



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutuksestaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Heino, S., Kurttila, S., & Ruotsalainen, H. (2024). Ratkaisukeskeisillä menetelmillä tuodaan lisäarvoa nuorten ammatilliseen kuntoutukseen. *Oamk Journal* 2. Oulun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20231219155834>

METATIEDOT

Tyyppi: Blogi

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 2/2024

Julkaisuvuosi: 2024

Tekijätiedot: Heino Sari, Kurttila Sanna, Ruotsalainen Heidi

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe20231219155834>

Tiivistelmä: Kelan ammatillisen kuntoutuksen NUOTTI-valmennusta järjestetään koulutuksen tai työelämän ulkopuolella oleville nuorille. Valmennus auttaa nuoria suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja etenemään työelämään tai opintoihin. Ratkaisukeskeiset lyhytterapian menetelmät soveltuvat nuorten valmennukseen. Masennuksesta, ahdistuksesta tai stressihäiriöistä kärsivät nuoret voivat saada apua ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta. Menetelmien käytössä esiintyy vaihtelevuutta. Kuntoutuksen asiantuntijan (YAMK) opinnäytetyössä yhteiskeitettiin Ratkes-menetelmäkortit. Nuoret arvioivat menetelmien merkityksellisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta. Menetelmät soveltuvat parhaiten mielialaongelmien lieventämiseen, tulevaisuuden suunnitteluun, itsetuntemuksen ja itsevarmuuden lisäämiseen ja tavoitteiden asetteluun.

Ratkaisukeskeisillä menetelmillä tuodaan lisäarvoa nuorten ammatilliseen kuntoutukseen

5.1.2024 - Heino Sari, Kurttila Sanna, Ruotsalainen Heidi

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat yleisiä. NUOTTI-valmennuksessa vahvistetaan näiden nuorten elämänhallintaan ja työelämään liittyviä taitoja sekä nuoren käsityksiä heidän omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan. Ratkaisukeskeisillä menetelmillä voidaan saavuttaa vaikuttavampia tuloksia valmennuksessa. Tärkeää on kehittää valmennukseen yhtenäisiä käytänteitä.

Kela järjestää ammatillisena kuntoutuksena muun muassa työllistymistä edistävää ammatillista kuntoutusta ja valmentavia palveluita. Tavoitteena kuntoutuksessa voi olla sopivan ammattialan valinnassa tukeminen, työllistyminen, työelämässä pysyminen tai työelämään palaaminen. Nuorten ammatillisen kuntoutuksen palveluja saavien nuorten määrä on huomattavasti kasvanut viime vuosina. Nuorille suunnatuista kuntoutusmuodoista yleisimmin käytetty on NUOTTI-valmennus, jonka tavoitteena on 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. NUOTTI-valmennuksessa nuori saa oman valmentajan, joka auttaa nuorta kartoittamaan omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja vaihtoehtojaan. [1] [2]

Ratkaisukeskeiset menetelmät ovat vaikuttavia, mutta toteuttamiskäytännöt vaihtelevat

Valmennukseen osallistuvien nuorten tuentarpeet ovat moninaisia ja monimutkaisia, jolloin niiden ratkomiseen tarvitaan usein laaja-alaisia toimenpiteitä. Palveluista hyötyminen kytkeytyy kohtaamiseen sekä käytettyihin työmuotoihin ja -menetelmiin. Tärkeää on, että kuntoutusmenetelmät ovat nuorelle merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia, jolloin nuori

voi kokea niistä myös hyötyvänsä. [3] Tämä toimi kehittämistyön lähtökohtana, jossa keskeistä oli tuottaa tietoa nuorten näkökulmista. [3]

Ratkaisukeskeinen lyhytterapia ja sen menetelmät soveltuvat hyvin nuorten kanssa toteutettavaan valmennus- ja kuntoutustyöhön. Erityisesti masennuksesta, ahdistuksesta tai stressihäiriöistä kärsivät nuoret ja aikuiset voivat saada huomattavaa apua ratkaisukeskeisestä lyhytterapiasta. Ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa on sovellettu menestyksekkäästi opiskelun tukemisessa sekä opintojen keskeyttämisen ehkäisyssä. Voimavaroihin keskittyvän ja tulevaisuususkoa vahvistavan luonteensa vuoksi sen ajatellaan soveltuvan erityisesti nuorten ammatilliseen kuntoutukseen. Eniten myönteistä vaikutusta ratkaisukeskeisellä valmennuksella koettiin olevan omiin kykyihin luottamisessa sekä yleisimmin elämänhallintaan liittyvissä teemoissa. [4] [5] [6] [7] [8]

NUOTTI-valmennuksessa valmentajalta edellytetään jalkautumista nuoren omaan toimintaympäristöön, verkostotyöskentelyä sekä ratkaisukeskeistä työtettä [1]. Kuitenkin jokainen valmentaja toimii yksilöllisesti ja valitsee tai kehittää itse käyttämänsä menetelmät valmennuksessa. Tämä näkyy vaihtelevina käytäntöinä toteuttaa valmennusta. Yhtenäisten käytäntöjen sekä menetelmien puute aiheuttaa eroja valmennuksen laadussa ja vaikuttavuudessa.

Ratkaisukeskeiset menetelmäkortit NUOTTI-valmennukseen

Keväällä 2023 nuorten aikuisten (16–29-vuotiaat) ja heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten kanssa käynnistetyssä yhteiskehittämisprosessissa kuvailtiin ratkaisukeskeisten lyhytterapiamenetelmien merkityksellisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta valmennuksessa nuorten näkökulmista.

NUOTTI-valmennukseen osallistuneiden nuorten mukaan yleisimmin valmennukselta toivottiin apua tulevaisuuden suunnitteluun, mielen hyvinvoinnin ja itsetunnon vahvistamiseen sekä työssä tai opinnoissa jaksamiseen. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että ratkaisukeskeisten menetelmien käyttö edesauttoi valmennukseen liittyvien toiveitten ja tavoitteiden saavuttamista.

Yhteiskehittämistyöpajojen tuotoksena kehitettiin ratkaisukeskeiset Ratkes-menetelmäkortit NUOTTI-valmennukseen (kuva 1). Korteihin päätyneet menetelmät ovat

ihmekysymys, poikkeus- ja selviytymiskysymykset, arvotyöskentely, vahvuuksien kartoittaminen, voimavarakilpi, uudelleenmäärittely, muutoksen nelikenttä, omien ajatusten ja tunteiden muokkaaminen, ulkoistaminen, asteikkokysymykset, itsemyötätuntoharjoitukset ja unelmakartta. Kunkin kortin kääntöpuolelta löytyy ohjeet menetelmän käyttöön valmentajalle, jossa kuvataan menetelmän tarkoituksenmukaisuutta eri tilanteissa.



KUVA 1. Ratkes-menetelmäkortit NUOTTI-valmennukseen (kuva: Sari Heino).

Mielenkiintoinen huomio on, että kun katsotaan nuorten NUOTTI-valmennukseen kohdistuvia odotuksia ja tavoitteita, ovat ne pääsääntöisesti juuri samoja asioita, joihin nuoret kokivat ratkaisukeskeisten menetelmien soveltuvan. Nuoret kokivat menetelmien soveltuvan erityisen hyvin käytettäväksi mielialaongelmien lieventämiseen, tulevaisuuden suunnitteluun, itsetuntemuksen lisäämiseen, tavoitteiden asetteluun, stressinhallintaan, rauhoittumiseen sekä itsevarmuuden vahvistamiseen.

Menetelmien koettiin tuovan valmennusprosessiin lisäarvoa ja vahvistavan sen vaikuttavuutta. Ratkes-menetelmäkorkeissa esitetyt käyttösuositukset valmentajille lisäävät menetelmän tarkoituksenmukaista käyttöä NUOTTI-valmennuksessa. Ratkes-

menetelmäkortteja nuorten ammatillisen kuntoutuksen valmentajat voivat hyödyntää suunnitellessaan ja toteuttaessaan valmennusta.

Heino Sari

Terveiden ja hyvinvoinnin erityisasiantuntija

Turun kaupunki

Kurtti Sanna

lehtori (sosiaaliala)

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Ruotsalainen Heidi

yliopettaja (kuntoutus)

Hyvinvointi ja kulttuuri

Oulun ammattikorkeakoulu

Blogiteksti perustuu opinnäytetyöhön:

Heino, S. (2023). *Ratkaisukeskeisten lyhytterapian menetelmien hyödyntäminen NUOTTI-valmennuksessa*. [YAMK-opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu, Kuntoutuksen asiantuntijan tutkinto-ohjelma]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023100526892>

Lähteet

[1] Kansaneläkelaitos. (2020). *NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus*. <https://www.kela.fi/documents/20124/410362/nuotti-valmennus-palvelukuvaus.pdf/6037f71b-7832-dda5-98c3-19652a7a780e>

[2] Ritari, K. (1.3.2021). NUOTTI-valmennus osana nuorten elämää – tutkimuksen kohteena valmennuksen toteutus. *HAMK Smart*. <https://blog.hamk.fi/hamk-smart/nuotti-valmennus-osana-nuorten-elamaa-tutkimuksen-kohteena-valmennuksen-toteutus/>

[3] Huhta, H., Tourunen, J., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M., Suurpää, L., & Pitkänen, T. (2023). *Matala kynnyks ymmärrettävä laajasti*

nuorten palveluissa. Valtioneuvosto.

<https://tietokayttoon.fi/documents/113169639/113170760/9-2023->

[Matala+kynnys+ymm%C3%A4rrett%C3%A4v%C3%A4+laajasti+nuorten+palveluissa.pdf/813d5af6-3e76-203c-e7e3-705056453d81/9-2023-](https://tietokayttoon.fi/documents/113169639/113170760/9-2023-Matala+kynnys+ymm%C3%A4rrett%C3%A4v%C3%A4+laajasti+nuorten+palveluissa.pdf/813d5af6-3e76-203c-e7e3-705056453d81/9-2023-)

[Matala+kynnys+ymm%C3%A4rrett%C3%A4v%C3%A4+laajasti+nuorten+palveluissa.pdf?version=1.0&t=1677825695489](https://tietokayttoon.fi/documents/113169639/113170760/9-2023-Matala+kynnys+ymm%C3%A4rrett%C3%A4v%C3%A4+laajasti+nuorten+palveluissa.pdf?version=1.0&t=1677825695489)

[4] Neipp, M-C., & Beyebach, M. (2022). The Global Outcomes of Solution-Focused Brief Therapy: A Revision. *The American Journal of Family Therapy*.

<https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175>

[5] Lambert, M. J. (2013). Outcome in psychotherapy. The past and important advances. *Psychotherapy (Chic)* 50(1), 42–51. <https://doi.org/10.1037/a0030682>

[6] Korkeamäki, J., Salakka, I., Pietilä, P., & Hautamäki, L. (2020). *Opiskeluvalmennus opiskelijan tukena ammatillisissa opinnoissa. Kelan lyhytterapiamuotoisen opiskeluvalmennuksen arviointi*. Kansaneläkelaitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112492798>

[7] Gingerich, W., & Peterson, L. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice* 23(3). <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>

[8] Wang, Y., Lin, H., Wang, L., Cao, J., Zheng, D., & Zhu, J. (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* 24, 3751585.

<https://doi.org/10.1155/2021/3751585>