

## OPINNÄYTETYÖ

### **Kuntoutuminen vertaistuen voimalla** Vertaistoiminnan kehittäminen kuntouttavassa työtoiminnassa

Aino Järvinen

Yhteisöpedagogi YAMK  
(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
11/2024

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi YAMK (90 op)

---

Tekijä: Aino Järvinen

Opinnäytetyön nimi: Kuntoutuminen vertaistuen voimalla – Vertaistoiminnan kehittäminen kuntouttavassa työtoiminnassa

Sivumäärä: 69 ja 17 liitesivua

Työn ohjaaja: Arto Lindholm

Työn tilaaja: Uusix-verstaat, Helsingin kaupunki

---

Kuntouttavan työtoiminnan arviointityöpaikassa Uusix-verstailla kehitettiin vuonna 2012 vertaistukitoiminta, RIKU (rinnalla kulkija)-toiminta, jossa pidempään työtoiminnassa olleet pajalaiset, voivat ryhtyä vertaistukitoimijaksi työtoiminnassa aloittaville kuntoutujille, ja näin tarjota heille vertaistukea ja neuvoja Uusix-verstaiden, ja oman työpajan arjessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää olemassa olevaa RIKU-vertaistukitoimintaa entistä toimivammaksi. Opinnäytetyössä tutkittiin, millaisia resursseja toimintaan tarvittaisiin, miten saataisiin enemmän vapaaehtoisia mukaan vertaistukitoimintaan, mitä asioita toiminnassa pidetään hyvänä, ja missä olisi kehitettävää. Opinnäytetyön tilaajana toimi Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystoimen ensivaiheen kuntouttavan työtoiminnan arviointityöpaikka Uusix-verstaat.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin laadullista tutkimusta. Tutkimusaineiston keräämiseksi opinnäytetyötä varten järjestettiin aivoriihityöpajat RIKU-toiminnassa mukana olleille kuntoutujille. Aivoriihityöpajoissa pohdittiin, millaisia resursseja tarvitaan RIKU-toiminnan toteuttamiseksi, miten uusia kuntoutujia saataisiin mukaan toimintaan ja millaisia uusia toimintoja tai tapahtumia toiminnassa voitaisiin järjestää. Tämän lisäksi opinnäytetyössä käytettiin menetelminä osallistavaa havainnointia sekä benchmarkkausta eli vertailuanalyysia. Benchmarkkauksen vertailukohteiksi valikoituivat Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry sekä opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nyyti ry.

Kerätystä aineistosta ilmeni, että RIKU-toiminnan haasteita ovat uusien vertaistukitoimijoiden saaminen toimintaan, toiminnanohjaajien vaihtuvuus sekä toiminnan markkinointi ja tiedottaminen. Tuloksista selvisi, että RIKU-vertaistoiminta koetaan ensiarvoisen tärkeänä osana kuntouttavaa työtoimintaa ja sen kehittämiseksi ideoitii mm. markkinoinnin tehostamista, resurssien ja yhteistyön lisäämistä toiminnanohjaukseen ja työpajojen välille. Opinnäytetyön tuloksista nousseista tarpeista ja toiveista syntyi tuotoksina todistus pohja RIKU-vertaistoiminnassa mukana olleille kuntoutujille sekä RIKU-toiminnanohjaajan opas, jonka tavoitteena on innostaa henkilökuntaa mukaan RIKU-toimintaan ja joka omalta osaltaan toimii apuna RIKU-toiminnanohjaajille.

---

Asiasanat: työttömyys, mentorointi, vertaistuki, kuntouttava työtoiminta, syrjäytyminen, osallisuus, sosiaalinen vahvistaminen <http://finto.fi/ysa/fi/>

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Education, Master's Degree (90 ECTS)

---

Author: Aino Järvinen

Title: The Power of Peer Support – Developing Rehabilitative Peer Activities

Number of Pages: 69 and 17 attachment pages

Supervisor: Principal Lecturer Arto Lindholm

Commissioned by: Uusix Workshops, City of Helsinki

---

In 2012, a peer support approach called RIKU (Rinnalla kulkija, "companion") was developed at the Uusix workshops, a work rehabilitation unit under the City of Helsinki Social Services. In RIKU peer support activities, rehabilitators give peer support and guidance for newcomers in rehabilitative work.

The object of this thesis is to develop the existing RIKU peer support activities to make them more effective. The thesis explores the resources needed in the activities and how to attract more volunteers to offer support. The commissioner of this thesis is Uusix workshops, a work rehabilitation unit operating under the City of Helsinki Social Services.

The research methods used in this thesis were qualitative: To gather data for the thesis, brainstorming workshops were organized for rehabilitators involved in the RIKU peer support activities. In these brainstorming sessions, participants discussed the resources needed to implement the activities, how to engage new participants, and possible new functions to incorporate into the programme. Additionally, participatory observation and benchmarking were used as methods. Benchmarking was conducted with comparable organizations, including the Organization for Finnish Unemployed Trade Union Members (Tatsi ry) and Nyyti ry, an organization promoting student mental health.

The results indicate challenges in recruiting new peer support volunteers, staff turnover among activity coordinating, and challenges in marketing and communication. The results highlight that RIKU peer support is regarded as an important part of rehabilitative work, with ideas for improvement including enhanced marketing, increased resources, and better collaboration between coordinators and workshops. Based on the identified needs and suggestions, a certificate template for rehabilitees involved in RIKU peer support and a guide for RIKU instructors were created. The guide aims to encourage staff involvement in RIKU peer support activities and help instructors in their work.

---

Keywords: unemployment, mentoring, peer support, rehabilitative work, marginalization, participation, social reinforcement

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
	1.1 Tilaajan esittely: Uusix-verstaat .....	8
	1.2 Tutkimuskohteen esittely: RIKU-vertaistukitoiminta .....	9
	1.3 Kehittämistyön kohderyhmä.....	12
	1.4 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	13
2	OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA .....	15
	2.1 Vertaistukitoiminta ja kokemusasiantuntijuus.....	15
	2.2 Syrjäytymiskiirteen vaarat .....	17
	2.3 Toimijuus ja toimijuuden vahvistaminen .....	22
	2.4 Sosiaalinen vahvistaminen.....	23
	2.5 Kuntouttava työtoiminta .....	24
3	KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIN KUVAUS .....	26
	3.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	26
	3.2 Aivoriihimenetelmä .....	28
	3.3 Osallistava havainnointi.....	29
	3.4 Benchmarkkaus.....	30
	3.5 Benchmarkkaus kumppanit: Tatsi ry & Nyyti ry.....	31
4	TULOKSET .....	34
	4.1 Aivoriihityöpajat.....	34
	4.2 Benchmarkkauksella saadut tulokset .....	43

4.3 Kehitysehdotukset RIKU-vertaistoiminnan parantamiseksi.....	49
5 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI.....	53
5.1 Produktin esittely ja jalkauttaminen.....	53
5.2 Lisätuotos: todistus pohja RIKU-toimintaan .....	54
5.3 Tulosten jalkauttaminen.....	55
6 POHDINTA.....	57
7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI.....	63
7.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....	63
7.2 Arviointi opinnäytetyöprosessista.....	64
7.3 Opinnäytetyön haasteet.....	68
LÄHTEET .....	70
LIITTEET .....	76

# 1 JOHDANTO

Odotan henkilökohtaisesti RIKU-toiminnalta sitä, että mä saan tästä uuden elämänkokemuksen ja asian, jota voin sanoa tehneeni ja, että tämä tuo jotain mun omaan elämään. Ei vain sitä, että haluan olla hyödyksi muille vaan sen lisäksi tämä on myös hyödyllistä mulle jollain tavalla. Mä olen aiemmin toiminut lastensuojelun kokemusasiantuntijana, niin tämä on jollain tavalla samankaltaista, että olet asiantuntija kuntouttavasta työtoiminnasta siellä omalla pajalla ja voit viedä sitä asiantuntemusta ja tukea muille ihmisille. Tämä toiminta antaa paljon myös mun omalle kuntoutumisprosessille. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Työ- ja elinkeinoministeriön huhtikuun 2024 Työllisyyskatsauksessa todetaan pitkäaikaistyöttömiä olevan Suomessa 92 300 henkilöä, ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevan 17 900 henkilöä (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2024). Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024). Kuntouttavaan työtoimintaan päästääkseen henkilön tulee olla pitkäaikaistyötön, eli työttömyyden on tullut jatkua yhtäjaksoisesti 12 kuukautta tai tästä pidemmän aikaa (Tilastokeskus, 2024).

Pitkän työttömyysjakson jälkeen kuntouttavan työtoiminnan aloittaminen voi olla merkittävä muutos, johon liittyy usein pelkoja sekä epävarmuutta. Nämä tunteet ja uusien toimintatapojen opettelu voivat tehdä toiminnan aloittamisesta haastavaa, ja pahimmassa tapauksessa kuntoutusjakso voi keskeytyä ennen kuin se ehtii kunnolla alkaa. Tähän kuntouttavan työtoiminnan alun keskeytysten ongelmaan havahduttiin Uusix-vertailla vuonna 2012 itsearvioinnista nousseesta kehityskohteesta. (V. Oikarinen, henkilökohtainen tiedonanto, 26.9.2024.) Ratkaisuksi kehitettiin vertaistukitoiminta, jossa pidempään kuntouttavassa työtoiminnassa olleet kuntoutujat toimivat vertaistukena uusille kuntoutujille (Uusix-verstaat 2012, 14).

Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta, joka muotoutuu erilaisissa elämäntilanteissa, ja syntyy ihmisten samanlaisista elämäntilanteista ja kokemuksista. Vertaisuus on keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaraa, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.) Vertaistuella tarkoitetaan vertaisilta saatua tukea, jota voidaan tarvita elämän erilaisissa muutos- ja sopeutumisvaiheissa sekä ihmisen omassa henkisessä kasvussa. Vertaistuessa ymmärretään toisen ihmisen samankaltaiset tunteet ja tarpeet, joita liittyy näihin erilaisiin muutos-

ja sopeutumisvaiheisiin elämässä. Vertaistuki tarjoaa luottamuksellisen ilmapiirin, jossa voi jakaa kokemuksia, olla vuorovaikutuksessa, tulla kuulluksi, ilmaista omia tunteitaan sekä oppia toisten kokemuksista ja löytää niistä selviytymiskeinoja. Kokemus auttaa yksilöä sopeutumisessa ja luo osallisuuden tunnetta, joka voimaannuttaa ja kasvattaa sosiaalista pääomaa ja yksilön pystyvyyttä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.)

Näiden positiivisten vaikutusten myötä Uusix-verstaille lähdettiin kehittämään omaa vertaistukitoimintaa. Toiminta sai nimekseen RIKU-toiminta, nimi tulee sanoista rinnalla kulkija (Uusix-verstaat 2012, 14). RIKU-vertaistointi on osoittautunut vuosien saatossa tärkeäksi osaksi kuntouttavaa työtoimintaa, ja antanut merkittävän panoksen osana kuntoutumisprosessia, sekä kuntouttavan työtoiminnan tukipalveluita, lisäten yhteisöllisyyttä, kuntoutujien osallisuutta ja omaa toimijuutta. Vuosien varrella vertaistukitoiminnassa on ollut monenlaisia haasteita, muun muassa toiminnanohjaajan vaihdoksia, toiminnan ajoittaisia katkoksia, sekä uusien vapaaehtoisten kuntoutujien saaminen mukaan toimintaan, mikä takaisi toiminnan jatkuvuuden. Keskustellessani tilaajan kanssa opinnäytetyöni mahdollisesta aiheesta, nämä haasteet sekä tarve toiminnan kehittämiseksi nousivat useasti esille. Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan näihin havaittuihin haasteisiin ja kehittämään olemassa olevaa toimintaa entistä toimivammaksi.

Opinnäytetyö toteutetaan osana Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhteisöpedagogi YAMK-tutkintoa (90 op). Opinnäytetyön aineistona toimii Uusix-verstaisten RIKU-vertaistointijoille järjestetyistä aivoriihityöpajoista nousseet ajatukset, kommentit ja ideat. Läpi opinnäytetyöni käsittelen saamaani aineistoa poikkeuksellisesti laittamalla aineiston vuoropuhelmaan opinnäytetyön teorian ja tietoperustan kanssa. Tämä vuoropuhelu tapahtuu käyttämällä aineistosta saatuja suoria lainauksia läpi opinnäytetyön. Halusin tällä tavalla nostaa esille kehittämistyön kohderyhmänä toimivien kuntoutujien ajatuksia, ja tuoda aineistoa esille luovalla ja myös poikkeuksellisella tavalla. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä hyödynnettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Näitä käytettyjä menetelmiä ovat, edellä mainitun aivoriihen lisäksi, osallistava havainnointi sekä benchmarkkaus eli vertailuanalyysimenetelmä, jossa tarkasteltiin Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry:n sekä opiskelijoiden mielenterveyttä edistävän Nyyti ry:n vertaistukitoimintoja. Benchmarkkausta varten haastattelin Tatsi ry:n järjestöassistenttia Vera Valtosta ja Nyyti ry:n mentorointitoiminnan asiantuntija Leena Tuutilaa yhdistysten ver-

taistukitoiminnoista. Tämän lisäksi haastattelin kehittämistyötä varten Uusix-verstaiden johtajaa Vuokko Oikarista, joka on ollut luomassa RIKU-vertaistukitoimintaa aikoinaan kuntouttavaan työtoimintaan.

## 1.1 Tilaajan esittely: Uusix-verstaat

Opinnäytetyön tilaajana toimii Uusix-verstaat, joka on Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystoimen ensivaiheen kuntouttavan työtoiminnan arviointityöpaikka pitkäaikaistyöttömille. Uusix-verstaiden toiminnan tarkoituksena ja tavoitteena on tukea kuntoutujien elämänhallintaa, sekä edistää kuntoutujan paluuta työmarkkinoille. (Uusix-verstaat, 2017.)

Uusix-verstaat perustettiin vuonna 1997 vanhaan Kyläsaaren jätteenpolttolaitokseen osana Helsingin Työllisyyspolku-projektia, tavoitteena lisätä koulutus- ja työllistymismahdollisuuksia yli 30-vuotiaille pitkäaikaistyöttömille 1990-luvun laman jälkimainingeissa (Bahnaan, Dillemuth, Mäkelä & Shilongo 2017, 9). Uusix-verstaat toimivat tällä hetkellä kahdessa eri toimipisteessä Helsingin kaupungilla, Kyläsaarella ja Suvilahdessa. Kyläsaaren toimipisteessä työtoimintapaikkoja kuntoutujille on noin 300 ja Suvilahdessa noin 200. Työtoimintapajoja on kaikkiaan, molemmat talot yhteen laskettuna, 21 kappaletta. Työpajoja on sekä perinteisiä tuotannollisia käsityöpajoja, joissa valmistetaan erilaisia kädentaitotuotteita myyntiin Uusix-kauppoihin, että työelämälähtöisiä pajoja kuten esimerkiksi puhtauspalvelutyöpaja ja myynnintyöpaja. Uusix-verstailta jaetaan myös Helsingin sosiaalitoimen asiakkailleen myöntämiä maksusitoumustekstiilejä. (Uusix-verstaat, 2017.)

Kuntouttavan työtoiminnan lisäksi Uusix-verstailla on mahdollista olla työkokeilussa, työharjoittelussa sekä sosiaalihuoltolain 27 e § mukaisessa työtoiminnassa eli vammaisten henkilöiden työtoiminnassa, joka on tarkoitettu vammaisille ja osatyökykyisille henkilöille, joilla on lääkärin toteama vika, vamma tai sairaus, eivätkä näin ollen pysty työskentelemään tavallisissa töissä. Uusix-verstaiden kuntouttavaan työtoimintaan hakeutuvan henkilön tulee olla helsinkiläinen työtön työnhakija. Kuntouttavaan työtoimintaan on mahdollista hakea Helsingin työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun eli TYPin tai sosiaaliaseman sosiaalityöntekijän kautta. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistutaan 3–24 kuukauden jaksoissa, 1–4 päivänä viikossa, 4 tuntia päivässä kahdessa vuorossa, aamu- ja iltavuorossa (aamuvuoro klo 8–12 ja iltavuoro klo 12–16). Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuessa, kuntoutuja on oikeutettu työttömyysetuuteen tai toimeentulotukeen, ja saa tämän lisäksi 9 euron kulukorvauksen jokaiselta

työtoimintapäivältä. Työtoimintapäivien määrä määräytyy kuntoutujien tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti, ja niitä voidaan lisätä kuntouttavan työtoiminnan edetessä sitä mukaan, kun kuntoutuja on valmis päivien lisäämiseen, ja lisäys palvelee kuntoutumisprosessia ja kuntoutujan tavoitteita. (Uusix-verstaat, 2017.)

Kuntouttavaan työtoimintaan kuuluu työtoimintaa työpajoilla sekä viriketoimintaa esimerkiksi liikunnanohjaajan palvelut (kuntosalihjausta sekä muita liikuntaharrastuksia ja lajikokeiluita). Tämän lisäksi työtoiminnassa tarjotaan koulutusta (esimerkiksi erilaisia tietotekniikkakursseja), sekä tukipalveluita kuten osallisuus- ja työvalmennusta sekä päihdetyön- ja kuntoutusohjausta. Kaikki Uusix-verstaisten toiminta on suunniteltu tukemaan kuntoutumista ja jokaisella kuntoutujalla on omat lähtökohdat ja tavoitteet, joiden mukaan tehtävät esimerkiksi työpajoilla määräytyvät. Uusix-verstaisten arvoja ovat ilo, oppiminen, yhteisöllisyys ja välittäminen. (Uusix-verstaat, 2017.)

## 1.2 Tutkimuskohteen esittely: RIKU-vertaistukitoiminta

RIKU-vertaistukitoiminta on Uusix-verstailla käytössä oleva vertaistukitoiminta, jonka nimi tulee sanoista rinnalla kulkija. Toiminta on saanut alkunsa jo vuonna 2012 Uusix-verstaisten itsearviointiraportista nousseista kehityskohteista, joista yhtenä kehitysideana oli kuntoutusjakson alkuvaiheessa tapahtuvien keskeytysten vähentämiseksi perustettava vertaismentorointitoiminta. (Uusix-verstaat 2012, 14.) Idea RIKU-vertaistukitoimintaan syntyi Uusix-verstaisten johtaja Vuokko Oikariselta, hänen seurattessa kuntouttavan työtoiminnan tilastoja ja huomattessa, että ensimmäisen kuukauden aikana, kuntouttavan työtoiminnan aloittamisesta, ilmeni keskeyttämisrypäs ja tähän ongelmaan oli keksittävä ratkaisu (V. Oikarinen, henkilökohtainen tiedonanto, 26.9.2024).

Kuntouttavan työtoiminnan aloitukseen, pitkän työttömyysjakson jälkeen, liittyy monenlaisia jännityksiä, pelkoja ja epävarmuuden tunteita. Tämä, kuntouttavan työtoiminnan alun, epävarmuus lisätynä uuden päivärytmin ja uusien toimintojen omaksumiseen on joillekin liikaa, ja kuntoutusjakso keskeytyy ennen kuin on ehtinyt kunnolla alkaakaan. Ratkaisuna tähän keskeytysten ongelmaan, Uusix-verstailla kehitettiin työpajamentorointitoiminta, jossa jo pidempään kuntouttavassa työtoiminnassa olleet asiakkaat voivat ryhtyä vertaistukitoimijoiksi kuntouttavassa työtoiminnassa aloittaville kuntoutujille, ja näin tarjota uudelle tulokkaalle vertaistuen ja neuvoa Uusix-verstaisten arjessa ja muissa käytännön asioissa, jotta kuntouttava työtoiminta lähtisi mahdollisimman hyvin käyntiin ja keskeytyksiä ei pääsisi enää tapahtumaan. (Uusix-verstaat

2012, 14.) Käytännössä toimintaa lähdettiin käynnistämään vuonna 2012 suunnitteleamalla, mil-laista se voisi olla, jotta se vastaisi itsearviointista nousseeseen kehityskohteeseen keskeytysten vähentämiseksi. Toiminnan alussa järjestettiin avoimia RIKU-tapaamisia, joihin kiinnostuneita kuntoutujia kutsuttiin laittamalla kyselyä pajoille ja pajojen työnjohtajille, jotka markkinoivat tätä uutta toimintoa työpajojen työpajakokouksissa ja näin RIKU-toimintaan saatiin ensimmäi-set vapaaehtoiset toimijat. (V. Oikarinen, henkilökohtainen tiedonanto, 26.9.2024.)

RIKU-vertaistoiminta on vapaaehtoista ja tarkoitus olisi, että jokaisella Uusix-verstaiden työ-pajalla olisi vähintään 1–2 vapaaehtoista RIKU-vertaistoimijaa aamu- ja iltavuorossa, jotka aut-tavat uusia pajalaisia kuntouttavan työtoiminnan aloituksessa ja sopeutumisessa uuteen toimin-taan ja työpajan käytäntöihin. RIKU-vertaistoimijoita on tällä hetkellä mukana toiminnassa (tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa vuonna 2024) 12 henkilöä eri Uusix-verstaiden pajoilta sekä Kyläsaaresta että Suvilahdesta. RIKU-toiminta on osa kuntouttavaa työtoimintaa, ja toimintaan käytetty aika kuuluu osaksi työaikaa. RIKU-toimijat kokoontuvat noin kerran kuukaudessa jär-jestettävään RIKU-toiminnan kokoukseen jakamaan kokemuksiaan vertaistoimijoina toimimi-sesta, sekä suunnittelemaan tulevaa toimintaa muiden pajojen RIKU-toimijoiden kanssa. (Uusix-verstaat 2022, 3–4.)

RIKU-vertaistoiminnassa on aina mukana Uusix-verstaiden henkilöstöstä yksi tai useampi RIKU-toiminnanohjaaja, jonka tehtävänä on koollekutsua RIKU-vertaistoimijat kokouksiin, toimia näissä kokouksissa puheenjohtajana, sekä toimia RIKU-vertaistoimijoiden tukena ja viestinviejänä henkilöstön ja kuntoutujien välillä. RIKU-toiminnanohjaaja järjestää myös RIKU-vertaistoimijoille kaksi kertaa vuodessa jonkinlaisen palkitsemisen toimimisesta vertais-mentorina, kuten esimerkiksi lounas, keilailu tai retken museoon.

Koko Uusix-verstaiden henkilöstö toimii kuntoutujien ja RIKU-vertaisten tukena toiminnan ai-kana, esimerkiksi markkinoimalla toimintaa pajalla kuntoutujille, ehdottamalla potentiaalisille kuntoutujille toimintaan mukaan lähtöä, sekä omalta osaltaan perehdyttäen talon tapoihin. Työ-yhteisön näkökulmasta RIKU-vertaistoimijat ovat arvokkaita, ja heidän panoksensa uusien aloittavien kuntoutujien kohtaamisessa on ehdottoman tärkeää. Aina työpajanohjaajilla esimer-kiksi ei ole aikaa kohdata jokaista kuntoutujaa niin yksilöllisesti kuin he ehkä haluaisivat, tai perehdyttää kattavasti kaikkiin talon tapoihin. Tässä kohdin RIKU-vertaistoimijoiden panos on merkittävä, ja he ottavat henkilöstöltä työtaakkaa hiukan pois, vaikkeivat millään tapaa ole ver-rattavissa henkilökuntaan, eikä heille voi sysätä liikaa vastuuta, ovathan hekin kuntoutumassa. Tätä jokainen opinnäytetyön aivoriihityöpajoihin osallistunut kuntoutuja peräänkuulutti, ettei

RIKU-toimijoille voi laittaa liikaa vastuuta vaan heillekin tulee antaa aika ja mahdollisuus omaan kuntoutumiseen ja he ovat toiminnassa mukana omien voimavarojensa ja jaksamisensa mukaisesti.

Kertoisin toiminnasta kiinnostuneelle kuntoutujalle tai uudelle RIKU:lle, että et joudu jäämään yksin. Kertoisin myös siitä, mitä mä tiedän, että nämä asiat kuuluvat sulle, mutta sua ei oo tarkoitus kuormittaa tässä toiminnassa. Saattaa olla ajoittain haastavaa, kun auttaa uusia pajalaisia, mutta siihenkin saa apua. – RIKU-vertaistojen toimiva kuntoutuja.

Työyhteisön näkökulmasta RIKU-toiminta on arvokasta, ja tuo työntekijöille lisääapua aloittavien kuntoutujien kohtaamisessa. RIKU-vertaistojen toiminta parantaa kuntouttavan työtoiminnan tuloksellisuutta ja tehokkuutta, sekä lisää kuntouttavan työtoiminnan yhteisön hyvinvointia puhumattakaan kuntoutujien saamasta tuesta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan tammikuussa 2019 julkaisemassa ”Työttömyyden laajat kustannukset yhteiskunnalle” teoksessa arvioidaan koko kansantalouden tasolla työttömyyden laajojen kustannusten vuonna 2016 olleen 10,8 miljardia euroa. Näitä kustannuksia, jotka työttömyys aiheuttaa, jaetaan suoriin ja epäsuoriin kustannuksiin, kuten työvoimapalvelut ja työllistämistoimenpiteet (suoria kustannuksia), tai verotulojen ja työpanoksen menetykset (epäsuoria kustannuksia). (Alasalmi, Alimov, Ansala, Busk, Huhtala, Kekäläinen, Keskinen, Ruuskanen & Vuori 2019, 1–7.) Kuntouttavan työtoiminnan onnistuminen pienentää näitä työttömyyden aiheuttamia kustannuksia yhteiskunnalle, parantaen työttömien elämänhallintaa ja toimintakykyä, antaen mahdollisuuden työllistymiselle, koulutukseen hakeutumiselle tai osallistumiselle TE-hallinnon työllistämistä edistäviin palveluihin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024). On siis ensiarvoisen tärkeää myös yhteiskunnallisella tasolla, että kuntouttava työtoiminta saadaan hyvään alkuun ja keskeytyksiä ei pääse tapahtumaan.

Irja Mikkonen ja Anja Saarinen toteavat teoksessaan Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla (2018) vertaistuen auttavan ammattihenkilöstön ja asiakkaiden, tämän kehittämistyön tapauksessa kuntoutujien, välisen kommunikaation parantamisessa. Vertaistukitoimintaan osallistuvat asiakkaat voivat kertoa ammattilaisille omista kokemuksistaan, mikä auttaa keskinäistä ymmärrystä ja toimintojen kehittämistä, esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa tukipalveluiden kehittämisellä ja uusien kuntoutujien moninaisiin tarpeisiin vastaamista. (Mikkonen & Saarinen 2018, 186.)

### 1.3 Kehittämistyön kohderyhmä

Kehittämistyön kohderyhmä koostuu Uusix-verstaiden RIKU-vertaistukitoimintaan osallistuvista kuntoutujista. Kaiken kaikkiaan tällä hetkellä, tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa, RIKU-vertaistoimijoita on yhteensä 12 henkilöä sekä Kyläsaaren että Suvilahden toimipisteistä. RIKU-vertaistoiminnassa mukana olevista henkilöistä 7 on naisia ja 5 miehiä. Suurin osa RIKU-toiminnassa mukana olevista kuntoutujista on Kyläsaaren toimipisteen työpajoilta, joihin siinä, että Uusix-Kyläsaaren toimipiste on suurempi kuin Suvilahden toimipiste ja työpajoja löytyy näin ollen enemmän.

Kuntouttavaan työtoimintaan osallistutaan 3–24 kuukauden jaksoissa, joiden välissä tehdään väliarvio kuntoutujan, työpajan työnjohtajan, TE-asiantuntijan ja sosiaalityöntekijän tai -ohjaajan kesken, katsoen miten kuntoutuminen on lähtenyt käyntiin, onko työpaja ollut kuntoutujalle sopiva ja tämän tavoitteet täyttävä, onko tavoitteita saavutettu ja jatketaanko kuntouttavaa uudella työjaksolla. Kuntouttava työtoiminta on kestoltaan maksimissaan kaksi vuotta (24 kk), paitsi niillä kuntoutujilla, jotka osallistuvat kuntouttavaan työtoimintaan sosiaalihuoltolain 27 e § mukaiseen työtoimintaan eli vammaisten henkilöiden työtoimintaan. Heillä kuntouttavan työtoiminnan jaksot ovat pidempiä, käytännössä niin pitkiä kun työtoiminnasta on vammaistyöntekijälle hyötyä, ja hänen terveydentilansa mahdollistaa osallistumisen kuntouttavaan työtoimintaan. (Uusix-verstaat, 2017.)

Yleinen suositus RIKU-toimintaan liittymiseen on, että kuntouttavaa työtoimintaa olisi takana ainakin noin vuosi (12 kk), jotta kuntoutuja on rauhassa ehtinyt tutustumaan Uusix-verstaiden ja oman työpajansa tapoihin, kuntoutuminen on lähtenyt hyvin käyntiin ja kuntoutuja on ehtinyt lisäämään omaa toimijuuttaan sekä saamaan itselleen lisää voimavaroja, jotta hän pystyy olemaan avuksi muille. Toki esteitä ei ole tulla mukaan RIKU-toimintaan jo aiemmin, jos kuntoutuja tuntee Uusix-verstaita ja omaa työpajaansa tarpeeksi, kokee olevansa valmis sitoutumaan toimintaan, ja hän pystyy olemaan muille kuntoutujille tukena. Keskimäärin RIKU-vertaistoiminnassa ollaan mukana noin vuosi, vammaistyöntekijät pidempään.

Opinnäytetyön välillisinä kohderyhminä ovat työyhteisöt, joissa RIKU-toimintaa on eli Uusix-verstaiden työpajat sekä kuntouttavan työtoiminnan henkilökunta. Välillisellä kohderyhmällä tarkoitetaan hankkeesta, toiminnasta tai kehittämistyöstä hyötyvää ryhmää tai tahoja, joka ei varsinaisesti kuulu kohderyhmään. (Työväensivistysliitto TSL ry, 2024.) RIKU-vertaistukitoiminta hyödyttää Uusix-verstaiden henkilökuntaa antamalla kaivatun tuen kuntouttavan työtoiminnan

asiakkaille, sekä lisäämällä Uusix-verstaiden yhteisöllisyyttä. Ohjaavalla henkilöstöllä ei aina välttämättä ole riittävästi aikaa yksilölliselle kohtaamiselle työtoiminnan arjessa jokaisen kuntoutujan kanssa. Tässä kohtaamisessa RIKU-vertaistoimijat antavat oman arvokkaan panoksensa, joka omalta osaltaan helpottaa uusien kuntoutujien integroitumista työtoimintaan ja työpajalle.

RIKU-vertaistoiminta hyödyttää myös Uusix-verstaita ja sen henkilökuntaa siten, että toiminnan tuloksellisuus ja tehokkuus paranevat, kun kuntoutuksen alussa tapahtuvat keskeytykset vähenevät. Tämä hyödyttää myös laajemmassa mittakaavassa yhteiskuntaa, kun kuntoutusprosessi onnistuu ja kuntoutujien elämänlaatua ja osallisuutta saadaan parannettua sekä parhaimmassa tapauksessa heidät saadaan kuntoutettua takaisin työelämään tai opiskelemaan. Välillistä kohderyhmää tälle kehittämistyölle ovat myös kuntoutujien perheet ja läheiset, jotka hyötyvät RIKU-toiminnan tuomasta hyvinvoinnin parantumisesta ja lisääntymisestä.

#### **1.4 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tämä opinnäytetyö vastaa tarpeeseen kehittää olemassa olevaa kuntouttavan työtoiminnan RIKU-vertaistukitoimintaa entistä toimivammaksi ja selvittää, millaisia resursseja RIKU-toimintaan tarvittaisiin. Opinnäytetyössä tutkitaan myös, miten saataisiin enemmän vapaaehtoisia kuntoutujia RIKU-toimintaan mukaan, mitä asioita toiminnassa mukana olevat kuntoutujat pitävät toiminnassa hyvänä, ja missä taas heidän mielestään on kehitettävää.

Tutkimuskysymykset, joihin haen vastausta tässä opinnäytetyössäni:

- Miten uusia kuntoutujia saataisiin lähtemään mukaan RIKU-vertaistukitoimintaan?
- Miten RIKU-toimintaa saataisiin markkinoitua enemmän kuntouttavassa työtoiminnassa uusille kuntoutujille?
- Millaisia uusia toimintoja RIKU-toiminnassa olisi hyvä olla?
- Miten RIKU-vertaistukitoiminta edistää kuntoutumisprosessia ja ehkäisee syrjäytymistä?

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää RIKU-toimintaa toimivammaksi, innostaa uusia kuntoutujia sekä henkilöstöä mukaan RIKU-toimintaan, edistää kuntouttavan työtoiminnan tukipalveluita, ja ehdottaa mahdollisia kehitysehdotuksia, joilla taataan hyväksi havaitun toiminnan jatkuvuus myös tulevaisuudessa sekä ratkaisuja RIKU-vertaistukitoiminnan haasteisiin (Kuvio 1).

Omana henkilökohtaisena tavoitteenani on toteuttaa opinnäytetyö, joka vastaa Humanistisen ammattikorkeakoulun YAMK-opinnäytetyön vaatimuksia, antaa uutta ja tarpeellista tietoa opinnäytetyön tilaajalle, sekä tukee jo olemassa olevaa RIKU-vertaistukitoimintaa. Tavoitteenani on tuottaa tilaajalle tietoa, jossa yhdistyy tutkimuksellinen ote ja RIKU-vertaistukitoimijoiden kanssa käytyjen keskustelujen, ja aivoriihityöpajaideoinnin pohjalta syntynyt dokumentoitu kokemustieto. Tämä kokemustieto antaa opinnäytetyölle tärkeän näkökulman ja aineiston, joka laajentaa olemassa olevaa tietoa RIKU-toiminnasta ja samalla tuottaa uutta tietoa, joka auttaa ymmärtämään RIKU-toimintaa ja sen ylläpidon edellytyksiä paremmin.

Toivon, että saisin mahdollisimman paljon hyödynnettyä YAMK-opinnoissani oppimaani, ja tehtyä opinnäytetyöstäni luovan, osallistavan ja innovatiivisen, joka innostaa ja kannustaa muitakin toimijoita kehittämään tai luomaan omaan toimintaansa vertaistukitoimintaa.



Kuvio 1. 4T-malli kuvaamaan Opinnäytetyötä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyön tietoperustassa käytetyt käsitteet valikoituivat osaksi tietoperustaa niiden linkityessä vahvasti opinnäytetyön tarpeeseen, tavoitteeseen sekä aiheeseen.

### 2.1 Vertaistukitoiminta ja kokemusasiantuntijuus

Vertaistuki käsitteellä tarkoitetaan kokemukseen ja samanlaiseen elämäntilanteeseen perustuvaan ihmisten välistä ja keskinäistä tukea ja vertaisuutta. Vertaistuessa ihmiset, jotka ovat kokeneet saman elämäntilanteen, kokemuksen tai tapahtuman (esimerkiksi avioero, läheisen kuolema, sairastuminen, tai tämän opinnäytetyön tapauksessa, pitkäaikaistyöttömyys) toimivat omaksi ja toisten hyväksi. Vertaistukea laajempi käsite on vertaistoiminta, joka sisältää, ja käsittelee kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen sisältyy, ja kuinka vertaistukea toteutetaan. Vertaistoiminnan toimivuuteen vaikuttaa osallistujien voimavarat, sekä olosuhteet elämässä. Vertaistuki toimii omaehtoisesti aina tilanteen ja tarpeen mukaisesti. (Mikkonen & Saarinen 2018, 9, 21, 26.)

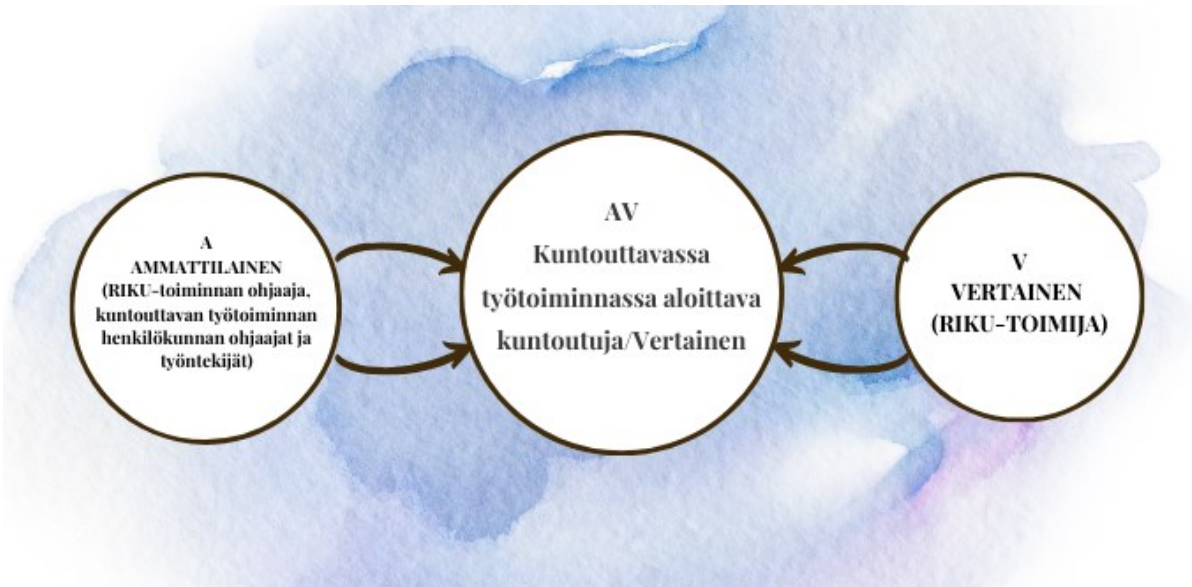
Vertaistukitoiminnan kanssa samankaltaista toimintaa on kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on sama kokemus tilanteesta tai tapahtumasta, kuten vaikka lastensuojelun asiakkuudesta tai sairastumisesta syöpään, ja tämän lisäksi koulutus kokemusasiantuntijan tehtävään. Tällainen henkilö, joka toimii kokemusasiantuntijana, on kokenensa aiheen asiantuntija, muttei ammattilainen kuten vaikkapa sosiaalityöntekijä tai lääkäri. (Mikkonen & Saarinen 2018, 42.) Kokemusasiantuntijat tuovat oman kokemuksensa ja asiantuntemuksensa myötä arvokasta tietoa osaksi palveluiden kehittämistä ja asiakastyötä. Esimerkkejä palveluiden kehittämisestä ovat esimerkiksi palveluihin hakeutumisen helpottaminen sekä asiakaslähtöisyyden vahvistaminen osana toimintaa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2024.)

Kokemusasiantuntijana toimiminen koostuu omasta kokemuksesta ja sen tuomasta tiedosta, sekä kokemusasiantuntija koulutuksesta. Edellytyksenä kokemusasiantuntijana toimimiselle on, että henkilö pystyy arvioimaan sekä jäsentämään kokensa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 42.) Useat organisaatiot ja järjestöt järjestävät toiminnassaan kokemusasiantuntijakoulutuksia. Tämän lisäksi kokemusasiantuntijakoulutuksia järjestävät eri oppilaitokset. Kokemusasiantuntijoiden koulutus perustuu ajatukseen siitä, että yksilö tarvitsee omakohtaisen kokemuksensa rinnalle myös tietoja, taitoja ja valmiuksia, jotta pystyy parhaalla mahdollisella ta-

valla toimimaan kokemusasiantuntijana. Näitä tietoja ja taitoja ovat esimerkiksi vuorovaikutustaidot sekä emotionaalisen tuen taidot. (Hyria, 2024.) Kokemusasiantuntijakoulutus on usein rajattu prosessi, antaen eväitä niin kokemusasiantuntijana toimimiseen, mutta myös oman kokemustarinan työstämiseen. Kokemusasiantuntijakoulutus voi myös innostaa jatkamaan opintoja ja opiskelemaan ammatin, esimerkiksi sosiaali- tai terveysalalta. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2024.)

Vertaistukeen ja kokemusasiantuntijuuteen liittyy vahvasti luottamus, joka mahdollistaa omien kokemusten kertomisen, toisen kuulemisen, vuorovaikutuksen, sekä toisten kokemuksista oppimisen, ja uusien selviytymiskeinojen löytämisen omaan elämään ja elämäntilanteeseen. Vertaistuki sopii erityisesti elämän tuomaan henkiseen kasvuun, sekä elämän muutos-, sopeutumisen, ja nivelvaiheisiin. Vertaistuen tuoma kokemus helpottaa yksilön, tässä tapauksessa kuntouttavan työtoiminnan aloittavan kuntoutujan, sopeutumista, sekä luo osallisuuden tunnetta, joka voimaannuttaa, kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyttä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Nämä vertaistuen tuomat hyödyt ovat aikoinaan olleet syitä, miksi RIKU-vertaistoiminta on luotu osaksi kuntouttavaa työtoimintaa Uusix-verstaalle. Työttömyydellä on suuri merkitys arkeen ja ihmisen jaksamiseen, ja tässä elämäntilanteessa on tärkeää löytää vertaistukea henkilöltä, joka on samassa tilanteessa, ja pystyy näin ollen ymmärtämään tunteita, joita pitkäaikais-työtön ihminen käy läpi aloittaessaan kuntouttavan työtoiminnan (Heikkilä 2017, 12).

Vertaistukitoiminta on hyvä lisä osana ammattilaistyötä ja palveluita kuntouttavassa työtoiminnassa. Onnistuneessa kuntouttavan työtoiminnan palvelussa kuntoutuja saa sekä ammattiavun että vertaistuen, näiden palveluiden täydentäessä toisiaan. Esimerkiksi Uusix-verstailla kuntouttavan työtoiminnan ammattilaiset (henkilöstö ja ohjaajat) ja RIKU-vertaistoiminnan vertaiset pyrkivät auttamaan uusia kuntoutujia parantamaan heidän omaa elämäntilanteensa ja edistämään kuntoutujan paluuta työmarkkinoille. Vertaistuki toimii ammatillisen tuen rinnalla, antaen arvokkaan lisäpanoksen silloin, kun ammattilaisen tuella ei ole riittäviä resursseja. Molemmat, niin ammattilainen kuin vertainen toimivat kuntoutujan hyväksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 29.)



Kuvio 2. Kaavio kuvaamaan ammattilaisen ja vertaisen yhteistyötä asiakkaan hyväksi mukailen Irja Mikkosen & Anja Saarisen ammattilaisen ja vertaisen yhteistyö kaaviota (Mikkonen & Saarinen 2018, 38).

## 2.2 Syrjäytymiskiirteen vaarat

Käsitteellä syrjäytyminen kuvataan erilaisia nykyaikaisia yhteiskunnallisen huono-osaisuuden muotoja (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024). Syrjäytyminen voi olla seurausta mm. työttömyydestä, köyhyydestä, mielenterveys- tai päihdeongelmasta estäen ihmisen osallistumisen yhteiskuntaan ja sen vaikutusmahdollisuuksiin. Outi Rosblomin, Ulla Ruuskanen, Terhi Laineen ja Harri Vertion teoksessa Nuorten hoitotyö (1994) todetaan syrjäytymisen liittyvän poikkeavaan käyttäytymiseen, joka voidaan jakaa aktiiviseen (esimerkiksi rikollisuus) ja passiiviseen (esimerkiksi mielenterveysongelmat) poikkeavaan käyttäytymiseen. Esimerkiksi mielenterveysongelmat saattavat heijastua yhteyden menetyksenä yksilön ja yhteisön välillä. Lähiyhteisön sosiaalinen tuki suojelee yksilöä paineilta passiivisen poikkeavan käyttäytymisen syntyä kohtaan, kuten ehkäisemällä mielenterveysongelmia. (Rosblom, Ruuskanen, Laine & Vertio 1994, 42.)

Ihminen on erityisen altis syrjäytymiselle elämän muutos- ja nivelvaiheissa kuten opiskelun, työsuhteen tai parisuhteen päättyessä. Työttömäksi jääminen on yksi elämän siirtymä- ja nivelvaiheista. Tästä johtuva huono-osaisuus heijastuu elämän muihin osa-alueisiin, kuten talouteen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen tunteeseen. Syrjäytyminen

käsitteenä ei ole selkeä, eikä ole helppoa sanoa, kuka ei ole syrjäytynyt ja kuka on, koska syrjäytyminen yhdistää useiden eri elämänalueiden tekijöitä. (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2011, 11–30.)

Kokoomuksen kansanedustaja Paula Risikko toteaa nettisivuillaan maaliskuussa 2020 julkaisussa tiedotteessa, ”Syrjäytymisen estämiseen tarvitaan järeämmät keinot”, syrjäytymisen vastaisia keinoja olevan muun muassa työllisyys, koulutus, päihde- ja mielenterveyspalvelut ja harrastukset (Risikko, 2020). Tapoja, joilla syrjäytymistä voidaan ehkäistä ovat ihmisen osallisuuden ja työkyvyn vahvistaminen huolehtien henkilön sosiaaliturvasta ja peruspalveluista, jotka omalta osaltaan auttavat vähentämään työttömyyttä, osattomuutta ja ihmisten näköalattomuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024).

Työttömyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa työikäinen ja/tai työkykyinen on työtä vailla eli ei ole palkkatyössä tai ei ole kyennyt tekemään työtä yrittäjänä, mutta on etsinyt työtä aktiivisesti palkansaajana tai yrittäjänä. Työttömäksi luetaan myös henkilöt, jotka odottavat sovitun työn alkamista sekä työpaikasta toistaiseksi lomautetut henkilöt. (Tilastokeskus, 2024.)

Vuoden 2024 maaliskuussa julkaistussa Työvoimatutkimuksessa, joka kuvaa Suomen väestön työmarkkinoille osallistumista, todettiin suomalaisten 15–74-vuotiaiden työttömyysasteen olevan 8,1 % (Tilastokeskus, 2024). Työttömyys on tila, johon ihminen joutuu tai ajautuu tahtomattaan (Talponen 2010, 4). Työelämässä työkykyisyyden kriteerit heijastelevat työelämän silloisia vaatimuksia esimerkiksi ihanteellista suorituskykyä (Makkonen 1984, 12).

Suomen ammattiliittojen keskusjärjestön SAK:n vuonna 2022 teettämässä ”Työttömyyden syyt työttömien näkökulmasta”-tutkimuksessa, työttömyyden suurimmiksi yksilöllisiksi syiksi todetaan muun muassa huono terveydentila, iän olevan liian korkea eikä näin ollen vastaa työnantajien odotuksia, soveltuvaa kokoaikatyötä ei ole tarjolla sekä soveltuvan koulutuksen puute. (SAK, 2023.) Yhteiskunnallisella tasolla työttömyyden syyt ovat sidoksissa kansantalouden kehitykseen ja taloudelliseen taantumaa eli lamaan (Parpo 2007, 13).

Työttömyys herättää ihmisessä paljon epävarmuutta jokapäiväisessä elämässä ja toimeentulossa. Tässä epävarmuuden tilassa ihmisen on vaikea suunnitella tulevaisuutta tai varautua siihen, kun talous on tiukalla ja aika sekä energia menevät arjessa selviämiseen, uuden tilanteen omaksumiseen sekä työpaikan etsimiseen. Työttömänä ihminen joutuu myös kokemaan arjessaan epäsäännöllisyyttä ja arjesta voi helposti puuttua rakenteita, säännöllisyyttä ja sisältöä. (Heikkilä 2017, 9–10.)

Työttömyys ja työttömäksi joutuminen voi johtaa muutoksiin ihmisen sosiaalisissa verkostoissa, ja nämä muutokset voivat heijastua laajasti ihmisen hyvinvointiin. Työttömyyden on katsottu vaikuttavan ihmisen kokemaan hyvinvointiin, ja sillä olevan yhteys monenlaisiin ongelmiin yksilön hyvinvoinnissa kuten taloudelliset ongelmat (tulojen menetys, velkaantuminen ja köyhyys), mielenterveysongelmat sekä terveydelliset ongelmat (mahdolliset muutokset elämäntapoihin työttömyyden myötä). Erityisesti itsetunto ja minäkuva voivat olla työttömällä koetuksella, varsinkin silloin, jos minäkuva on ollut vahvasti sidoksissa omaan ammattiin ja työhön. (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 235.) Työttömyys saatetaan kokea myös häpeälliseksi ja työttömyyden tunnustaminen tai työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautuminen saattaa olla vaikea paikka niin ihmiselle itselleen tai muille ihmisen lähiyhteisössä (Talponen 2010, 24).

Vaikka työttömyyden tiedetään olevan yhteydessä moniin hyvinvoinnin ongelmiin, ei aina tämä yhteys välttämättä johdu siitä, että työttömyys aiheuttaa muutoksia hyvinvoinnissa vaan yhteys saattaa myös olla päinvastainen, esimerkiksi huono fyysinen tai psyykinen terveys voi johtaa työttömyyteen. Mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin työttömyys voi vaikuttaa sekä heti ihmisen jäätyä työttömäksi, että työttömyyden pitkittymisen myötä. (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 235–236.) Työttömyyden pituuden lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat muutkin taustatekijät kuten ikä, perheasema, sosioekonominen asema ja terveys. Myös palkkatyötä koskevilla arvoilla on merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa työttömyyden kohdatessa. (Ervasti 2004, 300.)

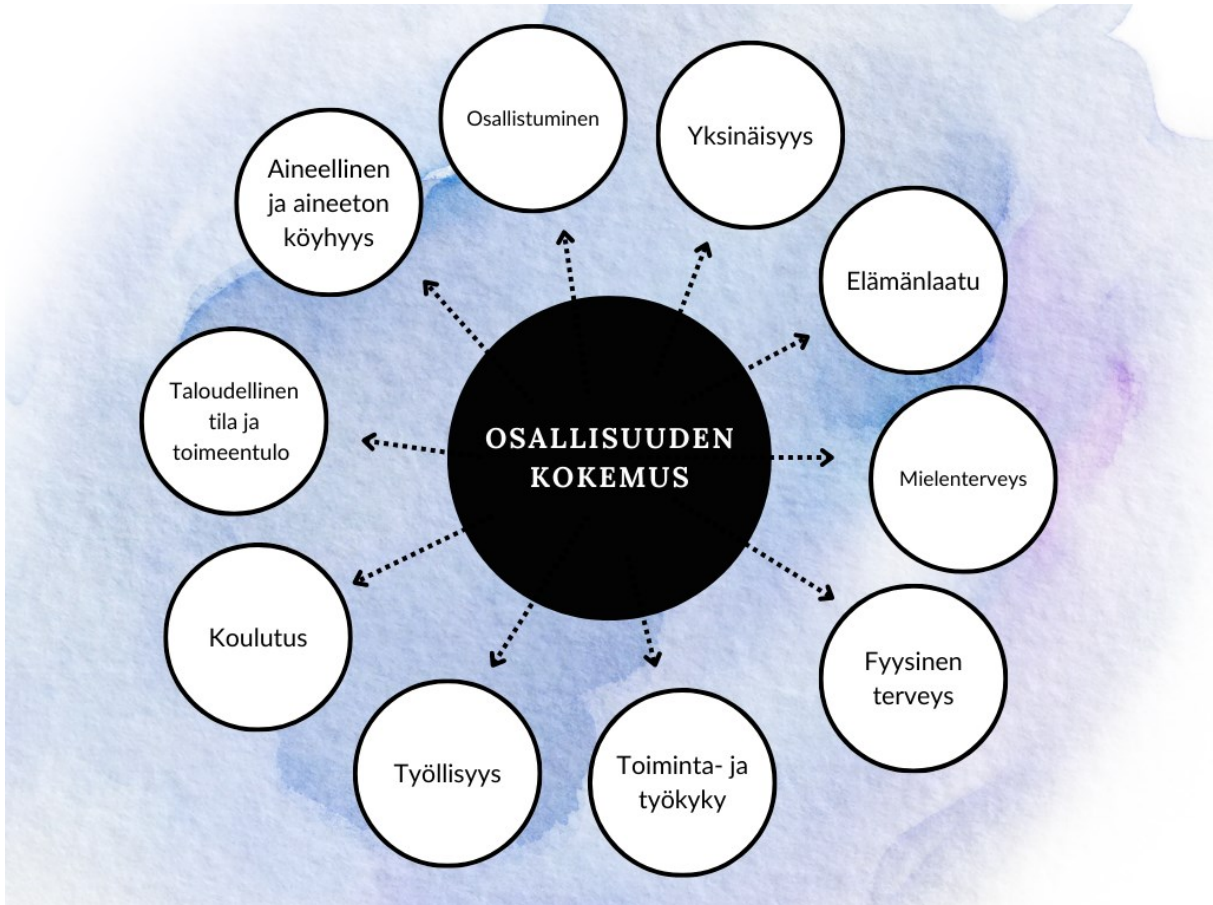
Pitkäaikaistyöttömyydellä tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin henkilön työttömyys on jatkunut yhtäjaksoisesti 12 kuukautta tai tätä pidemmän ajan (Tilastokeskus, 2024). Pitkäaikaistyöttömyys on perimältään taloudellinen ilmiö, joka riippuu taloudellisista tekijöistä sekä siitä, moniko ihminen on työttömänä tai mille aloille ja alueille työttömyys painottuu (Makkonen 1984, 5). Pitkäaikaistyöttöminä olleiden henkilöiden työllistymistä pyritään edistämään tarjoamalla sektorirajat ylittäviä palveluita (useamman eri yhteiskunnallisen tai hallinnollisen sektorin välillä toimivat palvelut kuten esimerkiksi tähän opinnäytetyöhön liittyen työllisyyspalvelut ja koulutuspalvelut) sekä työttömille kohdennettuja terveyspalveluita (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 247). Pitkäaikaistyöttömyys on suuri syrjäytymisriski, jossa ihmisen elämänhallinta joutuu koetukselle ja ihmisen tilapäiset ja lyhytaikaiset kriisit uhkaavat muuttua pysyvämmiksi ja pitkäkestoisiksi (Vähätalo 1998, 46).

Käsitteenä osallisuus on laaja, jolla tarkoitetaan ihmisen kokema tunnetta kuulua johonkin yhteisöön. Osallisuus on kuulumista, yhteisöllisyyttä ja vaikuttamista yhteiskuntaan ja yhteisön toimintaan. (Nuoret ja osallisuus, 2023.) Osallisuuden vastakohtana on osattomuus, jolla tarkoitetaan sitä, ettei yksilö tunne osallisuutta yhteiskunnassa tärkeinä pidettyihin asioihin kuten työelämään, sosiaalisiin suhteisiin tai yhteiskunnan demokraattisiin järjestelmiin (Harju, 2020). Terveiden- ja hyvinvointilaitoksen tutkimuspäällikkö Anna-Maria Isola toteaa Kansalaisyhteiskunta.fi-sivustolla julkaistussa tekstissään ”Osattomuutta puretaan jakamalla valtaa heikossa asemassa oleville (2021)” osattomuuteen vaikuttavan esimerkiksi tavat, yksilölliset tekijät, lait ja se, miten valta on jakautunut yhteiskunnassa. Kun valta jakautuu epätasaisesti, heikossa tai haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten ääni jää vaimeaksi, mikä näkyy ja tuntuu osattomuutena. Osattomuutta kokevalla ihmisellä on usein kokemus siitä, ettei tule kuulluksi tai nähdyksi eikä hän voi osallistua itselleen merkitykselliseen toimintaan yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Isola, 2021.)

Ihminen kokee elämässä osallisuutta erilaisiin yhteisöihin; kuten esimerkiksi perheeseen, työpaikkaan, kuntouttavan työtoiminnan työpajaan, ystäviin sekä harrastus- ja vapaa-ajan yhteisöihin. Osallisuus on mahdollisuutta vaikuttaa oman yhteisön asioihin sekä tasa-arvoisuutta ja arvostusta yhteisön sisällä. Jokainen ihminen kokee osallisuutensa yksilöllisesti ja vaikka resurssit osallisuuden kokemiseen olisivat yhtäläiset, inhimilliset tarpeet eroavat yksilöittäin osallisuuden kokemisesta ja tuntemisesta. (Koivisto, Isola & Lyytikäinen 2018, 8.)

Ihmisen kokema osallisuus, sekä kuulumisen tunne, toimivat ehkäisevinä tekijöinä syrjäytymistä vastaan (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2024). Yksi merkittävimmistä yhteisöllisen toiminnan osallistumisen muodoista yhteiskunnassa on palkkatyö, työn ja ammatin määrittäen omalta osaltaan ihmisen identiteettiä, paikkaa sekä asemaa yhteiskunnassa. Kun ihminen jää työelämän ulkopuolelle, rajaa se yksilöltä normaalit siteet työyhteisöön ja yhteiskuntaan, ja pahimmillaan saattaa, pitkäkestoisena, johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, joka taas vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2024.)

Ihmisen kokeman osattomuuden vähentäminen edellyttää, että hän tuntee olevansa sosiaalisesti ja taloudellisesti turvassa, jotta hänen osallisuuden kokemuksensa pääsee vahvistumaan (Isola, 2021).



Kuvio 3. Osallisuuden kokemuksen yhteydet muihin ilmiöihin ja elämän osa-alueisiin (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2024).

Osallisuuden kokemukseen ihminen tarvitsee resursseja. Resurssit voivat olla aineettomia, aineellisia ja/tai niiden välimuotoja. Tällaisia resursseja ovat esimerkiksi toimeentulo, sivistys, harrastukset, luonto, taide tai koettu turva. Ihmisen kokema osallisuuden tila laajenee, sitä mukaan, miten erilaiset tarpeet (esimerkiksi tunteet, identiteetti ja osallistuminen) motivoivat ihmistä toimimaan ja etsimään niihin vastauksia. Kun ihminen saa suunnattua energiansa arvoitamaansa tekemiseen omien tarpeidensa ohjaamana, vahvistuu toiminnan potentiaali ja osallisuuden kokemus sekä tila. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 8.)

## 2.3 Toimijuus ja toimijuuden vahvistaminen

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön osallisuutta, tekijyyttä ja asianomaisuutta sekä aktiivista vaikuttamista omaan ympäristöön ja yhteisöön (Penttinen 2020, 5). Toimijuus on yksilön rakentamaa elämäntulkua valintojensa ja toimintojensa kautta sosiaalisen ympäristön tuomien mahdollisuuksien ja rajoitusten varassa (Vanhalakka-Ruoho 2014, 192–193). Ihmisen toimijuus määrittyy osallisuutena, motivaationa, tahtona, pyrkimyksenä intentionaaliseen toimintaan sekä hallinnan tunteena, kytkeytyen ajatukseen ihmisten autonomisuudesta eli tunteena oman käyttäytymisen olevan vapaaehtoista ja vapaasti valittua sen sijaan, että se olisi sosiaalisten normien tai muiden ihmisten määrittelemää (Punna, Malinen, Sevón & Sihvonen 2017, 155). Toimijuus on yhteydessä ihmisen kokemaan hyvinvointiin oman elämän vaikuttamisen ja sen hallinnan näkökulmasta (Juvonen 2020, 27). Ihmisen kokemaa toimijuutta saattavat rajoittaa muun muassa oma motivaatio ja tahtotila, yhteiskuntaluokka/ryhmä, johon ihminen kuuluu (esimerkiksi työttömät), oman kykenemisen, haluamisen ja osaamisen monimuotoinen dynamiikka sekä sosiaaliset tilanteet ja rakenteet (Penttinen 2020, 6). Tarja Juvonen toteaa Helsingin yliopiston työpöytäpaperissaan toimijuuden syntyvän muihin linkittymisen ja keskinäisten riippuvuuksien vuorovaikutuksellisista verkostoista (Juvonen 2020, 27–28).

Oman toimijuuden vahvistaminen on ihmisen kykyä edistää ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Oman toimijuuden vahvistaminen lisää hyvinvointia ihmisen elämään ja oleellisesti ehkäisee syrjäytymistä. (Nuorten Palvelu ry, 2024.) RIKU-vertaistoiminta ja kuntouttava työtoiminta ylipäänsä ovat malliesimerkkejä oman toimijuuden vahvistamisesta. Sekä RIKU-toiminnassa, että kuntouttavassa työtoiminnassa kuntoutuja kokee kuuluvansa yhteisöön, ja tuntee itsensä osalliseksi, kuuluvansa johonkin. Tämä yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden kokemus voi olla pitkän työttömyysjakson jälkeen merkittävää työttömälle ja auttaa oman toimijuuden vahvistamisessa. Kuntouttavassa työtoiminnassa muiden ihmisten kohtaaminen, vertaistuki ja jo ihan päivärytmin ylläpitäminen auttavat toimijuuden vahvistamisessa.

Kuntouttavassa työtoiminnassa on myös mahdollista kehittää omia taitoja, sekä oppia tuntemaan omat vahvuutensa ja tarpeensa. Aivoriihityöpajoissa esille nousi paljon syitä lähteä mukaan RIKU-toimintaan. Muiden auttamisen lisäksi esille nousi, että RIKU-vertaistoimijaksi ryhtyminen auttaa omassa kuntoutumisprosessissa eteenpäin, tuo lisää kokemuksia, kehittää omaa osaamista sekä haastaa pois omilta mukavuusalueiltaan; eli vahvistaa ja lisää kuntoutujan omaa toimijuutta.

Mulle on oma henkilökohtainen haaste ollut se, että lähin tähän mukaan, kun tämä on ulkona mun mukavuusalueesta. Mulla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja paljon ollut sellaista sosiaalista ahdistusta. Mä tiesin, että se tulee varsinkin alussa olea vaikeeta. Mä oon joutunut olemaan pikkusen tietoisempi ihmisistä, ketä meillä on, kun meillä saattaa 20 ihmistäkin olla samassa vuorossa, että just kattoo, että onko toi uusi naama ja antaa itselleen aikaa valmistautumiseen ja menee esittelemään itsensä. Se, että uskaltaa lähteä siihen, ja kun sen tekee tarpeeksi monta kertaa niin se pikkusen helpottaa joka kerran jälkeen. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

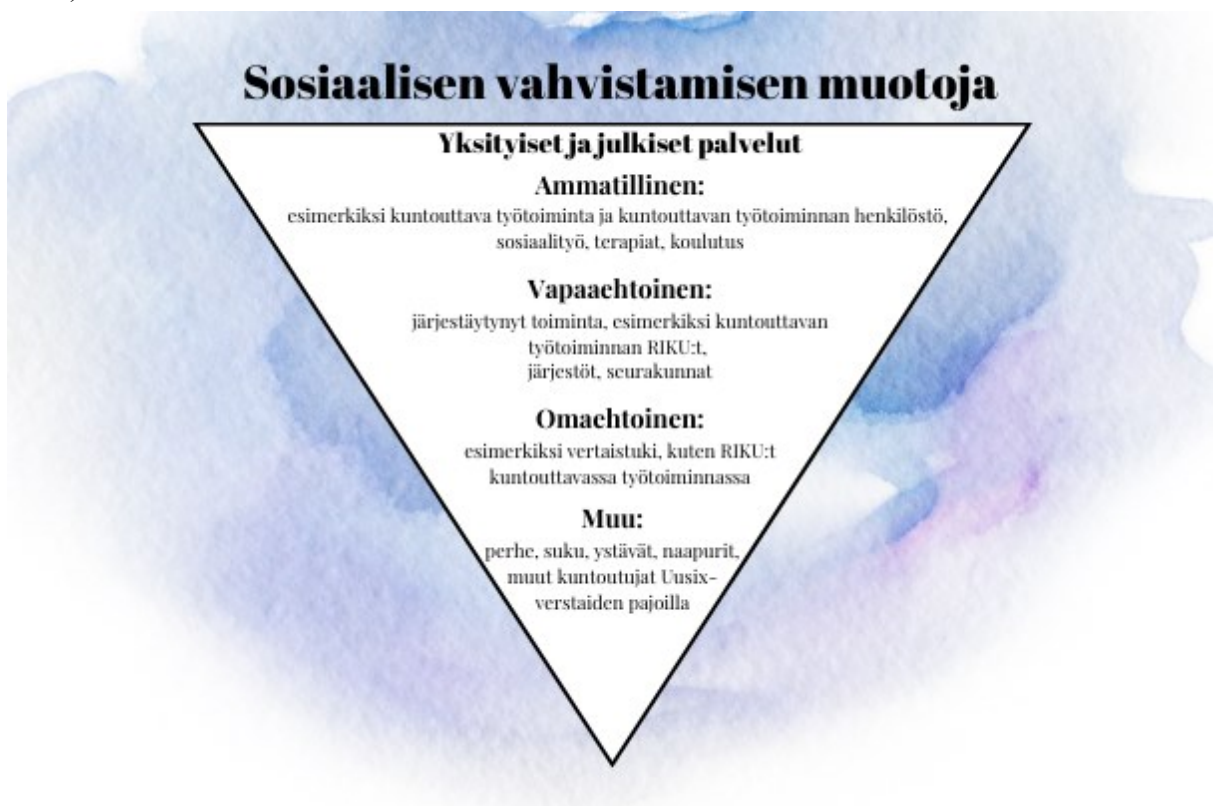
Kuntoutujat kokivat myös, että RIKU-toiminta on sellaista, josta on hyötyä tulevaisuudessa esimerkiksi työnhaussa, ja jonka voi lisätä omaan CV:seen. Kuntouttavassa työtoiminnassa tarjotaan monenlaisia tukipalveluita, jotka auttavat jokaista kuntoutujaa vahvistamaan omaa toimijuuttaan kuten esimerkiksi kuntoutusohjausta, liikunnanohjausta, osallisuus- ja työvalmennusta.

Mari Punnan, Kaisa Malisen, Eija Sevón ja Sanna Sihvosen Sosiaalilääketieteellisessä aikakauslehdessä vuonna 2017 julkaistussa ”Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen?”-tekstissä todetaan nykypäivänä sosiaali- ja terveysaloilla lisättävän asiakkaiden omaa toimijuutta ja vastuunottamista omasta hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysalalla uudistetaan toimintoja ja palveluja koko ajan korostaen ja vahvistaen asiakkaiden omaa toimijuutta. Lisäksi pohditaan, mitä tulee ottaa huomioon uusia palveluja kehitettäessä ja vahvistessa asiakkaan itseohjautuvuutta, jotta toimijuutta saataisiin lisättyä. Toimijuus käsitteenä liitetään kykyyn vastustaa oman toimintakykyyn ja autonomisuuteen kohdistuvia uhkia ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen näkökulmasta asiakkaan toimijuus ja sen vahvistaminen huomioidaan työotteessa. (Punna, Malinen, Sevón & Sihvonen 2017, 155.)

## 2.4 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan käsitteenä kokonaisvaltaista tukemista sekä toimenpiteitä syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja elämäntaitojen parantamiseksi, tavoitteena hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen (Lundbom & Herranen 2011, 6). Jokainen yksilö voi tarvita sosiaalista vahvistamista ja tukea jossakin elämänvaiheessa kuten esimerkiksi opiskeluissa tai työllistymisessä ja työttömyydessä (Kuvio 4). Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä on luotu korvaamaan syrjäytymisuhan käsitettä ja sosiaalisen vahvistamisen tavoitteena on tarjota tukea

oikea aikaisesti (Mikkonen & Saarinen 2018, 39). Sosiaalinen vahvistaminen vastaa täysin kuntouttavaa työtoimintaa, jossa työtoiminnan tavoitteena on tukea kuntoutujien elämänhallintaa, ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää kuntoutujan paluuta työmarkkinoille, opiskelemaan tai muuten vain lisätä kuntoutujan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kokemusta omasta osallisuudesta ja vaikutusmahdollisuuksistaan yhteiskunnassa sen jäsenenä. Sosiaalinen vahvistaminen ehkäisee syrjäytymistä, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta, tukee yksilön itsensä toteuttamista sekä lisää työ- ja toimintakykyä ja antaa uusia näkökulmia näköalattomuuden sijasta (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, 2024).



Kuvio 4. Kaavio kuvaamaan sosiaalisen vahvistamisen muotoja mukailen Irja Mikkosen ja Anja Saarisen Sosiaalisen vahvistamisen muotoja kaaviota (Mikkonen & Saarinen 2018, 40).

## 2.5 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia henkilön toimintakykyyn, vahvistaa elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024).

Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi työ- ja toimintakykynsä rajoitusten takia osallistua työhön tai julkisiin työvoimapalveluihin. Kuntouttavassa työtoiminnassa suunnitellaan asiakkaalle tämän tilanne huomioon ottaen palvelukokonaisuus, jossa määritetään tarjottavat palvelut. Tämä suunniteltu palvelukokonaisuus kirjataan aktivointisuunnitelmaan. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestävät hyvinvointialueet työmarkkinatukea tai toimeentulotukea saaville henkilöille, jotka työ- ja toimintakykynsä takia eivät pysty osallistumaan TE-hallinnon tarjoamiin ensisijaisiin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.) Kuntouttava työtoiminta pohjautuu sosiaalipedagogiikan korjaavaan työhön, jossa tavoitteena on lievittää yksilön pahoinvointia, löytää voimavaroja ja voimaantumisen mahdollisuuksia sekä vahvistaa elämänhallintaa (Nivala & Ryynänen 2019, 285).

### 3 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIN KUVAUS

Tässä luvussa avaan kehittämistyön prosessia ja esittelen tarkemmin kehittämistyössä hyödynnettyä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää sekä muita kehittämistyössä käytettyjä menetelmiä; aivoriihimenetelmää, osallistava havainnointia sekä benchmarkkaus-vertailuanalyysia.

#### 3.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tässä kehittämistyössä hyödynnetään kvalitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laadullista tutkimusta, jossa tutkimusaineiston kokoa ei säätele määrä, vaan kuinka laadukas tutkimusaineisto on. Tavoitteena kvalitatiivisessa tutkimuksessa on se, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä ilmiön tai asian ymmärtämisessä ja tulkinnan muodostamisessa, kuten tässä kehittämistyössä vertaistukitoiminnan merkityksen ymmärtämisessä osana kuntouttavaa työtoimintaa. (Vilka 2021, 150.)

Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu parhaiten tutkimuksiin ja kehittämistöihin, joissa halutaan saada syvälinen näkemys ja kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, luoda uusia teorioita ja hypoteeseja (Kananen 2014, 17). Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan merkityskokonaisuuksia, jotka ilmenevät ihmisistä lähtöisin olevina tapahtumina, esimerkiksi toimintana kuten vapaaehtoisena vertaistukimentorina toimimisena kuntouttavassa työtoiminnassa uusille aloitteleville kuntoutujille, jotta heidän kuntoutusprosessinsa alkaisi mahdollisimman mukavasti ja helposti. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Vilka 2021, 118.)

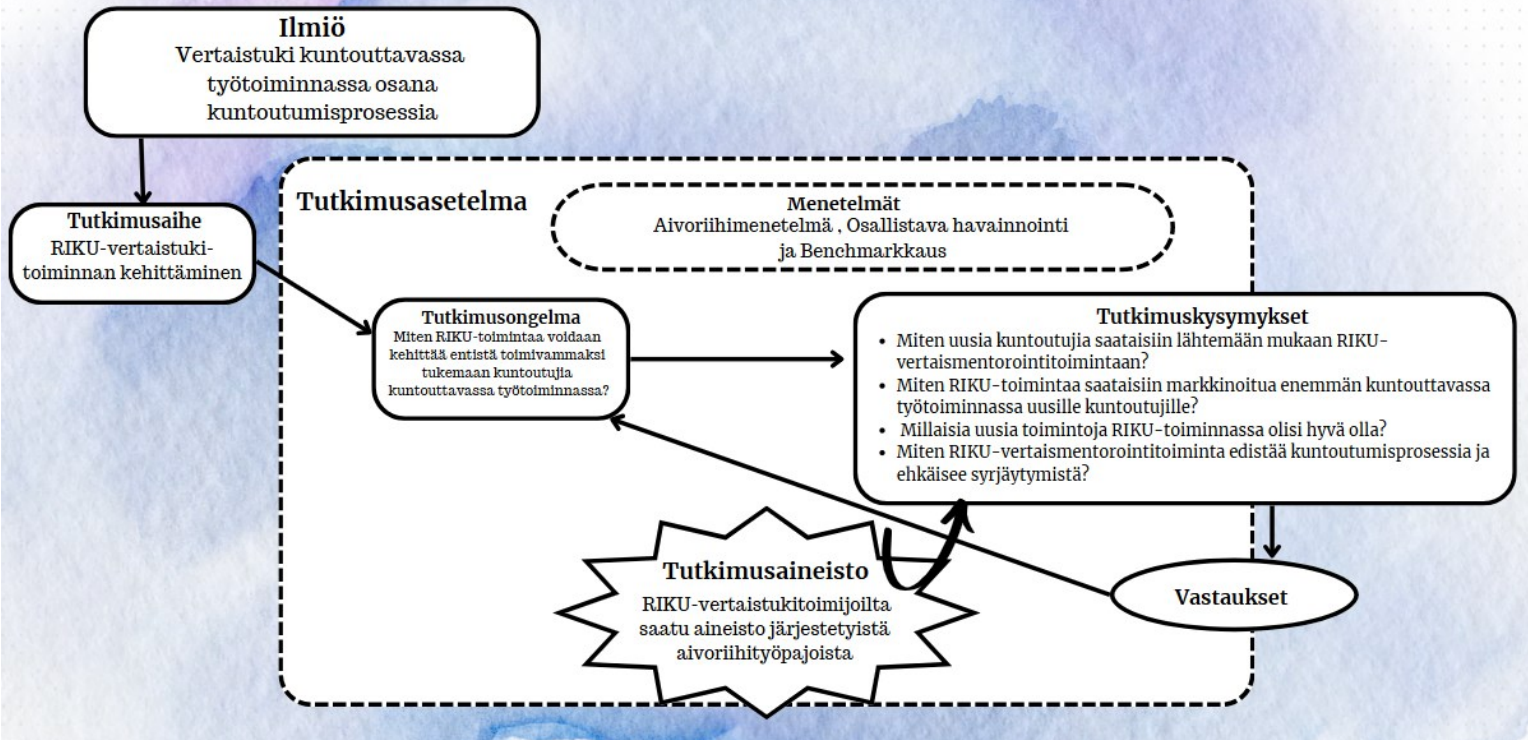
Pertti Alasuutari toteaa teoksessaan *Laadullinen tutkimus* (1999) laadullisen tutkimuksen olevan aina jossain määrin ainutlaatuinen, ja siinä sovelletaan luovasti vakiintuneita periaatteita sekä usein kehitetään uusia menetelmiä (Alasuutari 1999, 24). Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimusmenetelmänä luovuuteen kannustava ja määrän sijaan tärkeämpää on tutkimusaineiston laadukkuus ja näiden syiden vuoksi kvalitatiivista tutkimusta hyödynnettiin osana tätä kehittämistyötä, RIKU-vertaistukena toimivien kuntoutujien määrän ollen melko pieni, 12 henkilöä (määrä tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa vuonna 2024). Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä tiedonkeruu menetelmiä ovat havainnointi, kyselyt, dokumentit ja haastattelut (Kananen 2014, 27).

Hanna Vilka toteaa teoksessaan *Tutki ja kehitä* (2021) laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa, että kohderyhmän valinnassa on muistettava, mitä ollaan tutkimassa ja

näin ollen valita tutkimukseen osallistujat joko tutkimuksen teemaa tai tutkittavaa asiaa koskevan asiantuntemuksen ja kokemuksen perusteella, tärkeänä kriteerinä, että tutkimukseen osallistuvalla on omakohtainen kokemus tutkittavasta asiasta. (Vilka 2021, 135.) Tämänkin vuoksi oli loogista, että opinnäytetyön aineiston keruuseen ja kohderyhmäksi valikoituivat RIKU-toiminnassa mukana olevat kuntoutajat. Heillä on omakohtainen kokemus ja asiantuntemus siitä, millaista RIKU-toiminta tällä hetkellä on sekä näkemystä, mitä toiminta vaatii toimiakseen ja miten sitä saataisiin kehitettyä entistä paremmaksi. Pidän myös tärkeänä, kehittämistyön ja siinä hyödynnetyn laadullisen tutkimusmenetelmän kannalta, RIKU-toimijoiden omakohtaista kokemusta siitä, millaista kuntouttava työtoiminta on ja erityisesti, millaisia tunteita kuntouttavan työtoiminnan aloittamiseen liittyy.

Kvalitatiivisen tutkimuksen prosessi lähtee käyntiin tutkijaa kiinnostavasta ilmiöstä, jota halutaan ymmärtää ja johon liittyy usein ongelma, joka halutaan ratkaista. Tutkimusongelmat muutetaan tutkimuskysymyksiksi, joiden avulla saadaan vastaus joko itsekerätyllä tai valmiin aineiston avulla (Kananen 2014, 27). Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tavoitteena on tavoittaa ja ymmärtää ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena ei ole löytää absoluuttista totuutta tutkittavasta kohteesta, vaan tuoda esiin tulkintojen avulla näkökulmia ihmisen toimintaan tai hänen luomiinsa kulttuurituotteisiin, jotka jäävät välittömän havainnon ulottumattomiin. (Vilka 2021, 118–120.) Kuviossa 5 olen kuvannut tämän opinnäytetyön tutkimuksen vaiheita mukailen Jorma Kanasen tutkimuksen vaiheet kaaviota (Kananen 2014, 27).

## Tutkimuksen vaiheet



Kuvio 5. Opinnäytetyön tutkimuksen vaiheet kaaviona mukaillen Jorma Kanasen tutkimuksen vaiheet kaaviota (Kananen 2014, 27).

### 3.2 Aivoriihimenetelmä

Aivoriihimenetelmä on tyypiltään luova ongelmanratkaisumenetelmä, jossa tavoitteena on kehittää suuri määrä luovia ideoita ryhmässä, jossa kaikki osallistuvat ideointiin. Periaatteena menetelmässä on, että määrä tuottaa laatua ja mitä enemmän ideoita, on todennäköisempää, että joukossa on hyviä toteuttamiskelpoisia ideoita. Aivoriihen vahvuutena on juuri ideoiden runsaus ja toisten ryhmäläisten ideoiden pohjalta syntyvät uudet ideat ja uusien lähestymistapojen oppiminen. (Innokylä, 2024.)

Aivoriihimenetelmään päädyin, koska itseäni innosti ideat ja näkökulmat, joita aivoriiheen osallistuvilta RIKU-vertaistukitoimijoilta on mahdollista saada. Ryhmässä toteutettu aivoriihi antaa mahdollisuuden monipuolisille näkökulmille, sekä erilaisten näkemysten ja kokemusten jakamiselle, mitä kuntouttavassa työtoiminnassa olevilla RIKU-vertaistukitoimijoilla on paljon. Jokaisella kuntoutujalla on oma taustansa, elämänsänsä, tietämyksensä ja kokemuksensa. Näiden kokemusten ja tietämyksen esille tuominen nostattavat aivoriihessä ainutlaatuisia ja uusia ideoita, joita voidaan lähteä kehittämään eteenpäin.

Lisäksi syy, miksi päädyin valitsemaan aivoriihimenetelmän opinnäytetyöni aineiston keräämiseen, oli aivoriihen osallistavuus. Aivoriihi osallistaa jokaisen ryhmän jäsenen tuottamaan ideoita ja ilmaisemaan ajatuksensa kehitettävästä aiheesta, mikä voi edistää ryhmän jäsenten sitoutumista entisestään, ja edistää ryhmän sisäistä yhteistyötä ja yhteishenkeä. Tämän koin tärkeäksi mahdollistaa RIKU-vertaistukitoimijoille, jotta he saisivat eväitä omaan toimintaansa, mahdollisuuden ryhmäytyä ja tutustua muiden työpajojen RIKU-vertaistukitoimijoihin muissakin foorumeissa kuin vain RIKU-kokouksissa.

Käytännössä aivoriihimenetelmä toimii niin, että menetelmällä on vetäjä ja ryhmä, joka on kooltaan noin 5–12 henkilöä. Ryhmä ideoi yhdessä annetun kohteenä olevan aiheen mukaisesti mahdollisimman paljon ideoita, jotka voisivat ratkaista kyseessä olevan ongelman tai kehityskohteen, esimerkiksi tässä opinnäytetyössä aiheena olevan RIKU-vertaistukitoiminnan kehittämisen. Menetelmä käynnistyy ideointivaiheella, jossa jokainen ryhmän jäsen ideoi ajatuksiaan esimerkiksi paperille tai fläppitaululle. Tärkeää tässä kohtaa on antaa ajatuksen virrata ja olla arvioimatta ideaa. Kun ideointivaihe on saatu valmiiksi, alkaa arviointivaihe, jossa nostetaan erilaisia ideointivaiheessa syntyneitä ideoita ja käydään niistä keskustelua ja parannellaan ideoita yhdessä. Lopuksi aivoriihessä tulee valintavaihe, jossa äänestetään saaduista ideoista parhaimmat ja arvioidaan ideoita kriittisesti. (Innokylä, 2024.)

### 3.3 Osallistava havainnointi

Osallistavalla havainnoinnilla tarkoitetaan havainnointia, joka tapahtuu esimerkiksi tarkkailemalla ihmisen tai ryhmän toimintaa jossain tilanteessa, kuten esimerkiksi tätä opinnäytetyötä varten kohderyhmille, eli RIKU-vertaistukitoiminnassa mukana oleville kuntoutujille, järjestetyissä aivoriihityöpajoissa. Osallistavaan havainnointiin vaikuttaa se, ollaanko havainnoimassa ihmisten tuottamia kulttuurituotteita (esineet, tekstit ym.) vai ihmisten toimintaa. (Vilkka 2021, 142–143.) Havainnointimenetelmän käytön etuna ovat ilmiön ja tilanteen autenttisuus, sillä ilmiö, jota havainnoidaan, tapahtuu luonnollisessa ympäristössään ja kontekstissaan. Näin ollen havainnoinnilla saadaan monipuolista tietoa. (Kananen 2014, 66.)

Osallistavassa havainnoinnissa pyritään saamaan aikaan muutos tutkittavassa yhteisössä, joka jatkuisi vielä tutkimuksen päätyttyä (Kananen 2014, 67). Osallistava havainnointi toimi loistavasti lisämenetelmänä aivoriihityöpajoissa. Opinnäytetyön tekijänä ja aivoriihityöpajojen vetäjänä osallistuin aivoriihityöpajan keskusteluun samalla havainnoiden RIKU-vertaistukitoimijoiden keskustelua ja toimintaa, kuitenkin muistaen oman roolini opinnäytetyön tekijänä ja tutkijana.

Osallistavassa havainnoinnissa tein itselleni paljon muistiinpanoja, jotta pystyin myöhemmin analysoimaan työpajatilannetta.

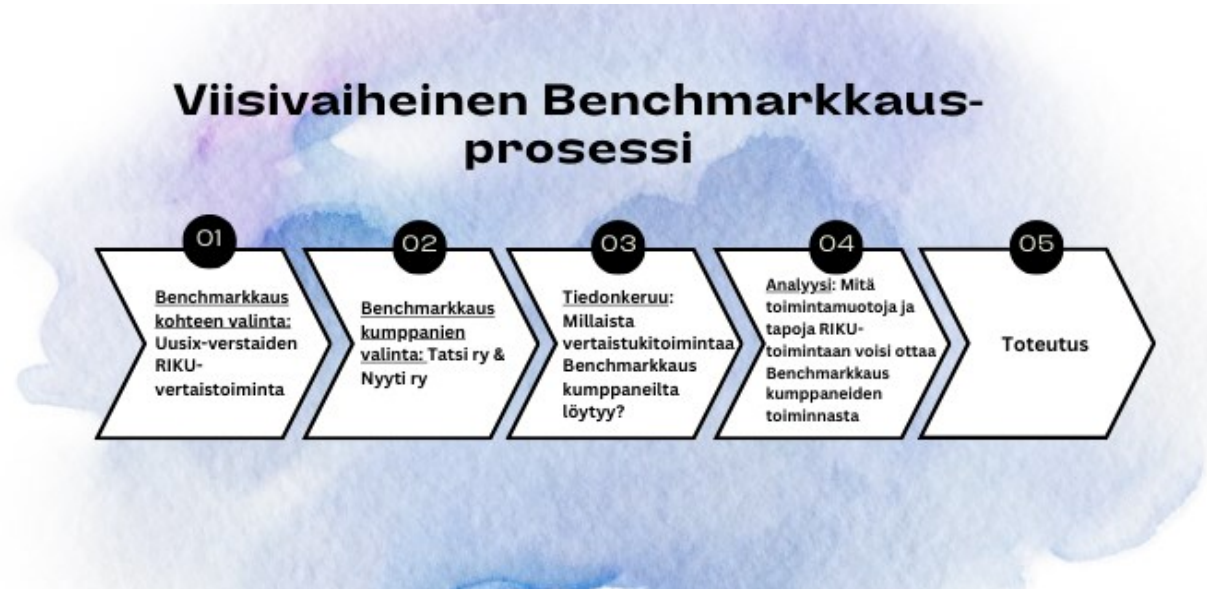
### 3.4 Benchmarkkaus

Koska aivoriihityöpajoihin osallistui odotettua ja toivottua vähemmän RIKU-toimijoita, päätin kesken opinnäytetyönprosessin lisätä käytettyihin menetelmiin benchmarkkauksen eli vertailuanalyysin. Benchmarkkauksella tarkoitetaan menetelmää, jossa menetelmän perustana toimii kiinnostus siihen, miten toiset toimijat toimivat ja menestyvät, sekä pyrkimys omaksumaan muilta omaan toimintaan tapoja toimia, jotka on havaittu hyväksi. Benchmarkkaus menetelmä sopii parhaiten käytettäväksi selväpiirteisesti määriteltävien kohteiden kehittämiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 186.)

Riitta Seppänen-Järvelä toteaa teoksessaan ”Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä” (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005), ettei oman toiminnan vahvuuksia tai kehittämiskohteita ole helppo havaita, jos omaan toimintaan on päässyt sokeutumaan. Tästä syystä on todella tärkeää peilata omaa toimintaa muiden toimijoiden kanssa ja oppia muilta, jottei negatiivista rutinoitumista ja sokeutumista pääsisi tapahtumaan. (Seppänen-Järvelä 2005, 13.)

Benchmarkkaus prosessi lähtee käyntiin benchmarkkauksen kohteen valitsemisella tilaajan tarpeista, tässä kehittämistyössä Uusix-verstaiden RIKU-vertaistoiminnan kehittämisellä; toiminnan suorituskeskeisyys, toiminnan parantaminen sekä uudet ideat toiminnan toteuttamiseen. Seuraavaksi, benchmarkkaus prosessissa, lähdetään valitsemaan benchmarkkauksen kumppanit, joiden toimintaa tarkastellaan (Kuvio 6). Tärkeää on ottaa huomioon valinnassa, että toimintaa voi mahdollisimman hyvin verrata omaan toimintaan eli tässä kehittämistyön benchmarkkaus valinnassa tärkeää oli ottaa huomioon kohde, jolla on vertaistukitoimintaa. Prosessin kolmannessa vaiheessa kerätään tietoa benchmarkkauksen kumppaneista, jotta ymmärretään toiminnan suoritusta. Neljäs vaihe on analyysivaihe, jossa määritellään vertailukohteiden

yhtäläisyydet ja eroavaisuudet sekä määrittellään asiat ja tekijät, joita ei voida vertailla. Viidennessä vaiheessa toimintaa parantavat toimenpiteet toteutetaan. (Karlöf & Östblom 1993, 92–94.)



Kuvio 6. Kaavio kuvaamaan kehittämistyön viisivaiheista benchmarkkaus-prosessia mukailien Bengt Karlöfin ja Svante Östblomin benchmarking-prosessi kaaviota (Karlöf ja Östblom 1993, 92).

### 3.5 Benchmarkkaus kumppanit: Tatsi ry & Nytyi ry

Benchmarkkaus kumppanin valinnassa on hyvä asettaa itselleen kriteereitä, joita kokee tärkeäksi vertaisanalyysin onnistumisen kannalta (Kaivos, Laamanen, Salonen & Valpola 1995, 21). Benchmarkkauksen kumppaneita miettiessäni halusin saman kohderyhmän, eli työttömien kanssa toimivan järjestön/yhdistyksen vertaismentorointitoiminnan, sekä myös toimijan, jolla ei välttämättä ole sama kohderyhmä, mutta samat tavoitteet vertaismentorointitoiminnallaan kuin Uusix-verstaiden RIKU-vertaistoiminnalla; syrjäytymisen ehkäiseminen ja yksilön tukeminen. Näiksi benchmarkkaus-menetelmän kumppaneiksi valikoituivat Tatsi ry eli Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys ry sekä opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nytyi ry. Nytyi ry oli itselleni jo ennestään tuttu mutta Tatsi ry oli aivan uusi tuttavuus, joka löytyi vertaistukitoimintoja etsittäessä internetistä. Molemmilta vertaisanalyysin kumppanilta löytyi vertaismentorointitoimintaa, sekä muita mielenkiintoisia tapoja antaa tukea ja tietoa kohderyhmälleen.

Benchmarkkausta varten haastattelin sähköpostitse Tatsi ry:n järjestöassistentti Vera Valtosta ja Nyyti ry:n mentorointitoiminnan asiantuntija Leena Tuuttilaa yhdistysten vertaistukitoiminoista. Haastattelut toteutin sähköpostitse lähettämällä kysymykset ennakkoon haastateltaville vastattavaksi (Liite 1). Haastattelun kysymykset mietin aivoriihityöpajoista saadun aineiston sekä opinnäytetyön tutkimuskysymysten pohjalta. Erityisesti itseäni kiinnosti miten kyseessä olevat toiminnat ovat saaneet alkunsa, millaisia haasteita benchmarkkaus kumppaneilla on, ja miten heidän vertaistukitoimintojaan ollaan tulevaisuudessa kehittämässä.

Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry on vuonna 1996 perustettu valtakunnallinen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, jonka kohderyhmää ovat pitkäaikaistyöttömät, liittojen pätkätyöläiset, alanvaihtajat sekä valmistuvat opiskelijat. Tatsi ry sai alkunsa 1990-luvun laman masatyöttömyyden myötä ja yhdistyksen tarkoituksena perustettaessa oli tarjota tukea, koulutusta ja virikkeitä työttömille. Tatsi ry toimii työttömien tukena muun muassa hankkeiden kautta, joissa tarjotaan apua ja neuvontaa, koulutuksia ja vertaismentorointitoimintaa. Tatsi ry:n muodostavat 11 jäsenjärjestöä, ammattiliitot kuten muun muassa Teollisuusliitto, Palvelualojen ammattiliitto PAM ry, Julkisten ja hyvinvointialojen ammattiliitto JHL ry sekä Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto SAKKI ry. (Tatsi ry, 2024.)

Tatsi ry tuottaa kohderyhmälleen monenlaista neuvontaa ja tukitoimintaa, vertaistukitoiminnan lisäksi. Yhdistys muun muassa tuottaa yhdessä Mieli ry:n, Takuusäätiön ja Työttömien keskusjärjestön kanssa ”Työttömän ensiapupaketti – Tukipaketti työttömälle ja työttömyyden uhatessa”-materiaalia, johon on koottu tietoa ja toimintaohjeita, kuinka esimerkiksi varautua työttömyyteen, miten mieli reagoi työttömyyden tuomiin muutoksiin sekä vinkkejä ansiopäivärahan hakuun ja työttömyyskassaan. Tatsi ry järjestää toiminnassaan myös erilaisia tapahtumia kuten yhteisöllistä korttelikeittiö toimintaa, leirejä ja lomatoimintaa eri toimijoiden kuten Hyvinvointilomat ry:n ja erilaisten ammattiliittojen kanssa. Tatsi ry tarjoaa myös neuvoa ja apua työttömien parissa työskenteleville ammattilaisille, sekä tuottaa Tatsi-lehteä, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta työn hausta ja ammatillisesta järjestäytymisestä sekä edistää kohderyhmänsä elämänhallintaa. (Tatsi ry, 2024.)

Nyyti ry perustettiin vuonna 1984 edistämään opiskelijoiden mielenterveyttä. Yhdistyksen periaatteita ja arvoja ovat rohkeus, yhdenvertaisuus, välittäminen ja vastuullinen maailmasuhde (Nyyti ry, 2024). Nyyti ry:n perustaminen on alun perin lähtenyt opiskelijoiden omasta ideasta ja tahtotilasta. Koettiin, että opiskelijoiden mielenterveyttä edistämään tarvittiin ketterää ja in-

novatiivista toimijaa, joka voi suhteellisen nopeastikin reagoida toimintaympäristössä tapahtuviin muutoksiin sekä opiskelijoiden omakohtaisiin tarpeisiin mielenterveyden edistämiseksi. (L. Tuuttila, henkilökohtainen tiedonanto, 14.10.2024.) Nytyi ry:n kohderyhmään kuuluvat toisen asteen opiskelijat koulutuksissa ja korkeakouluissa, opiskelijayhteisöt kuten opiskelijajärjestöt sekä vaikuttaminen yhteiskunnallisella tasolla. Yhdistyksen toimintamuotoina on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen, muun muassa vertaistuellisen- sekä vapaaehtoistoiminnan tuottaminen ja tiedon tarjoaminen, opiskelijayhteisöjen ja opiskelijoiden parissa toimivien ja työskentelevien osaamisen vahvistaminen tarjoamalla tietoa ja koulutuksia. Lisäksi yhdistys vaikuttaa yhteiskunnallisesti ja valtakunnallisesti opiskelijoiden mielenterveyden kannalta oleellisiin asioihin. (Nytyi ry, 2024.)

## 4 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tämän kehittämistyön keskeisiä tuloksia, jotka vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin:

- Miten uusia kuntoutujia saataisiin lähtemään mukaan RIKU-vertaistukitoimintaan?
- Miten RIKU-toimintaa saataisiin markkinoitua enemmän kuntouttavassa työtoiminnassa uusille kuntoutujille?
- Millaisia uusia toimintoja RIKU-toiminnassa olisi hyvä olla?
- Miten RIKU-vertaistukitoiminta edistää kuntoutumisprosessia ja ehkäisee syrjäytymistä?

Saadut tulokset kuvataan käytettyjen tutkimusmenetelmien avulla kerätyn aineiston pohjalta.

### 4.1 Aivoriihityöpajat

Aivoriihityöpajoja varten lähetettiin kaikille Uusix-verstaiden RIKU-toimijoille (12 kuntoutujaa) kutsu sähköpostitse, jossa oli liitteenä tiedote tutkimuksesta sekä suostumuskaavake tutkimukseen osallistumisesta. Tämän lisäksi aivoriihityöpajoja markkinoitiin RIKU-toimijoille myös kasvotusten työtoiminnan arjessa, sekä RIKU-vertaistoimijoiden kokouksessa maaliskuun lopussa.

Ensimmäinen opinnäytetyötä varten pidetty aivoriihityöpaja järjestettiin tiistaina 7.5.2024. Työpajaan osallistui yksi RIKU-vertaistukitoimija sekä toimintaa ohjaava henkilökunnan edustaja. Koska osallistujia oli sen verran vähän ensimmäisessä työpajassa, oli työpajan sisältö enemmän keskusteleva haastattelu RIKU-vertaistoiminnasta, sen haasteista ja millaista toiminta on ollut, sekä minkälaisena sen haluttaisiin tulevaisuudessa olevan.

Toinen aivoriihityöpaja järjestettiin keskiviikkona 22.5.2024 Uusix-verstaiden Suvilahden toimipisteessä. Työpajaan osallistui kaksi RIKU-vertaistukitoimijaa sekä toimintaa ohjaava henkilökunnan edustaja. Alkuun, ensimmäisen tunnin ajan, työpajassa käytiin yleistä keskustelua RIKU-toiminnasta, siitä millainen kokemus se on toiminnassa mukana olleille ollut, ja millaista toiminnan toivotaan tulevaisuudessa olevan. Keskustelun jälkeen, toisen tunnin aikana, siirryttiin varsinaiseen aivoriihityöskentelyyn, jossa ideoitiin uusia toimintoja RIKU-toimintaan, pohdittiin, millaisia resursseja toimintaan tarvittaisiin, sekä miten saataisiin uusia vapaaehtoisia

kuntoutujia mukaan RIKU-toimintaan. Työpajaa varten oli kirjoitettu kolme fläppitaulupapereita, seuraavilla otsikoilla:

- Millaisia resursseja tarvitaan RIKU-toiminnan toteuttamiseksi? Työvälineet, koulutus, osaaminen, toteuttamisaika, raha, tilat...
- Miten uusia kuntoutujia saisi mukaan RIKU-toimintaan? Ideoita, ajatuksia, tempauksia, keinoja...
- Millaisia uusia toimintoja/tapahtumia RIKU:t voisi järjestää?

Kullekin fläppitaulupaperille kirjoitettiin post-it lapuilla huomioita, ajatuksia ja ideoita kunkin otsikon mukaisesti.

Ensimmäisenä aivoriihityöpajassa pohdittiin, millaisia resursseja tarvittaisiin RIKU-toiminnan toteuttamiseksi. Kohta keräsi paljon keskustelua ja selkeästi eniten ideoita ja toiveita muun muassa lisää markkinointia ja tiedottamista RIKU-toiminnasta, jotta saataisiin lisää vapaaehtoisia mukaan RIKU-toimintaan, tiiviimpää yhteistyötä Uusix-verstaiden pajojen välillä niissä tilanteissa, jos jokaiselta pajalta ei RIKU-vertaistoimijaa löydy ja henkilökuntaa enemmän osalliseksi toimintaan (toiveena, että RIKU-toiminnanohjaajia olisi vähintään 2). Myös johtoa toivottiin enemmän osalliseksi toiminnan kehittämisessä ja kokouksissa sekä jonkinlaista palkkiota toiminnassa mukana olleille kuntoutujille palkkiolunaan lisäksi kuten t-paitaa tai todistusta toiminnassa mukana olosta.

Eniten keskustelua aivoriihityöpajassa herätti henkilökunnan osallistaminen ja lisääminen toimintaan, sekä henkilökunnan tietoisuuden lisääminen ja RIKU-toiminnan markkinointiin kannustaminen. Aivoriihityöpajassa todettiin, että henkilökunnalla ja varsinkin työpajojen ohjaajilla on merkittävä rooli toiminnan markkinoinnin kannalta. Henkilökunta ja varsinkin Uusix-verstaiden työpajojen ohjaajat, viettävät eniten kuntoutujien kanssa aikaa, ja näin ollen he pysyisivät työpajan arjessa eniten markkinoimaan ja kannustamaan kuntoutujia mukaan RIKU-toimintaan.

Työpajaohjaaja viettää meidän kanssamme paljon aikaa ja näkee sen meidän kehityksen ja vahvuudet. Olisi hyvä, jos arjen keskellä ohjaajat voisi tuoda RIKU-toimintaa enemmän esille. Me saataisiin olla niitä asiantuntijoita ja tehdä tätä vapaaehtoishommaa, ja annetaan siten se oma työpanos, mutta kyllä tää vaatii työntekijöistä jonkun, joka luotsaa tätä hommaa ja vie eteenpäin. Ohjaajien aktivointi RIKU-toimintaan, tätä toivoisin enemmän.  
– RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Resurssiin; ehdottomasti enemmän henkilökuntaa mukaan toiminnan toteuttamiseen, vähintään 2. Ei haittaisi, jos olisi useampikin. Johtajat välillä mukaan, jotta he voivat kertoa johdon näkemystä ja uutisia ja me pystytään viemään sitä meidän viestiämme taas heille päin. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Aivoriihityöpajassa tunnistettiin, että Uusix-verstaiden henkilökunnalla on paljon omia töitä ja heillä on kiire. Aina työpajalla ei välttämättä ole kuin yksi ohjaustyötä tekevä työntekijä, jonka pitäisi ohjata pajan toimintaa, perehdyttää uusia pajalaisia työpajan sekä talon toimintoihin, jakaa työtehtäviä, mahdollisuuksien mukaan osallistua työyhteisön kokouksiin ja kehittämissyrymiin sekä huolehtia pajan käytännön asioista kuten esimerkiksi materiaalien tilauksesta ja uusien tuotteiden ideoinnista ja suunnittelusta. Ohjaajien kiire tunnistettiin ja havaitsin, että henkilökunta sai paljon sympatiaa ja ymmärrystä osakseen aivoriihityöpajoihin osallistuneilta kuntoutujilta. Henkilökuntaa pidettiin todella ammattitaitoisena ja kaiken kaikkiaan hyvinä tyyppinä, sekä tärkeänä apuna ja tukena kuntouttavassa työtoiminnassa. Tästä huolimatta puheenvuoroissa peräänkuulutettiin kohtaamisen ja vuorovaikutuksen tärkeyttä, varsinkin kuntouttavan työtoiminnan alussa ja miten tälle kohtaamiselle olisi tärkeää löytää aika ja rauha hektisestä työpäivästä ja muista työtehtävistä huolimatta. Aivoriihityöpajassa kuntoutujat toivat esille omia kokemuksiaan aloittavana kuntoutujana, ja miten tärkeää kohdatuksi tuleminen on, varsinkin uudelle kuntoutujalle.

Alku oli mulla semmoista tosi kylmän epävirallista ja iskettiin nää viralliset paperit eteen, että lue nämä ja näytettiin, että tässä on poistumistiet. Mä koin sen tosi kylmänä ja kun olin pajalla niin ei oikein kerrottu muille pajalaisille, että hei tässä on uusi tyyppi, joka aloittaa. Ja siinä oli tosi vaikeata, kun pajalla kaikki keskittyy niin siihen omaan työhönsä, että ei oo sellaista, että joku tuli juttelemaan vaan siinä tarvitaan semmoinen ohjaaja, joka kertoo ja johtaa keskustelua. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Ohjaajat ei tietenkään aina kerkee tällaiseen keskusteluun, vaan he on jakamassa niitä työtehtäviä. Ja kun on eri päivinä eri määrä ihmisiä, niin onkin erilaiset ne tilanteet. Varsinkin alussa kaikki on vieraita ja kaikki on paneutunut siihen omaan työhönsä, niin oot siellä, että mitä mä nyt teen ja kuka mä oon mut on ihana, että siellä on joku tällainen tyyppi joka vähä kattoo, että mitäs sä ja joka kyselee ja vähän ottaa mukaan siihen jengiin. Sen alun voi tehdä paljon helpommaksi näille ihmisille, jotka tulee aika vaikeista olosuhteista, mitä tahansa kenelläkin on siellä taustalla, mutta kaikilla on se, ettei olla välttämättä hetkeen oltu tällaisissa sosiaalisissa tilanteissa. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Aivoriihityöpajassa havainnoin, kuinka tärkeää alun kohtaaminen kuntouttavan työtoiminnan alussa on ja miten selvästi tämä kävi ilmi aivoriihityöpajoihin osallistuneiden kuntoutujien omien kokemusten myötä. Totesimme keskustelussa, että oma ”huono” aloitus kuntouttavassa työtoiminnassa voi toimia jollekin kimmokkeena aloittaa RIKU-vertaistukitoimijana, jotta pystyisi itse olla helpottamassa jonkun toisen henkilön kuntoutumisprosessin alkua. Asumispalvelusäätiö ASPA:n julkaisemassa teoksessa ”Vertaistoiminta kannattaa” (2010) todetaan vertaistukitoimintoihin mukaan liittyessä henkilöllä voivan olla monenlaisia motiiveja, miksi haluaa toimintaan mukaan. Tällaisia motiiveja voivat olla esimerkiksi halu auttaa koska on itse saanut joskus tukea tai apua ja näin ollen sitä on luonnollista tarjota myös muille. Motiivina voi myös toimia tilanteet, joissa henkilö ei ole saanut tarvitsemaansa apua tai tukea, ja näin ollen henkilö haluaa olla omalta osaltaan tarjoamassa apua ja tukea, jotta muut eivät joutuisi kokemaan samaa avuttomuuden tunnetta kuin mitä hän on itse joutunut kokemaan. (Lehtinen 2010, 63.)

Keskustelussa resursseista nousi paljon toimintaan mukaan tulevien innostuneiden kuntoutujien määrää. Tämä koettiin toiminnassa suurimpana haasteena. Uusix-verstailla työpajoja on kaikkiaan 21, ja RIKU-toimijoita on, tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa, 12 kpl. Aivoriihityöpajassa pohdittiin, kuinka toiminnan jatkumisen ja kehittymisen kannalta, olisi ensiarvoisen tärkeää, että RIKU-vertaistuojia löytyisi jokaiselta Uusix-verstaisten työpajalta, mikä ei tällä hetkellä toteudu, ja mieluiten vähintään 2 per työpaja (1 aamu- ja 1 iltavuorossa). Täten pystyttäisiin kohtaamaan mahdollisimman moni aloittava kuntoutuja kaikilta Uusix-verstaisten työpajoilta. Näin ollen pystyttäisiin myös takaamaan se, ettei RIKU-toiminta olisi, mukana oleville vertaistuojille, liian kuormittavaa ja toiminnassa mukanaolo ei häiritse tai luo liikaa paineita omalle kuntoutumiselle, vaan edistäisi sitä sopivasti. Riittävä määrä RIKU-vertaistukitoimijoita takaa myös toiminnan jatkuvuuden ja pysyvyyden osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Aivoriihityöpajassa tunnistettiin niitä haasteita, jotka liittyvät uusien kuntoutujien liittymiseen mukaan RIKU-vertaistukitoimintaan; kuntoutujan omat voimavarat ja jaksaminen, tietynlainen kyvykkyys vertaistukitoimijana toimimiseen, liian vähäinen tai epäselvä informaatio, mitä RIKU-toiminta on, ja mitä siihen mukaan tuleminen vaatii. Lisäksi haasteeksi koettiin pelko liian suuresta vastuusta ja siitä, että kuormittaako RIKU-toiminta liikaa ja näin ollen haittaa omaa kuntoutumisprosessia. Aivoriihityöpajoissa koettiin myös, että ryhtyäkseen mukaan RIKU-toimintaan, henkilön tulee tuntea jo ennestään oma työpajansa ja Uusix-verstaisten tapoja ja toimintoja tarpeeksi, jotta voi opastaa niitä muille.

Ihmisen oma kyvykkyys! Tietyt asiat mitä tarvitaan, että pystyt olemaan ihmisten kanssa, pitää olla tietyllä tapaa kyvykäs tekemään semmoista avoimuutta ja hyväntahtoisuutta. Ja sen kokonaisuuden hahmottaminen, se ei välttämättä onnistu kaikilta. Kuntoutujia on niin monenlaisissa tilanteissa. Kun aloitin, mä olin fyysisesti huonommassa kunnossa, mutta jotenkin se RIKU:ksi lähteminen tuli ihan itsestään. – RIKU-vertaistojena toimiva kuntoutuja.

Mä luulen, että monesti RIKU:ksi ryhtyminen vaatii sen, että sä olet jonkin verran ollut siellä pajalla, koska se, että sä tutustut tähän koko systeemiin, se vie jo oman ajan. Siinä on monta asiaa. Ensin täytyy tutustua koko hommaan ennen kuin voi lähteä johonkin isompaan. - RIKU-vertaistojena toimiva kuntoutuja.

Onnistuneen vertaistuen toimivuuteen vaikuttaa toiminnan ja kohderyhmän tarpeiden lisäksi vertaistukea antavien vapaaehtoisten omat elämän olosuhteet ja voimavarat. Vertaistukeen liittyy myös vahvasti luottamus ja tästä kumpuava vuorovaikutus vertaistojen ja kohteen välillä, joka näkyy omien kokemusten kertomisena ja toisten kokemusten kuulemisena ja niistä oppimisena. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Aivoriihityöpajoissa ja keskusteluissa RIKU-toimijoiden kanssa nousi vahvasti esille, että kuntoutujalla, joka lähtee RIKU-toimintaan mukaan, on oltava oma elämä ja kuntoutumisprosessi melko hyvällä tolalla, jotta hän pystyy toimimaan tukena muille. Usein kuntouttavaan työtoimintaan tulevilla henkilöillä on rajoitteita omassa työ- tai toimintakyvyssään, jolloin käytettävissä olevat voimavarat menevät oman tilan ja kuntoutumisen edistämiseen, eikä voimavaroja välttämättä löydy muiden auttamiseen, ainaakaan alussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.) Aivoriihityöpajoissa keskusteltiin, että RIKU-toiminnan tulisi olla mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa, josta kiinnostuneille kuntoutujille tehtäisiin selväksi millaista toiminta on ja mitä se kuntoutujalta vaatii käytännössä.

Lisäksi on ensiarvoisen tärkeää tuoda esille, miten toimintaa tulee tehdä omien voimavarojen puitteissa ja missään nimessä tehtävään ei kuulu liikaa vastuuta, vaan RIKU-vertaistukitoimintaa tehdään omalla painoksellaan matalalla kynnyksellä työtoiminnan aikana. Jäinkin pohtimaan, että vaikuttiko tämä vastuunottamisen paine ja pelko voimavarojen riittämisestä siihen, ettei RIKU-vertaistojia lopulta osallistunut aivoriihityöpajoihin enempää kuin kolme, vaikka kiinnostusta ja innostusta vertaistojissa oli havaittavissa opinnäytetyötä markkinoi-  
dessa ja sen tavoitteista ja tarpeesta kerrottaessa?

Voimavarojen muistuttaminen! On ok, jos voimavarat käy vähiin niin voi jäädä tauolle tai tulla alkuun vain vähän kokeilemaan. Muistutetaan RIKU:jen tehtävänkuvasta, RIKU ei saa kuormittua liikaa. - RIKU-vertais-toimijana toimiva kuntoutuja.

Mä jotenkin nään, että siinä ei oo sellaista kaavaa, että miten ollaan RIKU. Koska se on sitä vapaaehtoishommaa ja jokainen ihminen on erilainen, ja jokainen ihminen toimii muiden kanssa eri lailla. Se on sitä vertaistukea, että me ollaan ihan normaaleja pajalaisia muiden kanssa. - RIKU-vertais-toimijana toimiva kuntoutuja.

Havaitsin aivoriihityöpajoissa, että uusien RIKU:jen saaminen koettiin ensiarvoisen tärkeänä, ja yksi kehittämistyöhön osallistuneista kuntoutujista tunsu pientä huolta, ettei heidän pajaltaan ollut uusia innokkaita vielä ilmoittautunut mukaan toimintaan, kaikesta hänen henkilökohtaisesta markkinoinnista ja aiheesta puhumisesta huolimatta. Selvästi siis, toiminta koetaan, siinä mukana olevien toimesta, tärkeäksi ja toiminnan pysyvyys sekä jatkuvuus halutaan varmistaa.

Pohdittaessa tarpeellisia resursseja, aivoriihityöpajoissa nousi vahvasti esille toive yhteistyön lisäämisestä Uusix-verstaaiden työpajojen sekä RIKU-vertaistukitoimijoiden välille. Puheenvuoroissa nousi esille, miten yhteistyössä on paljon voimaa ja tätä voitaisiin toiminnan kehittämisessä huomioida entistä enemmän. Erityisesti esiin nousi, miten RIKU-vertaistukitoimijoiden kuukausittaiset kokoukset on koettu tärkeinä ja näitä kohtaamisia, yhteisöllisyyttä ja yhteistä aikaa RIKU:jen välille kaivattiin enemmän sekä ajatusten ja kokemusten jakamista, millaista toiminta on, ja millaisia kohtaamisia kullakin RIKU-toimijalla on pajalla ollut. Kokemusten jako vertaistoiminnassa on tärkeää. Ilona Lehtinen toteaa kirjoituksessaan ”Vertaisen työ - vuorovaikutuksellista voimaantumista” (2010) vertaisuuteen kuuluvan yhdessä ratkaisujen etsimistä ja yhteistyötä vertaistuen perustuen kokemustietoon. Esimerkiksi juuri ongelmallisissa kohtaamisissa on tärkeää tukeutua työnohjaukseen tai muihin vertaistoimijoihin tietäen, ettei koskaan hankaliin tilanteisiin tarvitse jäädä yksin vaan apua toiminnassa on mahdollista saada. Näin ollen varmistetaan vertaistukitoimijan oma jaksaminen. (Lehtinen 2010, 69.)

Resurssi osuudessa RIKU-toimijoille nousi myös toiveena silloin tällöin koulutusten ja luentojen järjestäminen, jotka voisivat auttaa vertaistukitoiminnassa. Koulutuksia toivottiin, ei koulumaisesti vaan keskustelevasti ja antaen uusia ideoita RIKU-vertaistukitoimintaan. Esimerkiksi vuorovaikutuskoulutus nostettiin esille hyödyllisenä vertaistukitoiminnan tukena ja siinä kehittymisen kannalta. Koulutusten koettiin antavan RIKU-vertaistukitoimijoille eväitä myös aikaan kuntouttavan työtoiminnan jälkeen esimerkiksi työelämään tai opiskeluihin.

Toisena kohtana aivoriihityöpajassa pohdittiin, miten uusia RIKU-toimijoita saataisiin mukaan toimintaan. Tämä koettiin isoimmaksi haasteeksi toiminnan kehittämisessä ja jatkuvuudessa. Keskustelussa nousi paljon niitä haasteita, jotka saattavat vaikuttaa uusien vertaistoimijoiden liittymisestä mukaan toimintaan.

Yhtenä, ehkä isoimpana haasteena uusien kuntoutujien lähtemisestä mukaan RIKU-toimintaan, työpajassa koettiin kuntoutujien oman kunnon, voimavarojen ja jaksamisen riittäminen ylimääräiseen toimintaan oman kuntoutumisen lisäksi. Syitä kuntouttavan työtoiminnan aloittamiselle voivat olla esimerkiksi fyysiset ja psyykkiset terveysongelmat, jotka rajoittavat työ- ja toimintakykyä. Näiden haasteiden vuoksi kynnys liittyä mukaan toimintaan voi olla monelle kuntoutujalle liian suuri, vaikka kiinnostusta toimintaa kohtaan olisikin.

Kymmenen vuotta mä olen ollut poissa työelämästä sairauden takia ja tästä ajasta kuusi vuotta olen ollut ihan yksin. Kun pääsin pajalle niin kyllä mul-  
lakin oli tietynlaista kynnystä lähteä näihin hommiin mukaan, mutta samalla se oli tietoinen valinta. Mä oon kiinnostunut psykologiasta ja ylipäänsä ihmisten toiminnasta ja se on ollut osa omaa kuntoutusprosessia vahvasti, vähän niin kuin tutkimusmatka. Mä oon tehnyt harjoitteita siihen ja näillä mä oon kuntouttanut itseni tosi hyvään kuntoon tänään verrattuna siihen missä tilassa mä oon ollut. Se on iso asia. - RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Mielenkiintoinen pointti, miksei uusia RIKU-vertaistoimijoita ole niin helppo saada, joka nousi aivoriihityöpajoissa, on se, että monesti kuntoutujat ovat todella innoissaan oman pajansa toiminnasta ja työtehtävistä, ettei sieltä yksinkertaisesti haluta olla poissa ja irtautua muualle, kuten vaikkapa RIKU-toiminnan kokouksiin. Varsinkin kun työtoimintapäiviä on viikossa 1–4 (riippuen kuntoutujan toimintakyvystä, tavoitteista ja näiden pohjalta sovitusta työtoimintajaksosta), 4 tuntia päivässä, voi kynnys ”uhrata” pajalla oloaika muuhun toimintaan tuntua liian suurelta, varsinkaan niissä tilanteissa, jossa työpajan työtehtävät koetaan omiksi ja mieluisiksi. Työpajat antavat kuntoutujilleen muun muassa rutiineja, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta, itsetunnon ja työ- ja toimintakyvyn vahvistumista ja uusien taitojen oppimista. Nämä edellä mainitut lisäävät kuntoutujan aktiivisuuden ja motivaation lisääntymistä. Aivoriihityöpajan keskustelussa havainnoin, miten RIKU-toimijat nostivat esille, miten hienoa on ollut huomata tällaista innostumista uusissa kuntoutujissa, jotka ovat saattaneet käydä ostamassa itselleen virkkuukoukun tai ilmoittautua kudontakurssille vapaa-ajallaan

oman pajan innoittamana. Asioista innostuminen on toivottu tunne pitkäaikaistyöttömyyden jälkeen.

Uusien RIKU-toimijoiden saamiseksi, aivoriihityöpajassa ideoitiin RIKU-toiminnan markkinoinnin parantamista ja monipuolistamista. Toimintaa tulisi, opinnäytetyöhön osallistuneiden kuntoutujien mielestä, esitellä enemmän uusille kuntoutujille, jotta toiminta avautuisi selkeämmin heille. RIKU-toiminnan markkinointia mietittiin ja ideoitiin monipuoliseksi mutta samalla pitäen toiminnan markkinointi maanläheisenä, helposti lähestyttävänä ja innostavana. Tärkeimpänä markkinointiväylänä aivoriihityöpajoissa pidettiin RIKU-toiminnanohjaajien jalkautumista Uusix-verstaiden eri pajoille systemaattisesti tapaamaan pajalaisia ja kertomaan, mitä RIKU-toiminta on ja kannustaa kuntoutujia mukaan toimintaan. Vertaistoiminnanohjaajan lisäksi toiminnasta voisi olla kertomassa työpajan oma RIKU-toimija, jos tämä vain sopii hänen työtoimintapäiviinsä. Mikäli jollain pajalla ei juuri sillä hetkellä ole omaa RIKU-toimijaa, voisi pajojen välistä yhteistyötä tehdä ja lähimmän työpajan RIKU-toimija mennä mukaan kertomaan, millaista RIKU-toiminta on.

Kohderyhmän suoraan kohtaavaa markkinointia pidettiin kaikkein parhaimpana tapana saada RIKU-toimintaa esiteltyä kuntoutujille. Keskustelussa nousi koko ajan esille se, että vaikka Uusix-verstailla järjestetään monipuolista ja hyvää toimintaa sekä tapahtumia, ei tieto aina saavuta kaikkia. Viestintää toivottiinkin, ei vain RIKU-toiminnan kannalta, vaan yleisestikin koko Uusix-verstaiden kannalta parannettavaksi, jotta tieto saavuttaisi kaikki. Aivoriihityöpajoissa pohdittiin yhdessä myös, että keskustelua RIKU-toiminnasta olisi hyvä käydä jo ihan työpajojen arjessa työntekijöiden toimesta.

Kolmantena aivoriihityöpajassa pohdittiin fläppitaululle millaisia toimintoja ja tapahtumia RIKU-vertaistoimijat voisivat järjestää. Olisiko jonkinlaisia tapahtumia tai tempauksia, jota RIKU:t voisivat toteuttaa toiminnassaan vai millaiset keinot saisivat parhaiten innostettua uusia toimijoita RIKU-toimintaan mukaan. Esille nostettujen tapahtumien ja tempausten kohdalla mielipide oli kaikilla kehittämistyöhön osallistuneilla RIKU-toimijoilla melko pitkälti sama; RIKU:jen ei tarvitse itse ruveta järjestämään tapahtumia. Koettiin, että RIKU:illa on jo työpaja, jossa he tukevat uusia pajalaisia ja siinä on tarpeeksi tehtävää heille. Toiveena oli, että RIKU-toimijat voisivat keskittyä siihen tehtävään, missä he ovat ja sen toteuttamiseen annettaisiin aikaa, energiaa ja rauhaa. Aivoriihityöpajoissa myös koettiin, että jos RIKU-toimijat

alkavat järjestämään erilaisia toimintoja, alettaisiin RIKU-toimijat näkemään auktoriteettina, jolloin saattaisi kadota se rinnalla kulkija pointti, joka toimintaa perustettaessa on alun perin ollut.

Rinnalla kulkija on jo aika iso paketti niin ei lähetä sitä laajentamaan. Kuntoutumisessa on jo tarpeeksi haastetta. Ei oteta sen lisäksi liikaa vastuuta. RIKU:n pointti mielestäni on se, että pajalla on kaikki hyvin. Se riittää meiltä ja siinä on hommaa tarpeeksi. - RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

RIKU-toimijat kokivat, että toiminnanohjaajat voisivat järjestää ja ideoida markkinointi tapahtumia, mihin muutama RIKU-vertaistukitoimija voisi tulla kokemusasiantuntijan roolissa mukaan kertomaan toiminnasta ja kohtaamaan pajalaisia, mutta päävastuu ja varsinainen käytännön järjestely kuuluisi heistä henkilökunnalle ja ohjaajille.

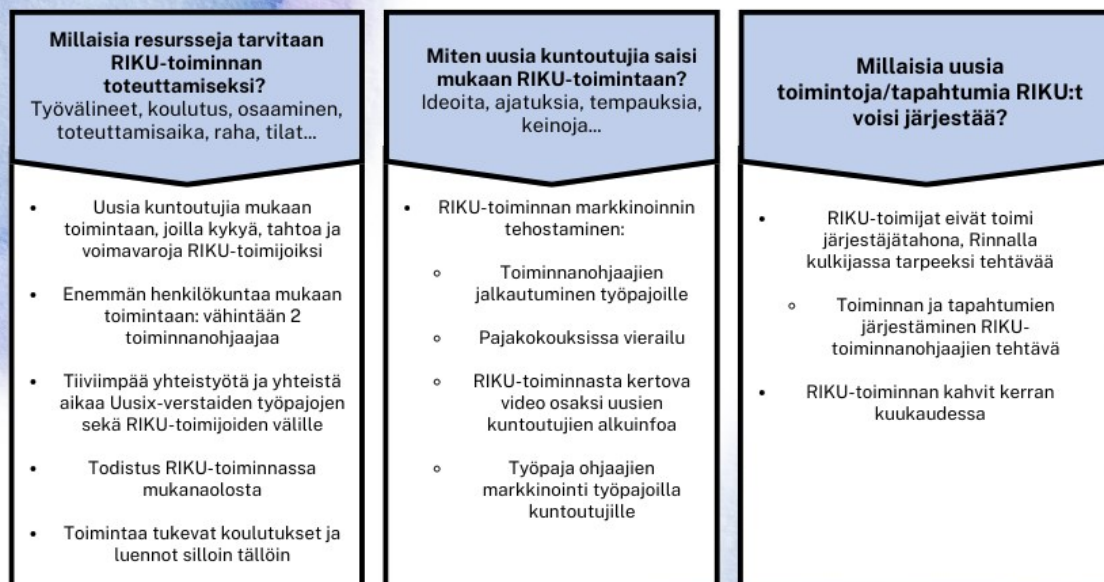
Aivoriihityöpajoissa havainnoidessani huomasin, että vaikka kaikilla RIKU-vertaistukitoimijoilla on suunnaton halu auttaa muita ja he ovat mielellään vertaistukitoiminnassa mukana, ovat he kuitenkin ennen kaikkea kuntoutujia itsekin, ja heillä on myös omat tavoitteensa kuntoutumisen suhteen. Moni tunnisti, miten pitkälle he ovat itse päässeet omassa elämässään kuntouttavan työtoiminnan myötä ja saaneet voimavaroja, jotka mahdollistavat RIKU-vertaistukitoimintaan osallistumisen. Oman voinnin kohentumista ja omaa kuntoutumista ei pidetty ollenkaan itsestään selvyytenä ja omaa tilannetta ei haluttu vaarantaa ottamalla liikaa vastuuta vaan RIKU-toiminnan koettiin tällä hetkellä olevan tarpeeksi haastavaa ja kunkin omaan tilanteeseen sopivaa.

Tosi monet asiat mun elämässä on alkanut paranemaan just oikeeseen aikaan. Mä oon tullut kuntouttavaan työtoimintaan, mä oon aloittanut terapian ja löytynyt oikean lääkityksen ja kaikki tommoset asiat, niin siten on jaksanut. Kun huomaa nämä parannukset omassa elämässä, niin se kannustaa menemään eteenpäin. - RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Aivoriihityöpajojen keskusteluissa nousi paljon esille, mikä merkitys kuntouttavalla työtoiminnalla ja myös RIKU-vertaistukitoiminnalla on ollut mukana olleille RIKU-toimijoille. Kaikki kokivat oman toimijuutensa ja osallisuutensa vahvistuneen toiminnan aikana. Melkein kaikki myös kokivat, että RIKU-toimintaan mukaan lähteminen oli seuraava tarpeellinen askel ja haaste omalla kuntoutumispolulla, siinä vaiheessa, kun oma kuntoutuminen on hyvässä tilassa ja kuntoutumiselle asetettuja tavoitteita oli saavutettu. Toiminnassa mukana olo selvästi edisti kuntoutujien mielestä heidän omaa toimijuuttaan ja antoi lisää osaamista, mistä koettiin olevan

paljon hyötyä tulevaisuudessa esimerkiksi työhaussa. Anu Kippola-Pääkkönen toteaa osatutkimuksessaan ”Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa” (2018) vertaistuen voivan toimia kuntoutumisen tai sopeutumisen muutosprosessissa keskeisenä muutosmekanismina. Yhteisten kokemusten jakaminen vertaisten kanssa voi vahvistaa yksilön yhteisöllisyyden tunnetta ja avata uusia näkökulmia omaan tilanteeseen, kuten tässä kehittämistyössä pitkäaikaistyöttömyydestä kuntoutumiseen sekä auttaa rakentamaan elämäntilanteen muuttumisen jälkeistä identiteettiä. Vertaistuki toimii ammatillisen asiantuntijuuden rinnalla vahvistamalla osallisuutta ja menestyksellistä kuntoutumista. (Kippola-Pääkkönen 2018, 176.)

## AIVORIIHITYÖPAJOJEN AINEISTO KATEGORIOITTAIN LUOKITELTUNA



Kuvio 7. Kaavio kuvaamaan aivoriihityöpajojen keskeisimpiä tuloksia luokiteltuina.

### 4.2 Benchmarkkauksella saadut tulokset

Benchmarkkaus osoittautui hyödylliseksi lisämenetelmäksi tähän RIKU-toiminnan kehittämistyöhön. Valitsin benchmarkkauksen kumppaneiksi Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry:n sekä korkeakouluopiskelijoiden mielenhyvinvointia tukevan Nyyti ry:n. Molemmat benchmarkkaus kumppanit antoivat toiminnallaan kehitysideoita ja tarvittavaa peilailua RIKU-

vertaistoiminnalle. Lähetin molemmille yhdistyksille tiedustelut mahdollisuudesta haastatella heitä sähköpostitse yhdistyksen vertaistoiminnoista. Molemmat suostuivat haastatteluun ja antoivat näin arvokasta lisätietoa omasta toiminnastaan benchmarkkaukseen.

Molempien yhdistysten vastauksissa oli havaittavissa yhtymäkohtia toiminnan haasteissa ja kehittämisesä, mitä esiintyy myös RIKU-vertaistukitoiminnassa. Yhtymäkohtia, jota löytyi kaikkien kolmen toimijan vertaistukitoiminnoista, olivat muun muassa kohderyhmän sitouttaminen ja uusien toimijoiden saaminen mukaan toimintaan, markkinointi sekä työntekijä resurssit. Yhteneväisyydeksi nousi kunkin toiminnan perustamisen lähteneen havaitusta tarpeesta ja vastamaan kysyntää lisääntyneestä tuen tarpeesta. Lisäksi esille nousi molempien toimijoiden vastauksissa huoli vallitsevasta poliittisesta ja yhteiskunnallisesta tilanteesta ja näiden vaikutus niin kohderyhmään kuin myös toiminnan ylläpitoon. Erityisesti taloudelliset leikkaukset julkiselle ja järjestösektorille nousivat haastatteluissa huolenaiheeksi. Rahoitukseen kohdistuvat leikkaukset haastavat vertaistuellisen toiminnan pitkäjänteistä toteuttamista, ylläpitämistä ja kehittämistä. (L. Tuuttila, henkilökohtainen tiedonanto 14.10.2024.)

Tatsi ry:n työttömien ilmaiset vertaistukiryhmät kokoontuvat joka toinen tiistai Teams-viestintäalustan kautta. Vertaistukiryhmissä keskustellaan, kokemusasiantuntijan johdolla, työttömyydestä sekä miten työttömyydestä voi päästä eteenpäin. Vertaistukiryhmiin ovat tervetulleita niin työttömät kuin työttömyysuhan alla olevat henkilöt, jotka ovat iältään 18–64-vuotiaita ja joilla on toiveena työllistyminen. Ryhmässä osallistujien on mahdollista tuoda esille omia aiheita ja halutessaan ryhmäläiset voivat jatkaa keskustelua myöhemmin esimerkiksi WhatsApp-viestintäpalveluun perustetun ryhmän välityksellä. (Tatsi ry, 2024.) Vertaistukitoiminnassa esille nousevia puheenaiheita ja huolia ovat muun muassa hallituksen leikkaustoimet, oma toimeentulo, ikäsyryjä työmarkkinoilla (niin nuorten kuin vanhempien kohdalla), asuntoasiat, masennus, työttömille suunnatut neuvontapalvelut, oma terveystilanne ja jopa itsetuhoisia mietteitä. (V. Valtonen, henkilökohtainen tiedonanto, 25.10.2024.)

Tulevaisuudessa yhdistyksen vertaistukitoimintoja ollaan kehittämässä entistä osallistavaksi, esimerkiksi erilaisten retkien järjestämisellä enemmän sekä lähivertaitukitapaamisten järjestämisellä. Lähitapaamisille on tullut toivetta, sillä Teams-sovelluksessa järjestettävissä tapaamisissa on aina omat haasteensa muun muassa yhteyksien toimivuudessa, teknisissä vioissa sekä kaikkien osallistujien osallistamisessa. Kehitteillä on myös työhaastattelujen preppaustilai-

suuksia, joissa osallistujat pystyvät myös kuvauttamaan itsensä CV:tä varten sekä mielipidekyselyjen teettämistä kohderyhmälle työllistymisen haasteista. (V. Valtonen, henkilökohtainen tiedonanto, 25.10.2024.)

Benchmarkkauksta suorittaessani, sähköpostihaastattelun lisäksi, tutustuin kattavasti Tatsi ry:n nettisivuihin, materiaaleihin sekä heidän käyttämiinsä sosiaalisen median kanaviin; kuvapalvelu Instagramiin, videopalvelu TikTokkiin sekä yhteisöpalvelu Facebookiin. Yllätyin, miten monipuolisesti sosiaalisen median kanavat oli toiminnassa otettu käyttöön ja miten monipuolista sisältöä yhdistyksellä on näillä kanavilla. Positiivisesti itseäni eniten yllätti erityisesti yhdistyksen TikTok kanava, jossa videoissa tarjottiin seuraajille vinkkejä esimerkiksi ensimmäiseen työhaastatteluun, CV:n kirjoittamiseen sekä vinkit edullisten vaatteiden löytämisestä työhaastatteluun. Pidin myös Tatsi ry:n toiminnassa siitä, että yhdistyksen kohderyhmälle tarjotaan myös Teams-tapaamisten lisäksi mahdollista jatkaa vertaistukea pikaviestintäpalvelu WhatsAppissa. Viestintäpalvelussa kohderyhmän on mahdollista jakaa omia kokemuksiaan, tietoa sekä luoda ystävyysuhteita. Sosiaalinen media on vuorovaikutuksellinen ja kaikkien saatavilla, mikä tekee siitä merkittävän markkinointiväylän (Kananen 2013, 13–15). Sosiaalista mediaa hyödyntämällä yritys tai yhdistys/järjestö tavoittaa kohderyhmänsä helposti ja nopeasti, kasvat-  
taa omaa näkyvyyttään ja maksimoi oman toiminnan markkinointia (Folcan, 2024).

Lähdin benchmarkkauksen sekä aivoriihityöpajojen keskustelujen myötä pohtimaan RIKU-toiminnan markkinoinnin tärkeyttä ja monipuolistamista. Ensiarvoisen tärkeäksi koettiin RIKU-toiminnanohjaajien jalkautuminen Uusix-verstaiden työpajoille kertomaan toiminnasta sekä henkilökunnan toiminnan markkinointi työpajojen arjessa käytyjen keskustelujen myötä. Tämän lisäksi toiminnan markkinointia voisi tehostaa digitaalisin keinoin, esimerkiksi Uusix-verstaiden Portaali-verkkosivuilla ([www.portaali.uusix.fi](http://www.portaali.uusix.fi)), tai sosiaalisen median kanavilla. Uusix-verstaat on yksi Helsingin kaupungin kolmesta kuntouttavan työtoiminnan paikasta. Kaksi muuta ovat Pakilan työkeskus ja Avotyötoiminta, joka toimii ympäri Helsinkiä eri toimipisteissä (Helsingin kaupunki, 2024). Näillä kolmella työtoimintapaikalla on yhteinen Instagram-tili (@stadinsotentyotoiminta), jossa jaetaan kuvia ja lyhyitä videoita kuntouttavan työtoiminnan palveluista, tapahtumista ja toiminnoista. RIKU-vertaistoiminnassa voitaisiin toteuttaa, tällä Stadin soten työtoiminnan Instagram-tilillä, markkinointitempaus, jossa RIKU-vertaistukitoimijat ja toiminnanohjaajat ”kaappaisivat” tilin ylläpidon ja toiminnasta postattaisiin lyhyitä videoita ja kuvia tai tietoa, mitä RIKU-vertaistoiminta on ja miksi se on luotu osaksi

kuntouttavaa työtoimintaa. Tämä omalta osaltaan voisi innostaa vertaistukitoiminnan kehittämistä ja starttaamista muissakin Helsingin kaupungin kuntouttavan työtoiminnan paikoissa, Pakilan työkeskuksessa ja Avotyötoiminnassa.

Kehitysideaksi benchmarkkauksesta nousi RIKU-toimijoiden tutustumiskäynti Tatsi ry:n toimintaan, ja erityisesti heidän vertaistoimintaansa. Tällainen vierailu tarjoaisi mahdollisuuden verkostoitumiselle sekä mahdollisesti yhteistyön tekemiselle, joka voi entisestään rikastuttaa omaa vertaistukitoimintaa. Tatsi ry:n kohderyhmää ovat työttömät, joten yhteistyöstä ja verkostoitumisesta olisi tässäkin mielessä paljon hyötyä. Toisen toimijan toimintaan tutustuminen voisi innostaa RIKU-vertaistoiminnanohjaajia ja vertaistukihenkilöitä, antaen lisää motivaatiota ja inspiraatiota toiminnan kehittämiseksi. Tällainen vierailu hyödyttäisi myös Tatsi ry:tä, sillä he saisivat jaettua tietoa toiminnastaan ja tuotua toimintaansa tutuksi Uusix-verstaiden kuntoutujille, jotka heidän kohderyhmäänsä kuuluvat, ja joille yhdistyksen toiminta ei vielä välttämättä ole tuttua.

Historiansa aikana, Nyyti ry:ssä on toteutettu monenlaista vertaistuellaista toimintaa. Nykyään vertaistuellaista toimintaa koostuu pääasiallisesti seuraavista toiminnoista: Nyyti ry:n ryhmächatteista, joita Nyyti ry:n vapaaehtoiset ohjaavat, vertaisryhmistä ja -tuokioista, jotka ovat Nyyti ry:n työntekijöiden ohjaamia sekä vertaismentorointitoiminnoista, joita luotsaavat Nyyti ry:n koulutetut opiskelijamentorit. (L. Tuuttila, henkilökohtainen tiedonanto, 14.10.2024.)

Tällä hetkellä Nyyti ry:n vertaismentorointitoiminta koostuu kahdesta toimintamallista; Takaisin opintoihin-mentoroinnista sekä Myötätunto-mentoroinnista. Näitä kahta vertaismentorointitoimintaa Nyyti ry toteuttaa yhteistyössä korkeakoulujen kanssa. Takaisin opintoihin-mentoroinnissa mentoriopiskelija tukee opintojen kanssa vaikeuksissa olevaa tai opinnoista tauolla ollutta opiskelijaa yksilömuotoisesti opintojen jatkamisessa sekä opiskelijayhteisöön kiinnittymisessä. Myötätunto-mentoroinnissa on kyse vertaisryhmätoiminnasta, jossa opiskelijat tutustuvat yhdessä myötätunnon ja itsemyötätunnon rooliin elämässä ja opinnoissa sekä vahvistavat myötätuntotaitojaan. Nyyti ry tarjoaa vertaismentorointimalleissaan monipuolista tukea toiminnan toteuttamiseksi opiskelijayhteisöissä kuten muun muassa starttikoulutuksia, oppaita ja tietoa vertaismentorointitoiminnan järjestämiseksi korkeakouluissa. (Nyyti ry, 2024.)

Nyyti ry tukee erilaisia opiskelijayhteisöjä Nyyti ry:ssä kehitettyjen toimintamallien käyttöönotossa toteuttamalla korkeakoulujen kanssa kumppanuusprojekteja, joissa juurrutetaan ja pilo-

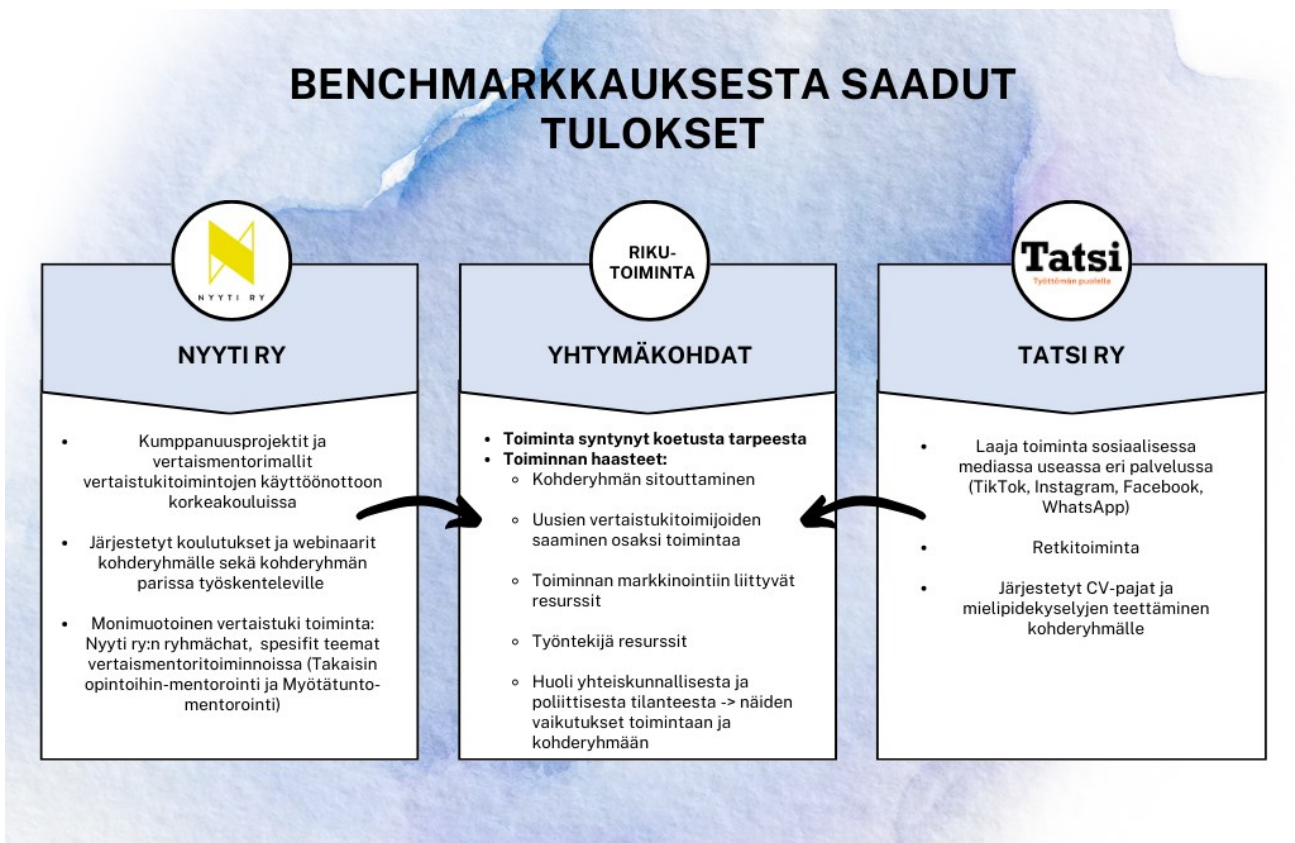
toidaan vertaismentoritoimintaa osaksi koulun arkea. Ydinajatuksena näissä kumppanuusprojekteissa on yhdessä tekeminen, jotta vertaismentorointitoiminta saadaan jalkautettua korkea-koulun toimintakulttuuriin. Nyyti ry toimii tässä tukena ja rinnalla kulkijana koko pilotoinnin ajan, tarjoten tukimateriaaleja, henkilöstön perehdytystä sekä apua toiminnan arvioinnissa. (Nyyti ry, 2024.)

RIKU-vertaistoimintaa olisi hienoa saada laajennettua myös muihin Stadin soten työtoiminnan työtoimintapaikkoihin, Pakilan työkeskukseen ja Avotyötoimintaan. Nyyti ry:n toimintaa benchmarkatessani heräsi ajatus vastaavanlaisen kumppanuusprojektin käynnistämisestä stadin soten työtoiminnassa Uusix-verstaiden, Pakilan työkeskuksen ja Avotyötoiminnan välille. Yhteistyötä kolmen työtoimintapaikan välillä tehdään jo paljon ja tulevaisuudessa nämä kolme kuntouttavan työtoiminnanpaikkaa tulevat yhdistymään organisaatiomuutoksen myötä, joten tällaisen kumppanuusprojektin käynnistäminen olisi loogista ja helposti toteutettavissa. Uusix-verstailla tarjottaisiin apua, kumppanuushengessä, vertaistukitoimintojen käynnistämiseksi muissa työtoimintakeskuksissa, jotta vertaistukitoiminta saataisiin pilotoitua onnistuneesti osaksi muiden työtoimintakeskusten arkea ja toimintaa. Kumppanuusprojektissa RIKU-toiminnanohjaajat ja vertaistukitoimijat voisivat vieraila muissa työtoimintapaikoissa kertomassa RIKU-toiminnasta, sen historiasta ja toimintatavoista.

Sähköpostihaastattelussani kysyin Nyyti ry:n vertaistoiminnan haasteista. Nyyti ry:n vertaistoiminnan asiantuntija Leena Tuuttila nosti vastauksissaan haasteiksi opiskelijoiden tavoittamisen mukaan toimintaan sekä opiskelijoiden sitouttamisen toimintaan, varsinkin pidempikestoisissa toiminnoissa. Opiskelijoiden tavoittamisen syiksi Tuuttila nosti markkinoinnin rajalliset resurssit. Opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen olisi paljon tarvetta, varsinkin vertaistuulliselle toiminnalle, mutta kohderyhmän tavoittaminen on haastavaa. Miten saada markkinoitua toimintoja oikea aikaisesti, siten, että toiminta tavoittaisi kohderyhmän mahdollisimman laajasti kuitenkin annettujen resurssien puitteissa? Tämä sama haaste on havaittavissa myös Uusix-verstailla ja RIKU-vertaistukitoiminnassa. RIKU-vertaistukitoiminnalle on selvä tilaus ja tarve kuntouttavassa työtoiminnassa, mutta markkinointi ja siihen käytettävät resurssit aiheuttavat omat haasteensa kuntouttavan työtoiminnan arjessa ja vertaistoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Haastattelussa toiminnan haasteeksi esille nousi opiskelijoiden sitouttaminen mukaan toimintaan. Erityisesti Nyyti ry:n pidempikestoisissa, useamman kuukauden kestävässä vertaistukiryhmissä ja vertaismentoroinneissa on ilmennyt osallistujavajetta, kun toi-

mintaan ilmoittautuneista opiskelijoista jättäytyy kesken toiminnan pois, esimerkiksi muuttuneen elämäntilanteen, voimavarojen tai motivaation puutteen vuoksi. (L. Tuuttila, henkilökohmainen tiedonanto, 14.10.2024.) Korkeakouluopiskelijat ja kuntouttavan työtoiminnan kuntoutajat ovat erilaisissa elämänvaiheissa ja heidän tarpeensa ja tilanteensa eroavat toisistaan, mutta molemmilla on selvä tarve tukeen ja resursseihin oman tulevaisuutensa ja hyvinvointinsa kehittämiseksi. Molempiin kohderyhmiin liittyvät omat haasteensa, mutta myös yhteneväisiä haasteita löytyy.

Benchmarkatessani Nyyti ry:n toimintaa, huomasin miten Nyyti ry tarjoaa toiminnassaan paljon erilaisia avoimia koulutuksia ja webinaareja niin kohderyhmälleen eli korkeakouluopiskelijoille sekä opiskelijoiden parissa työskenteleville kuten esimerkiksi opettajille, opiskelijajärjestöaktiiveille ja tuutoreille (Nyyti ry, 2024). Aivoriihityöpajoissa nousi esiin, miten toiminnan aikana olisi toivottavaa, että RIKU-vertaistukitoimijoille järjestettäisiin erilaisia koulutuksia ja luentoja, jotka omalta osaltaan tukisivat toiminnassa mukana oloa. Benchmarkkauksesta saadut tulokset tukevat saamaani tulosta RIKU-toimijoille järjestetyistä aivoriihityöpajoista, vaikka otanta aivoriihityöpajoista olikin pieni. Vertaistukitoiminnoissa vallitsevat samanlaiset haasteet toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa, erityisesti uusien vapaaehtoisten vertaistukitoimijoiden mukaan saaminen on haastavaa.



Kuvio 8. Kaavio kuvaamaan benchmarkkauksesta saatuja tuloksia.

### 4.3 Kehitysehdotukset RIKU-vertaistoiminnan parantamiseksi

Nostan tässä luvussa esille tutkimuksesta nousseita kehitysehdotuksia, joita voidaan hyödyntää käytännössä RIKU-vertaistoiminnan kehittämiseksi. Kehitysehdotukset nousivat aivoriihityöpajoista, osallistavasta havainnoinnista ja benchmarkkauksesta syntyneestä aineistosta. Kehitysehdotukset ovat hyvin käytännön läheisiä ja näin ollen helposti käyttöön otettavia ja sovellettavissa osaksi RIKU-vertaistoimintaa ja sen markkinointia.

Suurimpana haasteena RIKU-vertaistoiminnassa koettiin olevan uusien vertaistoimijoiden saaminen osaksi toimintaa. Esille aivoriihityöpajoissa tuotiin, miten RIKU-toiminnan markkinointiin toivottaisiin kehittyvän entistä paremmaksi, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monen kuntoutujan. Koettiin, että markkinointia tulisi toteuttaa enemmän esimerkiksi jalkautumalla Uusix-verstaisten työpajoille pajakokouksiin, joissa voitaisiin kohdata kuntoutujia ja kertoa kasvotusten toiminnasta ja mitä siihen mukaan tuleminen vaatii. Näihin markkinointi kierroksiin voisi osallistua RIKU-toimintaa vetävät ohjaajat sekä yksi RIKU-vertaistukitoimija. Markkinointitilaisuuksiin voisi kultakin pajalta osallistua oma RIKU-toimija, jotta tämä tulee tutuksi pajan kuntoutujille, ja kuntoutujat tietäisivät kenen puoleen pajalla kääntyä, jos jää kysyttävää RIKU-toiminnasta tai siihen mukaan liittymisestä. RIKU-vertaistukitoimijan mukana olo antaisi myös näillä markkinointikierroksilla toimijoiden äänen ja toiminta voisi näin aueta paremmin muille kuntoutujille, erityisesti uusille kuntoutujille.

RIKU-toiminnan tulisi olla innostavaa, ja toivoisin, että RIKU:ja olisi enemmän ja tästä tehtäisiin kiinnostavaa, että saataisiin enemmän niitä RIKU:ja mukaan. Tai eihän kaikki voi olla RIKU:ja, mutta sanotaan, että kaikilta pajoilta olisi ainakin ne pari RIKU:a. Tätä toimintaa tulisi innostaen myydä ja saada porukkaa mutta painottaen, että sä et joudu mihinkään suureen vastuuseen ja ettei sua jätetä yksin pärjäämään. - RIKU-vertaistojena toimiva kuntoutuja.

Aivoriihityöpajassa heräsi ajatus markkinoinnin tehostamisesta. Uusille aloittaville kuntoutujille järjestetään Uusix-verstailla joka kuukausi aloittavien kuntoutujien info, jossa johtaja sekä Uusix-verstaisten tukipalveluiden työntekijät (liikunnanohjaaja, kuntoutusohjaaja, päihdetyöntekijä, työ- sekä osallisuusvalmentaja) esittelevät Uusix-verstaisten toimintaa, sekä esittelevät tarjolla olevia palveluita. Info toteutetaan samanaikaisesti molemmissa Uusix-verstaisten toimipisteessä, Kyläsaarella ja Suvilahdessa Teams-sovelluksen kautta, jotta saadaan säästettyä johdon ja työntekijöiden aikaa pitämällä yksi yhteinen info kahden erillisen sijasta.

Info on melko tiivis ja informatiivinen, parituntinen tilaisuus. Tässä infossa esitellään myös RIKU-toiminta, mutta melko lyhyesti ja nopeasti, koska infossa on melko rajallinen aika ja informaatiota on paljon. Aika ajoin paikalla on ollut RIKU-toimija kertomassa infossa toiminnasta, mutta aina tämä ei ole ollut mahdollista. Ideana aivoriihityöpajassa heräsi, että RIKU-toiminnasta voitaisiin toteuttaa lyhyt video Uusix-verstaiden viestintäpajan avustuksella, joka toistettaisiin infossa, ja jossa RIKU-toimijat kertoisivat toiminnasta omin sanoin. Videon sisällön suunnittelisi RIKU-toimijat yhdessä toiminnanohjaajan kanssa, mutta varsinainen kuvaaminen ja tekninen toteutus hoituisi Uusix-verstaiden viestintäpajalla, jolla on tähän tarpeellinen osaaminen ja välineistö. Aivoriihityöpajassa ideasta innostuttiin ja pohdittiin, että elävöittävä video voisi innostaa, ja jäädä paremmin mieleen aloittavien kuntoutujien infossa kuin Power-Point-dia.

RIKU-toimijat toivoivat Uusix-verstaiden työntekijöiltä ja henkilöstöltä enemmän tietoisuutta ja osallistumista RIKU-toimintaan. Toivottiin, että RIKU-toimintaa olisi vetämässä useampi henkilöstön jäsen kuin vain yksi, mikä oli tilanne tämän opinnäytetyön aivoriihityöpajoja järjestettäessä toukokuussa 2024.

Jos työntekijöitä olisi useampi ohjaamassa RIKU-toimintaa, varmistettaisiin toiminnan jatkuvuus ja johdonmukaisuus; toiminta ei keskeydy tai katkea siihen, jos toiminnanohjaaja vaikkapa sairastuisi tai joutuisi, syystä tai toisesta, jäämään RIKU-toiminnasta pois muiden työtehtävien vuoksi. Useampi toiminnanohjaaja tekisi toiminnasta monipuolisempaa ja inklusiivisempaa useamman työntekijän tuoman monipuolisen osaamisen ja kokempohjan myötä. Monipuolinen osaaminen rikastuttaisi RIKU-vertaistukitoimintaa ja esimerkiksi antaisi suuremman tuen RIKU-toimijoille. RIKU-vertaistukitoimijoille olisi helpompaa antaa yksilöllisempääkin tukea, eikä kukaan toimija jäisi huomiotta toiminnan aikana, kun toiminnanohjaajia olisi useampi.

Useampi vertaistukitoiminnanohjaaja pystyisi jakamaan vastuita ja työtehtäviä toiminnassa. Esimerkiksi yksi ohjaaja huolehtisi RIKU-kokousten järjestämisestä RIKU-vertaistukitoimijoille kerran kuukaudessa tai sovitun kokousaikataulun mukaisesti, toinen huolehtii markkinoinnista jalkautumalla pajoille ja miettimällä muitakin toimivia markkinointiväyliä, jotta uusia RIKU-toimijoita saataisiin toimintaan mukaan ja varmistettaisiin toiminnan jatkuvuus. Kolmas ohjaaja voisi suunnitella, RIKU-toimijoiden toiveiden pohjalta, millaista tukea tarjottaisiin vertaistukitoimijoille toiminnan aikana. Useampi toiminnanohjaaja takaisi laadukkaan toiminnan

ja jatkuvuuden. Näin myös varmistettaisiin, ettei yksin toimintaa ohjaava henkilökunnan jäsen kuormitu liikaa tai pala loppuun vaan vastuu jakautuisi tasapuolisesti monen välille.

Asumispalvelusäätiö ASPA:n julkaisemassa teoksessa ”Vertaistoiminta kannattaa” Ilona Lehminen toteaa, että lähtiessä ohjaajaksi vertaistukiryhmään on tärkeää ottaa huomioon toiminnan vaatima aika ja sitoutumisen määrä, ryhmän kokoontumistiheys sekä tapaamisten vaatimat toimenpiteet. Ohjaajan on tärkeää verrata toimintaa ja sen vaatimia aikoja omaan työaikatauluunsa ja työmääräänsä, sekä miettiä tarkasti, miten saada ne sopimaan yhteen. Uusix-verstailla olisi hyvä kartoittaa vapaaehtoisia ja toiminnasta kiinnostuneita työntekijöitä mukaan RIKU-toiminnan ohjaukseen määrittelemällä selkeät odotukset, tavoitteet ja pelisäännöt vertaistoiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta. (Lehtinen 2010, 62.)

Aivoriihityöpajoissa pohdittiin myös, että olisi tärkeää, että työntekijöillä olisi selvä tietämys ja ymmärrys, mitä RIKU-toiminta on, jotta he voisivat työpajoilla markkinoida toimintaa kuntoutujille, jotka voisivat olla potentiaalisia uusia RIKU-toimijoita. Hyvänä markkinointiväylänä toiminnalle koettiin jo ihan työpajalla työntekijöiden kanssa käytävät keskustelut siitä, millaista RIKU-toiminta on ja mitä se toimintaan mukaan lähtevältä kuntoutujalta vaatii. Tähän kehitys-ideana nousi, jos RIKU-vertaistoimijat voisivat järjestää työntekijöille infotilaisuuden tai osallistua työyhteisön kokoukseen, jossa voitaisiin kertoa, mitä RIKU-toiminta on ja mitä toiminnassa mukana olevat kuntoutujat toivoisivat henkilöstöltä toiminnan tukemiseksi. Toivon myös, että tämä opinnäytetyö toimii omalta osaltaan toiminnan ymmärryksen herättäjänä ja toimintaan mukaan innostavana.

Työntekijöiden tietoisuuden lisäämiseksi heräsi ajatus RIKU-toiminnanohjaajan oppaasta henkilöstölle tämän opinnäytetyön tuotoksena (Liite 2), jossa kerrottaisiin RIKU-toiminnasta, kannustettaisiin vertaistukitoimintaan mukaan sekä tuotaisiin hyödyllisiä vinkkejä toiminnanohjaukseen. Toki aivoriihityöpajoissa ymmärrettiin se, että henkilöstöllä on paljon töitä ja resursien irrottaminen, esimerkiksi Uusix-verstaisten työpajoilta RIKU-toimintaan mukaan, on rajallista ja haastavaa.

Uusix-verstailla on käytössä oma Uusixlaisten verkkosivusto Portaali ([www.portaali.uusix.fi](http://www.portaali.uusix.fi)), jossa on kootusti tietoa Uusix-verstaisten toiminnasta (esimerkiksi Muusix-ravintolatyöpajan ruokalistas sekä työtoiminnan tulevat tapahtumat ja aktiviteetit kuten esimerkiksi liikunnanohjaajan järjestämät lajikokeilut), historiasta ja työpajoista. Lisäksi verkkosivuilta löytyy erilaisia viriketoimintoja, kuten ristisanatehtäviä ja viestintäpajan toteuttaman Skribo-lehden aiempia

numeroita digitaalisessa muodossa. Verkkosivusto on tarkoitettu kuntoutujien käyttöön, josta he voivat hakea tietoa Uusix-verstaiden toiminnoista kotoa käsin. (Uusix Portaali, 2024.) Näillä verkkosivuilla on myös kuvattuna RIKU-toiminta. Toiminnasta on kerrottu verkkosivuilla melko lyhyesti ja ytimekkäästi ja pohdinkin, josko toiminnasta voisi näillä Portaalin-sivuilla kertoa eläväisemmin ja laajemmin. Esimerkiksi lisäämällä RIKU-toimijan haastattelun tai RIKU-toimijoiden kommentteja siitä, mitä toiminta on heille antanut. Olisi hienoa, jos toiminnan kerronnassa pääsisi kuuluviin RIKU-toimijoiden ääni. Tämä voisi innostaa kuntoutujia mukaan toimintaan ja herättää kiinnostusta.

Vaikka aivoriihityöpajoissa todettiin, ettei RIKU:jen tarvitse toteuttaa tai organisoida mitään toimintaa, heräsi itselleni havainnoidessani aivoriihityöpajassa, että jokin matalankynnyksen toiminta voisi olla hyvä idea toiminnan markkinoinniksi ja tehokkuuden lisäämiseksi. Esimerkiksi kerran kuukaudessa tai pari kertaa vuodessa voitaisiin järjestää matalankynnyksen ”RIKU-kahvit” molemmissa Uusix-verstaiden toimipisteessä, jossa muutama RIKU-vertaistukitoimija voisi olla paikalla ja esitellä yhdessä toiminnanohjaajien kanssa toimintaa kuntoutujille. RIKU-toiminnanohjaajat olisivat järjestelyistä päävastuussa. Tällaiset yhteiset kahvihetket voisivat omalta osaltaan myös lisätä Uusix-verstaiden yhteisöllisyyttä ja kuntoutujien osallisuuden kokemusta kuntouttavassa työtoiminnassa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI

Opinnäytetyön tutkimuksen tuotoksena syntyi RIKU-toiminnanohjaajan opas (Liite 2). Pohdin pitkään, millainen tuotos opinnäytetyöstäni syntyisi. Mikä olisi parhain tuotos tukemaan RIKU-toimintaa ja millainen tuotos toisi esille mahdollisimman paljon oppimaani. Aivoriihityöpajojen keskustelussa nousi paljolti esille, miten RIKU-vertaistukitoimijat toivoivat Uusix-verstaiden henkilökuntaa enemmän mukaan RIKU-toimintaan. Tästä itselleni heräsi ajatus RIKU-toiminnanohjaajan oppaan koostamisesta Uusix-verstaiden henkilökunnalle, joka innostaisi toimintaan mukaan ja joka omalta osaltaan voisi toimia apuna RIKU-toiminnanohjaajille. Opas lähti muotoutumaan heti toukokuussa pidettyjen aivoriihityöpajojen jälkeen, idean oppaasta nousen aivoriihityöpajoissa käytyjen keskustelujen pohjalta. Oppaan sisältö hahmottui hiljalleen kesän 2024 aikana. Varsinaista opasta ja sen kirjoitusprosessia työstin syyskuusta 2024 marraskuuhun 2024.

### 5.1 Produktin esittely ja jalkauttaminen

Opasta tehdessäni itselleni oli tärkeää, että opas on helposti luettava ja visuaalisesti selkeä, mutta myös innostava ja mukaansatempaava. Olen itse luova ja visuaalinen ihminen, joten halusin, että ulkoasu on värikäs ja visuaalisesti näyttävä, kuitenkin noudattaen Uusix-verstaiden ja Helsingin kaupungin visuaalista ohjeistusta. Oppaan visuaalisessa ilmeessä hyödynsinkin Helsingin kaupungin visuaalista ohjeistusta ja Uusix-verstaiden sisäisen viestinnän värejä. Oppaassa käytin esimerkiksi Arial-fonttia Helsingin kaupungin visuaalisen ilmeen ohjeistuksen mukaisesti (Helsingin kaupunki, 2024.) Lisäksi oppaassa ja toisena tuotoksena syntyneessä RIKU-toiminnan todistusohjelmassa on käytetty Uusix-verstaiden viestintäpajanohtajan Jukka Piiran upeita piirroksia, jotka ovat käytössä Uusix-verstaiden ja Stadin soten työtoiminnan visuaalisessa ilmeessä ja viestinnässä. Kuvitus mielestäni toi RIKU-vertaistukitoiminnan henkeä osaksi opasta ja elävöitti oppaan visuaalista ilmettä. Oppaan kasasin hyödyntäen graafiseen suunnitteluun tarkoitettua verkkosivusto-ohjelmaa Canvaa ([www.canva.com](http://www.canva.com)).

Oppaan jalkauttaminen tulee tapahtumaan ensin opinnäytetyön ja oppaan esittelyllä Uusix-verstaiden henkilöstön laajassa työkokouksessa alkuvuodesta 2025. Oppaan jako tulee alkuun tapahtumaan sähköisesti, mutta myöhemmin on varmasti mahdollista, että opasta tulostetaan ja taitetaan Uusix-verstaiden viestintäpajalla. Myös oppaan jatkokehitys ja päivittäminen RIKU-vertaistukitoiminnan kehittyessä ja muuttuessa on mahdollista ja erittäin suotavaa.

Lähdin koostamaan toiminnanohjaajan opasta miettien, mistä sisällöistä voisi olla toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa eniten hyötyä. Halusin avata oppaassa RIKU-toiminnan historiaa, tavoitteita ja sisältöä sekä avata toiminnanohjaajan työnkuvaa, jotta opas toimii omalta osaltaan uudelle toiminnanohjaajalle RIKU-toimintaan perehdyttävänä. Tämän lisäksi halusin tuoda oppaaseen sisältönä erilaisia toiminnallisia harjoituksia sekä työkaluja toiminnan ylläpitämiseen.

## 5.2 Lisätuotos: todistus pohja RIKU-toimintaan

Yhtenä aivoriihityöpajoissa nousseista toiveista, osaksi tämän opinnäytetyön tuotosta, nousi todistus pohjan laadinta RIKU-vertaistukitoiminnassa mukana oleville kuntoutujille, jotta heille jää tulevaisuutta varten muisto ja todiste toiminnassa mukana olosta (Liite 3). Todistuksesta katsottiin olevan hyötyä tulevaisuudessa esimerkiksi työnhaussa, antaen lisää sisältöä CV:seen. Tämä koettiin tärkeäksi varsinkin siksi, että pitkän työttömyyden myötä monella kuntoutujalla ei välttämättä ole sisältöä, jota laittaa omaan CV:seen. RIKU-toiminnan koettiin antavan arvokasta kokemusta ja osoitusta kuntoutujan aktiivisuudesta.

Meillä ei tällä hetkellä ole todistusta RIKU-toiminnasta, mutta toivon, että saisin semmoisen, sitten kun lähdän vetämään täältä. Erityisesti toivon, että voin laittaa tämän toiminnan osaksi mun CV:tä, siitä olisi iso hyöty ja koen, että se osoittaisi aktiivisuutta ja osallistumista ja antaa hyvän kuvan työntantajille, varsinkin jos CV:ssä on aukko eikä hirveästi sisältöä työttömyyden vuoksi. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

Todistus pohjan toteutuksessa käytin, kuten toiminnanohjaajan oppaassakin, graafisen suunnittelun verkkosivusto-ohjelma Canvaa ([www.canva.com](http://www.canva.com)). Visuaalisessa ilmeessä käytin Helsingin kaupungin Stadin soten työtoiminnan värejä, Helsingin kaupungin visuaalisen ohjeistuksen mukaan Arial-fonttia ja Uusix-verstaiden visuaalisen ilmeen kuvitusta, jonka on toteuttanut Uusix-viestintäpajanohjaaja Jukka Piira. Todistus pohjan tekstit ovat tällä hetkellä malliesimerkkinä ja niitä on tarkoitus muokata tilaajan kanssa, jotta ne vastaavat RIKU-vertaistukitoiminnan sisältöjä ja RIKU-toimijoiden tekemää työtä parhaalla mahdollisella tavalla. Todistus pohjassa lukee yleiset RIKU-vertaistukitoimijan tehtävät ja sisällöt. Lisäksi toiminnanohjaaja voi kirjoittaa, kuntoutujan niin halutessa, tarkemmat tiedot, miten kuntoutuja on toiminnassa menestynyt, jos kuntoutuja kokee nämä tiedot hyödyllisiksi tulevaisuudessaan esimerkiksi työnhaussa.

Tämän opinnäytetyön välillisenä tuotoksena voidaan pitää kehitysideoista nousutta uusien kuntoutujien alkuinfoihin toteutettavaa RIKU-toiminnasta kertovaa videota, jonka toteuttaminen jää tilaajan eli Uusix-verstaiden tehtäväksi.

### 5.3 Tulosten jalkauttaminen

Tämän opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena on kehittää Uusix-verstaiden RIKU-vertaistukitoimintaa entistä paremmaksi; miten toimintaan saataisiin uusia RIKU-vertaistukitoimijoita, miten toimintaa saataisiin markkinoitua tehokkaammin kuntouttavassa työtoiminnassa, millaisia uusia toimintoja RIKU-toiminnassa olisi hyvä olla ja miten RIKU-toiminta edistää kuntouttavassa työtoiminnassa kuntoutumisprosessia ja ehkäisee syrjäytymistä? Seuraavaksi käsittelem, miten opinnäytetyössä esitetyt kehitysehdotukset ja tutkimuksen tulokset aiotaan jalkauttaa osaksi Uusix-verstaiden päivittäistä toimintaa.

Opinnäytetyön tulosten jalkauttamisen keinoina aion, opinnäytetyön tekijänä, osallistua Uusix-verstaiden koko henkilöstön kattavaan laajaan työkokoukseen alkuvuodesta 2025. Tässä kokouksessa on tarkoitus esitellä opinnäytetyö ja siitä saadut tulokset henkilöstölle, sekä mahdollisesti käydä myös keskustelua henkilöstön kanssa RIKU-toiminnasta ja mitä ajatuksia opinnäytetyöstä saadut tulokset herättävät heissä. Kokouksessa RIKU-toiminnasta kiinnostuneet henkilökunnan jäsenet voivat myös halutessaan ilmoittautua mukaan toiminnan järjestämiseen ja ohjaamiseen.

Alkuvuodesta 2025, samoihin aikoihin laajan henkilöstökokouksen kanssa, on tarkoitus laittaa opinnäytetyön tuotos laajalla sähköpostijakelulla koko Uusix-verstaiden henkilökunnalle, jotta he voivat tutustua tarkemmin opinnäytetyöhön, sen tuloksiin ja saavat käyttöön opinnäytetyön tuotoksena syntyneen RIKU-toiminnanohjaajan oppaan. Vuoden 2025 kevättalven aikana opinnäytetyön kehitysehdotuksia aletaan ottamaan käyttöön Uusix-verstaiden ja RIKU-toiminnan arjessa markkinoinnin tehostamisella, esimerkiksi toteuttamalla uusien kuntoutujien infoihin RIKU-toiminnasta kertova video.

Tarkoituksena on lähettää valmis opinnäytetyö luettavaksi sen kohderyhmälle, eli RIKU-vertaistukitoimijoille, jotta he pääsevät näkemään oman panoksensa opinnäytetyössä ja mahdollisesti saavat uusia ideoita toimintaansa. Jos mahdollista, opinnäytetyön tuloksista ja kehitysehdotuksista olisi hienoa päästä kertomaan ja keskustelemaan sen kohderyhmälle osallistumalla RIKU-toimijoiden kokoukseen vuoden 2025 alussa.

Myös toisena tuotoksena syntynyt RIKU-toiminnan todistusohje laitetaan jakoon RIKU-toiminnanohjaajille, jotta he pääsevät antamaan sitä kaikille halukkaille RIKU-vertaistoimijoille kuntouttavan työtoiminnan ja/tai RIKU-toiminnassa mukana olon päättyessä.

Jalkauttaminen on tärkeä osa opinnäytetyö prosessia, jotta Uusix-verstaat saa tehdystä kehittämisestä ja siitä saaduista tuloksista parhaimman hyödyn RIKU-toiminnan kehittämiseksi. Osana tulosten jalkauttamisen prosessia on myös opinnäytetyön julkaiseminen ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n tarjoamassa Theseus-palvelussa ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)).

## 6 POHDINTA

RIKU-vertaistukitoiminta on aikoinaan lähtenyt kehittymään todellisesta tarpeesta; kuntouttavan työtoiminnan keskeytysten vähentämisestä. RIKU-toiminta on osoittautunut kahdentoista toimintavuotensa aikana kuntoutumista edistäväksi toiminnoksi, joka on omalta osaltaan lisännyt ja vahvistanut Uusix-verstaiden tuloksellisuutta, yhteisöllisyyttä sekä kuntoutujien osallisuutta ja toimijuutta. Vuosien saatossa toiminnan haasteita ovat olleet uusien kuntoutujien saaminen mukaan toimintaan, toiminnan markkinointi sekä toiminnanohjaajien vaihtuvuus.

Kehittämistyön tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Miten uusia kuntoutujia saataisiin lähtemään mukaan RIKU-vertaistukitoimintaan?
- Miten RIKU-toimintaa saataisiin markkinoitua enemmän kuntouttavassa työtoiminnassa uusille kuntoutujille?
- Millaisia uusia toimintoja RIKU-toiminnassa olisi hyvä olla?
- Miten RIKU-vertaistukitoiminta edistää kuntoutumisprosessia ja ehkäisee syrjäytymistä?

Tämän kehittämistyön tavoitteena ja tarpeena on kehittää Uusix-verstaiden RIKU-toimintaa toimivammaksi, löytää toimia ja kehitysehdotuksia, joilla taataan hyväksi havaitun toiminnan jatkuvuus myös tulevaisuudessa ja innostaa uusia kuntoutujia sekä henkilökuntaa mukaan toimintaan.

Tutkimuksen aineistosta kävi ilmi, että toiminnan suurin haaste on uusien vapaaehtoisten kuntoutujien mukaan saaminen osaksi toimintaa vertaistukitoimijoiksi. Tämä on suuri haaste vertaistukitoiminnan pysyvyyden ja jatkuvuuden kannalta. Sama haaste nousi esille myös benchmarkkauksesta, verratessa RIKU-vertaistukitoimintaa Tatsi ry:n sekä Nyyti ry:n vertaistukitoimintoihin. Molemmat benchmarkkaus kumppanit toivat vastauksissaan esille, että kohderyhmän sitouttaminen ja vapaaehtoisten vertaistukitoimijoiden saaminen mukaan toimintaan on ollut toiminnassa selvä haaste.

Lähdin pohtimaan tätä haastetta, jolla on varmasti paljon tekemistä vertaistukitoiminnan kohderyhmän haastavan tilanteen kanssa (kehittämistyön kohderyhmä; kuntoutujat työtoimin-

nassa ja benchmarkkauksessa; työttömät sekä opiskelijat ja heidän mielenterveytensä edistäminen), toiminnan markkinoinnissa sekä ihmisten ajankäytössä. Jos tarkastellaan asiaa yhteiskunnallisesti yleisellä tasolla, on ihmisten ajankäyttö muuttunut ja muuttuu alati, mikä asettaa omat haasteet vapaaehtoistoiminnoille ja niihin uusien toimijoiden saamiseen. Aika on ihmiselle tärkeä ja samalla rajallinen resurssi. Järjestöt, yhdistykset ja ylipäänsä tahot, jotka järjestävät vapaaehtoistoimintoja, kamppailevat siitä ajasta, joka ihmisille jää henkilökohtaisten, välttämättömien ja erityisen kiinnostavien asioiden, kuten vaikkapa harrastusten jälkeen. (Harju, 2020.) Tämä samainen pointti nousi vahvasti esiin myös kehittämistyötä varten järjestetyissä aivoriihityöpajoissa käydyissä keskusteluissa. Aika on rajallista myös kuntouttavassa työtoiminnassa ja sen työpäivissä. Kuntoutujien työtoimintapäivät ovat kestoltaan neljä tuntia ja työtoimintapäiviä on viikossa, kuntoutujasta ja hänen kunnostaan riippuen, 1–4 päivää viikossa (Uusix-verstaat, 2017).

Yhdeksi syyksi, miksei kuntoutujia lähde toivotulla tavalla mukaan RIKU-toimintaan, nostettiin juuri ajankäyttö; kuntoutujien halu viettää omalla työpajalla pajan työtehtävien parissa mahdollisimman paljon aikaa ja oppia pajan taitoja. Varsinkin jos paja ja sen työtehtävät ovat kuntoutujalle erityisen mieluisia, voi pajalta irtautuminen muihin oheistoimintoihin olla iso kynnys. Työtoiminnan työpajoilla kuntoutujan elämänhallinta, työkyky ja ammatillinen osaaminen kehittyvät, joka lisää kuntoutujan itseluottamusta ja työelämätaitoja (Helsingin kaupunki, 2024). Monesti kuntouttavan työtoiminnan työpaja ja siellä työskentely voi antaa kuntoutujalle kimmokkeen lähteä tavoittelemaan uutta työuraa tai opiskelemaan täysin uutta alaa kuntouttavan työtoiminnan jälkeen. Kuntouttava työtoiminta ja sen työpajat tuottavat kuntoutujilleen sosiaalista vahvistumista, joka perustuu yhteiseen toimintaan, yhteisöllisyyteen ja yhteishenkeen sekä henkilökunnan ja muiden kuntoutujien antamaan tukeen. Työpajan tehtävät ja toiminta antavat kuntoutujalle onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuden oppia uutta, näin ollen myönteisen käsityksen omasta itsestä ja omasta toimijuudesta päässen kasvamaan. Nämä onnistumisen kokemukset lisäävät kuntoutujan motivaatiota ja asettavat uusia tavoitteita, joita lähteä tavoittelemaan. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, 2024.)

Tämä sosiaalinen vahvistaminen toteutuu myös kehittämistyön kohteena olleessa RIKU-vertaistukitoiminnassa. Vertaistuki edistää ja lisää kuntoutujan yksilöllistä kasvua ja sosiaalista hyvinvointia sekä pystyvyyden tunnetta ja voimaantumista (Luksanen, 2024). Vertaistukitoiminta voimaannuttaa, edistää sosiaalista vahvistumista ja auttaa saavuttamaan asetettuja ta-

voitteita. RIKU-vertaistukitoimintaan osallistumalla kuntoutuja kehittää, työpajalla oppimansa lisäksi, omaa osaamistaan, kuuntelu- ja vuorovaikutustaitoja sekä saattaa toiminnan myötä huomata omat vahvuutensa. Myös tunne omasta arvostuksesta ja itsetunnosta kasvavat vertaistukitoiminnan myötä. (Terveyskylä, 2024.) Nämä opitut taidot ja itsetunnon lisääntyminen auttavat vertaistukitoimijana toimivaa kuntoutujaa niin omassa kuntoutumisprosessissaan kuin myös tulevaisuuden rakentamisessa kuntouttavan työtoiminnan jälkeen.

Monien järjestöjen ja yhdistysten, joiden toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, toimintaa ei voida ylläpitää kestävästi ilman riittäviä resursseja, kuten riittävää määrää toiminnassa mukana olevia vapaaehtoisia tai vapaaehtoisten tukena toimivaa henkilöstöä (Setlementtiliitto, 2024). Uusien RIKU-vertaistukitoimijoiden saamisen haasteena koettiin, aivoriihityöpajoissa keskustellessa, kuntoutujien kuntoutumisprosessi ja tila, jossa kaikilla ei välttämättä riitä motivaatiota tai voimia muuhun kuin oman kuntoutumisen edistämiseen ja oman hyvinvoinnin parantamiseen. Kuntouttavaan työtoimintaan tullaan pitkäaikaistyöttömyyden jälkeen, johon saattaa linkittyä erilaiset terveysongelmat, mielenterveys- ja päihdeongelmia sekä syrjäytymistä. Tallamaria Maunun, Heikki Räsänen ja Mika Tuomaalan kirjoittamassa Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisemassa Pitkä työttömyys analyysissä (julkaistu 2023) todetaan työttömyyden olevan sekä sairauksien ja terveysongelmien syy, että seuraus ja esimerkiksi mielenterveysongelmien kuten masennuksen ja ahdistuksen riski on pitkäaikaistyöttömillä kaksinkertainen verrattuna työllisiin (Maunu, Räsänen & Tuomaala 2023, 10). Vertaistukitoimijana toimimisessa vaaditaan myös tietynlaista kyvykkyyttä ja vuorovaikutuksellisia taitoja.

Kuntouttavan työtoiminnan henkilöstöä kaivattiin aivoriihityöpajoista nousseessa aineistossa enemmän osalliseksi RIKU-toimintaan. Toiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää, että henkilöstö on sitoutettu osaksi toimintaa ja, että he näkevät ja ymmärtävät RIKU-vertaistukitoimijoiden roolin osana kuntouttavaa työtoimintaa ja ymmärtävät mitä heiltä, palkattuina työntekijöinä, odotetaan toiminnan onnistumisen kannalta. On tärkeää, että henkilöstöllä on aikaa RIKU-vertaistukitoimijoille ja toiminta on otettu huomioon henkilöstön ja ohjaajien työnkuvassa sen sijaan, että se on ahdettu kaiken muun työn lisäksi osaksi työtehtäviä. Henkilökuntaa olisi myös hyvä muistuttaa aika ajoin siitä, millaisen hyödyn RIKU-toiminta omalta osaltaan antaa. (Yhdistysyhteistyö, 2019.)

Vapaaehtoisten vertaistukitoimijoiden rekrytoinnin tulisi olla innostavaa ja todenmukaista. Rekrytoinnissa on otettava huomioon selkeän kuvan antaminen toiminnasta; mitä se osallistujaltaan vaatii, miksi vertaistukitoimijoita tarvitaan ja mitä RIKU-vertaistukitoimijalta odotetaan

ja tieto siitä, että toimintaan voi lähteä mukaan omien voimavarojen mukaisesti, ihan vaikka vain alkuun kokeilemaan. (Kansalaisareena, 2024.)

Vapaaehtoistoiminta lisää tutkitusti niin sitä tekevien hyvinvointia sekä vahvistaa koko yhteiskunnan osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Setlementtiliitto, 2024). Tämä nousi esille myös RIKU-vertaistukitoimijoiden puheenvuoroissa. RIKU-toiminnassa mukana olon tunnistettiin auttavan muita kuntoutujia mutta myös edistävän RIKU-toimijan omaa kuntoutumisprosessia ja toimijuutta. Käsitteenä toimijuus on samanaikaisesti sekä yhteiskunnallisiin suhteisiin, että yksilöön liittyvää, jota tulisi tarkastella kykynä asettua elämänsuhteisiin ja miten muuttaa niitä (Kauppila, Silvonon & Vanhalakka-Ruoho 2015, 6).

Kuntouttavassa työtoiminnassa tavoitteena on vahvistaa kuntoutujien vointia ja taitoja parempaan elämään, opiskeluun ja/tai työelämään paluuseen. Kehitetty RIKU-vertaistukitoiminta auttaa tämän tavoitteen saavuttamisessa ja omalta osaltaan edistää kuntoutujien hyvinvointia. RIKU-toiminnassa mukana olevat kuntoutujat pystyvät tunnistamaan omia vahvuuksiaan, pääsevät kehittämään taitoja, kuinka toimia toisten ihmisten kanssa ja näin ollen saavat eväitä tulevaisuuteen, mahdolliseen koulutukseen ja/tai työelämään tai ylipäänsä päivittäiseen elämään ja arkeen. Sosiaalinen vahvistaminen ehkäisee syrjäytymistä ja lisää hyvinvointia, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä, tukee yksilön itsensä toteuttamista, lisää työ- ja toimintakykyä sekä luo uskoa tulevaan, antaen uusia näkökulmia näköalattomuuden sijasta. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, 2024.) Sosiaalinen vahvistaminen linkittyy vahvasti olemassa olevaan RIKU-vertaistukitoimintaan, sillä se omalla tavallaan mahdollistaa kuntoutujien etenemisen kohti omia tavoitteita, samalla tuottaen iloa ja tukea muille kuntoutujille.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä kehittämistyössä pohdittiin, millaisia uusia toimintoja RIKU-toiminnassa voitaisiin järjestää. Opinnäytetyötä varten järjestettyihin aivoriihityöpajoihin osallistuneiden RIKU-toimijoiden mielestä varsinainen vertaistukijan rooli on jo sen verran suuri ja vaativa, ettei RIKU:jen tarvitse tämän lisäksi järjestää tai suunnitella lisätoimintoja, vaan heille riittää tehtävää vertaistukena toimimisessa. Vastuun lisäämisen koettiin kuormittavan vertaistukitoimijoita liikaa ja tekevän toiminnasta liian raskasta. Suomen yliopistosairaaloiden kehittämässä Terveyskylä verkkopalvelussa julkaistussa artikkelissa ”Vertaistukijan hyvinvointi ja jaksaminen”, tuodaan esille, miten vertaistukijana toimivan tulee muistaa pitää omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan huolta, jotta jaksaa tukea muita. Vertaistukijan on tärkeää muistaa asettaa rajoja ja uskaltaa tarvittaessa myös kieltäytyä tehtävistä, ja asettaa itsensä ja

oma jaksamisensa ensimmäiseksi. (Terveyskylä, 2024.) Vastuun lisääminen toimintaan saattaisi myös kääntyä nykyistä matalankynnyksen RIKU-toimintaa vastaan, vaikeuttaen entisestään uusien vertaistukitoimijoiden saamista mukaan toimintaan. RIKU-toimijoilla oli myös pelko siitä, että jos heille lisätään vastuuta ja toiminnan sekä tapahtumien järjestämistä jo olemassa olevan vertaistukitoiminnan lisäksi, alettaisiin heidät nähdä muiden kuntoutujien silmissä auktoriteettina rinnalla kulkijan roolin sijaan.

Kehittämistyön tilaajana toimi ensivaiheen kuntouttavan työtoiminnan arviointipaikka Uusix-verstaat. Kehittämistyön aineisto kerättiin toukokuussa 2024 järjestetyissä aivoriihityöpajoissa, joihin osallistui RIKU-vertaistukitoiminnassa mukana olevia kuntoutujia. Aineisto koostuu heidän näkemyksistään, kokemuksistaan ja ideoistaan, millaista RIKU-toiminta on tällä hetkellä ja millaista sen tulisi olla tulevaisuudessa. Kehittämistyöstä saatua aineistoa pystytään tulevaisuudessa hyödyntämään RIKU-vertaistukitoiminnan kehittämisessä sekä toiminnan laajentamisessa tulevaisuuden Stadin soten työtoiminnan organisaatiouudistuksen myötä, jossa kolme Helsingin kaupungin kuntouttavaa työtoimintaa tarjoavaa työtoimintapaikkaa tulee yhdistymään. Tämän myötä RIKU-toiminta tulee laajentumaan myös muihin työtoimintapaikkoihin ja tämä kehittämistyö toimii omalta osaltaan apuna toiminnan laajentamisessa. Käytännössä saatuja kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää RIKU-toiminnassa toiminnan tehostamisessa, kehittämisessä ja markkinoinnissa.

Tulokset auttoivat ymmärtämään RIKU-toiminnan haasteita ja näkemään tärkeimpiä kehityskohteita toiminnassa. Kehittämistyöstä saadut tulokset tukevat melko pitkälti aikaisempia näkemyksiä RIKU-vertaistukitoiminnasta, tuoden kuitenkin muutamia uusia oivalluksia haasteista ja syistä, miksei toimintaan ole helppoa saada uusia toimijoita. Tällainen oivallus esimerkiksi oli kuntoutujien suuri innokkuus työpajatyöskentelyyn, eikä työpajalta haluttaisi hevillä irrottautua muuhun, vaan kuntoutujat haluavat oppia mahdollisimman paljon pajojen taitoja ja työtehtäviä. Kehityskohteiden ymmärtäminen auttaa tulevaisuudessa toiminnan jatkuvuuden takaamisessa sekä ylläpidossa. Nostin luvussa 4.3, Kehitysehdotukset RIKU-vertaistoiminnan parantamiseksi, esille konkreettisia kehitysehdotuksia ja ideoita, jotka omalta osaltaan voivat auttaa toiminnan kehittämisessä.

Tulevaisuudessa RIKU-toiminnan kehittämistä voisi jatkaa laajentamalla tutkimusta toteuttamalla kyselyn kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille eli kuntoutujille siitä, mitä mieltä he ovat RIKU-toiminnasta, millaisia kokemuksia heillä on siitä ja kerätä heiltä kehitysideoita. Kuntout-

tavassa työtoiminnassa monet hyväksi havaitut toiminnot ovat olleet kuntoutujista lähteviä (esimerkiksi viriketoimintana järjestetty kuntoutujien Mөлkky-liiga tai koko talon yhteiset joka vuotiset Olympiateemaiset Olympix-kilpailut), joten tätä kuntoutujien ääntä olisi hienoa saada kehittämiseen tulevaisuudessa yhä enemmän kuuluviin. Voisi olla myös hyödyllistä tulevaisuudessa toteuttaa kysely tai aivoriihityöpaja RIKU-toiminnasta kuntouttavan työtoiminnan henkilöstölle. Tämä voisi tuoda tarpeellista työntekijöiden näkemystä RIKU-toiminnan käytännön järjestelyihin ja kehitykseen, esimerkiksi mitä mieltä he ovat ohjaajaresurssien lisäämisestä toimintaan, onko tämä mahdollista nykyiset työtehtävät huomioon ottaen vai pelkkä järjestelyky-symys?

Taho, joka erityisesti hyötyy tulevaisuudessa tehdystä kehittämistyöstä, on tutkimuksen kohde-ryhmä; RIKU-vertaistukitoimijat ja Uusix-verstaiden kuntoutujat sekä henkilöstö. Kehittämistyön tulokset auttavat kehittämään olemassa olevaa RIKU-toimintaa, joka taas omalta osaltaan auttaa kuntoutujien sosiaalisessa vahvistamisessa, hyvinvoinnin edistämässä ja parhaimmassa tapauksessa syrjäytymisen ehkäisemisessä, kun kuntouttavan työtoiminnan keskeytyksiä ei pääse tapahtumaan vaan aloituksessa on saatavilla vertaistentuki.

## 7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Tässä luvussa käyn läpi opinnäytetyöprosessin etenemistä, haasteita sekä arvioin opinnäytetyöprosessin onnistumista sekä omaa työskentelyäni opinnäytetyöprosessin aikana.

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyö alkoi hiljalleen hahmottumaan tekijälleen Humanistisen ammattikorkeakoulun YAMK-yhteisöpedagogi opintojen aloittamisen myötä vuoden 2022 syksyllä. Keskusteluja opinnäytetyön aiheesta käytiin tilaajan, Uusix-verstaiden, kanssa vuoden 2023 aikana puolin ja toisin, lopulliseksi aiheeksi valikoituen Uusix-verstaiden RIKU-vertaistukitoiminnan kehittäminen.

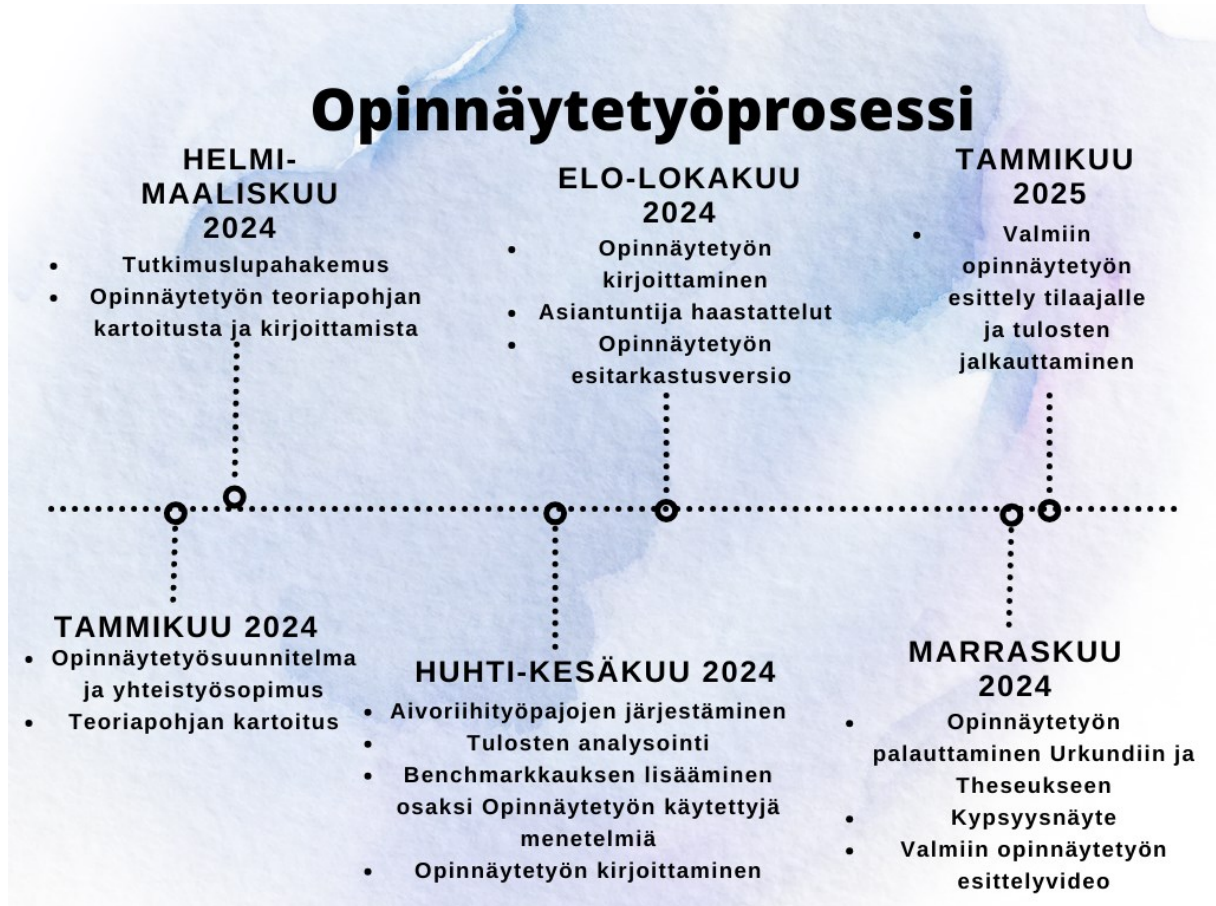
Varsinainen opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin toden teolla tammikuussa 2024 jolloin opinnäytetyön yhteistyösopimus allekirjoitettiin tutkijan, tilaajan sekä oppilaitoksen välille. Tammikuussa 2024 tutkija palautti myös opinnäytetyösuunnitelmansa hyväksyttäväksi sekä aloitti teoriapohjan kartoittamisen ja pohdinnan opinnäytetyöaiheen käsitteistöstä. Tutkimuslupa varmistui Helsingin kaupungilta maaliskuussa 2024.

Kohderyhmälle järjestetyt aivoriihityöpajat järjestettiin toukokuussa 2024, tiistaina 7.5. ja keskiviikkona 22.5. Aivoriihityöpajoihin osallistui kaiken kaikkiaan 3 RIKU-toimijaa sekä RIKU-toimintaa ohjaava Uusix-verstaiden henkilökunnan edustaja. Touko-kesäkuussa 2024 opinnäytetyöprosessi edistyi aineiston analysoinnilla sekä opinnäytetyön kirjoittamisella.

Saadun aineiston pienuuden myötä, lähti pohdinta opinnäytetyön aineiston riittävydestä ja voisiko opinnäytetyötä rikastuttaa lisämenetelmillä. Tästä syntyi idea lisätä opinnäytetyön menetelmäksi benchmarkkaus eli vertailuanalyysi. Benchmarkkauksen kumppaneiksi valikoituivat Tatsi ry sekä Nyyti ry. Kävin näiden molempien toimijoiden nettisivuja ja materiaaleja läpi huolellisesti sekä haastattelin molempien yhdistysten vertaistukitoiminnasta vastaavia työntekijöitä sähköpostitse. Haastattelut toteutin lokakuussa 2024.

Syyskuussa 2024 haastattelin Uusix-verstaiden johtaja Vuokko Oikarista RIKU-toiminnan historiasta ja millaisena hän kokee RIKU-toiminnan tällä hetkellä ja mitä asioita toiminnassa olisi hyvä kehittää tulevaisuudessa. Haastattelussa myös sovittiin, miten opinnäytetyön tuloksia ja kehitysehdotuksia tullaan tulevaisuudessa jalkauttamaan osaksi kuntouttavan työtoiminnan arkea ja RIKU-toimintaa.

Opinnäytetyön esitarkastusversion lähetin opinnäytetyön ohjaajalle lokakuussa 2024. Vuoden 2024 syksy kului opinnäytetyön kirjoittamisessa ja viimeistelyssä aina marraskuuhun saakka, jolloin palautin opinnäytetyöni Urkundiin sekä Theseukseen. Seuraavaan kuvioon (Kuvio 9) olen kuvannut opinnäytetyöprosessia aikajanalla.



Kuvio 9. Opinnäytetyöprosessi kuvattuna aikajanana.

## 7.2 Arviointi opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessi oli ajoittain kuormittava mutta kaikin puolin innostava. Erityisen innostavan opinnäytetyöprosessista teki sen aihe, jonka koin tärkeäksi ja kaikin puolin mielenkiintoiseksi. Pallottelin pitkään aihetta työpaikallani Uusix-verstailla tilaajan kanssa. Tahdoin aiheen, joka innostaa itseäni ja joka on hyödyksi tulevaisuudessa kuntouttavassa työtoiminnassa ja omalta osaltaan edistää kuntoutumisprosessia Uusix-verstailla ja Stadin soten työtoiminnassa Helsingin kaupungilla. RIKU-vertaistukitoiminnan koen mielenkiintoiseksi ja erityisen tärkeäksi toiminnaksi osana kuntoutumisprosessia, joten olen tyytyväinen, että lopulta päädyin tähän aiheeseen opinnäytetyössäni.

Tutkimusaineisto kerättiin järjestämällä RIKU-vertaistukitoimijoille kaksi aivoriihityöpajaa toukokuussa 2024. Olin pettynyt, että kaikesta markkinoinnista ja alun innostuksesta huolimatta työpajoihin osallistui vain 3 RIKU-vertaistukitoimijaa. Olisin toivonut suurempaa osallistujajoukkoa, jolloin aineisto olisi ollut laajempi ja monipuolisempi. Koin kuitenkin, että aivoriihityöskentelyt ja keskustelut olivat ehdottoman laadukkaita, ja niihin osallistuneet kolme RIKU-vertaistukitoimijaa antoivat opinnäytetyön aineistolle paljon hyviä huomioita, tehden opinnäytetyön aineistosta laadukkaan.

Pohdin, mitkä mahtoivat olla syitä, ettei RIKU-vertaistukitoimijoita saapunut alun innostuksen ja myönteisistä vastauksista huolimatta paikalle enempää kuin kolme. Pohdin aiemmassa luvussa, että vaikuttiko tähän mahdollisesti pelko omien voimavarojen riittämisestä tai se, ettei opinnäytetyöhön ja aivoriihityöpajoihin osallistumista ymmärretty täysin, mitä se osallistujaltaan vaatii. Tuliko osalle vertaistukitoimijoista pelko, ettei osaa esimerkiksi sanoittaa omia ajatuksiaan tarpeeksi hyvin tai epävarmuus, että onko heillä ylipäänsä mitään sanottavaa RIKU-toiminnan kehittämiseen? Yritin kyllä välittää heille viestiä, että jokaisen ajatukset, näkemykset ja kokemukset RIKU-toiminnasta ovat tärkeitä ja antavat oman panoksen opinnäytetyön aineistoon; väriä tai huonoja vastauksia ei ole. Yritin myös ilmaista, että missään nimessä aivoriihityöpajoja ei tarvitse jännittää tai ottaa niistä turhia paineita, vaan tarkoitus on hyvin matalalla kynnyksellä yhdessä ideoida ja keskustella, millaista RIKU-toiminta on ja miten siitä saataisiin entistä parempaa. Suunnattoman kiitollinen olen niille kuntoutujille, jotka opinnäytetyöhön osallistuivat ja joilta sain loistavia näkemyksiä ja hyvää aineistoa tätä opinnäytetyötä varten.

Benchmarkkaus menetelmää toteuttaessani rupesin miettimään, että opinnäytetyössä olisi voinut alun perinkin, aivoriihityöpajojen lisäksi, aineistonkeruumenetelmänä käyttää toiminnan sisäistä benchmarkkausta eli tutkia RIKU-vertaistukitoimintaa sisäisesti vertaamalla Uusix-verstaisten työpajojen RIKU-toimintaa keskenään, jotta voitaisiin löytää toimivia tapoja, jolla uusia RIKU:ja on saatu kullekin työpajalle; miten, esimerkiksi niillä pajoilla, joissa on monta RIKU-vertaistukitoimijaa, toteutetaan markkinointia pajan ohjaajien puolesta? Sisäisellä benchmarkkauksella olisi saatu opittua lisää toiminnan sisällöstä. (Karlöf & Östblom 1993, 67–68.)

Näin jälkeenpäin olen myös miettinyt, että olisin ehkä voinut opinnäytetyössäni yhdistää kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusmenetelmät osana opinnäytetyötä, laajemman ja moninaisemman aineiston keräämiseksi. Pohdin, että olisin voinut RIKU-vertaistukitoimijoille järjestettyjen aivoriihityöpajojen lisäksi toteuttaa yleisen kyselyn RIKU-toiminnasta koko Uusix-

verstaiden kuntoutujille näin yhdistäen kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusmenetelmät. Toukokuussa järjestetyissä aivoriihityöpajoissa olisi kerätty laadullista aineistoa RIKU-vertaistukitoimijoilta, joilla on näkemystä toiminnan sisällöstä, ja siitä mitä tarkoittaa toimia vertaistukitoiminnassa oman kuntoutumisen aikana. Yleinen kysely muille kuntoutujille olisi antanut laajemman kuvan siitä, millaisena kuntoutajat kokevat RIKU-toiminnan, millaisia kokemuksia heillä on siitä, miten heitä on kohdattu kuntoutumisen aikana ja mitä he toiminnalta kaipaivat. Kysely ehkä myös omalta osaltaan olisi toiminut omanlaisena markkinointiväylänä ja voinut ehkä omalta osaltaan innostaa uusia kuntoutujia mukaan toimintaan. Näiden kahden tutkimusmenetelmän yhdistäminen osana kehittämistyötä olisi tehnyt aineistosta monipuolisemman ja kattavamman, sekä tarjonnut enemmän dataa tilaajalle jatkotyöstöä ja tulevaisuuden kehittämistä varten.

Jorma Kananen toteaa teoksessaan *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä* (Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja, 2014) molemmilla tutkimusmenetelmillä olevan paikkansa teoriamaailmassa ja tutkimusmenetelmän valinnassa tulisi miettiä tarkkaan tutkimusongelma, johon valitaan parhaiten soveltuva lähestymistapa. Nämä kaksi tutkimusmenetelmää, kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä täydentävät toisiaan kvantitatiivisen tutkimuksen tuomalla tutkimukseen laajuutta ja kvalitatiivisen tutkimuksen tuomalla syvyyttä. (Kananen 2014, 142.) Kvantitatiivinen tutkimus voi myös toimia eräänlaisena kvalitatiivisen tutkimuksen esitutkimuksena, esimerkiksi tässä opinnäytetyössä Uusix-verstaiden kuntoutujille toteutettu kysely antaisi määrällistä tietoa kuntoutujien näkemyksistä RIKU-toiminnasta, mutta tiedon ja aineiston jalostaminen opinnäytetyössä vaatisi vielä aivoriihityöpajoja, haastatteluja ja havainnointia, jota saadaan RIKU-toiminnassa mukana olevilta kuntoutujilta, jotta todella ymmärrettäisiin tutkittavana oleva ilmiö eli tässä tapauksessa RIKU-vertaistukitoiminta. (Kananen 2014, 143.)

Opinnäytetyön eettinen näkökulma toteutui opinnäytetyössä täysin. Jokaiselta opinnäytetyöhön osallistuneelta RIKU-vertaistukitoimijalta kysyttiin heidän suostumuksensa kirjallisella suostumuslomakkeella, ja kohderyhmällä oli oikeus missä vaiheessa vain opinnäytetyöprosessia muuttaa mielensä ja perua suostumuksensa. Käytetyssä aineistossa ei ole suoria tai epäsuoria henkilötietoja, ja aivoriihityöpajoihin osallistuneiden kuntoutujien anonyymiteetti säilyi läpi prosessin, eli opinnäytetyöstä ei pysty päättämään osallistujien henkilötietoja tai identiteettiä. Opinnäytetyön aineistoa kerättyäessä, kohderyhmänä olleita RIKU-vertaistukitoimijoita ei painostettu tai johdettu harhaan eikä heidän vastauksiinsa vaikutettu millään tavalla vaan he saivat

vastata vapaasti oman näkemyksensä ja kokemuksensa mukaisesti. Vastauksia ja tutkimustuloksia ei ole millään tavalla vääristelty, vaan tulokset on esitetty juuri sellaisena, kun ne on saatu aineistosta.

Opinnäytetyötä varten laadin tietosuojaselosteen, jonka mukaisesti kaikkien osallistujien suostumuslupakaavakkeet säilytettiin tietosuojan säilyen ja ne hävittäen asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin tullessa päätökseen marraskuussa 2024.

Luotettavuuden arviointi on osa opinnäytetyöprosessia ja tieteellistä tutkimusta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon uskottavuus, joka edellyttää, että tutkimuksen tulokset on kuvattu selkeästi, jotta tutkimuksen lukija ymmärtää, miten aineiston analyysi on tehty ja mitkä ovat olleet tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet. Luotettavuuden arviointi kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskittyy tutkimuksen tarkoitukseen, otannan valintaan, tutkimusasetelmaan, reflektiivisyyteen, eettisiin näkökulmiin ja tutkimuksen merkityksellisyyteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159–166.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa on tärkeää, että saadut tutkimustulokset kuvastavat mahdollisimman todenmukaisesti tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä, tässä opinnäytetyössä RIKU-vertaistukitoimintaa (Hakala 2024, 130). Opinnäytetyö täyttää luotettavuuden kriteerit melko hyvin, toki herää kysymys siitä, antaako saatu aineisto kokonsa puolesta riittävän luotettavan ja todenmukaisen kuvauksen tutkimuksen kohteena olevasta RIKU-vertaistukitoiminnasta. Olisiko tulokset olleet paljonkin erilaisia, jos aivoriihityöpajoihin olisi osallistunut kaikki 12 RIKU-vertaistukitoimijaa?

Mielestäni opinnäytetyöni antoi pienestä aineistostaan huolimatta hyvää ja tarpeellista tietoa RIKU-vertaistukitoiminnan kehittämiseen ja toiminnan ylläpitämiseen. Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täytyivät mielestäni loppujen lopuksi melko hyvin ja asetettuihin tutkimuskysymyksiin saatiin vastattua melko hyvin. Toivon, että tulevaisuudessa opinnäytetyöni kannustaa kehittämään ja ylläpitämään olemassa olevaa RIKU-vertaistukitoimintaa ja innostaa niin kuntoutujia kuin henkilöstöä mukaan toimintaan. Koen itse vertaistukitoiminnan tärkeänä osana kuntouttavaa työtoimintaa, antaen oman ainutlaatuisen tukensa ja panoksensa kuntoutumisprosessille.

### 7.3 Opinnäytetyön haasteet

Nyt, opinnäytetyönprosessin päättyessä koen, että olisin voinut varautua paremmin YAMK-opintoihin, täyspäiväiseen työssä käymiseen ja tehdä alusta alkaen systemaattisen suunnitelman opintojen ja opinnäytetyön suorittamiselle. Koin YAMK-opiskelut ajoittain kuormittaviksi, erityisesti kun opintojen suorittamiseen yhdistetään täyspäiväisesti töissä käyminen ilman opintovapaita sekä muu elämä. Pienoiseksi haasteeksi lukisin myös äidiksi tuleminen, kesken opinnäytetyöprosessin, joka asetti omat haasteensa opinnäytetyön kirjoitusprosessiin ja maaliin saattamiseen.

Koin itselleni myös haastavana kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän käytön, jota en aiemmassa AMK-tason opinnäytetyössäni ollut käyttänyt. Aiemmassa AMK-opinnäytetyössäni tutkimusmenetelmänä käytin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, joka tarkoittaa määrällistä tutkimusta ja jossa pääsääntöisesti käytetään tilastollisia ja laskennallisia menetelmiä (Kananen 2014, 143). Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä oli itselleni selkeämpi ja tutumpi tutkimusmenetelmä. Otin selvästi paineita siitä, miten käyttää laadullista tutkimusmenetelmää, jotta opinnäytetyöstä tulisi mahdollisimman luova, osallistava ja laadukas.

Suurimmaksi haasteeksi koen aineiston kokoon saamisen ja RIKU-vertaistukitoiminnassa mukana olevien kuntoutujien innostamisen mukaan aivoriihityöpajoihin. RIKU-toimijoille lähetettiin sähköpostitse tieto opinnäytetyöstä ja kävin tutkijan roolissa kertomassa opinnäytetyöstäni myös RIKU-toiminnan kokouksessa. Keskustelin paljon RIKU-toiminnanohjaajan kanssa kuntoutujien rekrytoinnista opinnäytetyöhön ja häneltä sain kuvan, että moni RIKU-vertaistoinija kokee toiminnan kehittämisen tärkeänä, ja moni olisi osallistumassa aivoriihityöpajoihin, mutta lopulta näihin osallistui vain kolme kuntoutujaa, joka jäi harmittamaan itseäni suuresti.

Itse en olisi voinut mielestäni tehdä mitään toisin, mutta näin jälkepäin olen miettinyt, että olisiko pitänyt miettiä lisäksi toista aineistonkeruumenetelmää, kuten vaikka kyselyä, jos osa RIKU-toimijoista koki aivoriihityöpajoihin osallistumisen liian jännittävänä tai ahdistavana. Vähäisen aineiston vuoksi otin opinnäytetyöhön mukaan benchmarkkaus-menetelmän sekä asi-antuntijahaastattelun, jotta aineistosta tulisi monipuolisempi ja jotta opinnäytetyöstä tulisi kattavampi.

Kaiken kaikkiaan olen opinnäytetyöhöni melko tyytyväinen. Opinnäytetyö on mielestäni pääosin hyvin kirjoitettu ja kieliasu täyttää tieteellisen kirjoittamisen kriteerit. Lähteitä olen käyttänyt monipuolisesti ja ne tukevat hyvin opinnäytetyön tietoperustaa, toki tiedostan, että lähteitä

olisi voinut olla vielä enemmän ja moninaisemmin käytössä osana opinnäytetyön tietoperustaa. Mielestäni työ tuottaa tilaajalleen uutta tietoa ja ymmärrystä RIKU-vertaistukitoiminnan tilanteesta ja auttaa näin ollen kehittämään toimintaa entistä paremmaksi.

Se kohtaaminen ei vaadi paljoa, mutta voi olla sille uudelle kuntoutujalle tosi iso asia. Koska kun yhtäkkiä tulee johonkin missä on muiden kanssa tekemässä samoja asioita, sen sijaan, että istuisi yksin kotona, niin se voi olla tosi jännittävää. Mut onneksi joku kohtaa ja ottaa mukaan porukkaan. Nyt on ainakin hyvä fiilis. Eli jes RIKU:ille. – RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.

## LÄHTEET

- Alasalmi, Juho, Alimov, Naufal, Ansala, Laura, Busk, Henna, Huhtala, Ville-Valtteri, Kekäläinen, Antti, Keskinen, Peetu, Ruuskanen, Olli-Pekka & Vuora, Lauri 2019. Työttömyyden laajat kustannukset yhteiskunnalle. Valtionneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2019. Viitattu 26.9.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161296/16-2019-Tyottomyyden%20laajat%20kustannukset%20yhteiskunnalle.pdf>
- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. 6.painos, 3. uudistettu painos. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.
- Bahnaan, Eeva-Liisa, Dillemuth, Ina, Mäkelä, Heidi & Shilongo, Pauliina (toim.) 2017. Uusix – 20 vuotta luovuutta, oppimista ja uusiutumista. Helsinki. Viitattu 19.3.2024. [https://uusix.fi/wp-content/uploads/2018/10/uusix\\_20v\\_juhlajulkaisu\\_netti.pdf](https://uusix.fi/wp-content/uploads/2018/10/uusix_20v_juhlajulkaisu_netti.pdf)
- Ervasti, Heikki 2004. Työttömyys ja koettu hyvinvointi. Deprivaatioteorian, insentiiviteorian ja selviytymisnäkökulman vertailua. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 12(3), 298–318. Viitattu 20.5.2024. [Työttömyys ja koettu hyvinvointi. Deprivaatioteorian, insentiiviteorian ja selviytymisnäkökulman vertailua - pdf \(journal.fi\)](https://journal.fi/tyottomyys-ja-koettu-hyvinvointi-deprivaatioteorian-insentiiviteorian-ja-selviytymisnakokulman-vertailua-pdf)
- Folcan, 2024. Sosiaalisen median hyödyt yritykselle. Viitattu 4.10.2024. <https://folcan.fi/sosiaalisen-median-hyodyt/>
- Hakala, Juha T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC – menetelmäopas opinnäytetyön tekijälle. Tallinna: Gaudeamus.
- Harju, Aaro 2020. Osallisuus ja osattomuus. Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 1.11.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-ja-osattomuus/>
- Harju, Aaro 2020. Vapaaehtoistoiminnan lisääntyvät haasteet. Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 14.11.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/vapaaehtoistoiminnan-lisaantyyvat-haasteet/>
- Helsingin kaupunki, 2024. Visuaalisen ilmeen ohjeisto. Viitattu 8.10.2024. <https://www.hel.fi/fi/paatoksenteko-ja-hallinto/tietoa-helsingista/muotoilu-ja-digitaalisuus/helsingin-brandi-ja-visuaalinen-ilme/visuaalisen-ilmeen-ohjeisto>
- Helsingin kaupunki, 2024. Sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 30.9.2024. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-ja-taloudellinen-tuki/talous-tyokyky-ja-toimeentulo/tyollistymisen-tuki-ja-sosiaalinen-kuntoutus/kuntouttava-tyotoiminta>
- Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2018. OSA 1 Näkökulmia luovaan ryhmätoimintaan Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Laura Huhtinen-Hildén ja Minna (toim.) 2018. Odottamattomia aarteita – Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia ammattikorkeakoulu, 8–13. Viitattu 20.5.2024.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

- Hyria, 2024. Kokemusasiantuntija. Viitattu 4.11.2024. <https://www.hyria.fi/oppimaan/koulutustarjonta/kokemusasiantuntija>
- Innokylä, 2024. Työkalut - Aivoriihi. Viitattu 6.5.2024. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>
- Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2024. Sosiaalinen vahvistaminen työpajatoiminnassa. Viitattu 6.5.2024. <https://www.intory.fi/tyopajatoiminta/sovari/sosiaalinen-vahvistaminen/>
- Isola, Anna-Maria 2021. Osattomuutta puretaan jakamalla valtaa heikossa asemassa oleville. Kansalaisyhteiskunta. Viitattu 1.11.2024. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osattomuutta-puretaan-jakamalla-valtaa-heikossa-asemassa-oleville/>
- Juvonen, Tarja 2020. Toimijuuden vahvistaminen. Julkaisussa Yliruka, Laura, Kantoluoto, Anne, Heino, Tarja, Laine, Terhi & Hipp, Tiia (toim.), Itsenäistymistä ja hyvinvointia tukeva jälkihuolto ja nuorten aikuisten sosiaalityön mallinnus: Osana lastensuojelun VIP-nuoren palvelupolkua. Työpapereita, Nro 32, THL, Helsinki, Sivut 27–28. Viitattu 6.9.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/aa888780-fd66-44f7-8982-c158fb5fcfef/content>
- Kaivos, Pirjo, Laamanen, Kai, Salonen, Lauri & Valpola, Anneli 1995. Benchmarking - Huipputasosta oppiminen. Suomalaisia käytännön kokemuksia. Metalliteollisuuden Keskusliitto, METin Toiminnan kehittäminen-julkaisuja. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kananen, Jorma 2013. Digimarkkinointi ja sosiaalinen media liiketoiminnassa. Miten yritykset voivat saavuttaa tuloksia digimarkkinoinnilla ja sosiaalisella medialla? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Kansalaisareena 2024. Vapaaehtoisten rekrytointi. Viitattu 11.11.2024. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-rekrytointi/>
- Karlöf, Bengt & Östblom, Svante 1993. Benchmarking. Tuottavuudella ja laadulla mestariksi. Ekonomia-sarja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kauppila, Päivi Annika & Silvonen, Jussi & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.) 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntilanne. Publications of the University of Eastern Finland - Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology. Itä-Suomen Yliopisto. Helsinki: Kopio Niini Oy. Viitattu 12.11.2024. [https://dspace.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn\\_isbn\\_978-952-61-1747-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kauppinen, Timo, Saikku, Peppi & Kokko, Riitta-Liisa. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Suomalaisen hyvinvointi 2010. Toim. Karvonen, Sakari & Moisio, Pasi & Vaarama, Marja. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 17.5.2024.

- <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kippola-Pääkkönen, Anu 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, Jari, Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (Toim.), Sosiaalinen kuntoutuksessa (Sivut 174–191). Lapland University Press. Viitattu 2.10.2024. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Koivisto, Juha, Isola, Anna-Maria & Lyytikäinen, Merja 2018. Osallisuus kuuluu kaikille. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 9/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 27.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN\\_ISBN\\_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136074/URN_ISBN_978-952-343-077-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lehtinen, Ilona 2010. Vertaisen työ – vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Holm, Jaana, Huuskonen, Päivi, Jyrkämä, Oili, Karnell, Sonja, Laimio, Anne, Lehtinen, Ilona, Myllymaa, Tapio, Vahtivaara, Julia-Maarie & Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy. Viitattu 10.9.2024. [https://akiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://akiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Luksanen, Sari 2024. Vertaistuki voimaannuttaa ja lisää hyvinvointia. Sydänlapset ja -aikuiset ry. Viitattu 18.11.2024. <https://sydanlapsetjaaikuiset.fi/artikkeli/vertaistuki-voimaannuttaa-ja-lisaa-hyvinvointia/>
- Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 26. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu.
- Makkonen, Sirkka 1984. Pitkäaikainen työttömyys elämänmuutoksena. Tutkimuksia / Tampereen yliopisto, sosiaalipolitiikan laitos, 69. Tampere: Tampereen yliopiston Jäljennepalvelu.
- Maunu, Tallamaria, Räisänen, Heikki & Tuomaala, Mika 2023. Pitkä työttömyys. TEM-analyyseja 114/2023. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 12.11.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164842/Pitka%C3%A4%20ty%C3%B6tt%C3%B6myys.pdf>
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosana.
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Nuoret ja osallisuus 2023. Mitä osallisuus on? Viitattu 20.11.2024. <https://nuoretjaosallisuus.fi/tietoa-osallisuudesta/>
- Nuorten Palvelu ry 2024. Osallisuuden ja toimijuuden kokemusten vahvistaminen on avain hyvinvoinnin edistämiseen. Viitattu 6.9.2024. <https://nuortenpalvelu.fi/osallisuuden-ja-toimijuuden-kokemusten-vahvistaminen-on-avain-hyvinvoinnin-edistamiseen/>
- Nyyti ry 2024. Koulutukset. Viitattu 30.9.2024. <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/>
- Nyyti ry 2024. Vertaismentorointi. Viitattu 17.9.2024. <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/vertaismentorointi/>

- Nyyti ry 2024. Yhdistys. Viitattu 17.9.2024. <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Parpo, Antti 2007. Työllistymisen esteet. Stakes, Raportteja 11/2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Valopaino Oy. Viitattu 17.6.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77021/R11-2007-VERKKO.pdf?sequence=1>
- Penttinen, Leena 2020. Ohjaus toimijuuden tukijana yksilöllisissä uraprosesseissa. Opetushallitus. Viitattu 6.9.2024. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/l.-penttinen\\_ohjaus-toimijuuden-tukijana-yksilollisissa-uraprosesseissa\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/l.-penttinen_ohjaus-toimijuuden-tukijana-yksilollisissa-uraprosesseissa_0.pdf)
- Punna, Mari, Malinen, Kaisa, Sevón, Eija & Sihvonen, Sanna 2017. Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 54(2), 155–158. Viitattu 5.9.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/63656/24999?acceptCookies=1>
- Risikko, Paula 2020. Syrjäytymisen estämiseen tarvitaan järeämmät keinot. Viitattu 17.9.2024. <https://www.paularisikko.fi/2020/03/07/tiedote-syrjaytymisen-estamiseen-tarvitaan-jareammat-keinot/>
- Rosblom, Outi, Ruuskanen, Ulla, Laine, Terhi & Vertio, Harri 1994. Nuorten hoitotyö. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ruotsalainen, Nelli & Heikkilä, Kaisa 2017. Työtön ei kuulu joukkoon - miltä tuntuu olla työelämän ulkopuolella? Työttömien Valtakunnallisen Yhteistoimintajärjestö - TVY ry:n painotuote. Viitattu 21.5.2024. <https://tyottomat.fi/images/2017/dokumentit/TyotonEiKuuluJoukkoon.pdf>
- Setlementtiliitto 2024. Yli kolmen miljardin arvoinen vapaaehtoistoiminta vaarassa leikkausuhan alla. Viitattu 8.11.2024. <https://setlementti.fi/ajankohtaista/yli-kolmen-miljardin-arvoinen-vapaaehtoistoiminta-vaarassa-leikkausuhan-alla/>
- Seppänen-Järvelä, Riitta (toim.) 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Hyvät käytännöt menetelmäkäsikirja. STAKES: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 19.9.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77163/vertaismenetelmat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 20.5.2024. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 20.5.2024. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>
- Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK, 2023. Työttömyyden syyt työttömien näkökulmasta -tutkimus. Viitattu 17.6.2024. <https://www.sak.fi/serve/tyottomyyden-syyt-tyottomien-nakokulmasta>
- Talponen, Heimo 2010. Syrjäytetty – Työttömyyden syistä, seurauksista. Helsinki: Books on Demand GmbH.

- Terveyskylä 2024. Vertaistukijan hyvinvointi ja jaksaminen. Viitattu 18.11.2024. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/vertaistukijalle/vertaistukijan-hyvinvointi-ja-jaksaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Kokemusosaaminen. Viitattu 4.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/osallisuutta-edistava-hallintomalli-tukee-osallisuustyon-johtamista/kokemusosaaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Viitattu 4.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024. Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta. Viitattu 17.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuusindikaattori-mittaa-osallisuuden-kokemusta>
- Tilastokeskus, 2024. Työtön. Viitattu 17.5.2024. <https://stat.fi/meta/kas/tyoton.html>
- Tilastokeskus, 2024. Pitkäaikaistyötön. Viitattu 29.1.2024. <https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>
- Tilastokeskus, 2024. Työvoimatutkimus. Viitattu 17.5.2024. <https://stat.fi/tilasto/tyti>
- Työ- ja elinkeinoministeriö, 2024. Työllisyyskatsaus huhtikuu 2024. Viitattu 17.6.2024. <https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?ssid=24061720540839&lang=FI&top=2&sub=24#>
- Työväensivistysliitto TSL ry, 2024. Hankesanasto. Viitattu 28.9.2024. [https://www.tsl.fi/media/hankkeet/hankesanasto\\_valmis.pdf](https://www.tsl.fi/media/hankkeet/hankesanasto_valmis.pdf)
- Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry, 2024. Työttömän ensiapupaketti – Tukipaketti työttömälle ja työttömyyden uhatessa. Viitattu 27.10.2024. [https://tatsi.fi/wp22/wp-content/uploads/2023/08/Tyottoman\\_Ensiapupaketti\\_8\\_2023.pdf](https://tatsi.fi/wp22/wp-content/uploads/2023/08/Tyottoman_Ensiapupaketti_8_2023.pdf)
- Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry, 2024. Mikä Tatsi? Viitattu 1.9.2024. <https://tatsi.fi/info/>
- Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry, 2024. Tatsi täyttää 25 vuotta! Viitattu 27.10.2024. <https://tatsi.fi/tatsi-tayttaa-25-vuotta/>
- Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys Tatsi ry, 2024. Vertaistukiryhmät työttömille. Viitattu 2.9.2024. <https://tatsi.fi/vertaistukiryhmat-tyottomille/>
- Uusix Portaali 2024. Uusixlaisten oma verkkosivusto. Viitattu 23.11.2024. <https://portaali.uusix.fi/>
- Uusix-verstaat 2017. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 11.9.2024. <https://uusix.fi/>
- Uusix-verstaat 2017. Mikä on Uusix? Viitattu 19.3.2024. <https://uusix.fi/>
- Uusix-verstaat 2012. Uusix-verstaat – Sosiaalinen tilinpäätös 2012. Viitattu 17.4.2024. [https://uusix.fi/wp-content/uploads/2018/02/sot2012\\_print1.pdf](https://uusix.fi/wp-content/uploads/2018/02/sot2012_print1.pdf)

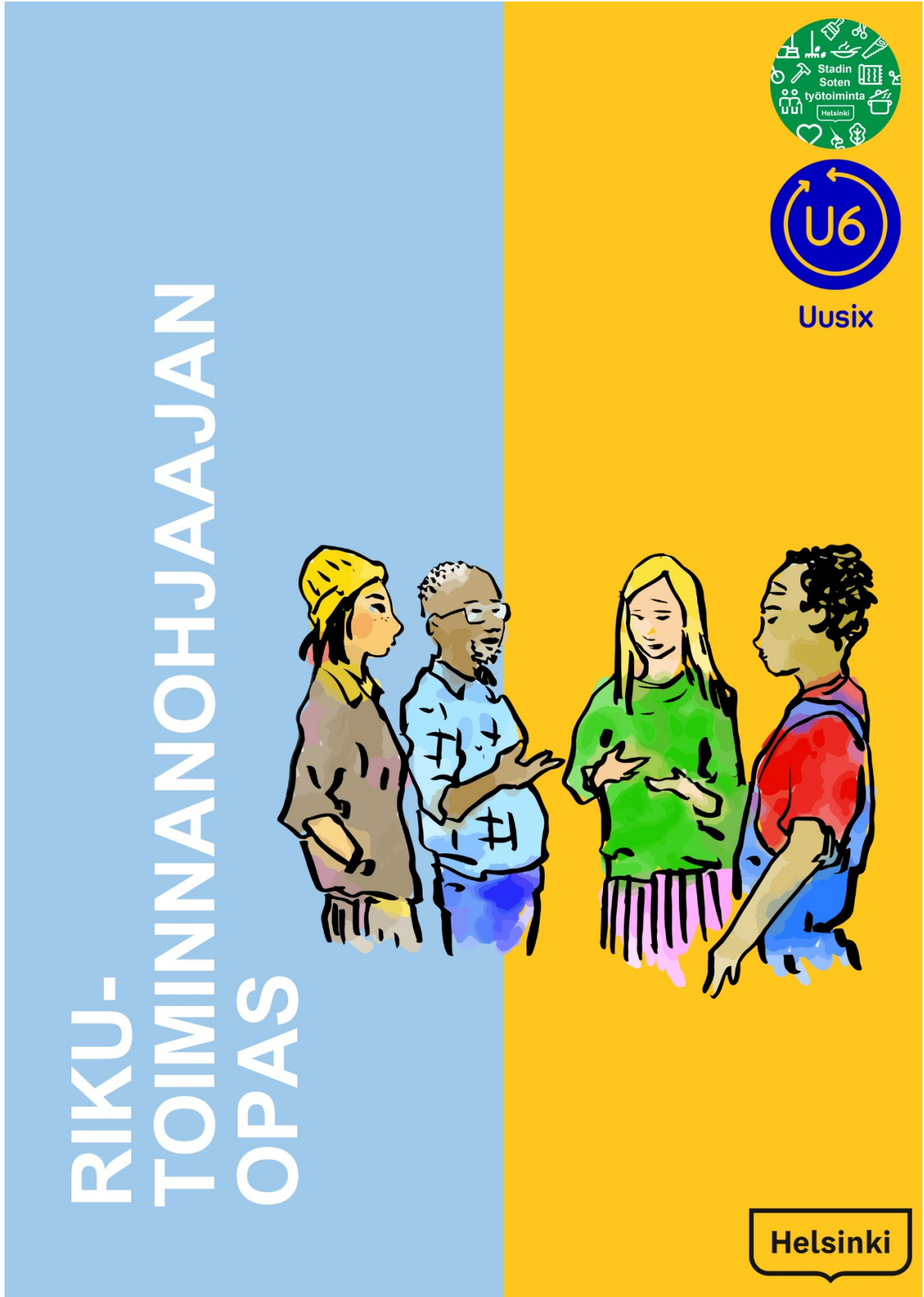
- Uusix-verstaat 2022. RIKU-vihko 2022. Tervetuloa Rikujen voimajengiin! Viitattu 20.11.2024. <https://tarkeissatoissa.fi/sites/default/files/devact/339936237582617/Riku-vihko%202022.pdf>
- Vanhalakka-Ruoho, Marjatta 2014. Toimijuus elämänkulussa – ohjaustyön perusta? Aikuiskasvatus, 34(3), 192–201. Viitattu 4.9.2024. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/94099>
- Vilka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vuokila-Oikkonen, Päivi & Mantela, Jaana 2011. Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – käsitteet ja niiden suhde toisiinsa CDS-projektissa. Teoksessa Päivi Vuokila-Oikkonen & Anu-Elina Halonen (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä, B Raportteja 48. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 27–46.
- Vähätalo, Kari 1998. Työttömyys ja suomalainen yhteiskunta. Gaudeamus. Tampere: Tammerpaino.
- Yhdistysyhteistyö 2019. Motivointi ja sitouttaminen. Viitattu 23.11.2024. <https://www.yhdistysyhteistyö.fi/jarjestotoiminta/vapaaehtoistoiminta/arki-vapaaehtoisen-kanssa/motivointi-ja-sitouttaminen/>

## LIITTEET

Liite 1. Benchmarkkaus kumppaneille lähetetyn sähköpostihaastattelun kysymykset.

1. Miten vertaistukitoiminta on saanut alkunsa? Lähtikö toiminta jostain erityisestä tarpeesta tai kohderyhmän toiveesta?
2. Kuinka paljon toiminnassa on mukana kohderyhmää ja välillistä kohderyhmää? (noin, vaikkapa vuodessa)
3. Mitkä ovat vertaistukitoiminnan haasteita?
4. Millaisia asioita vertaistukiryhmissä nousee? Onko jotain tiettyä aihetta, joka esiintyy toistuvasti keskusteluissa ja toiminnan kehittämisessä?
5. Miten toimintaa ollaan tulevaisuudessa kehittämässä?
6. Millaisella työntekijä resurssilla toimintaa pyöritetään?

Liite 2. RIKU-toiminnanohjaajan opas (15 sivua).



# Sisällysluettelo



Alkusanat .....	1
Vertaistuki ja sen hyödyt .....	2
RIKU-toiminta .....	3
Toiminnanohjaaja .....	6
Toiminnan markkinointi ja rekrytointi .....	8
RIKU-toimijoiden sitouttaminen ja motivointi .....	9
Toiminnallisia harjoituksia .....	10
Lähteet .....	12



Helsinki



“Se kohtaaminen ei vaadi paljoa, mutta voi olla sille uudelle kuntoutujalle tosi iso asia. Koska kun yhtäkkiä tulee johonkin, missä on muiden kanssa tekemässä samoja asioita, sen sijaan, että istuisi yksin kotona, niin se voi olla tosi jännittävää. Mut onneksi joku kohtaa ja ottaa mukaan porukkaan. Nyt on ainakin hyvä fiilis. Eli jes RIKU:ille.  
– RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.”

Tämä RIKU-toiminnanohjaajan opas on tehty osana Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä “Kuntoutuminen vertaistuen voimalla - Vertaistoiminnan kehittäminen kuntouttavassa työtoiminnassa” (julkaistu 2024).

Opinnäytetyön tilaajana toimi Uusix-verstaat/Helsingin kaupungin lännen aikuissosiaalityö.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Uusix-verstaiden RIKU-vertaistukitoimintaa ja tutkia, miten saataisiin enemmän vapaaehtoisia RIKU-toimintaan mukaan ja mitä asioita toiminnassa olisi hyvä kehittää.

Opinnäytetyön aineistoa varten järjestettiin aivoriihityöpajat RIKU-vertaistoimijoille toukokuussa 2024. Aivoriihityöpajoista nousi tarve lisätä ja innostaa henkilökuntaa RIKU-toimintaan mukaan ja tästä nousi ajatus RIKU-toiminnanohjaajan oppaasta opinnäytetyön tuotoksena.

Kiitokset Uusix-verstaiden johtaja Vuokko Oikariselle, RIKU-toiminnanohjaaja Ritva Kankareelle ja Jukka Piiralle upeista kuvituksista.

Erityiskiitos kaikille RIKU-toiminnassa mukana oleville kuntoutujille, jotka osallistuivat opinnäytetyön aivoriihityöpajoihin ja antoivat oman tärkeän panoksensa toiminnan kehittämisessä.

Antoisia lukuhetkiä rinnalla kulkien!

Helsingissä marraskuussa 2024,  
Aino Järvinen



# Vertaistuki ja sen hyödyt

Vertaistuella tarkoitetaan kokemukseen ja samanlaiseen elämäntilanteeseen perustuvaa ihmisten välistä ja keskinäistä tukea ja vertaisuutta (Mikkonen & Saarinen 2018, 9).

Vertaistuessa ihmiset, jotka ovat kokeneet saman elämäntilanteen, kokemuksen tai tapahtuman (esimerkiksi avioero, sairastuminen tai pitkäaikaistyöttömyyden) toimivat omaksi ja toisten hyväksi.

Vertaistuki sopii erityisesti elämän tuomaan henkiseen kasvuun, sekä elämän muutos-, sopeutumis-, ja nivelvaiheisiin. Vertaistuen tuoma kokemus helpottaa yksilön, tässä tapauksessa kuntouttavan työtoiminnan aloittavan kuntoutujan, sopeutumista, sekä luo osallisuuden tunnetta, joka voimaannuttaa, kasvattaa sosiaalista pääomaa ja pystyvyyttä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.)



## Vertaistuen hyödyt

- • Vertaistuki antaa toivoa ja tukea.
- Rohkeutta ja ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen ja kokemukseen.
- Vertaistuki auttaa lievittämään mm. ahdistuksen, leimautumisen ja yksinäisyyden tunteita sekä pelkotiiloja, jotka liittyvät omaan elämäntilanteeseen tai kokemukseen.
- Vertaistuki voimauttaa ja vertaisten joukossa voi kokea tulevaisuutta hyväksytyksi.
- Konkreettiset neuvot ja tieto.
- Yhteisöllisyys ja mahdolliset uudet ystävyysuhteet.
- Vertaistukijana toiminta kartuttaa tekijän kokemusta, tietoa ja antaa merkityksellisyyden tunteen. (Terveyskylä, 2024 & Erityisvoimia, 2024.)

## RIKU-toiminta - Mitä se on?

RIKU-toiminta on Uusix-verstailla käytössä oleva vertaistukitoiminta, jonka nimi tulee sanoista Rinnalla kulkija.

Toiminnassa pajalla jo pidempään olleet kuntoutujat voivat ryhtyä vapaaehtoisesti RIKU-vertaistukitoimijoiksi uusille aloitteleville kuntoutujille ja tarjota heille vertaistukea ja apua työpajan sekä Uusix-verstaiden toimintoihin sisälle pääsemiseen.

(Uusix-verstaat 2022, 2.)



## RIKU-toiminnan historia

RIKU-vertaistukitoiminta sai alkunsa vuonna 2012 Uusix-verstaiden itsearviointiraportista nousseista kehityskohteista, joista yhtenä kehitysideana oli kuntoutusjakson alkuvaiheessa tapahtuvien keskeytysten vähentämiseksi perustettava vertaismentorointitoiminta.

Idea lähti seurattaessa kuntouttavan työtoiminnan tilastoja ja huomattaessa, että ensimmäisen kuukauden aikana, kuntouttavan työtoiminnan aloittamisesta, esiintyy keskeyttämisrypäs ja tähän ongelmaan oli keksittävä ratkaisu.

(V. Oikarinen, henkilökohtainen tiedonanto, 26.9.2024.)

# RIKU-toiminta



## Yleistä RIKU:ista

- RIKU on pidempään kuntouttavassa työtoiminnassa ollut pajan työntekijä, jolle Uusix-verstaiden ja oman pajan toiminta ovat jo tuttuja.
- RIKU auttaa uutta pajalaista pääsemään sisään pajan ja koko talon toimintaan. RIKU ei kuitenkaan perehdytä uutta pajalaista vaan sen hoitaa pajan ohjaajat ja työnjohtaja.
- RIKU toimii vapaaehtoisesti eikä ketään voi pakottaa toimintaan mukaan.
- RIKU on uusien pajalaisten pajatoimintaan sopeutumisen tukena kuntouttavan alkuajan.
- Pajoilla toimii kerralla 1-2 RIKUa (aamu- ja iltavuoro).
- RIKUna oleminen on osa työaika (sisältäen itse toiminnan ja kokoukset).
- RIKUn elämän pitää olla kohtuullisen kunnossa, ei voi olla akuutteja ongelmatilanteita, jotka vievät voimia.
- RIKU esittäytyy uusille pajalaisille ja kertoo oman toimenkuvansa.
- RIKU käyttää suomenkieltä.
- RIKU auttaa tasapuolisesti kaikkia uusia aloittajia. (Uusix-verstaat 2022, 2-7.)

## RIKU-toiminnan tavoite

Tukea uusia pajalaisia sopeutumaan Uusix-verstaiden toimintaan mahdollisimman sujuvasti. Ehkäistä kuntouttavan työtoiminnan alussa tapahtuvia keskeytyksiä.

Lisätä yhteisöllisyyttä ja välittää uusille pajalaisille positiivista fiilistä ja toivottaa heidät tervetulleiksi Uusix-verstaille. (Uusix-verstaat 2022, 5.)



## RIKU:jen tehtäväkuva

- Toivottaa omasta puolesta tervetulleeksi.
- Esittelee Uusixin paikat ja tutustuttaa talon ja pajan tapoihin.
- Kertoo pajan käytännöistä ja selventää pajasanaa.
- On käytettävissä uusille kuntoutujille, Rikulta voi aina kysyä.
- Tekee yhteistyötä työnjohton, muiden Riku:jen sekä henkilöstön kanssa.
- Opastaa kierrätykseen liittyvissä asioissa pajallaan. (Uusix-verstaat 2022, 7.)

# Toiminnanohjaaja



## RIKU-toiminnanohjaajan työtehtävät

- RIKU-toimijoiden tukeminen heidän toiminnassaan.
- RIKU-toimijoiden perehdytys.
- Toiminnan suunnittelu ja organisointi:
  - RIKU-kokousten järjestäminen ja aikatauluttaminen sekä RIKU:jen koollekutsuminen.
  - RIKU-kokouksissa puheenjohtajana toimiminen.
  - Toiminnan markkinointi.
  - RIKU-toimijoiden palkitsemisen järjestäminen (esim. yhteinen lounas tai yhteinen aktiviteetti kuten keilailu tai retki).
- RIKU-toiminnan kehittäminen.

## Hyvä RIKU-toiminnanohjaaja

- Luo RIKU-vertaistoimijoille turvalliset puitteet toiminnassa.
- Tukee RIKU-vertaistukitoimijoita luomaan luottamuksellisen ilmapiirin RIKU-kokouksiin ja työpajoille.
- On empaattinen ja avoin.
- Tsemppaa ja tukee RIKU:ja heidän toiminnassaan ja kuntoutumisessa.
- Huomioi tasapuolisesti RIKU-toimijat.
- Pitää RIKU:jen puolia ja luottaa heidän kykyihin ja voimavaroihin; puuttuu jos herää huoli RIKU:n jaksamisesta.
- Jakaa RIKU-kokouksissa puheenvuoroja tasaisesti ja tarvittaessa rajoittaa keskustelua. Huomioi myös ne hiljaisemmat.
- Aistii RIKU:jen tunnelmaa ja tarvittaessa reagoi siihen.
- Huolehtii, että pääosassa toiminnassa on vertaistuen antaminen. (Syöpäjärjestöt 2022, 11.)



## Markkinointi

- Jalkautuminen työtoiminnan työpajoille.
- Kuntoutujien kohtaaminen.
- Työpajakokouksiin osallistuminen.
- Aloitustiedoissa mukana olo (joko itse tai toiminnasta kertova videon muodossa).
- Toiminnasta viestintä henkilöstölle (sähköpostit, ja henkilöstön kokoukset).
- Erilaiset viestintäkanavat: ilmoitustaulut, esitteet, Portaali, Stadin työtoiminnan Instagram-tili).
- Mahdolliset markkinointitempaukset ja tapahtumat. “Puskaradio”.
- (Kansalaisareena, 2022.)

“  
 Voimavarojen muistuttaminen!  
 On ok, jos voimavarat käy vähiin niin  
 voi jäädä tauolle tai tulla alkuun vain  
 vähän kokeilemaan.  
 Muistutetaan RIKU:jen  
 tehtäväkuvasta,  
 RIKU ei saa kuormittua liikaa.  
 RIKU-vertaistoimijana toimiva  
 kuntoutuja.”

## Uusien RIKU-toimijoiden rekrytointi

- Toiminnasta kertominen todenmukaisesti:
  - Miksi RIKU-toiminta on tärkeää.
  - Miksi siihen kannattaa lähteä mukaan.
  - Mahdollisuus tulla kokeilemaan, toiminnassa mukanaolo omien voimavarojen mukaisesti.
- Rekrytoinnin mitoittaminen resurssien mukaisesti. (Yhdistysyhteistyö, 2022.)

# RIKU-toimijoiden sitouttaminen ja motivointi

“Mä jotenkin nään, että siinä ei oo sellaista kaavaa, että miten ollaan RIKU. Koska se on sitä vapaaehtoishommaa ja jokainen ihminen on erilainen, ja jokainen ihminen toimii muiden kanssa eri lailla. Se on sitä vertaistukea, että me ollaan ihan normaaleja pajalaisia muiden kanssa.  
- RIKU-vertaistoimijana toimiva kuntoutuja.”

- RIKU-toimijoiden mukanaolo toiminnan kehittämisessä
- Toiminnassa viihtyvyys
- Tuodaan esille RIKU:jen perustehtävä sekä organisaation arvot
- Jokaisen oma tapa toimia RIKU:na -> vertaistuki
- Positiivinen ilmapiiri ja yhteisöllisyys
- Ymmärrys kuntoutujalla, mihin ryhtyy.
- Toiminnan yhteiset pelisäännöt.
- Riittävä perehdytys.
- RIKU-toimijoiden hyvinvointi, huomiointi, tuki ja kuulumiset: muistetaan, että hekin ovat kuntoutujia.
- Ryhmytyminen, yhteisöllisyys ja yhteistyö muiden RIKU-toimijoiden kanssa. -> kokemusten vaihto.
- Kiitetään ja osoitetaan RIKU:iille arvostusta: osoitetaan kuinka tärkeää työtä he tekevät. (Yhdistysyhteistyö, 2019.)

## Toiminnallisten harjoitusten käyttö RIKU-toiminnassa

Erilaiset toiminnalliset harjoitukset ovat hyviä vaihtoehtoja toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa sekä RIKU-toimijoiden tukemisessa ja toimijuuden vahvistamisessa. Tässä muutamia hyviä harjoituksia osaksi RIKU-toimintaa. Tärkeää on muistaa harjoituksia toteuttaessa, että

- Turvallisen tilan periaatteet täyttyvät.
- Osallistuminen niihin on vapaaehtoista.
- Jokainen saa päättää, mitä on valmis jakamaan muille.
- Jokainen harjoitus on hyvä päättää loppukeskusteluun osallistujien kanssa. Ajatukset ja tunteet on hyvä purkaa aina harjoituksen lopuksi.
- Milloin harjoitus toteutetaan. Jotkut on parempi toteuttaa esimerkiksi RIKU-kauden päätteeksi tai silloin kun osallistujat tuntevat jo hieman toisiaan.  
(Huhtinen & Rynnänen 2017, 1-2.)



Fiilismittari harjoituksessa osallistujat asettuvat tilassa janelle itselleen sopivaan kohtaan väittämien mukaan kuten "tänään on loistava fiilis" tai "tänään on huono fiilis". Ohjaaja kertoo, millainen asteikko on käytössä, vaihtoehtoina voi käyttää myös 1-5 tai hymynaamoja kuvaamaan ryhmän fiiliksiä.  
(Työväen Sivistysliitto TSL 2022, 11.)

## Roskakori

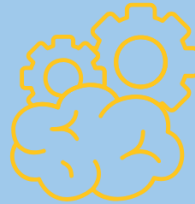


Roskakori harjoitus sopii esimerkiksi RIKU-kokouksen loppuun, jos käsitellyt aiheet ovat olleet rankkoja tai tunnelma jännitteinen. Ryhmä istuu tilassa siten, että kaikkien nähtävillä on roskakori. Jokainen osallistuja käy vuorollaan roskakorilla ja kertoo asian, joka häntä turhauttaa, väsyttää tai harmittaa. Tämän jälkeen hän heittää kuvannollisesti pois tämän tyytymättömyyden tai harmituksen roskakoriin. Harjoitusta jatketaan niin kauan, kunnes jokainen on saanut pois kaiken harmituksen jonka haluavat.  
(Kametani, Korppinen & Korhonen (toim.) 2011, 82.)



## Kuva/fiiliskortit

Tutustumiseen sekä fiilisten ja tunteiden läpi käymiseen hyvänä menetelmänä on erilaisten kuva/fiiliskorttien käyttäminen. Jokainen ryhmäläinen valitsee esille asetetuista korteista/kuvista sen, joka kuvaa sen hetkistä fiilistä tai henkilöä itseään parhaiten. Korteissa voi hyödyntää millaisia kuvia, sanoja tahansa. (Työväen Sivistysliitto TSL 2022, 11.)



## Aivoriihi

Aivoriihi työskentelyssä tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ajatuksia ja ideoita, esimerkiksi RIKU-toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Ohjaaja kirjaa fläppitauluille erilaisia kategorioita tai aiheita, joihin jokainen osallistuja kirjoittaa tai liimaa post-it lapulla oman ideansa tai ajatuksensa. Vääriä tai huonoja ajatuksia ei ole ja ideoiksi kelpaavat kaikki, jopa ne itsestäänselvät ideat ja ajatukset. Tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ajatuksia ja ideoita. Lopuksi käydään yhdessä läpi kaikki tuotetut ideat ja lähdetään keskustelun pohjalta jatkojalostamaan ideoita ja ajatuksia. (Innokylä, 2024.)



## Kehupiiri

Kehupiiri harjoituksessa harjoitellaan positiivisen palautteen vastaanottamista ja antamista toiselle. Osallistujat jaetaan 3-5 hengen ryhmiin. Osallistujia ohjataan miettimään oman ryhmänsä jäseniä ja sitä, millaista positiivista palautetta voisi jokaisesta sanoa. Positiivinen asia voi olla jotain mitä ryhmäläinen on tehnyt, miten hän on toiminut RIKU:na tai jotain hänen luonteestaan tai käyttäytymisestä. Tärkeää on korostaa, että harjoituksessa annetaan vain positiivista palautetta. Jokainen ryhmäläinen on vuorollaan positiivisen palautteen vastaanottaja, kunnes vaihdetaan palautteen saajaa. Lopuksi keskustellaan miltä palautteen antaminen ja saaminen tuntui. Kehupiiri sopii toteutettavaksi esimerkiksi RIKU-kauden päätteeksi. (Huhtinen & Rynnänen 2017, 10.)

# Lähteet

Erityisvoimia 2024. Vertaistuesta voimaa. Viitattu 20.10.2024.  
<https://erityisvoimia.fi/vertaistuesta-voimaa/>

Huhtinen, Anna-Mari & Rynänen, Elisa 2017. Work smart – Osallistavia ja aktivoivia harjoituksia opiskelijoille. Viitattu 20.11.2024.  
<https://worksmart.karelia.fi/wp-content/uploads/2017/12/Work-Smart-tyopajojen-toiminnallisia-harjoitteita.pdf>

Innokylä 2024. Työkalut - Aivoriihi. Viitattu 20.11.2024.  
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>

Kansalaisareena 2022. Vapaaehtoisten rekrytointi. Viitattu 21.11.2024.  
<https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-rekrytointi/>

Kametani, Yuko, Korppinen, Anne & Korhonen, Anna-Reetta (toim.) 2011. Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Suomen pakolaisapu ry. Viitattu 20.11.2024. <https://vertaistoimijat.fi/wp-content/uploads/pdf/2.4.%20Vertaisryhm%C3%A4toiminnan%20opas%20maahanmuuttajaty%C3%B6h%C3%B6n%20selkokieli.pdf>

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tieto-sanoma.

Syöpäjärjestöt 2022. Työkalupakki syöpäjärjestöjen vertaistukiryhmänohjaajalle. Viitattu 21.11.2024.  
<https://kaikkisyovasta.fi/wp-content/uploads/2023/09/tyokalupakki2022.pdf>

Terveyskylä 2024. Mitä vertaistuesta saa? Viitattu 20.11.2024.  
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-vertaistuesta-saa>

Työväen Sivistysliitto TSL 2022. Polkuja tukemassa. Vertaistukivalmennus nuorille – Ohjaajan opas. Viitattu 20.11.2024.  
<https://www.tsl.fi/media/loyda-polkusi-hanke/loppumateriaalit/polkuja-tukemassa-opas.pdf>

Uusix-verstaat 2022. RIKU-vihko 2022. Tervetuloa Rikujen voimajengiin! Viitattu 19.11.2024.  
<https://tarkeissatoissa.fi/sites/default/files/devact/339936237582617/Riku-vihko%202022.pdf>

Yhdistysyhteistyö 2019. Motivointi ja sitouttaminen. Viitattu 21.11.2024.  
<https://www.yhdistysyhteistyö.fi/jarjestotoiminta/vapaaehtoistoiminta/arki-vapaaehtoisen-kanssa/motivointi-ja-sitouttaminen/>

Yhdistysyhteistyö 2022. Vapaaehtoisten rekrytointi. Viitattu 21.11.2024.  
<https://www.yhdistysyhteistyö.fi/jarjestotoiminta/vapaaehtoistoiminta/vapaaehtoisten-rekrytointi/>



Uusix



Liite 3. Todistus pohja RIKU-vertaistoiminnassa mukana olleille kuntoutujille.



**Helsinki**



# TODISTUS

(Nimi)

---

**on osallistunut Uusix-verstaiden  
RIKU-vertaistukitoimintaan osana kuntouttavaa  
työtoimintaa ajalla xx-xx.**

RIKU-vertaistukitoiminta on pitänyt sisällään:

- RIKU-vertaistoiminnan kokouksiin ja lyhyt koulutuksiin osallistumista
- Uusien kuntoutujien kohtaamista ja tukena toimimista
- Yhteistyötä muiden vertaistojien, ohjaajien ja työnjohdon kanssa
- Vertaistukitoiminnan kehittämistä

---

Uusix-verstaiden johtaja

---

RIKU-toiminnanohjaaja

