkeyttämään omaa tilannettaan ja antavat valmennuksen tueksi konkreettisia toimia." (H2)

"Moni näistä harjoituksista on just hyviä siihen, kun pitää miettiä tavoitteita ja sitä, että mitä nyt oikeestaan edes toivoo tapahtuvan. Nää niinku selkeyttää sitä kokonaisuutta itselle. Ja valmentajalle varmasti myös." (H4)

Nuoret kokevat menetelmäkortit myös toimivaksi "puheeksi ottamisen välineeksi". Varsinkin valmennusjakson alussa, kun nuori ja valmentaja eivät vielä ole toisilleen kovinkaan tuttuja, voi henkilökohtaisten asioiden avaaminen ja nostaminen keskusteluun olla nuorelle haastavaa. Menetelmäkorteista on nuorten mukaan kuitenkin helppo keksiä jotakin juteltavaa ja harjoitusten avulla keskustelua sekä molemmin puolista luottamusta on helppo syventää.

"Kortit on tosi selkeet. Sellaisissa tilanteissa kun ei oikein tiedä miten asioita sanottaisi tai lähtisi omia juttujaan avaamaan, niin nämä kortit on mun mielestä siihen tosi hyvä apu. Siinä kun näitä yhdessä selataan ja katsellaan. Vähän niin kuin sellainen puheeksi ottamisen väline." (H3)

"Kaikille nuorille juttelu ei ole niin helppoa, niin nämä kortit ovat hyvä johdatus keskustelun pariin. Korttien välityksellä on helpompi tutustua." (H4)

Yhteiskehittämisprosessissa mukana olleille ammattilaisille ratkaisukeskeiset menetelmät olivat jo ennalta melko tuttuja, mutta siitä huolimatta se pitivät menetelmäkorteja hyvinkin käyttökelpoisina. Ammattilaiset kokivat saavansa korteista vinkkejä ja ideoita, jotka helpottavat kiireisessä arjessa. Menetelmäkortteihin valikoituneiden menetelmien ja harjoitteiden koettiin soveltuvan monenlaisiin tilanteisiin. Ammattilaiset uskoivat myös pystyvänsä omaa ammattitaitoaan hyödyntäen muokkamaan ja soveltamaan menetelmiä tarpeen mukaan, jolloin korteja hyödyntämällä voi saada käyttöönsä yhä suuremman määrän menetelmiä ja harjoitteita.

"Nämä soveltuvat toi moneen. Näistä saa hyviä ideoita ja kiva kun näissä on näitä esimerkkejä. Näiden pohjalta voi sitten soveltaa vaikka 20 muutakin harjoitusta tai tehtävää, kun on ensin saanut

kortista vinkin Ehdottomasti käyttöön myös itselle! Kortit tuo kivasti valmennukseen toiminnallisuutta." (H6)

" Niitten avulla on helppo päästä keskusteluun ja löytää tavoitteita nopeasti. Ja varsinkin joskus, kun on itsellä vähän tyhjä pää ja tuntuu etten keksi mitään tehtäviä, niin näistä saa hyviä vinkkejä. Näissä on paljon eri tilanteisiin sopivia harjoituksia ja niitä voi aina sitten soveltaa ja muokata tarpeen mukaan omaa ammattitaitoa hyödyntäen. Ne on kyllä hirveän hyvät ja itse kyllä tykästyin. Otan kyllä käyttöön varmasti." (H5)

Ammattilaisilta kiitosta sai myös menetelmäkorttien kompakti koko. NUOTTI-valmentajan työ on liikkuvaa ja valmentaja kuljettaa työkalujaan jatkuvasti mukanaan. Kortit mahtuvat kätevästi laukuun, jolloin ne on helppo pitää töissä aina mukana.

" Valmentajana liikun paljon autolla paikasta toiseen ja mukaan ei voi aina ottaa kauheasti tavaraa. Jos sitten kiireessä rupeaa plaraamaan jotain manuaaleja ja ohjeistuksia, niin ei siitä oikein tule mitään. On tosi hyvä, että on tällainen kompakti korttipakka, joka on tosi näppärä apukeino. Nämä voi olla mukana aina. Ei paina mitään eikä vie tilaa." (H5)

" Kortit on tosi kätevät. Voi pitää aina laukussa vaikka. Sitten ne on kätevästi saatavilla aina tarpeen tullen." (H6)

Menetelmäkorteissa olevat nuorten ja ammattilaisten kullekin menetelmälle antamat käyttösuositukset lisäsivät kaikkien ryhmäläisten mielestä korttien sovellettavuutta NUOTTI-valmennuksessa. Pidettiin tärkeänä sitä, että suositusten pohjalta niidenkin nuorten ja valmentajien, joille menetelmät eivät ole entuudestaan tuttuja, on helppo valikoida kulloiseenkin tilanteeseen asianmukainen ja tavoitteiden saavuttamista tukeva menetelmä. Käyttösuosituksia pidettiin myös lisäarvona, jota muista tarjolla olevista korteista ei ryhmäläisten tiedon mukaan löydy.

"Mä ainakin ajattelen, että käyttösuositukset lisää myös menetelmien uskottavuutta. Se että sä tiedän joidenkin muiden nuorten jo kokeilleen niitä menetelmiä ja että ne on pitänyt niitä hyvinä. Mulle ainakin tulis sellainen fiilis, että no kyllä mäkin sitten kokeilen, jos muillakin on johonkin tiettyyn juttuun auttaneet. Lisää niinku luottamusta. " (H4)

"Näissä ehdoton vahvuus on se, että niihin on laitettu ne käyttösuositukset. Semmosta en ainakaan minä tiedä, että olisi muissa korteissa olemassa. Ne itsessään jo avaa menetelmiä paljon. Ja sitten kun ne suositukset ovat laatineet vielä nuoret ja ammattilaiset yhdessä, niin se on ihan mieletön valtti." (H6)

Arviointityöpajassa siis vahvistui ajatus siitä, että nyt laaditut ratkaisukeskeiset menetelmäkortit ovat hyvinkin soveltuvia käytettäväksi NUOTTI-valmennuksessa. Niiden hyödyntämistä valmennuksessa puolsivat kehittämissryhmän mukaan monetkin asiat, kun esteitä niiden käytölle ei osattu nimetä yhtäkään. Ryhmä oli tässä ajatuksessaan täysin yksimielinen.

"Kyllä nämä soveltuu ehdottomasti. Ne on vaan niin helppo väline ottaa käyttöön ja sit niis on kuitenkin niin paljon asiaa. Ja ainakin ite oon sellainen ihminen, et haluan niinku konkreettisesti nähdä asiat mitä käydään läpi, harjotukset ja sun muuta. Se on kiva saada myös ite lukea ne siinä, eikä vaan niin, että valmentaja sanoo mitä tehdä. Pääsee itse tutustumaan niihin kortteihin myös. Must se on tosi kiva." (H4)

9 POHDINTA

9.1 Yhteenvedo tutkimuksellisesta kehittämisprosessista

Työn tutkimuksellisen osion sekä kehittämisosion voidaan katsoa edenneen suunnitelmien mukaan. Niin yhteiskehittämisprosessin suunnittelutyö kuin toteutuskin toteutuivat aikataulussa. Yhteiskehittämisprosessiin osallistuneet nuoret ja ammattilaiset olivat sitoutuneita ja motivoituneita työskentelyyn. Heiltä saatu palaute oli positiivista ja erityisesti nuoret pitivät arvokkaana sitä, että heidän ääntään kuultiin nuorille suunnatun palvelun kehittämistyössä.

Kansainvälisten tutkimusten perusteella voidaan katsoa ratkaisukeskeisen lyhytterapian sekä sen menetelmien soveltuvan nuorten kanssa tehtävään valmennus- ja kuntoutustyöhön. Myös yhteiskehittämisprosessissa saadut tulokset tukivat ajatusta siitä, että ratkaisukeskeiset menetelmät soveltuvat hyvin hyödynnettäväksi NUOTTI-valmennuksessa. Kansainvälisissä tutkimuksissa ratkaisukeskeisen lyhytterapian ja sen menetelmien vaikuttavuutta on pystytty todentamaan ja yhteiskehittämisprosessiin osallistuneiden nuorten sekä ammattilaisten kokemukset myös vahvistivat ajatusta menetelmien vaikuttavuudesta.

NUOTTI-valmennukseen osallistuneille nuorille teetetyin kyselyn perusteella yleisimmin he toivoivat valmennukselta apua tulevaisuuden suunnitteluun, mielen hyvinvoinnin sekä oman itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä työssä- tai opinnoissa jaksamiseen. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö edesauttoi valmennukseen liittyvien toiveitten ja tavoitteiden saavuttamista. Kyselyvastausten perusteella nuoret kokivat ratkaisukeskeisistä menetelmistä olleen apua tai hyötyä erityisesti tulevaisuuden suunnitteluun, itsevarmuuden ja itseluottamuksen vahvistamiseen, itsetuntemuksen lisäämiseen, omien vahvuuksien löytämiseen, kokonaistilanteensa hahmottamiseen ja mielialaongelmiin.

Työpajatyöskentelyssä kerätty tieto oli linjassa kyselyvastausten kanssa. Työpajaan osallistuneet kokivat menetelmien soveltuvan parhaiten mielialaongelmien lieventämiseen, tulevaisuuden suunnitteluun, itsetuntemuksen ja itsevarmuuden lisäämiseen sekä tavoitteiden asetteluun. Erityisen tarkoituksenmukaisia menetelmien siis katsottiin olevan tilanteissa, joissa nuori kaipaa harjoitusta

ja keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, positiivisen minäkuvan rakentamiseen sekä vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Mielenkiintoinen huomio onkin se, että kun katsotaan nuorten NUOTTI-valmennukseen kohdistuvia odotuksia ja tavoitteita, ovat ne pääsääntöisesti juuri samoja asioita, joihin nuoret kertovat kokemustensa mukaan ratkaisukeskeisten menetelmien soveltuvan erityisen hyvin. Tämä huomio vain vahvistaa ajatusta siitä, että ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö on hyvinkin tarkoituksenmukaista juuri NUOTTI-valmennuksen tyyppisessä työskentelyssä.

Ilahduttavaa yhteiskehittämisprosessissa oli niin nuorten kuin ammattilaisten vahva sitoutuminen ryhmän työskentelyyn. Kaikki yhteiskehittämisryhmässä aloittaneet myös pysyivät ryhmässä prosessin loppuun saakka. Yhdessä työskentely oli kaikille mieluista ja ryhmä oli tyytyväinen työnsä tulokseen. Nuoret kokivat heidän oman asiantuntemuksensa hyödyntämisen voimaannuttavaksi. Ajatus siitä, että he pystyvät näin ehkä auttamaan jotain toista valmennuksen aloittavaa nuorta, oli selkeästi heille merkityksellinen. NUOTTI- valmennuksesta nuorilla on paljon positiivista sanottavaa ja kaikki työskentelyyn osallistuneet nuoret kokivat omista valmennusjaksoistaan hyötynensä. Ammattilaiset kertoivat kokeneensa nuorten kanssa työskentelyn erittäin hedelmälliseksi ja he kokivat saaneensa nuorilta uusia näkökulmia myös omaan työhönsä.

Fasilitaattorin roolissa koen itse onnistuneeni prosessin koordinoinnissa. Suunnittelutyö oli tehty huolella ja työpajojen sisällöt sekä tavoitteet laadittu selkeiksi jo etukäteen. Myös aikataulusuunnitelma oli realistinen. Fasilitaattorin vastuista tärkeimpänä pidän sitä, että yhteiskehittämisen periaatteita noudatettiin tarkasti. Työpajoihin pyrittiin luomaan luottamuksellinen ja arvostava ilmapiiri, jossa jokaisella oli tilaa sekä aikaa tuoda omat ajatuksensa esiin täysin omana itsenään. Tässä mielestäni onnistuimme loistavasti ja se on mielestäni suurin syy siihen, että prosessin tuotos on kaikkien ryhmäläisten mielestä onnistunut.

9.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyys

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää, kun se noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Lisäksi eettiset periaatteet ja lainsäädäntö ohjaavat sote-alaa. Toiminnan tulee olla laadukasta, turvallista ja parhaaseen ajantasaiseen tietoon perus-

tuvaa. Yhdenvertaisuutta ja vaikuttavuutta edistävä asiakaslähtöisyys on keskeinen toimintaa ohjaava periaate. Käyttäjälähtöinen palvelujen kehittäminen yhteiskehittämisen periaatteita hyödyntämällä on yksi eettisesti kestävä tapa uudistaa sote-palveluja. (Erkko, Eloranta & Vuolas 2020.) Lainsäädännön mukaisesti tutkimuksessa noudatettiin Euroopan Unionin tietosuoja-asetusta (GDPR). Yhteiskehittämisprosessissa mukana olleiden henkilötiedot on käsitelty niin, ettei henkilöä voida niistä tunnistaa. Nuorten tai ammattilaisten nimiä tai kasvokuvia ei työskentelyn raportoinnissa käytetä. Nuoria tiedotettiin tutkimuksesta kirjallisesti heti prosessin alussa, ennen kun he sitoutuivat työskentelyyn osallistumaan (LIITE 1). Jokaiselta pyydettiin kirjallinen suostumus siihen, että työpajoissa kerättyä tietoa voidaan hyödyntää tähän kyseiseen opinnäytetyöhön (LIITE 3).

Keskeinen kysymys eettisyyden kannalta lienee se, onko yhteiskehittämällä pääasiassa välineellistä merkitystä, vai onko prosessin tavoitteena saada aidosti aikaan asiakkaita hyödyttäviä muutoksia. Toisaalta vaikka muutosten aikaansaaminen on aidosti yhteiskehittämisen tavoite, muutoksia voi olla vaikea osoittaa. Silloin kun muutoksia kuitenkin voidaan osoittaa, voi olla vaikea osoittaa, että yhteiskehittäminen olisi aikaansaanut muutokset. Yhteiskehittämistä ei kuitenkaan tule harjoittaa sen itsensä vuoksi, vaan se on polku parantaa palveluita tai arvoa tuottavia tuloksia. (Loeffeler & Bovaird 2021, 40–42.)

Tässä prosessissa oli alusta saakka keskiössä se, että siinä osallistetaan vahvasti niin nuoria kuin heidän kanssaan työskenteleviä ammattilaisia. Yhteiskehittäjäryhmällä on ollut aito mahdollisuus toimia asiantuntijoina ja vaikuttaa työskentelyyn. Esimerkiksi tutkimuksellisen kehittämistyön tuotos eli ratkaisukeskeiset menetelmäkortit, on laadittu täysin heidän toiveittensa mukaisesti. Osallistuminen on ollut kaikille vapaaehtoista ja osallistujat ovat itse määritelleet miten anonymisti he haluavat olla mukana. Alkuun laadimme yhteiset pelisäännöt, joissa painotettiin luottamuksellisuutta. Kaikki osallistujat antoivat luvan käyttää työpajassa otettuja valokuvia opinnäytetyön kuvittamiseen, mutta heillä olisi halutessaan ollut mahdollisuus myös tästä kieltäytyä.

Yhteiskehittäminen edellyttää mahdollisuutta tasavertaiseen osallistumiseen. Eri sidosryhmiä otetaan laajasti mukaan heti alusta alkaen, osallistujia kuunnellaan, osallistumisen hyödyt tehdään näkyviksi ja osallistujien arvokas panos osoitetaan. (Hytti 2016.) Tasavertaisen osallistumisen mahdollistamiseksi vältettiin turhaa hierarkiaa ja painotettiin sitä, että kaikkien mielipide on yhtä arvokas. Ryhmässä tuntui luontevalta hyväksyä erilaisuus ja erilaiset mielipiteet, jolloin jokainen osallistuja tuli kohdattua arvostetusti. Tämä näkyi myös osallistujilta saadussa positiivisessa palautteessa.

9.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön luotettavuus

Tieteellinen tutkimus on luotettavaa sekä tulokset uskottavia, kun tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Luotettavuutta voidaan parantaa prosessin läpinäkyvyydellä sekä johdonmukaisella etenemisellä aina tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Prosessi on läpinäkyvä, kun kaikki vaiheet on kuvattu tarkasti raportointivaiheessa, kuten tässä työssä on tehty.

Yhteiskehittämisprosessien luotettavuuden arviointi ja mittaaminen on yleisesti ottaen haasteellista. Luotettavuuden näkökulmasta haasteena on se, että yhteiskehittämisen tutkimustulokset perustuvat yhä suurelta osin case-tutkimuksiin, jolloin niiden yleistäminen on vaikeaa. Toiminta on kontekstisidonnaista, jolloin erilaiset organisaatiot ja rakenteet monimutkaistavat yhteistoimintaa. Koska empiirisiä tutkimuksia on toistaiseksi vielä vähän, on siten vähän myös näyttöä yhteiskehittämisen vaikutuksesta toimijoihin ja yhteiskuntaan laajemmin. (Sorrentino, Sicilia & Howlett 2018, 277–288.)

Yhteiskehittämisprosessiin osallistuvat nuoret ovat kaikki olleet aiemmin kuntoutusasiakkaitani NUOTTI- valmennuksessa ja työskentelyyn osallistuneiden ammattilaisten kanssa olen tehnyt yhteistyötä kollegoina. Tämä on oleellista huomioida prosessin luotettavuutta pohdittaessa. Olen ollut prosessin alusta asti tietoinen siitä, että tuttuus voi pahimmillaan muokata työskentelyyn osallistuvien mielipiteitä ja aiempi yhteistyö voi aiheuttaa sen, että osallistujat varovat pahoittamasta mielitäni.

Nuorille suunnatun Forms-kyselyn rakensin siten, että nuoret pystyivät siihen vastaamaan anonyymisti ja siten huoletta ilmaisemaan todelliset mielipiteensä. Ajatuksena oli siten varmistaa, että myös ne nuoret, jotka eivät mahdollisesti olleet kokeneet ratkaisukeskeisten menetelmien käytöstä hyötynensä, saavat mielipiteensä kuuluviin. Vastausprosentti kyselyssä on korkea (87 %), joten uskon sen antavan kohtalaisen hyvän ja luotettavan kuvan nuorten näkemyksistä.

Minun on fasilitaattorina ollut tärkeä myös varmistaa työpajoissa, että ilmapiiri on riittävän avoin, jotta se kannustaa osallistujia ilmaisemaan ajatuksiaan vaikkeivat ne tukisikaan minun ajatuksiani tai suunnitelmiani. Osallistuminen työpajoihin oli vapaaehtoista, joten saattaa olla, että niihin ilmoit-

tautuneet nuoret olivat lähtökohtaisesti myönteisemmin ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiin suhtautuvia kuin jotkut muut. Toisaalta Forms-kyselyihin peilaten, menetelmiin erityisen negatiivisesti suhtautuneita nuoria ei ollut.

Luotettavuuden vahvistamiseksi yhteiskehittämisen prosessit tulee kuvata ja dokumentoida (Kaupila & Hietala 2018, 145). Tässä prosessissa dokumentointi toteutuu siten, että prosessin suunnittelu, toteutus ja tulokset avataan yksityiskohtaisesti kirjallisesti tässä opinnäytetyössäni. Lisäksi prosessia kuvataan työpajatyöskentelyn aikana otettujen valokuvien avulla. Valokuvien käyttöön ovat osallistujat antaneet kirjallisen suostumuksensa.

9.4 Jatkotutkimus- ja kehittäminen

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö herättää paljon erilaisia jatkokehittämisajatuksia. NUOTTI-valmennukseen tarkoitetut ratkaisukeskeiset menetelmäkortit on nyt laadittu, mutta niiden käytön pilotointi olisi varmastikin aivan oma opinnäytetyön aiheensa. Olisi mielenkiintoista jakaa kortit laajemmin valmentajien käyttöön ja tietyn ajan kuluttua kerätä heiltä sekä heidän asiakkailtaan palautetta niiden hyödyntämisestä. Näin saataisiin laajemmin tietoa siitä, koetaanko ratkaisukeskeisten menetelmien tuovan lisäarvoa ja merkitystä NUOTTI-valmennukseen.

Ratkaisukeskeisissä menetelmäkorteissa menetelmät on ohjeistettu melko yksinkertaisesti ja lyhyesti. Mikäli menetelmät ovat entuudestaan täysin vieraita, voivat korttien ohjeistukset jäädä hieman "pintaraapaisuksi" kyseiseen menetelmään. Valmentajien menetelmäosaamista voisikin lisätä laatimalla menetelmäkorttien pohjalta menetelmäkoulutuksen NUOTTI-valmentajille. Koulutuksessa ratkaisukeskeisiin menetelmiin voitaisiin uppoutua hieman syvemmin ja selittää teoriaa niiden taustalla. Koulutus voisi olla joko lähikoulutus paikallisesti tai etäyhteyksin toteutettu, jolloin siihen pääsisivät osallistumaan valmentajat ympäri Suomea. Ratkaisukeskeiset menetelmäkortit voisi antaa käyttöön kaikille koulutuksen käyneille.

Mikäli korttien käyttöönoton myötä ilmenee tarve kattavammalle ohjeistukselle, voi yksi ratkaisu olla myös ohjelehtisen laatiminen valmentajille. Samoin kuin aiemmin mainitussa menetelmäkoulutuksessa, myös ohjelehtisessä tai -kirjasessa, olisi mahdollisuus avata ratkaisukeskeisen viitekehyk-

sen pääperiaatteita ja ohjeistaa menetelmät korttien ohjeistuksia yksityiskohtaisemmin. Tähän prosessiin olisi hyvä varmasti ottaa mukaan kortteja työssään hyödyntäviä NUOTTI-valmentajia, jotta laadittava tuotos vastaa heidän tarpeitaan. Tämä voisi siis olla kokonaan oma yhteiskehittämisprosessinsa.

LÄHTEET

Aaltonen Satu, Hytti Ulla, Lepistö Tanja & Mäkitalo-Keinonen Tiina 2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Turun Yliopiston uutinen. Hakupäivä 3.12.2022 <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>

Ackerman Courtney 2020. What is Solution-Focused Therapy: 3 Essential Techniques. Hakupäivä 31.12.2022. <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy/>

Ahola, Maiju & Saarnio, Jussi 2020. Inspis 1.EVVK-Ratkaisukeskeinen työskentelyote nuorten kanssa. Helsinki: Lyhyt-terapiainstituutti.

Ahtola Hanna 2020. Palvelumuotoiluprosessi ja sen vaiheet. Haettu 17.11.2022. <https://www.ar-ter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/#:~:text=Palvelumuotoilun%20tuplati-mantti%201%201.%20Tutki%20ja%20kartoita%20Unohda,osallistaminen%20ja%20varhaiset%20testaukset%20edesauttavat%20ratkaisun%20lanseerausta.%20>

Alhonen Riina & Iloranta Marika 2021. Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen. Helsinki: Haaga Helia. Hakupäivä 11.2.2023 [Palvelumuotoilun menetelmiä ja työkaluja arkeen \(haaga-helia.fi\)](https://www.haaga-helia.fi/palvelumuotoilun-menetelmiä-ja-työkaluja-arkeen)

Autti-Rämö Ilona 2021. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Hakupäivä 4.3.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>

Autti-Rämö Ilona & Komulainen Jorma 2013. Kuntoutus perustuu tietoon - kuntoutumisen mahdollistavat asenteet, prosessit, osaaminen ja yksilöllisyys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Hakupäivä 3.3.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo10857>

Bannink Fredrike 2008. Posttraumatic Success: Solution-Focused Brief Therapy. Brief Treatment and Crisis Intervention Advance Access. Haettu 24.9.2022. [mhn013 1..11 \(fredrikebannink.com\)](https://www.fredrikebannink.com/mhn013_1..11)

Cabie Marie-Christine, Dierolf Kirsten, Hjerth Michael, Pakrošnis Rytis, Schwab Matthias, Sundman Peter, van der Hoorn Svea, Wheeler John & Wolf Ferdinand 2017. Theory of Solution-Focused Practice. Haettu 29.9.2022. <http://www.blog.ebta.nu/wp-content/uploads/2018/02/Theory-of-SF-practice-Draft-in-September-2017-online.pdf>

De Jong, Peter & Berg, Kim 2008. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Helsinki: Lyhyt-terapiainstituutti

de Shazer Steve, Dolan Yvonne, Korman Harry, Trepper Terry, McCollum Eric & Berg Kim Insoo 2007. More than a miracle. The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: The Haworth Press

Eloranta, S., Hautala, T., Kinos S. & Salonen, K. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Tampere yliopistopaino Oy – Juvenes Print. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Gan Caron 2020. Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) with individuals with brain injury and their families. NeuroRehabilitation 46 (2020), 143–155. Hakupäivä 21.11.2021 <https://web-s-ebsohost.com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=365c3535-815e-4025-a91a-dcc59017ed6a%40redis>

Gingerich Wallace & Peterson Lance 2013. Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. Hakupäivä 23.11.2022 <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1049731512470859>

Halme Jouni 2018. Aivoriihi - toteutus ja perusperiaatteet. Hakupäivä 11.2.2023 [Aivoriihi - toteutus ja perusperiaatteet \(orchidea.dev\)](http://aivoriihi-toteutus-ja-perusperiaatteet.orchidea.dev)

Hautamäki, Joonas & Palotie-Heino, Tiina 2023. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet nousseet uusien työkyvyttömyyseläkkeiden yleisimmäksi syyksi. Hakupäivä 27.8.2023 <https://www.etk.fi/ajankoh-taista/tuki-ja-liikuntaelinten-sairaudet-nousseet-uusien-tyokyvyttomyyselakkeiden-yleisimmaksi-syyksi/>

Holte Bjorn 2018. Counting and Meeting NEET Young People. Methodology, Perspective and Meaning in Research on Marginalized Youth. Nordic journal of youth research YOUNG (Vol 26, issue 1). 1-90. Hakupäivä 30.12.2022. [Counting and Meeting NEET Young People: Methodology, Perspective and Meaning in Research on Marginalized Youth - Bjørn Hallstein Holte, 2018 \(sagepub.com\)](https://www.sagepub.com)

Huhta Helena, Tourunen Jouni, Kaskela Teemu, Takala Janne, Helfer Alix, Jurvanen Susanna, Laine Riku, Larivaara Meri, Suurpää Leena & Pitkänen Tuuli 2023. Matala kynnyks ymmärrettävä laajasti nuorten palveluissa. POLICY BRIEF 2023:9. Valtioneuvosto, 5-6. Hakupäivä 11.5.2023 [Matala kynnyks ymmärrettävä laajasti nuorten palveluissa \(tietokayttoon.fi\)](https://www.tietokayttoon.fi)

Hsu Kai-Shyang, Eads Ray, Lee Mo Yee, Wen Zhemin 2021. Solution-focused brief therapy for behavior problems in children and adolescents: A meta-analysis of treatment effectiveness and family involvement. Children and Youth Services Review 120 (2021). Hakupäivä 22.11.2022 <https://web-s-ebSCOhost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/detail/detail?vid=15&sid=365c3535-815e-4025-a91a-dcc59017ed6a%40re-dis&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=148126766&db=c8h>

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023. Opinnäytetyöopas YAMK. Hakupäivä 9.9.2023 [1.1 Miten tutkimuksellinen kehittäminen eroaa tieteellisestä tutkimuksesta ja arkisesta kehittämisestä? - Opinnäytetyöopas YAMK - LibGuides at Humak University of Applied Sciences](https://libguides.humak.fi)

Hytti, Ulla 2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Hakupäivä 25.6.2023 [Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? | Turun yliopisto \(utu.fi\)](https://utu.fi)

Hyvärinen Hanna-Kaisa, Kaila Erkki, Laamanen Anneli, Leino Timo, Varjonen Jyrki, Vihtonen Tiina & Väisänen Erkki 2012. ToMaHoK – Toimiva masennuksen hoitokäytäntö työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos ja Työeläkevakuuttajat TELA ry. Hakupäivä 12.10.2022 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134945/ToMaHoK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hyvärinen Matti, Suoninen Eero & Vuori Jaana 2021. Haastattelut. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Hakupäivä 14.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Häyhtiö, Tapio, Kyhä, Henna & Raikisto, Kaisu-Leena 2017. Palvelumuotoilu asiakkaan osallistamisen keinona. Teoksessa Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi (toim. Anneli Pohjola, Maarit Kairala, Hannu Lyly & Asta Niskala). Tampere: Vastapaino. 85–109.

Innokylä 2023. Minuuttikierrros. Hakupäivä 11.2.2023 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/ minuuttikierrros>

Innokylä 2023. Aivoriihi. Hakupäivä 5.3.2023 [Aivoriihi | Innokylä \(innokyla.fi\)](https://innokyla.fi/fi/aivoriihi)

Innanen Piia 2021. Palvelumuotoilu sopii sote-alalle. Hakupäivä 20.1.2023. <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/palvelumuotoilu-sopii-sote-alalle/>

Jordan Zoe, Lockwood Craig, Munn Zachary & Aromataris Edoardo 2018. The updated Joanna Briggs Institute Model of Evidence-Based Healthcare. Hakupäivä 2.3.2023 https://journals.lww.com/ijebh/Fulltext/2019/03000/The_updated_Joanna_Briggs_Institute_Model_of.8.aspx

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023. Opinnäytetyö- thesis. Hakupäivä 26.8.2023. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinnaytetyo/>

Kanninen Katri, Salmi Lasse & Uusitalo-Arola Liisa 2020. Lyhytterapiat opiskeluvalmennuksessa. Kognitiivis-analyttisen ja ratkaisukeskeisen terapian soveltaminen. Kuntoutusta kehittämässä 2020:21. Helsinki: Kela. Haettu 23.9.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/321974/Kuntoutustakehittamassa21_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kannisto Kirsi 2019. TUNTEET, ALITAJUNTA JA ASENNE - Vaikuttamisen kehä työkaluksi arkeen. Haettu 11.10.2022. <https://www.linkedin.com/pulse/tunteet-alitajunta-ja-assenne-vaikuttamisen-keh%C3%A4-arkeen-kannisto>

Kauppila Reijo. & Hietala Outi 2018. Johtajat osallistajista osallisiksi. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (toim. Hannu Kostilainen & Ari Nieminen). Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Diak työelämä 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 139–162.

Karjalainen Piia, Huikko Eeva, Appelqvist-Schmidlehner Kaija, Jahnukainen Johanna, Aalto-Setälä Terhi, Manninen Marko, Eväsoja Minna & Kautto Tuija 2022. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten mielenterveys- ja päihdehoidon järjestäminen perusterveydenhuollossa. Suosituksia perusterveydenhuollon toimijoille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus

Kela 2022. Tietopaketti: nuoren ammatillinen kuntoutus. Haettu 22.11.2022 <https://tietotarjotin.fi/muu-artikkeli/299660/Tietopaketti:%20nuoren%20ammatillinen%20kuntoutus?q=nuoret+tietopaketti>

Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus. NUOTTI- valmennus. 2018. Kansaneläkelaitoksen julkaisu. Hakupäivä 1.10.2022 <https://docplayer.fi/104878020-Kelan-kuntoutuksen-palvelukuvaus-nuotti-valmennus.html>

Keskitalo Elsa 2021. Yhteiskehittämisen tausta ja käsite. Teoksessa Yhteiskehittämässä ratkaisuja sote-palveluihin (toim. Elsa Keskitalo & Päivi Vuokkila-Oinonen). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.12–22.

Kiikka Maria 2020. Kolmen talon malli- työvälina oppilaan tavoitekeskusteluihin. Teoksessa Inspis 1.EVVK-Ratkaisukeskeinen työskentelyote nuorten kanssa (toim. Maiju Ahola & Jussi Saarnio). Helsinki: Lyhyt-terapiainstituutti. 44–50.

Koivisto Mikko, Säynäjäkangas Johanna & Forsberg Sofia 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. E-kirja. Helsinki: Alma Talent

Korkeamäki Johanna, Salakka Ilja, Pietilä Piia & Hautamäki Lotta 2020. Opiskeluvalmennus opiskelijan tukena ammatillisissa opinnoissa. Kelan lyhytterapiamuotoisen opiskeluvalmennuksen arviointi. Helsinki: Kela. Hakupäivä 11.10.2022 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/321976/Kuntoutustakehittamassa22_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Korpi Hilka, Lahtio Heli, Holopainen Riikka, Mastola Sanna & Sjögren Tuulikki 2022. Fysioterapian merkityksellisyys AVH-kuntoutujille. Teoksessa Fysioterapian vaikuttavuus ja merkityksellisyys aivoverenkiertohäiriötä ja multipeliskleroosia sairastaville kuntoutujille (toim. Tuulikki Sjögren, Aki Rintala, Jaana Paltamaa ja Hilka Korpi. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 161. Hakupäivä

11.4.2023 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/350735/Tutkimuksia161_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koskenvuo Karoliina 2022. Tutkimuspäällikkö Kela. Webinaari: Tuoretta tutkimustietoa NUOTTI-valmennuksesta 22.11.2022.

Koskenvuo Karoliina, Haukipuro Kyösti, Nevalainen Mikko & Pösö Reeta 2019. Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren pois työelämästä. Haettu 20.10.2022 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5001>

Kuntoutuksen uudistaminen: Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020–2022 Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39. Haettu 2.9.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162622/STM_2020_39.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kähkönen Saku 2021. Yhteiskehittämisen opas 202. Hakupäivä 5.3.2023 [Yhteiskehittäminen — 4 toimivaa menetelmää \(puheet.com\)](https://www.puheet.com/yhteiskehittaminen-4-toimivaa-menetelmaa)

Lambert Michael J 2013. Outcome in psychotherapy. The past and important advances. Psychotherapy 2013; 50: 42–51. Hakupäivä 15.10.2022 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23505980/>

Loeffler Elke & Bovard Tony 2021. User and Community Co-production of Public Services and Outcomes—A Map of the Current State of Play. Teoksessa The Palgrave Handbook of Co-Production of Public Services and Outcomes (toim. Elke Loeffler & Tony Bovard). Palgrave Macmillan, 31–57.

Marjamäki Pirjo 2017. Sosiaalialan kehittämistoiminnan nykytila ja muutossuunnat. Teoksessa Sosiaalityön käsikirja (toim. Aulikki Kananoja, Martti Lähtinen & Pirjo Marjamäki). Helsinki: Tietosanom Oy. 502–522.

Mattila Antti 2018. Kiitollisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 12.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00901>

Mäkinen Milla 2018. Palvelumuotoiluajattelulla paremmaksi? Opas järjestö- ja yhdistystoimijoille. Helsinki: Changeagentia

Neipp Marie-Carmen & Beyebach Mark 2022. The Global Outcomes of Solution-Focused Brief Therapy: A Revision. Hakupäivä 10.11.2022 https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01926187.2022.2069175?fbclid=IwAR2nIYOj_zjITzXZc-LiLvkoI7iw76FrR6yYprBwaSFJb0gTwlyaj117kM&

Nieminen Ari 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (toim. Harri Kostilainen & Ari Nieminen). Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisu. Diak työelämä 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 10–24.

NUOTTI - valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus. 2020. Kela. Viitattu 8.9.2022. <https://beta.kela.fi/documents/20124/410362/nuotti-valmennus-palvelukuvaus.pdf/6037f71b-7832-dda5-98c3-19652a7a780e>

Nyyti ry. 2023. Ratkaisukeskeinen menetelmä. Hakupäivä 23.6.2023. [Ratkaisukeskeinen menetelmä - Nyyti ry](#)

Omar Awa & Klementtilä Antti 2021. Luottamus syntyy avoimuudesta, läpinäkyvyydestä ja yhteisestä tekemisestä – Neljä käytännön vinkkiä onnistuneeseen yhteiskehittämiseen. Hakupäivä 28.3.2023 <https://blogi.thl.fi/luottamus-syntyy-avoimuudesta-lapinakyvyydesta-ja-yhteisesta-tekemisesta-nelja-kaytannon-vinkkia-onnistuneeseen-yhteiskehittamiseen/>

Peuna-Korpioja Kaija 2019. Satu vuorovaikutuksesta – vai oliko se sittenkään satua? Haettu 8.10.2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/meemi/2019/01/27/satu-vuorovaikutuksesta-vai-oliko-se-sittenkaan-satua/>

Pietikäinen Arto 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Peräaho Katri & Nikkinen Emilia 2020. Hyvän mielen treenivihko. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Haettu 15.10.2022. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treenivihko.pdf

RATKES – ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry 2023. Hakupäivä 22.1.2023 [Yhdistyksen säännöt - Ratkes](#)

Ritari-Venäläinen, Kristiina 2021. NUOTTI-valmennus osana nuorten elämää – tutkimuksen kohteena valmennuksen toteutus. HAMK Smart verkkojulkaisu. Viitattu 28.8.2022. <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/nuotti-valmennus-osana-nuorten-elamaa-tutkimuksen-kohteena-valmennuksen-toteutus/>

Ruutu, Sirkku & Putkisaari, Hilikka 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruutu, Sirkku & Salmimies, Raija 2019. Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Turku: Koulutus- ja kehittämiskeskus Siria Oy.

Salminen Anna-Liisa 2023. Kuntoutusalan asiantuntijat: Kuntoutuksella on suuri yhteiskunnallinen merkitys. Hakupäivä 3.3.2023 <https://kuntoutusalanasiantuntijat.fi/nakokulmia-kuntoutukseen/>

Salminen Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston opetusjulkaisu 62. Julkisjohtaminen 4. Haettu 15.11.2022. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Seppelin Markus 2018. Syrjäytyminen ja yhteiskunnallinen osallisuus; indikaattoriarvoissa ei suuria muutoksia. Hakupäivä 22.1.2013 [Syrjäytyminen ja yhteiskunnallinen osallisuus; indikaattoriarvoissa ei suuria muutoksia - Kestävä kehitys \(kestavakehitys.fi\)](https://www.kestavakehitys.fi/kesta/2018/01/22/syrjautyminen-ja-yhteiskunnallinen-osallisuus-indikaattoriarvoissa-ei-suuria-muutoksia-kestava-kehitys-kestavakehitys.fi)

Sesay Auli. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. JAMK. Haettu 28.9.2022. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>

Sorrentino Maddalena, Sicilia Mariafrancesca & Howlett Michael 2018. Understanding co-production as a new public governance tool. Policy and society 2018, VOL. 37, NO. 3, 277–293. Hakupäivä 4.3.2023 [Understanding co-production as a new public governance tool \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com)

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023. THL:n ja Kelan hyvinvointikatsaus: Väestön työ- ja toimintakyvyn heikkeneminen uhkaa taloudellista ja sosiaalista kestävyyttä. Valtioneuvoston uutisia. Hakupäivä 23.5.2023 https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/thl-n-ja-kelan-hyvinvointikatsaus-vaeston-tyo-ja-toimintakyvyn-heikkeneminen-uhkaa-taloudellista-ja-sosiaalista-kestavytta?fbclid=IwAR3xX_Cvy6hqzDt8L7f_Fd-JTz9eixc-v7WpZAY71t96VwIzFPoalP-dFDU

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023. Ammatillinen kuntoutus. Hakupäivä 27.8.2023 <https://stm.fi/amatillinen-kuntoutus>

Spilsbury Georgina 2012. Solution-Focused Brief Therapy for Depression and Alcohol Dependence: A Case Study. Julkaisussa Clinical Case Studies 11 (4), 263–275. Hakupäivä 1.11.2022 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1534650112450506?journalCode=ccsa>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Hakupäivä 26.8.2023 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

van Dijk Geke, Raijmakers Bas & Kelly Luke 2021. This is a tool box- not a manual. In publication This is Service design thinking (publ. Marc Stickdorn & Jacob Schneider). Amsterdam: BIS Publishers. 144–215.

Ventelä, Anne 2019. NUOTTI-valmennuksessa käyvä Sonja: "Vointi on parantunut huomattavasti". kelan Elämässä-verkkójulkaisu. Viitattu 28.8.2022. <https://elamassa.fi/tyo-ja-toimeentulo/nuotti-valmennus-sonjan-vointi-on-parantunut-huomattavasti/>

Vikman Vilma 2019. Unelmakartta- näin teet oman aarekartan kohti unelmiasi. Hakupäivä 25.4.2023 [Unelmakartta auttaa visualisoimaan tavoitteet – näin teet sen - Duunitori](https://www.duunitori.fi/unelmakartta-auttaa-visualisoimaan-tavoitteet-nain-teet-sen)

Vilppola, Johanna & Vanttaja, Markku 2021. Mieleltään haavoittuneet: Tutkimus mielenterveyskuntoutujien koulutus- ja työtoimijuudesta. Kuntoutus, 44(3), 36–48. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.111700>

Vuokila- Oikkonen Päivi & Keskitalo Elsa 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Kostilainen Harri & Nieminen Ari (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia- ammattikorkeakoulun julkaisuja. Diak työelämä 13. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 164–177.

Vuokila-Oikkonen Päivi 2021. Ratkaisuja tuottava yhteiskehittäminen lähestymistapana ja menetelmänä. Teoksessa Yhteiskehittämässä ratkaisuja sote-palveluihin (toim. Elsa Keskitalo & Päivi Vuokila-Oinonen). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.23–32.

Wang Yiqian, Lin Huazhi, Wang Lihua, Cao Jun, Zheng Dan & Zhu Jing 2022. Clinical Observation on the Nursing Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Combined with Solution-Focused Brief Therapy in Uremic Peritoneal Dialysis Patients and Influence on Nutritional Status. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2021, Article ID 3751585. Hakupäivä 20.11.2022. <https://doi.org/10.1155/2021/3751585>

Wichowicz Hubert, Puchalska Lidia, Rybak-Korneluk Anna, Gaśceki Dariusz & Wiśniewska Anna. 2017. Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in individuals after stroke. Hakupäivä 21.11.2022. <https://doi-org.ezp.oamk.fi:2047/10.1080/02699052.2017.1341997>

Ylikoski Elina 2021. Johdanto yhteiskehittämiseen. Teoksessa Yhteiskehittämässä ratkaisuja sote-palveluihin (toim. Elsa Keskitalo & Päivi Vuokila-Oinonen). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.7-8.

Zhang Anao, Franklin Cynthia, Currin-McCulloch Jennifer, Park Sunyoung, Kim Johnny 2017. The effectiveness of strength-based, solution-focused brief therapy in medical settings: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Behav Med (2018) 41:139–151. Hakupäivä 20.11.2022 <https://web-s-ebsohost-com.ezp.oamk.fi:2047/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=365c3535-815e-4025-a91a-dcc59017ed6a%40redis>

Hei,

Suuritan parhaillaan kuntoutuksen asiantuntijan YAMK-tutkintoa Oulun ammattikorkeakoulussa ja suunnittelen opinnäytetyötäni NUOTTI-valmennukseen liittyen. Sinä olet aiemmin osallistunut valmennukseen ja pyytäisinkin apuasi.

Olen NUOTTI-valmennuksessa hyödyntänyt paljon ratkaisukeskeisen lyhytterapian menetelmiä ja harjoituksia. Opinnäytetyöni ajatuksena on tutkia teidän nuorten kokemuksia siitä, miten merkityksellisinä tai toimivina ratkaisukeskeiset menetelmät koette.

Alla olevassa taulukossa on mainittuna joitain ratkaisukeskeisiä menetelmiä, joita olen eri nuorten kanssa valmennuksessa käyttänyt. Ehkä jotkin niistä ovat myös sinulle tuttuja.

Pyytäisinkin sinua vastaamaan 13.3.2023 mennessä lyhyeen ja anonyymiin kyselyyn NUOTTI-valmennuskokemukseesi liittyen. Linkki löytyy menetelmätaulukon alta.

Jokainen vastaus auttaa minua paljon, joten kiitos jo etukäteen. Vastaamalla annat minulle suostumuksesi siihen, että saan kyselyn tuloksia hyödyntää opinnäytetyössäni.

Terkuin,

Sari

Tässä joitain esimerkkejä ratkaisukeskeisistä menetelmistä/ harjoituksista:

| Menetelmä | Lyhyt kuvaus menetelmästä |
|-----------------------|--|
| Ihmekysymys | Ihmekysymys on hyvä keino ottaa ensimmäisiä askeleita toivotun tavoitteen/toivotun tulevaisuuden suuntaan. Ihmekysymys alkaa ihmeellä ja sen avulla päästään kartoittamaan realistisia ja mahdollisia toimintakeinoja. Jatkokysymyksillä ohjaaja kartoittaa käytännön konkreettisia toimia. "Kuvitellaan tilanne, jossa yön aikana olisi tapahtunut ihme ja tämä ongelma olisi kokonaan poistunut. Aamulla heräisit normaalisti tietämättä ihmeestä. Mistä asioista ensimmäisenä huomaisit, että asiat ovat muuttuneet? Miten ongelman poistuminen näkyisi päivässäsi? Entä miltä se tuntuisi? Mistä läheisesi huomaisivat ihmeen tapahtuneen?" ... |
| Voimavarakilpi | Voimavarakilpeen kerätään jo olemassa olevat voimavarat ja selviytymiskeinot. Näin laaditaan selviytymissuunnitelma vaikeiden tilanteiden varalle. Voimavarakilpeen kirjataan: 1. elämäni tukipilarit, 2. voimavaraominaisuuteni, 3. mistä apua hädässä sekä 4. innoituksen ja inspiraation lähteeni |
| Selviytymiskysymykset | Selviytymiskysymysten avulla autetaan asiakasta huomaamaan omat voimavaransa ja tehdään näkyväksi se, että hän on jo tehnyt monia hyödyllisiä asioita. Tämä lisää asiakkaan motivaatiota edetä määrätietoisesti ongelmien ratkaisemiseksi. |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>"Miten olet selviytynyt kaikesta huolimatta tähän asti?"</p> <p>"Mitä sellaista teit, joka esti tilanteen huononemisen?"</p> <p>"Missä muissa yhteyksissä käytät näitä taitojasi ja voimavarojasi?"...</p> |
| Voimaannuttava visiointi | <p>Voimaannuttava visiointi avaa tulevaisuuden visiota, unelmaa tai tavoitetta. Tietoisuus omista tarpeista ja syvistä toiveista ohjaa mieltä havaitsemaan nykyhetkessä ne mahdollisuudet, joihin tarttumalla voi päästä lähemmäs mielekästä ja omia arvoja mukaista elämää.</p> <p>"Piirrä, maalaa, kirjoita, kuvaile, valokuvaa, miltä elämäsi näyttää silloin kun se on sinun näköistäsi ja sinulle merkityksellistä."</p> <p>"Mitä toivot itsellesi juuri nyt? Mitä muutoksia kaipaavat?"</p> <p>"Entä mikä juuri nyt on niin hyvin, että toivot sen jatkuvan myös tulevaisuudessa?"</p> <p>"Miltä elämäsi näyttää silloin, kun olet siihen tyytyväinen? Miltä se tuntuu?"...</p> |
| Arvotyöskentely | <p>Omien arvojemme mukainen elämä lisää henkistä hyvinvointiamme. Harjoituksessa määritellään itselle tärkeitä arvoja ja asioita joko listaamalla niitä paperille tai arvokortteja hyödyntäen.</p> <p>Nimetään esimerkiksi 10 itselle tärkeintä asiaa tai arvoa. Tämän jälkeen ne asetetaan tärkeysjärjestykseen. Kun omat arvot ovat selvinneet, lähdetään pohtimaan, miten ne näkyvät omassa arjessa. Jos ne eivät näy, niin lähdetään pohtimaan keinoja, miten niitä saisi omassa arjessaan toteutumaan.</p> |
| Vahvuuksien kartoittaminen | <p>Vahvuuksien ja voimavarojen tiedostaminen lisää toiveikkuutta ja pystyvyydensuskoa. Vahvuudet toimivat ponnahduslautana oman hyvän elämän saavuttamiselle. Vahvuuksia voidaan kartoittaa myös pyytämällä itselle tärkeitä ihmisiä nimeämään ominaisuuksia ja piirteitä, joita he sinussa arvostavat/ ihailevat. Saadut vastaukset kirjoitetaan ylös ja tehdään niistä esim. huoneen taulu tai posterit.</p> <p>"Arvostan itsessäni..."</p> <p>"Muistan kun onnistuin..."</p> <p>"Mitä vahvuuksia läheiseni näkevät minussa?"</p> <p>"Muut ovat kehuneet, että olen..."</p> |
| Vaikuttamisen kehät | <p>Vaikuttamisen kehät -menetelmä auttaa hahmottamaan, mihin asioihin huomio ja energia kannattaa kohdistaa ja mitkä asiat taas kannattaa jättää vähemmälle huomiolle. Näin pystytään ottamaan etäisyyttä mieltä kuormittaviin asioihin ja tarkastelemaan niitä vaikuttamisen näkökulmasta. Kehät koostuvat kolmesta osasta: voin vaikuttaa, en voi vaikuttaa ja voin ehkä vaikuttaa.</p> |
| Uudelleenmäärittely | <p>Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä tai elämässämme tapahtuu ikäviä asioita. Usein näitä ei-toivottuja ominaisuuksia tai tapahtumia voidaan kuitenkin hyötykäyttää ja näkökulmaa muuttamalla muuttaa vahvuudeksi</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>"Kirjaa ylös omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää näissä ominaisuuksissasi piilee, jos se otetaankin hyötykäyttöön." Esimerkiksi:</p> <p>hiljainen ja ujo -> kuunteleva, ei puhu päälle</p> <p>hidastempoinen -> harkitseva, ei sähellä</p> |
| Kolmen talon harjoitus | <p>Menetelmässä piirretään kolme taloa, jotka ovat tyhjiä: 1) hyvien asioiden talo, 2) huolien talo ja 3) unelmien talo.</p> <p>Hyvien asioiden taloon kirjataan tai piirretään asioita, jotka elämässä ovat hyvin ja joihin on tyytyväinen. Huolien taloon kirjataan asioita, jotka tuottavat huolta, murhetta tai pelkoa. Unelmien taloon kirjataan asioita, joiden toivoisi muuttuvan, tai mitä hän toivoisi elämässään olevan enemmän.</p> <p>Näin saat itse pohtia ja tuoda esiin elämäsi hyviä ja huonoja puolia sekä toiveitasi ja kokemuksiasi. Mikäli jollain elämän osa-alueella on ongelmia, voidaan menetelmän avulla pysähtyä tarkastelemaan tilannetta ja pohtia miten sitä voisi muuttaa. Unelmien taloon kertyviä haaveita ja toiveita voidaan hyödyntää työskentelyssä tavoitteiden asettamisen tukena.</p> |
| Muutoksen nelikenttä | <p>Muutoksen nelikenttä harjoitus on erityisen toimiva silloin kun elämässä on vaikeita ja ristiriitaisia suhteita valinnan tai muutoksen suhteen. Nelikenttä haastaa sinut pohtimaan omia valintojasi, periaatteitasi sekä arvojasi, ja voi siten johtaa käyttäytymisen muutokseen.</p> <p>Nelikenttään kirjataan mitä hyötyjä tai haittoja toiminnan jatkamisesta ja lopettamisesta on. Näiden kysymysten avulla voidaan saada uutta tietoa ja näkökulmaa vastaajan ajatuksiin muutoksesta. Vastauksia voidaan yhdessä pohtia ja hyötyjen/haittojen merkitystä vertailla, vaikka pisteyttämällä ne tärkeyden mukaan asteikolla 1-3.</p> |
| Kiitollisuuspäiväkirja | <p>Kiitollisuuden harjoittelu tarkoittaa elämässä olevien hyvien asioiden tunnistamista. Menetelmä pohjaa positiivisen psykologian ajatukseen siitä, että kun pohdimme asioita, joista olemme kiitollisia, ajatuksemme muuttuvat huomaamattakin iloisemmiksi. Kiitollisuus siis lisää hyvää mieltä ja ylläpitää näin myös hyvää mielenterveyttä. Kiitollisuuspäiväkirjaa voi toteuttaa monin eri tavoin. Hyvä aika kiitollisuuspäiväkirjan pitämiselle on ennen nukkumaan menoa, sillä se rauhoittaa mieltä ennen yötä.</p> |

Linkki kyselyyn: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=pD5tOBV_5Eed158PKOV3Rs_9FfEfJ4RIq-xBjqDKSPE1UMFc4TEtCSVIVQVozRExKV1U5RjExTIZZNS4u

Kysymyksiä NUOTTI- valmennuksesta

Vastaathan tähän anonyymiin kyselyyn 13.3.2023 mennessä. Tutustuthan liitteenä lähetettyyn saatekirjeeseen ennen kyselyyn vastaamista.

Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi vastaustulosten hyödyntämiseen opinnäytetyössäni.

* Pakollinen

1. Mikä näistä vaihtoehdoista kuvaa tilannettasi parhaiten NUOTTI-valmennuksen alkaessa? *

- Työtön, ei ammatillista koulutusta
- Työtön, ammatillinen tutkinto suoritettu
- Opiskelija
- Työssä
- Sairaslomalla

2. Mitä ennakkotoiveita sinulla oli Nuotti-valmennukselle? Voit halutessasi valita useamman vaihtoehdon. *

- Tukea tulevaisuuden suunnitteluun
- Tukea työllistymiseen
- Apua opintomahdollisuuksien kartoittamiseen ja opiskelupaikan saantiin
- Tukea mielen hyvinvointiin
- Apua arjen rutiinien luomiseen
- Varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin
- Oman itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamista
- Apua riittävän tukipalveluverkoston rakentamiseen
- Tukea työssä- tai opinnoissa jaksamiseen
- Tukea itsenäistymiseen

3. Käytettiin NUOTTI-valmennuksessasi työskentelyn tukena ratkaisukeskeisiä menetelmiä (esimerkkejä saatekirjeessä)? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

4. Mihin asioihin koit saaneesi apua/ hyötyä menetelmistä? Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot. *

- Valmennuksen tavoitteiden asetteluun
- Kokonaistilanteeni hahmottamiseen
- Tulevaisuuden suunnitteluun
- Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itseni ymmärtämiseen
- Itsevarmuuden/ itseluottamuksen lisäämiseen
- Omien vahvuuksien löytämiseen
- Mielialaongelmiin
- Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden vähentämiseen
- Tunteiden käsittelyyn/ tunnistamiseen
- Vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen
- Itsekiittisyyden vähentämiseen (itsemyötätunnon lisäämiseen)
- Omien ajatusten/ ajatusmallien muokkaamiseen
- Stressin hallintaan, rauhoittumiseen
- En muista, että olisimme käyttäneet menetelmiä
- En kokenut saaneeni menetelmistä apua/ hyötyä

5. Mihin kolmeen asiaan sait eniten apua/ hyötyä menetelmistä? *

- Valmennuksen tavoitteiden asetteluun
- Kokonaistilanteeni hahmottamiseen
- Tulevaisuuden suunnitteluun
- Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itseni ymmärtämiseen
- Itsevarmuuden/ itseluottamuksen lisäämiseen
- Omien vahvuuksien löytämiseen
- Mielialaongelmiin
- Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden vähentämiseen
- Tunteiden käsittelyyn/ tunnistamiseen
- Vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen
- Itsekiittäisyyden vähentämiseen (itsemyötätunnon lisäämiseen)
- Omien ajatusten/ ajatusmallien muokkaamiseen
- Stressin hallintaan, rauhoittumiseen
- En muista, että olisimme käyttäneet menetelmiä
- En kokenut saaneeni menetelmistä apua/ hyötyä

6. Kertaa vielä kohdasta 2, mitkä olivat toiveesi ja tavoitteesi valmennuksen suhteen.

Edesauttoivatko käytetyt menetelmät ja harjoitukset mielestäsi tavoitteiden saavuttamista? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Suositteletko ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöä NUOTTI-valmennuksessa? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Tämä ei ole Microsoftin luomaa tai suosittelemaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

 Microsoft Forms



SUOSTUMUS ANTAMIENI TIETOJEN KÄYTTÄMISESTÄ OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN SOSIAALI- JA TERVEYSALAN MASTER-KOULUTUKSEN OPINNÄYTETYÖSSÄ.

- Suostun siihen, että antamiani tietoja ja kuvaamiani kokemuksia voi käyttää opiskelija Sari Heimon laatimassa opinnäytetyössä. Tietojani ja kokemuksiani ei hyödynnetä muuhun tarkoitukseen.
- Suostun siihen, että työpajassa voidaan ottaa valokuvia, joissa myös itse näyn. Näitä kuvia voidaan käyttää vain opiskelija Sari Heimon laatimassa opinnäytetyössä.
- Olen saanut tarvittavat taustatiedot ja riittävän kuvauksen toimintatavoista opiskelijalta.

Turussa 6.5.2023

nimen selvennys ja allekirjoitus

Yhteiskehittämis- työpaja

6.5.2023

Päivän aikataulu

klo. 12.00–12.15 Aloitus ja esittäytyminen

**klo. 12.15–12.30 Workshop- työskentelyn tavoitteiden ja
tarkoituksen esittely**

klo. 12.30–13.30 Menetelmien valinta

klo. 13.30–13.45 Tauko

klo. 13.45–14.25 Menetelmien soveltuvuus eri tilanteisiin

klo. 14.25–14.45 Menetelmien merkitys valmennuksessa

klo. 14.45–15.00 Palaute osallistujilta ja työpajan päättäminen

NUOTTI-valmennus on suosituin Kelan nuorille suuntaaman ammatillisen kuntoutuksen muoto.

Ainoat Kelan sisällölliset vaatimukset ovat nuoren elinympäristöön jalkautuminen ja ratkaisukeskeisen viitekehyksen mukaan toimiminen.

Niin valmentajaverkostoista kuin nuorilta noussut huoli siitä, että nuorten saamassa valmennuksessa usein isojakin sisällöllisiä eroja.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää "menetelmätyökalu" NUOTTI-valmennuksessa hyödynnettäväksi, sillä yhtenäiset menetelmät yhtenäistävistä ja tasalaatuistaisivat kuntoutuksen sisältöä.

Kehittäminen toteutetaan yhteiskehittämiprojektina yhdessä nuorten sekä ammattilaisten kanssa.



1. Mikä näistä vaihtoehtoista kuvaa tilannettasi parhaiten NUOTTI-valmennuksen alkaessa? (0 piste)

[Lisätietoja](#)

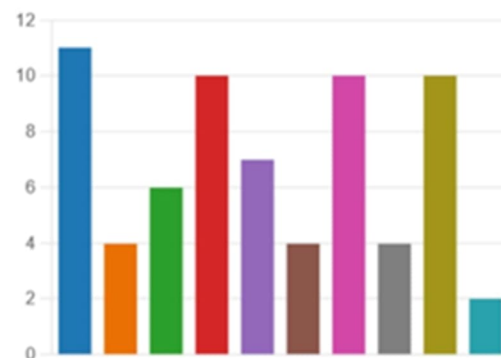
- Työtön, ei ammatillista koulutusta 4
- Työtön, ammatillinen tutkinto su... 3
- Opiskelija 4
- Työssä 0
- Sairaslomalla 2



2. Mitä ennakkotoiveita sinulla oli Nuotti-valmennukselle? Voit halutessasi valita useamman vaihtoehdon.

[Lisätietoja](#)

- Tukea tulevaisuuden suunnittelu... 11
- Tukea työllistymiseen 4
- Apua opintomahdollisuuksien k... 6
- Tukea mielen hyvinvointiin 10
- Apua arjen rutiinien luomiseen 7
- Varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin 4
- Oman itsetunnon ja itsetuntemu... 10
- Apua riittävän tukipalveluverkos... 4
- Tukea työssä- tai opinnoissa jak... 10
- Tukea itsenäistymiseen 2



3. Käytettiinko NUOTTI-valmennuksessasi työskentelyn tukena ratkaisukeskeisiä menetelmiä (esimerkkejä saatekirjeessä)?

[Lisätietoja](#)

 Oivallukset

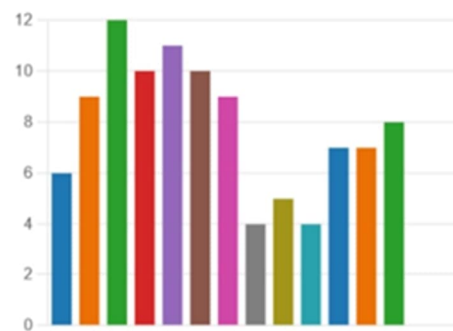
| | |
|--|----|
| ● Kyllä | 13 |
| ● Ei | 0 |
| ● En osaa sanoa | 0 |



4. Mihin asioihin koit saaneesi apua/ hyötyä menetelmistä? Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.

[Lisätietoja](#)

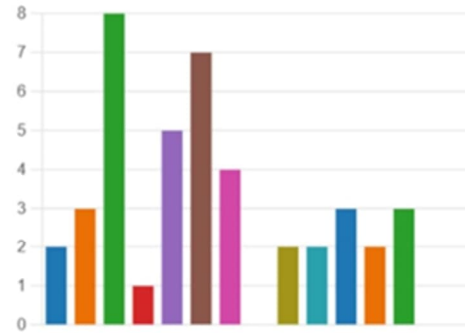
| | |
|--|----|
| ● Valmennuksen tavoitteiden asett... | 6 |
| ● Kokonaistilanteeni hahmottamise... | 9 |
| ● Tulevaisuuden suunnitteluun | 12 |
| ● Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itse... | 10 |
| ● Itsevarmuuden/ itseluottamuksen... | 11 |
| ● Omien vahvuksien löytämiseen | 10 |
| ● Mielialaongelmiin | 9 |
| ● Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden v... | 4 |
| ● Tunteiden käsittelyyn/ tunnistami... | 5 |
| ● Vuorovaikutustaitojen vahvistami... | 4 |
| ● Itsekriittisyyden vähentämiseen (i... | 7 |
| ● Omien ajatusten/ ajatusmallien m... | 7 |
| ● Stressin hallintaan, rauhoittumise... | 8 |
| ● En muista, että olisimme käyttäne... | 0 |
| ● En kokenut saaneeni menetelmist... | 0 |



5. Mihin kolmeen asiaan sait eniten apua/ hyötyä menetelmistä? (0 piste)

[Lisätietoja](#)

- Valmennuksen tavoitteiden asett... 2
- Kokonaistilanteeni hahmottamise... 3
- Tulevaisuuden suunnitteluun 8
- Itsetuntemuksen lisäämiseen/ itse... 1
- Itsevarmuuden/ itseluottamuksen... 5
- Omien vahvuksien löytämiseen 7
- Mielialaongelmiin 4
- Sosiaalisten pelkojen/ arkuuden v... 0
- Tunteiden käsittelyyn/ tunnistami... 2
- Vuorovaikutustaitojen vahvistami... 2
- Itsekriittisyyden vähentämiseen (j... 3
- Omien ajatusten/ ajatusmallien m... 2
- Stressin hallintaan, rauhoittumise... 3
- En muista, että olisimme käyttäne... 0
- En kokenut saaneeni menetelmist... 0



6. Kertaa vielä kohdasta 2, mitkä olivat toiveesi ja tavoitteesi valmennuksen suhteen. Edesauttoivatko käytetyt menetelmät ja harjoitukset mielestäsi tavoitteiden saavuttamista?

[Lisätietoja](#)

Oivallukset

- Kyllä 13
- Ei 0
- En osaa sanoa 0



7. Suositteletko ratkaisukeskeisten menetelmien käyttöä NUOTTI-valmennuksessa? (0 piste)

[Lisätietoja](#)

| | |
|--|----|
| ● Kyllä | 13 |
| ● En | 0 |
| ● En osaa sanoa | 0 |





Korteista löytyvät menetelmät:

Ihmekysymys
Poikkeus- ja selviytymiskysymykset
Arvotyöskentely
Vahvuuksien kartoittaminen
Voimavarakilpi
Uudelleenmäärittely
Muutoksen nelikenttä
Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen
Ulkoistaminen
Asteikkokysymykset
Itsemyötätuntoharjoitukset
Unelmakartta

Ihmeekysymys



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Tulevaisuuden suunnittelu
Tavoitteiden asettelu
Kokonaistilanteen hahmottaminen



Ihmeekysymys on hyvä keino ottaa ensimmäisiä askeleita toivotun tavoitteen tai toivotun tulevaisuuden suuntaan.

Ihmeekysymys alkaa ihmeellä ja sen avulla päästään kartoittamaan realistisia ja mahdollisia toimintakeinoja.

Jatkokysymyksillä työntekijä kartoittaa käytännön konkreettisia toimia.

”Kuvitellaan tilanne, jossa yön aikana olisi tapahtunut ihme ja tämä ongelma olisi kokonaan poistunut. Aamulla heräisit normaalisti tietämättä ihmeestä.

Mistä asioista ensimmäisenä huomaisit, että asiat ovat muuttuneet?

Miten ongelman poistuminen näkyisi päivässäsi?

Entä miltä se tuntuisi?

Mistä läheisesi huomaisivat ihmeen tapahtuneen?”...

Poikkeus- ja selviytymiskysymykset



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Mielialaongelmat
Stressinhallinta ja rauhoittuminen
Itsetuntemuksen lisääminen
Tunteiden käsittely ja tunnistaminen
Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Poikkeuskysymyksissä avainasemassa on myönteisten poikkeusten näkyväksi tekeminen. Poikkeukset tuottavat toiveikkuutta paremmasta tulevaisuudesta ja auttavat huomaamaan, että osa toiveista toteutuu jo nykyhetkessä.

”Mitä teit eri tavalla, kun tilanne oli parempi?”

”Milloin viimeksi koit hyvän hetken (edes pienen)?”

”Mitä olet jo tehnyt löytääksesi ratkaisun?”

”Mikä on erilaista silloin kun et huomaa ongelmaa?”

Selviytymiskysymysten avulla autetaan nuorta huomaamaan omat voimavaransa ja tehdään näkyväksi se, että hän on jo tehnyt monia hyödyllisiä asioita. Tämä lisää nuoren motivaatiota edetä määrätietoisesti ongelmien ratkaisemiseksi.

”Miten olet selviytynyt kaikesta huolimatta tähän asti?”

”Mitä sellaista teit, joka esti tilanteen huononemisen?”

”Missä muissa yhteyksissä käytät näitä taitojasi ja vahvuuksiasi?”

Arvotyöskentely

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

Itsetuntemuksen lisääminen

Tavoitteiden asettelu

Kokonaistilanteen hahmottaminen

Itsekriittisyyden vähentäminen

Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen



Omien arvojemme mukainen elämä lisää henkistä hyvinvointiamme. Harjoituksessa määritellään itselle tärkeitä arvoja ja asioita joko listaamalla niitä paperille tai arvokortteja hyödyntäen.

Esimerkki:

1. Nimeä 10 itsellesi tärkeintä asiaa tai arvoa.
2. Aseta nämä 10 asiaa/ arvoa tärkeysjärjestykseen.
3. Pohdi ja kerro valmentajallesi miten nämä tärkeät asiat/ arvot näkyvät arjessasi.
4. On ihanteellista jos tunnistat arvojen näkyvän konkreettisesti arjessasi. Jos ne taas eivät näy, niin pohtikaa yhdessä valmentajan kanssa keinoja, miten saisit niitä arjessaan toteutettua.

Vahvuuksien kartoittaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Itsevarmuuden vahvistaminen
Itsetuntemuksen lisääminen
Omien vahvuuksien löytäminen



Vahvuuksien ja voimavarojen tiedostaminen lisää toiveikkuutta ja pystyvyysuskoa. Vahvuudet toimivat ponnahduslautana oman hyvän elämän saavuttamiselle.

Esimerkki 1: Pyydä 4-5 itsellesi tärkeää ihmistä nimeämään 5 ominaisuutta tai piirrettä, joita he sinussa arvostavat/ ihailevat.

Vastaajat vastaavat sinulle kirjallisesti esim. WhatsAppin kautta, jotta vastaukset jäävät talteen. Tapaamisella saat kertoa valmentajallesi millaisia vastauksia olet saanut ja millaisissa tilanteissa nämä ominaisuudet omasta mielestäsi näkyvät.

Kirjoita saadut vastaukset ylös ja tee niistä esim. huoneen taulu tai posterit, jotta pääset niitä lukemaan aina vaikeina hetkinä.

Esimerkki 2: Täydennä omia vahvuuksiasi kuvailevia lauseita kuten... ”Arvostan itsessäni...” ”Muistan kun onnistuin...” ”Mitä vahvuuksia läheiseni näkevät minussa?” ”Muut ovat kehuneet, että olen...” ”Parasta minussa on...”

Voimavarakilpi

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

Omien vahvuuksien löytämiseen

Itsetuntemuksen lisäämiseen

Mielialaongelmiin

Kokonaistilanteen hahmottamiseen



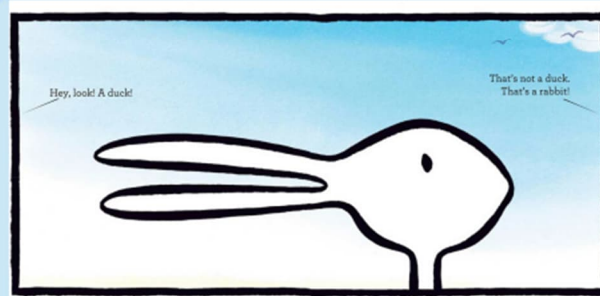
Voimavarakilpi piirretään paperille tai fläpille ja kilpi jaetaan neljään osaan. Voimavarakilpeen kerätään jo olemassa olevat voimavarat ja selviytymiskeinot. Näin laaditaan selviytymissuunnitelma vaikeiden tilanteiden varalle.

Voimavarakilpeen kirjataan:

1. elämäni tukipilarit
2. voimavaraominaisuuteni
3. mistä apua hädässä
4. innoituksen ja inspiraation lähteeni

Uudelleenmäärittely

Itsevarmuuden vahvistaminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Sosiaaliset pelot/ arkuus
Omien ajatusten/ ajatusmallien muuttaminen
Itsetuntemuksen lisääminen
Omien vahvuuksien löytäminen



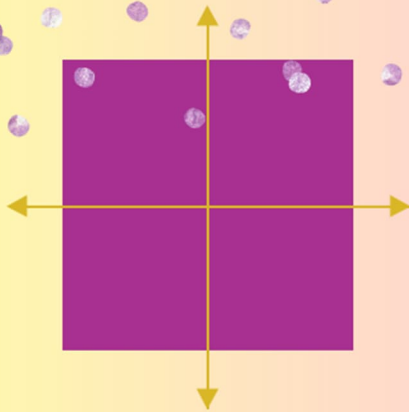
Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä tai elämässämme tapahtuu ikäviä asioita. Usein näitä ei-toivottuja ominaisuuksia tai tapahtumia voidaan kuitenkin hyötykäyttää ja näkökulmaa vaihtamalla muuttaa vahvuudeksi.

”Kirjaa ylös omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää näissä ominaisuuksissasi piilee, jos se otetaankin hyötykäyttöön.”

Esimerkiksi:

hiljainen ja ujo -> kuunteleva ei puhu päälle
hidastempoinen -> harkitseva, ei sähellä
jääräpäinen -> päättäväinen, tietää mitä haluaa
herkkä -> aito, uskaltaa näyttää tunteita
riehakas -> energinen, innostuva

Muutoksen nelikenttä



Nuorten ja ammattilaisten
käyttösuositus:
Tavoitteiden asettelu
Tulevaisuuden suunnittelu
Mielialaongelmat
Itsetuntemuksen lisääminen

Muutoksen nelikenttä harjoitus on erityisen toimiva silloin kun sinulla on vaikeita ja ristiriitaisia ajatuksia valinnan tai muutoksen suhteen. Nelikenttä haastaa sinut pohtimaan omia valintojasi, periaatteitasi sekä arvojasi, ja voi siten johtaa käyttäytymisen muutokseen.

Nelikenttään kirjataan mitä hyötyjä tai haittoja toiminnan jatkamisesta ja lopettamisesta on. Kysymysten avulla voit saada uutta tietoa ja näkökulmaa muutokseen liittyviin ajatuksiin, sillä syyt harvoin ovat mustavalkoisia tai ilmiselviä. Kirjatut asiat voidaan vielä pisteyttää asteikolla 1-3 sen mukaan miten merkittävänä asiaa pidät. Näin on helppo hahmottaa mikä kentän neljästä osasta sisältää eniten merkityksellisiä tekijöitä.

Esimerkki: Tupakoinnin lopettamisen hyödyt, tupakoinnin jatkamisen hyödyt, tupakoinnin lopettamisen haitat, tupakoinnin jatkamisen haitat.

Omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen
Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Itsevarmuuden vahvistaminen
Sosiaaliset pelot ja arkuus
Tunteiden käsittely ja tunnistaminen

Tunteiden synty seuraa kaavaa:

1. Jokin laukaiseva tekijä/ tapahtuma
2. Herää jokin ajatus tai oletus
3. Tämän ajatuksen tai oletuksen pohjalta herää jokin tunne
4. Tunne laukaisee toiminnon/ reaktion

Harjoituksessa pyritään löytämään kohtaan 2 vaihtoehtoinen ajatus tai näkökulma. Näin pystytään muuttamaan myös tunnetta ja sen synnyttämää reaktioita.

Esim. Astut myymälään ja ohittaessasi kolmen ihmisen ryhmän, he alkavat nauraa (kohta 1). Sinussa herää ajatus, että sinussa on jotain vialla ja he nauravat sinulle (kohta 2). Sinua alkaa hävettää ja nolottaa (kohta 3). Poistut ahdistuneena kiireessä etkä saa ostettua tuotetta, jota olit hakemassa (kohta 4.)

Kuvittele nyt sama tilanne, mutta muuta kohdan 2 ajatus (esim. onpa heillä kiva kaveriporukka ja hauskaa yhdessä tms.). Miten tämä muuttaa tunnetta ja reaktiotasi?

Ulkoistaminen

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:
Mielialaongelmat
Stressinhallinta ja rauhoittuminen
Tunteiden käsittely ja tunnistaminen
Sosiaaliset pelot ja arkuus



Ulkoistamisen tavoitteena on erottaa ongelma yksilön identiteetistä. Sen sijaan, että ongelmaa tarkasteltaisiin yksilön ominaisuutena, jota vaikea tai mahdoton muuttaa, tarkastellaan sitä ulkoisena ja erillisenä ilmiönä.

Määrittele käsiteltävälle ongelmalle hahmo (esim. eläin, kuviteltu olento, jokin muoto tms.) ja anna sille nimi, jota ongelmasta puhuttaessa jatkossa käytetään. Voit piirtää hahmon paperille tai fläpille, jotta se konkretisoituu.

Tässä esimerkkejä ulkoistavista kysymyksistä:

- "Onko ahdistuspeikko Pekka vierailut lähipäivinä luonasi?"
- "Millaisista merkeistä tiedät, että ahdistuspeikko on saapumassa käymään?"
- "Mitkä asiat saavat surupilven ilmestymään?"
- "Mitä asioita kuristajakäärme itse pelkää? Mikä saa sen poistumaan?"

Asteikkokysymykset



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositukset:
Tavoitteiden asettelu
Kokonaistilanteen hahmottaminen
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen
Tulevaisuuden suunnittelu



Asteikkokysymysten avulla pyritään suhteuttamaan ongelmaksi koettua asiaa, ja hahmottamaan tilannettasi sekä siinä tapahtuneita muutoksia. Asteikkokysymykset ovat apuna myös silloin, kun pohditaan mihin asioihin muutosta kaivataan.

”Tässä on jana-asteikko nolasta kymppiin. Nolla kuvaa huonointa mahdollista vointia ja kymppi parasta. Missä kohtaa janaa koet olevasi nyt? Onko tilanne joskus ollut huonompi? Missä numerossa olit silloin? Mitä on tapahtunut, että olet päässyt sieltä nykyiseen numeroon? Onko tilanne joskus ollut parempi? Millaiset asiat silloin olivat eri lailla? Mihin kohtaan asteikolla toivoisit tämän valmennusjakson avulla pääseväsi? Mikä olisi riittävän hyvä? Minkä asioiden tulisi muuttua, jotta pääsisimme tavoittelemaasi asteikkolukuun?”

Itsemyötätunto- harjoitukset



Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositukset:
Stressinhallinta ja rauhoittuminen
Itsekriittisyyden vähentäminen
Itsevarmuuden vahvistaminen
Omien ajatusten ja ajatusmallien muuttaminen

Itsemyötätunto vahvistaa kykyä nähdä itseään hyväntahtoisemmin ja arvostavammin. Näin se auttaa löytämään tasapainoista suhtautumista vaikeisiin kokemuksiin ja haastaviin tunteisiin.

Harjoitukset ovat mielikuvaharjoituksia, joissa omaan itseän, opetellaan suhtautumaan hyväksyvästi ja arvostaen. Niiden avulla voi lisätä resilienssiä sekä vahvistaa itsetuntoa.

Kuvittele, että ystäväsi on tehnyt virheen, josta on aiheutunut harmia. Virhe on korjattu ja asia hoidettu, mutta ystävälläsi on yhä paha olo tapahtuneesta. Miten suhtautuisit ystävääsi sillä hetkellä? Huomaisitko hänen pahan olonsa ja koittaisit lohduttaa kertomalla kaikkien tekevän virheitä. Ehkä pyytäisit häntä lenkille tai tekemään jotain muuta kivaa?

Kuvittele seuraavaksi itsesi ystäväsi tilanteeseen. Miten suhtautuisit, jos virhe olisi tapahtunut sinulle ja paha olo vaivaisi sinua? Huomaisitko pahan olosi ja pyrkisit auttamaan itseäsi? Koittaisit lohduttaa ja innostaisit tekemään jotain kivaa. Vai jäisitkö kiinni itsekritiikkiin? Tämä esimerkki osoittaa, että usein myötätunnon osoittaminen muille on helpompaa kuin itselleen.

Unelmakartta

Nuorten ja ammattilaisten käyttösuositus:

Tulevaisuuden suunnittelu

Mielialaongelmat

Omien vahvuuksien löytäminen

Stressinhallinta ja rauhoittuminen

Unelmakartta on kuin aarrekaappi oman unelmien elämän rakentamiseen. Se auttaa konkretisoimaan haaveita sanoin ja kuvin. Unelmakartan tekemiseen löytyy monia vaihtoehtoja ja se voi keskittyä pitkän tähtäimen tavoitteisiin, seuraavan vuoden tai jonkin tietyn elämänaikavälän unelmiin. Kun tavoitteet ja unelmat ovat fyysisesti näkyvillä, kartta muistuttaa tietoisesti ohjaamaan elämääsi unelmia kohti.

Kartan voi laatia monin tavoin. Yksi tapa on ottaa iso värikäs kartonki ja liimata siihen lehdistä leikattuja itseä inspiroivia kuvia sekä testejä, jotka edustavat omia unelmia ja tavoitteita. Karttaan voi myös itse piirtää ja kirjoittaa itselleen tärkeitä asioita. Valmis unelmakartta kannattaa laittaa esille sellaiseen paikkaan, josta sitä pääsee helposti katselmaan aina kun kaipaa piristystä.

Kortit on suunniteltu yhteiskehittämisen prosessin tuotoksena yhdessä NUOTTI- valmennuksessa olleiden nuorten sekä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa.

Tuotos toteutettiin osana Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijan Sari Heinon opinnäytetyötä.

Palaute ja kysymykset kortteihin liittyen: sariheino@yahoo.com

Lähteet:

De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim 2008. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti

Peräaho, Katri & Nikkinen, Emilia 2020. Hyvän mielen treenivihko. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Hakupäivä 4.6.2023 15.10.2022. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treenivihko.pdf

Pietikäinen, Arto 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Ruutu, Sirkku & Salmimies, Raija 2019. Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Turku: Koulutus- ja kehittämiskeskus Siria Oy.

