

RYHMÄN MERKITYS AMMATILISESSA KUNTOUTUKSESSA

Tuomas Hyrkkänen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2011

Kuntoutusohjauksen ja suunnittelun koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) HYRKKÄNEN, Tuomas	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 14.11.2011
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi RYHMÄN MERKITYS AMMATILISESSA KUNTOUTUKSESSA		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KARAPALO, Teppo		
Toimeksiantaja(t) KK-KUNTO OY/ Jyväskylä		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä ammatillisille kursseille osallistuneiden kokemuksia ja ajatuksia saamaansa ryhmämuotoiseen kuntoutukseen ja erityisesti vertaistukeen liittyen. Opinnäytetyön tilaajatahona oli KK-Kunto Oy/ Jyväskylä, joka voi käyttää opinnäytetyön tuloksia toimintansa kehittämisessä ja markkinoinnissa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin informoituna kyselynä. Kyselylomake laadittiin yhdessä KK-Kunto Oy/ Jyväskylän henkilökunnan kanssa. Vastaajista (N=18) kaikki olivat aikuiskurssilaisia (26-60-vuotiaita). Kaikilla kyselyyn vastanneilla oli ammatillista kuntoutuskurssia takanaan vähintään 9 viikkoa. Annetuista vastauksista laskettiin määrällisten kysymysten osalta keskiarvot ja vaihteluvälit. Laadullisten kysymysten vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksista oli nähtävissä, että vertaistuen merkitys suurimmalle osalle vastaajista oli suuri. Vastaajat kokivat saaneensa vertaistuen laadukkaaksi. Negatiivisia asioita vertaistukeen liittyen ei tuloksissa noussut esiin. Suurin osa vastaajista koki myös antaneensa vertaistukea. Tulosten perusteella vastaajat kokivat tullessaan hyvin kuulluksi ja heidän oli helppoa jakaa omia ajatuksiaan. Ilmapiiri koettiin pääosin positiivisena ja suurin osa pystyy olemaan oma itsensä kurssin aikana. Tulosten mukaan enemmistö vastaajista on ollut yhteydessä toisiinsa myös vapaa-ajalla. Kaiken kaikkiaan tulokset vastasivat ennako-oletuksia.</p> <p>Johtopäätöksenä todettiin, että vertaistuella on keskeinen merkitys ammatillisilla kuntoutuskursseilla ja sen merkitystä olisikin syytä painottaa yhä enemmän puhuttaessa ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta. Myös ammatillisen kuntoutuksen markkinoinnissa tämä olisi hyvä huomioida nykyistä painokkaammin.</p> <p>Opinnäytetyössä käsiteltiin vertaistukea ammatillisessa kuntoutuksessa. Jatkossa voisi vertaistuen merkitystä tutkia spesifimmin ammatillisiin asioihin liittyen.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Ammatillinen kuntoutus, Kela, kuntoutus, ryhmä, vertaistuki		
Muut tiedot		



Author(s) HYRKKÄNEN, Tuomas	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 14.11.2011
	Pages 29	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title THE SIGNIFICANCE OF A GROUP IN OCCUPATIONAL REHABILITATION		
Degree Programme Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) KARAPALO, Teppo		
Assigned by KK-Kunto Oy/ Jyväskylä		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to collect experiences and thoughts from participants of occupational courses related to group rehabilitation and especially peer support. This thesis was subscribed by KK-Kunto Oy/ Jyväskylä with the idea of using the results of this thesis in improving and marketing their operations.</p> <p>This thesis was carried out as an informed survey. The survey form was made in cooperation with the staff of KK-Kunto Oy/ Jyväskylä. The respondents (N=18) were all participating in courses for adults (26-60-year-olds). With all the respondents the occupational rehabilitation course had lasted at least 9 weeks. The answers given to the quantitative questions were analyzed based on calculating averages and ranges. The answers to qualitative questions were analyzed by using content analysis.</p> <p>It could be seen from the results that the majority of the respondents found peer support highly significant. They felt that the peer support they had received was of good quality. No negative aspects related to peer support were raised. The majority of the respondents also felt that they had given peer support. Based on the results, the respondents felt that they were heard and also that it was easy to share their thoughts. The atmosphere was considered positive, and the majority of the respondents felt that they could be themselves during the course. According to the results, the majority of the respondents had been in contact with each other also in their free time.</p> <p>In conclusion, peer support has a key significance in occupational rehabilitation courses, and its significance should be emphasized even more in the context of group rehabilitation. This should also be taken into account to a greater extent in the marketing of occupational rehabilitation.</p> <p>This thesis examined peer support was in the context of occupational rehabilitation. In the future the significance of peer support could be studied more specifically in relation to occupational issues.</p>		
Keywords Occupational rehabilitation, Kela, rehabilitation, group, peer support		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 AMMATILLINEN KUNTOUTUS.....	4
2.1 Kuntoutus käsitteenä	4
2.2 Kuntoutuksen historiaa Suomessa	5
2.3 Kuntoutuksen moniammatillisuus	6
2.4 Kuntoutusprosessi	7
2.5 Mitä on ammatillinen kuntoutus?	8
2.6 Kelan järjestämä ammatillinen kuntoutus.....	9
3 KK-KUNTO OY.....	10
3.1 Esittely.....	10
3.2 Ammatilliset kuntoutuskurssit.....	11
4 RYHMÄMUOTOINEN KUNTOUTUS	12
4.1 Ryhmä ja sen muotoutuminen	13
4.2 Ryhmä kuntoutuksessa	13
5 VERTAISTUKI.....	14
5.1 Vertaistuki käsitteenä.....	14
5.2 Vertaistuki kuntoutuksessa	15
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA ONGELMAT	15
7 AINEISTO JA MENETELMÄT	16
8 TULOKSET	18
9 POHDINTA	19
9.1 Tulosten ja menetelmien pohdinta	19
9.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti	21
9.3 Tutkimuksen eettisyys	23
9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	23
LÄHTEET	25
LIITTEET	28

Liite 1. Kyselylomake.....	28
----------------------------	----

KUVIOT

KUVIO 1. Esimerkki kuntoutusprosessista.....	7
----------------------------------------------	---

1 JOHDANTO

Merkittävin työuraa lyhentävä tekijä on työkyvyttömyys (Hallitusohjelma 2011, 58). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilasto- ja indikaattoripankki SOT-KAnetin (2011) mukaan työkyvyttömyyseläkettä 16-65-vuotiaista sai vuonna 2010 7,4 prosenttia. Tämän vuoksi hallitus painottaa työkyvyttömyyden ehkäisemistä ja osatyökykyisten työmahdollisuuksien parantamista (Hallitusohjelma 2011, 58). Yksi keino vastata näihin tarpeisiin on ammatillinen kuntoutus. Ammatillisella kuntoutuksella voidaan ylläpitää ja parantaa työkykyä ja pidentää työuria. Ammatillista kuntoutusta järjestävät Suomessa työeläkelaitokset, TE-toimistot, vakuutuslaitokset ja Kansaneläkelaitos eli Kela (Kuntoutus 2011). Yhtenä ammatillisen kuntoutuksen muotona ovat ammatilliset kuntoutuskurssit. Ammatillisten kuntoutuskurssien kohderyhmä vaihtelee kurssikohtaisesti (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009).

Kela järjestää ammatillisia kuntoutuskursseja, joita ohjaavat Kelan laatimat standardit. Standardeissa on otettu huomioon kaikki kursseihin liittyvät asiat alkuvaiheesta kurssien päätökseen. Kurssit sisältävät jonkin verran eri ammattiryhmien haastatteluja, mutta keskeinen elementti on ryhmämuotoinen toiminta. Sisällössä tulee standardien mukaan olla runsaasti muun muassa ryhmäkeskusteluja ja toiminnallisia harjoituksia. (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009)

Tärkeä asia ammatillisilla kuntoutuskursseilla on muilta kurssilaisilta saatu vertaistuki (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009). Männikön, Kopsen ja Jähin (n.d) tutkimuksessa päädyttiin seitsemään vertaistukea selittävään luokkaan: ymmärtäminen, henkinen tuki, tasa-arvoisuus ja tasavertaisuus, vastavuoroisuus, informointi ja tiedon saaminen, häpeän ja syyllisyyden käsittely sekä luottamus. Tutkimuksessa vertaistukea pidettiin rohkaisevana, voimia antavana ja arjessa kannattelevana toimintana.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli kerätä ammatillisille kursseille osallistuneiden kokemuksia ja ajatuksia saamaansa ryhmämuotoiseen kuntoutukseen ja erityisesti vertaistukeen liittyen. Yhtenä ammatillisen kuntoutuksen palveluntuottajana toimii KK-Kunto Oy/ Jyväskylä, joka toimi opinnäytetyön tilaajatahona. KK-Kunto Oy/ Jyväskylä järjestää muun muassa Kelan ammatillisia kuntoutuskursseja aikuisille (25–60-vuotiaat) ja nuorille (18–25-vuotiaat). Tutkimusaineisto kerättiin heidän ammatillisille kuntoutuskursseille osallistuneilta henkilöiltä.

2 AMMATILLINEN KUNTOUTUS

2.1 Kuntoutus käsitteenä

Kuntoutuksen ja tavanomaisen hoidon erottaa kuntoutuksen monialaisuus sekä siinä käytettävät menetelmät. Kuitenkaan raja kuntoutuksen ja hoidon välillä ei ole aina selvä eikä sitä ole aina tarpeellista vetääkään. (Kuntoutusse-lonteko 2002.) Voidaankin sanoa, että kuntoutus täydentää ja tehostaa lääketieteellisen hoidon ja muiden työ- ja toimintakykyisyyttä tukevien palvelujen vaikutusta (Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008, 31).

Kuntoutus voidaan määrittää toiminnaksi, jolla pyritään parantamaan toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä sekä turvaamaan työuran jatkuvuutta. Johtuen kuntoutuksen monialaisuudesta, ihmisten käsitykset ja kokemukset kuntoutuksesta vaihtelevat. Monet mieltävät kuntoutuksen voimakkaasti lääkinnällisenä, jossa korostuu fyysisen kunnon parantaminen sekä ylipäättään fysioterapia. Kuntoutus sisältää kuitenkin paljon muutaakin. Viimeisen kymmenen vuoden aikana on kiinnitetty erityistä huomiota työurien pidentämiseen ja työssä jaksamisen tukemiseen. Tämän lisäksi kuntoutus pyrkii etsimään keinoja miten saataisiin työmarkkinoilta syrjäytyneitä työhön ja joilla yhteiskunta voisi taata myös vammaisille, vajaakuntoisille tai osit-

tain työkykyisille henkilöille oikeuden työn antamaan toimeentuloon. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.)

Kuntoutus ei ole millään ikäsidonnaista toimintaa, vaan sen piiriin kuuluu työikäisten lisäksi myös nuoret ja ikääntyneet. Nuorten kohdalla korostuu elämänhallinnan, itsenäisen elämän ja työhön pääsyn tukeminen. Kun taas ikääntyneet voivat tarvita tukea toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kotona selviytymisen parantamiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 9.)

Kuntoutuksessa korostuu suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys sekä monialaisuus (Kuntoutusselonteko 2002). Kuntoutus käsittää monenlaiset eri toimenpiteet. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 17) mukaan kuntoutus voi olla esimerkiksi erilaisia tutkimuksia, kuntoutustarpeen arviointia, urasuunnittelua, ohjausta ja tukea, terapiaa, valmennusta ja harjoittelua, hallintakeinojen opettelua, työkokeilua, uudelleen koulutusta yms.

2.2 Kuntoutuksen historiaa Suomessa

Jossain määrin kuntoutusta on ollut yhtä kauan kuin sairaita, vammaisia tai yhteisöstään syrjäytyneitä ihmisiä. Kuntoutuksen ensimmäisiä muotoja on tietävästi ollut aistivammaisten lasten ja nuorten erityisopetus. Talvi- ja jatkosodan invalidikysymys toi valtion mukaan aivan uudella tavalla. (Puumalainen 2008, 16.) Sotien aikana ja niiden jälkeen 1940- ja 1950-luvuilla kuntoutus oli ennen kaikkea sodassa ja tapaturmissa syntyneiden vaurioiden ja niissä syntyneiden haittojen korjaamista (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8).

Tuohon aikaan kuntoutuksen tavoitteena oli saattaa potilas sairastuolta työhön ja hyödylliseksi yhteiskunnan jäseneksi ja näin ollen vähentää hoidon ja huollon tarvetta. Kuntoutusta pidettiin onnistuneena, mikäli esimerkiksi vaikeasti vammautunut potilas kuntoutui työkykyiseksi ja pystyi vastaamaan itse

toimeentulostaan omalla työllään. Tähän työkyvyn kohenemiseen ja työllistymiseen pyritään edelleen, mutta sen rinnalla kuntoutuksen yleisiksi tavoitteiksi määritellään myös toimintakyvyn ja hyvinvoinnin paraneminen, itsenäinen selviytyminen, valtaistuminen sekä sosiaalinen osallistuminen. (Mts 24.) Eli 2010-luvulle tultaessa kuntoutus on selvästi monipuolistunut. Jo mainittujen tavoitteiden lisäksi kuntoutuksella pyritään yleisemmin tukemaan ihmisten ja väestöryhmien voimavaroja sekä selviytymistä ja hyvinvointia arjessa ja elämän eri siirtymävaiheissa. (Mts. 8.) Voidaankin sanoa, että kuntoutus on historian saatossa edennyt holhoavasta työotteesta voimaannuttavaan työotteeseen (Sales 2007, 45).

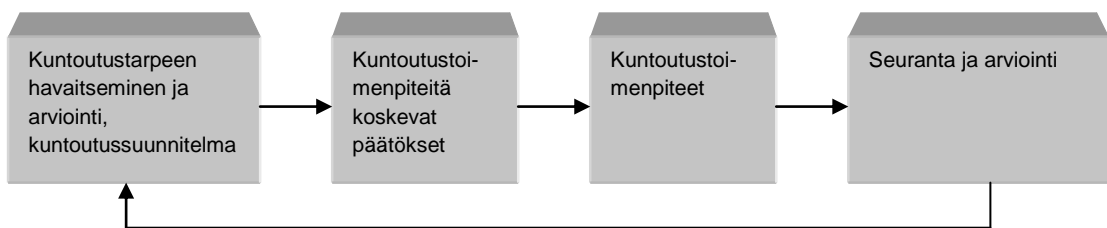
2.3 Kuntoutuksen moniammatillisuus

Moniammatillinen yhteistyö tarkoittaa eri asiantuntijoiden työskentelyä, jossa pyritään huomioimaan asiakkaan tilanne kokonaisuudessaan. Moniammatillisessa työskentelyssä tapahtuvassa yhteisen tiedon prosessoinnissa eri asiantuntijoiden tiedot ja taidot integroidaan yhteen asiakaslähtöisesti. (Isoherranen 2005, 14.) Koska kuntoutusta voidaan pitää erilaisista toimenpiteistä muodostuvana koordinoituna kokonaisuutena, on syytä painottaa toiminnan monialaisuutta ja –muotoisuutta. Tämä merkitsee kuntoutukseen osallistuvien eri ammattiryhmien edustajien yhteistyötä. Tavoitteet on mahdollista saavuttaa vain yhteistyön avulla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 16.)

Kuntoutukseen osallistuvan työryhmän kokoonpano vaihtelee aina tapauskohtaisesti, mutta esimerkkinä ammatillisen kuntoutuksen työryhmä voi koostua lääkäristä, fysioterapeutista, sosiaalityöntekijästä, psykologista ja kuntoutujan omaohjaajasta. Omaohjaajan tehtävänä on muun muassa varmistaa kuntoutusprosessin eteneminen ja jatkuvuus sekä olla linkki kuntoutujan ja työryhmän välillä. Omaohjaajana voi toimia esimerkiksi kuntoutuksen ohjaaja. (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009.) Yhtenä tärkeänä työryhmän jäsenenä toimii myös kuntoutuja itse.

2.4 Kuntoutusprosessi

Yksi tapa määritellä kuntoutus on mieltää se eri toimenpiteistä muodostuvaksi prosessiksi (KUVIO 1). Kuntoutusprosessi lähtee liikkeelle aina tarpeesta. Toimenpiteiden jälkeinen seuranta ja arviointi on ensiarvoisen tärkeää. Tällä tutkitaan kuntoutuksen vaikuttavuutta sekä tarvetta jatkotoimenpiteisiin. Seuranta ja arviointi-vaiheessa voi ilmetä uusia tarpeita kuntoutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 15.)



KUVIO 1. Esimerkki kuntoutusprosessista

Mikäli tarve ilmenee uuteen kuntoutusprosessiin, on se järjestettävä. Viime vuosina onkin painotettu tällaista katkeamatonta palveluketjua, joka käytännössä tarkoittaa eri kuntoutusorganisaatioiden toteuttamien palveluketjujen etenemistä joustavasti ja ilman katkoksia. Nykyään on lain nojalla velvoite ohjata asiakas toisen järjestelmän piiriin, mikäli hänelle sopivaa palvelua ei tarjota omassa järjestelmässä. Tämän velvoitteen tarkoituksena on taata prosessin jatkuvuus sen kaikissa vaiheissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 15.)

Prosessin jatkuvuuden ja tehokkuuden tueksi on laadittu laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä. Sen tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa saamaan hänen tarvitsemansa kuntoutuspalvelut sekä edistää viranomaisten sekä muiden yhteisöjen ja laitosten asiakasyhteistyötä tilanteessa, joka edellyttää usean kuntoutusta järjestävän yhteisön toimenpiteitä. (L 13.6.2003/497.) Myös tässä kohtaa on kuntoutuksen ohjaajalla merkittävä rooli asiakkaan omaohjaajana. Kelan standardeissa on myös maininta kuntoutujan jatkuvuuden varmistamisesta (Kelan laitospuolisen kuntoutuksen standardi 2009).

2.5 Mitä on ammatillinen kuntoutus?

Monentyyppistä toimintaa voidaan pitää kuntoutuksena. Sisällön ja toimintatapojen pohjalta kuntoutus voidaan luokitella neljään eri osa-alueeseen: lääkinälliseen, sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen. Nykyaikaisen monialaisen kuntoutuksen aikakautena osa-alueet ovat kuitenkin osittain päällekkäisiä. Nelijako on kuitenkin sikäli perusteltua, että ne antavat pohjaa organisaatioiden ja ammattiryhmien työnjaolle. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20.)

Lääkinnällisen kuntoutuksen huomio on yksilön psykofyysisen toimintakyvyn parantamisessa. Sosiaalinen kuntoutus keskittyy yksilön osallisuuteen sosiaaliin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Kasvatuksellisessa kuntoutuksessa pyritään tukemaan yksilön kehitys- ja oppimismahdollisuuksia. (Mts. 22.)

Järvikoski & Härkäpää (2011, 21–22) määrittelevät ammatillisen kuntoutuksen sellaisena toimintana, jossa huomio on kuntoutujan ammatillisten valmiuksien kohentamisessa, työssä jaksamisessa sekä työllistymisen mahdollisuuksissa. Siinä tehtävien toimenpiteiden avulla pyritään tukemaan yksilön mahdollisuuksia saada tai säilyttää hänelle sopiva työ. Esimerkkejä tällaisista toimenpiteistä ovat ammatillinen koulutus, täydennyskoulutus, koulutus- ja työkokeilut ja työhönvalmennus. Myös erilaiset aktiiviset työllistämistoimenpiteet, kuten esimerkiksi tuettu työllistyminen, luetaan usein ammatilliseen kuntoutukseen kuuluviksi.

Ammatillista kuntoutusta järjestävät työeläkelaitokset, TE-toimistot ja Kela. Mikäli kuntoutustarve aiheutuu liikennevahingosta, työtapaturmasta tai ammattitaudista, kuntoutuksen järjestämisestä vastaavat vakuutusyhtiöt. (Kuntoutus 2011.)

2.6 Kelan järjestämä ammatillinen kuntoutus

Kelan järjestämästä kuntoutuksesta säädetään laissa Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista eli ns. Kelan kuntoutuslaissa. Sen nojalla kuntoutujalla on oikeus saada ammatillista kuntoutusta, mikäli toinen seuraavista ehdoista täyttyy: asianmukaisesti todettu sairaus, vika tai vamma todennäköisesti aiheuttaa sellaisen uhkan, että vakuutettu tulee työkyvyttömäksi tai kuntoutujan työkyvyn ja ansiomahdollisuuksien on katsottava sairauden, vian tai vamman vuoksi olennaisesti heikentyneen. (L 15.7.2005/566.) Kuntoutusta on mahdollista myöntää myös harkinnanvaraisesti, mikäli yllä olevat ehdot eivät täyty. Harkinnanvarainen kuntoutus on sidottu eduskunnan vuosittain vahvistamaan rahamäärään, jonka suuruus määräytyy Kelan sosiaali- ja terveysministeriölle toimittaman kolmivuotissuunnitelman sekä eduskunnan päättämien painoalueiden perusteella (Ståhl & Risänen 2008, 734).

Itse kuntoutusprossia ohjaavat Kelan luomat standardit, joissa on tarkasti esiteltynä kuntoutuksen aikana huomioitavat asiat. Standardeissa määritellään tarkasti työryhmän kokoonpano, kuntoutujan oikeudet ja velvollisuudet, kuntoutuksen ohjelma ja rakenne jne. (Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi. 2011.) Kelan standardit toimivat hyvänä ohjenuorana kuntoutuksen ammattilaisille.

Kela asiakkaat ovat pääosin alle 65-vuotiaita vajaakuntoisia ja/tai vaikeavammaisia henkilöitä (Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008, 31). Kela järjestää ammatillisena kuntoutuksena muun muassa ammatillisia kuntoutuskursseja, erilaisia koulutuksia, koulutuskokeiluja, kuntoutustarveselvityksiä, tyktoimintaa (työkykyä ylläpitävä kuntoutus) ja työkoikeiluja. (Ammatillinen kuntoutus 2011.)

3 KK-KUNTO OY

3.1 Esittely

KK-Kunto Oy on Kuntoutuskeskus Kankaanpään ja Kruunupuisto Oy:n yhdessä perustama monipuolista avo- ja päivä kuntoutustoimintaa harjoittava yritys. KK-Kunto Oy on Suomen mittakaavassa merkittävä toimija. Sillä on toimipiste yhteensä kuudessa eri kaupungissa: Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa, Lappeenrannassa, Porissa ja Tampereella. (Tiedote 2011.)

KK-Kunto Oy/ Jyväskylä oli aiemmin Invalidiliitto ry:n omistama kuntoutus- ja työkliniikka. Alkuvuodesta 2011 KK-Kunto Oy osti Jyväskylän ja Kuopion vastaavan toimipisteen, jonka myötä Jyväskylän kuntoutus- ja työkliniikan nimeksi vaihtui KK-Kunto Oy/ Jyväskylä. (Tiedote 2011.)

KK-Kunto Oy/ Jyväskylän tehtävä on tuottaa laadukkaita ja yksilöllisiä ammatillisen kuntoutuksen palveluja asiakkaiden työ- ja toimintakyvyn sekä kuntoutus- ja eläkemahdollisuuksien selvittämiseksi (KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palveluesite 2011). Lisäksi tehtävänä on tuottaa puolueettomia tutkimuksia sekä asiakkaan tilanteen kannalta realistisia jatkosuunnitelmia (Asiakkaana KK-Kunnossa n.d). Toiminnassa korostuvat asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys ja tasa-arvoisuus. KK-Kunto Oy/ Jyväskylä pyrkii toiminnallaan edistämään vammaisten ja muiden ammatillisissa asioissa ohjausta tarvitsevien asiakkaiden työssä ja muussa elämässä selviytymistä. Asiakkaat tulevat pääsääntöisesti Keski- ja Länsi-Suomen alueelta. (Toiminta-ajatus 2011.)

KK-Kunto Oy/ Jyväskylä on moniammatillinen toimija. Sen henkilökunnan muodostavat kaksi kuntoutuspsykologia, kaksi kuntoutussosiaalityöntekijää, viisi ammatillisen kuntoutuksen ohjaajaa, lääkäri sekä työfysioterapeutti. Li-

säksi KK-Kunto Oy/ Jyväskylän henkilökuntaan kuuluu johtaja, kuntoutus-suunnittelija, toimistosihteeri sekä emäntä. (Henkilökunta n.d.)

Palveluiden tilaajatahoina toimivat vakuutuslaitokset, työhallinto sekä Kela (Palvelut n.d). KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palveluihin kuuluu työkykyarvio, kuntoutustarveselvitys, kuntoutustutkimus, työkokeilu, työhönvalmennus, työhönpaluun suunnitelman laadinta, työkokeilun tukipalvelut, ammatilliset kuntoutuskurssit sekä muut tutkimukset ja kurssit sopimuksen mukaan myös Jyväskylän ulkopuolella. Näiden lisäksi uutena palveluja vuodesta 2012 alkaen tarjolla on myös ASLAK-kuntoutuskurssit (KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palveluesite 2011). KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palvelut ovat asiakkaille maksuttomia ja sisältävät ruokailun sekä tarvittaessa majoituksen täysihoidolla (KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palveluesite 2011).

3.2 Ammatilliset kuntoutuskurssit

KK-Kunto Oy/ Jyväskylän järjestämät ammatilliset kuntoutuskurssit on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia työllistyä ja joille sairaus tai vamma aiheuttaa työkyvyn olennaisen heikentymisen tai työkyvyttömyyden uhkan. Kurseille voivat osallistua myös henkilöt joiden työkyky on alentunut siinä määrin, että kuntoutustoimenpiteet ovat ammatillisen tavoitteen saavuttamiseksi tarpeen. Kuntoutuskursseille osallistujat ovat kaikki työttömiä. Kursseja on aikuisille (26–60-vuotiaat) ja nuorille (18–25-vuotiaat). Aikuisille on tarjolla 9 viikon mittainen lyhyt tai 21 viikkoa kestävä pitkä kurssi. Erona keston lisäksi on muun muassa se, että lyhyen kurssin osallistujilla on jo olemassa ammatillinen koulutus. (Aikuisten ammatillinen lyhytkestoinen kuntoutuskurssi n.d; Kelan ammatilliset kuntoutuskurssit n.d.)

Tavoitteena on työkyvyn parantamisen/säilyttämisen ja työelämään palaamisen lisäksi omien voimavarojen tunnistaminen, elämänhallinnan ja aktiivisuuden lisääminen sekä lähiverkoston ja vertaistuen hyödyntämään oppiminen.

(Kelan ammatilliset kuntoutuskurssit n.d.) Kurssien yleisten tavoitteiden rinnalle laaditaan jokaisen kurssilaisen kanssa yhteistyössä yksilökohtaiset tavoitteet, joiden toteutumista seurataan Kelan GAS-lomakkeen (Goal Attainment Scaling) avulla (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009). GAS-menetelmää käytetään siis asiakkaan kuntoutuksen tavoitteiden laatimisen ja niiden arvioinnin apuvälineenä. (GAS-menetelmä 2011.)

Ennen kurssin alkamista suoritetaan esivalinta, jossa palveluntuottaja pyrkii valitsemaan kurssille parhaiten soveltuvan ryhmän. Hakemukset kursseille lähetetään suoraan palveluntuottajalle. (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009.) Esivalinnan jälkeen Kela tekee lopulliset valinnat ja päätökset tähän liittyen. Jotta kuntoutuskursseille olisi oikeutettu, hakijoilta vaaditaan lääkärin B-lausunto tai kuntoutussuunnitelma, jossa on esitetty perustelut kuntoutustarpeelle. (Hakeminen kursseille n.d.) Kursseille osallistuu maksimissaan 12 henkilöä (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009).

Kurssien sisältö ja prosessi kokonaisuudessaan määräytyy yksiselitteisesti Kelan standardeista, joissa määritellään kohta kohdalta läpikäytävät ja huomionarvoiset asiat. Kurssit sisältävät yksilöhaastatteluja, ryhmäkeskusteluja, toiminnallisia harjoituksia, tutustumiskäyntejä sekä työharjoittelun (Kelan ammatilliset kuntoutuskurssit n.d.). Käytännössä kurssien runko muodostuu ryhmäpuotoisesta avojaksosta, työharjoittelusta sekä yksilöllisistä seurantapäivistä. Kurssit suoritetaan aina avomuotoisena, kuitenkin majoittumismahdollisuus tarjotaan sellaisille asiakkaille, joille se erinäisistä syistä (esim. välimatka) on tarkoituksenmukaista. (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardi 2009.)

4 RYHMÄMUOTOINEN KUNTOUTUS

4.1 Ryhmä ja sen muotoutuminen

Ihmisille on luontaista toimia yhdessä. Myös viihtyvyys paranee, kun heillä on työskennellessään seuraa. (Kopakkala 2005, 39.) Ihmisjoukosta muodostuu ryhmä, kun sen jäsenillä on jotakuinkin yhteinen tavoite, jonkin verran keskinäistä vuorovaikutusta tai mahdollisuus siihen ja käsitys ryhmään kuuluvista henkilöistä (Mts 36).

Kopakkalan (2005, 59) mukaan ihmiset tulevat ryhmään erilaisin käsityksin ja odotuksin. Alkuvaiheessa osallistujat jännittävät uusia kumppaneitaan ja samalla arvioivat omaa asemaansa ryhmässä (Mts.62). Kun toisilleen uusia ihmisiä kokoontuu yhteen ensimmäistä kertaa, kenelläkään ei yleensä ole täysin varma olo (Mts. 108). Hiljalleen, ryhmän edetessä, jäsenten keskinäinen vuorovaikutus lisääntyy. Tuttuus kasvattaa turvallisuutta ja liittymistunteita ryhmän muihin jäseniin alkaa syntyä. (Mts. 67.)

4.2 Ryhmä kuntoutuksessa

Jotta ryhmä lähtisi toimimaan, tarvitsee se jonkun, joka vastaa sen olemassaololle välttämättömistä tehtävistä. Tämä henkilö vastaa suunnan näyttämisestä, päätösten tekemisestä ja visioiden luomisesta. (Mts. 89.) Mikäli suunnan näyttäjää ei ole, ei ole ryhmääkään Kopakkala (2005, 89) toteaa. Ohjaajan taidot ovat ratkaisevassa roolissa. Keskeistä on, kuinka joustavasti ja taidokkaasti ohjaaja pystyy luotsaamaan ryhmäänsä. Tämä edellyttää häneltä ryhmän tarpeiden herkkää aistimista ja kykyä havaita ja muuttaa omaa käyttäytymistään tarvittaessa. (Mts. 88.)

”Kuntoutuja voi pitää tärkeänä esimerkiksi liikuntatapahtuman sijaan yhteisöllistä rentoa hetkeä, jossa istutaan porukalla vaikkapa jossain ulkosalla ja jutellaan elämästä ja maailmanmenosta” (Ylilahti 2010, 4). Ryhmän myötä yksilö astuu ulos omasta eristäytyneisyydestään ja tulee osalliseksi sosiaaliseen

tilanteeseen. Hänellä on mahdollisuus ilmaista itseään niin vapaasti kuin haluaa. Syntyy tunne, että on tullut ymmärretyksi ja samalla voi alkaa ymmärtämään muita. (Salminen 1997, 89.)

Sillä on voimakas terapeuttilinen vaikutus, kun huomaa, että muillakin ihmisillä on samanlaisia vaikeuksia tai ristiriitoja kuin itsellä. Jokainen meistä joutuu joskus kokemaan yksinäisyyttä, erilaisuutta, vastoinkäymisiä ja menetyksiä. Tämän vuoksi elämäkokemusten jakaminen ja tässä merkityksessä tapahtuva antaminen ja vastaanottaminen on merkittävää. (Salminen 1997, 89-90.) Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa vertaistuki ja sen hyödyntäminen onkin avainasemassa.

5 VERTAISTUKI

5.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki voidaan määritellä yksilön saamana tukena ja ohjauksena henkilöltä, jolla on omakohtainen kokemus samantyyppisestä vammasta, sairaudesta, traumaattisesta kokemuksesta tai elämäntilanteesta. (Vertaistukitoiminta 2010.) Vertaistuessa avainasioita on tuen ja auttamisen vastavuoroisuus, luottamuksellisuus, tasa-arvoisuus sekä vertaisuus (Ilanne-Parikka & Kallioniemi 2008, 154; Vertaistuki 2011).

Käytännön tasolla vertaistuki on siis vastavuoroista kokemusten vaihtoa. Samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaistuki on syytä erottaa ammattiavusta. Kuitenkin niiden on mahdollista ja jopa suotavaa toimia rinnakkain ja näin ollen tukea toinen toistensa vaikutuksia. (Vertaistuki 2011.)

5.2 Vertaistuki kuntoutuksessa

Ei ole olemassa yhtä ainoata oikeata tapaa järjestää vertaistukea. Sitä on mahdollista toteuttaa monenlaisissa eri kuntoutuksen ympäristöissä. Hyviä esimerkkejä ovat ohjatut keskusteluryhmät, avoimet kohtaamispaikat ja kahdenkeskiset tapaamiset sekä toiminnalliset ryhmät. (Vertaistuki 2011.)

Vertaistuen positiiviset vaikutukset voivat olla huomattavia ja näin ollen se on voimavara, joka on syytä kuntoutuksessa hyödyntää. Tieto siitä, ettei ole kärsimyksineen yksin, lohduttaa (Salminen 1997, 89). Salmisen (1997, 89) mielestä omiin ongelmiin on vaikea saada välttämätöntä välimatkaa, mutta toisen ongelmiin saa, minkä vuoksi toiselle voi olla avuksi. Kittilän (2008, 718) mukaan vaikutukset perustuvat pitkälti toisilta saatavaan sosiaaliseen tukeen. Samassa tilanteessa olevien keskuudessa oma tilanne on helpompi tunnistaa sekä hyväksyä. Hyväksyminen taas antaa mahdollisuuden uusille toimintamuodoille. (Kittilä 2008, 718.) Lisäksi vertaiset saattavat olla prosesseissaan eri vaiheissa, mikä omalta osaltaan antaa omaan tilanteeseen uutta perspektiiviä sekä ylipäätään tilanteeseen liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä. Parhaimmillaan vertaistuki voi omalta osaltaan olla vaikuttamassa yksilöiden voimaantumiseen. (Vertaistuki 2011.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA ONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä kurssilaisten kokemuksia ja ajatuksia saamaansa ryhmämuotoiseen kuntoutukseen ja erityisesti vertaistukeen liittyen. Usein kuntoutuksen ammattilaisten kesken puhutaan vertaistuen voimaannuttavasta vaikutuksesta, mutta nyt tarkoituksena oli selvittää, kokevatko kurssilaiset sen samalla tavalla.

Opinnäytetyöhön liittyvät tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka laadukkaana kurssilaiset kokivat saamansa ja antamansa vertaistuen?
2. Miten kurssilaiset kokivat ryhmässä toimimisen?

7 AINEISTO JA MENETELMÄT

KK-Kunto Oy/ Jyväskylä kerää jatkuvasti palautetta omista palveluistaan. Kurssien päätyttyä kerätyssä palautelomakkeessa keskitytään pitkälti kurssien sisältöihin liittyviin seikkoihin. KK-Kunto Oy/ Jyväskylän puolesta toivottiin, että kyselytutkimuksella selvitettäisiin kurssilaisten kokemuksia eri näkökulmasta. KK-Kunto Oy/ Jyväskylä voi myös käyttää tuloksia toimintansa kehittämisessä ja markkinoinnissa.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli KK-Kunto Oy/ Jyväskylän ammatillisille kuntoutuskursseille osallistuneet kuntoutujat. Tutkimusaineisto kerättiin loppukeväästä 2011. Vastaajista (N=18) naisia oli 11 ja miehiä 7. Vastaajat olivat kaikki aikuiskurssilaisia, eli iältään 26–60-vuotiaita. Vastauksia kerättiin kaikkiaan neljältä eri kurssilta, jotka olivat kukin eri vaiheessa, mutta kaikilla kurssilaisilla oli ollut takanaan vähintään yksi kurssijakso ja yksi työharjoittelu, eli käytännössä kurssia oli kaikilla ollut takanaan vähintään 9 viikkoa. Näin haluttiin varmistaa, että kyselyyn osallistuneilla ryhmillä oli ryhmäytymistä päässyt jo syntymään. Tarkoituksena ei ollut jättää nuorten kurssilaisia tutkimuksen ulkopuolelle, mutta sattuman kautta näin kuitenkin tapahtui. Tutkimusajan kohtana ei yhtään nuorten kurssia ollut siinä vaiheessa, että heiltä olisi voinut vastauksia kerätä.

Opinnäytetyö on luonteeltaan kartoittava, jossa Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 134) mukaan voidaan etsiä uusia näkökulmia tai selvittää vähän tunnettuja ilmiöitä. Opinnäytetyössä käytettävän aineiston keruumuotona oli kysely, sillä siihen oli kaikista helpoin motivoida kohderyhmä vastaamaan ja näin ollen saada vastaajia mahdollisimman paljon sekä tätä kautta kasvat-
taa opinnäytetyön luotettavuutta. Kyselyn muoto oli niin sanottu informoitu kysely. Hirsjärven ym. (2007, 191) mukaan Uusitalo (1995, 91) määrittelee informoidun kyselyn sellaisena, jossa tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti ja jossa lomakkeiden jaon yhteydessä tutkija voi kertoa tutkimuksen tarkoituksesta ja vastata siihen liittyviin kysymyksiin.

Vastaajat antoivat suullisen luvan käyttää vastauksia opinnäytetyössä. Lisäksi tehtiin selväksi mihin vastauksia käytetään ja mihin opinnäytetyö tullaan julkaisemaan. Tätä kyselyn muotoa käytettäessä oli mahdollista tilanne suorittaa valvottuna. Kysely toteutettiin siis neljälle eri ryhmälle, joissa kyselytilanne oli kaikissa samanlainen ja niissä käytiin läpi samat asiat. Tutkimusaineisto kerättiin loppukeväältä 2011.

Vastausmotivaation maksimoimiseksi kysely pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä. Kysymyksistä viisi oli määrällisiä eli kvantitatiivisia sekä neljä laadullisia eli kvalitatiivisia. Toisin sanoen kysymyksistä viisi oli asteikko- tai monivalintakysymyksiä ja loput neljä kysymystä oli avoimia. Vastaajille haluttiin antaa mahdollisuus kertoa mielipiteitensä avoimesti, joten laadulliset kysymykset olivat näin ollen perusteltuja. Kyselylomakkeen ensimmäistä versiota käyttäen suoritettiin pilottikysely, jonka kokemusten perusteella muotoiltiin lopullinen kyselylomake. Pilotti- eli esitutkimuksen avulla voidaan esimerkiksi kysymysten muotoilua tai määrää korjata varsinaista tutkimusta varten (Hirsjärvi ym. 2007, 199). Hirsjärven ym. (2007, 199) mukaan lomakkeen ko-
keilu on välttämätöntä.

Avoimien kysymysten analysoinnissa käytettiin aineistopohjaista sisällönanalyysiä, jossa Saaranen-Kauppinen & Puusniekan (2006) mukaan aineistoa

tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Opinnäyte-työssä avoimista vastauksista analysoitiin vastaajille tyypillisiä kokemuksia ryhmän toiminnasta ja vertaistuesta. Määrällisissä asteikkokysymyksissä käytettiin asteikkoa 1-10 (10 paras tulos), joista laskettiin keskiarvot sekä vaihteluvälit. Monivalintakysymykset sisälsivät vastausvaihtoehdot ”kyllä/en”. Näiden kysymysten osalta laskettiin vastausprosentit.

8 TULOKSET

Vastaajista naisia oli 11 (61 %) ja miehiä 7 (39 %). Kaksi kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymyksistä keskittyi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli vertaistuen vastaanottamiseen ja antamiseen. Kysyttäessä asteikolla 1-10 kuinka hyvin muu ryhmä/ryhmäläinen vastaajan halutessa tukee vastaajan asioiden eteenpäin viemisessä, vastausten keskiarvoksi muodostui miehillä 6,6 (3, 10) ja naisilla 7,7 (5, 9). Selvitettäessä vastaajien omaa kokemusta siitä, ovatko he olleet jollain tapaa itse tukemassa jonkun toisen ryhmäläisen asioiden eteenpäin viemisestä, ”kyllä”-vastauksia saatiin miehiltä 4 (57 %) ja naisilta 7 (64 %).

Neljällä kyselylomakkeen kysymyksellä haettiin vastausta toiseen tutkimuskysymykseen eli ryhmässä olemiseen. Kun kysyttiin asteikolla 1-10, kuinka hyvin vastaaja tulee omasta mielestään kuulluksi ryhmässä, keskiarvoksi saatiin miehillä 8 (4, 10) ja naisilla 8,9 (5, 10). Omien ajatusten jakamisen helppoutta asteikolla 1-10 kysyttäessä keskiarvoksi miehillä saatiin 8,3 (7, 10) ja naisilla 8,4 (4, 10).

Selvitettäessä avoimilla kysymyksillä ryhmien ilmapiiriä, vastaukset olivat pääosin positiivisia. Useat eri vastaajat olivat sitä mieltä, että ilmapiiri on ollut hyvä. Lisäksi vastauksissa esiintyi muun muassa sellaiset adjektiivit ilmapiiriä

kuvaamaan kuin positiivinen, motivoitunut, rento, kannustava, luottavainen, avoin ja motivoitunut. Kysymyksessä siitä, pystyvätkö vastaajat olemaan oma itsensä ryhmässä, ”kyllä”-vastauksia saatiin miehiltä 5 (71 %) ja naisilta 10 (91 %).

Avoimilla kysymyksillä kysyttiin sitä, olivatko vastaajat olleet yhteydessä toisiinsa vapaa-ajalla ja millä tavoin. Vastaajista valtaosa eli 12 oli ollut jossain yhteydessä toiseen kurssilaiseen vapaa-ajalla. Vastauksissa mainittiin yhteydenpitotapoina puhelin, sähköposti, facebook, kahvilla käynti sekä satunnainen törmääminen.

Selvitettäessä, oliko kurssista ollut vastaajille jotain haittaa, vastanneista 15 oli sitä mieltä, että haittaa ei ole ollut. Kaksi vastaajaa oli jättänyt kohdan tyhjäksi, joka on tulkittavissa myös niin, että haittaa ei ole ollut. Yksi vastaajista halusi tässä yhteydessä ilmaista, että ”en halua kertoa kaikkia asioita kaikille ryhmäläisille”. Viimeisessä kysymyksessä haluttiin antaa vielä mahdollisuus antaa vapaita kommentteja asiaan liittyen. Vastaajista kahdeksalla ei ollut merkittävää lisättävää asian tiimoilta. Viisi vastaajaa halusi kiittää joko ryhmäänsä, henkilökuntaa tai molempia. Yksi vastaajista kertoi olevan haikeata erota ystävistä kurssin loputtua. Yksi mainitsi asioiden jakamisen tärkeyden. Vastaajista yksi kyseenalaisti kyselylomakkeen toimivuuden. Hänen mielestään kyselylomake ei ole toistettavissa eri kursseille, sillä kurssit ovat kestoaltaan ja sisällöltään erilaisia.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten ja menetelmien pohdinta

Tuloksista on nähtävissä, että vertaistuen merkitys suurimmalle osalle vastaajista on ollut suuri. Näin ollen tulokset vastasivat ennakko-oletuksia. Kososen (2010, 59) tutkimuksessa nousi vertaistuen riskeinä esiin muun muassa väärän tiedon antaminen sekä vastavuoroisuuden katoaminen. Tässä opinnäytetyössä negatiivisia asioita vertaistukeen liittyen ei tuloksissa noussut esiin.

Ryhmänohjaajien, eli KK-Kunto Oy/ Jyväskylän henkilökunnan, merkitystä positiivisissa tuloksissa ei voi liiaksi korostaa. He ovat isossa roolissa ryhmän toiminnassa ja ilmapiirin muodostamisessa. Mikkosen (2009, 184) tutkimuksessa kävi ilmi, että ryhmänvetäjä koetaan muun muassa innoittajana, tukijana, myötäeläjänä sekä tiedonjakajana. Kopakkalakin (2005, 89) on todennut, ryhmä tarvitsee aina jonkun suunnannäyttäjän jotta se lähtisi toimimaan. Kelan standardeissa on mainittu, että alkuvaiheessa on luotava edellytykset aktiivisen ryhmän syntymiselle. Standardeissa mainitaan myös se, että vertaistuen hyödyntämiseen on ohjattava. (Kelan laitospuotoisen kuntoutuksen standardit 2009.) Tulosten mukaan näissä KK-Kunto Oy/ Jyväskylän henkilökunta on onnistunut. Ryhmänohjaajat luovat kuitenkin vain mahdollisuuden vertaistuen hyödyntämiseen, lopullinen vastuu on kurssilaisilla itsellään. Vertaistuessa keskeistä on vertainen. Virallinen taho ei kykene korvaamaan vertaistukihenkilön toimintaa (Mikkonen 2009, 174).

Yhtenä positiivisten tulosten myötävaikuttajana on myös se, että standardien mukaisesti kurssien aikana on käytettävä paljon muun muassa ryhmäkeskusteluja. Näin pyritään maksimoimaan sosiaalinen vuorovaikutus, joka omalta osaltaan on luomassa vertaistukeen mahdollistavan ilmapiirin syntymistä.

Tuloksista käy ilmi se, että miehillä annetut vastaukset ovat järjestään heikompiä kuin naisilla. Ero ei ole suuri, mutta sellainen on kuitenkin nähtävissä. Yhtenä selityksenä voi olla se, että miehiä on lähes poikkeuksetta kursseilla vähemmän kuin naisia. Eri sukupuoli ei automaattisesti poista mahdollisuutta samaistumisen kokemukseen, mutta ainakin se voi sitä vaikeuttaa joillakin

ihmisillä. Yhtenä haasteena markkinoinnissa onkin saada kursseille enemmän miehiä.

Kysely tutkimusmuotona oli perusteltu kohderyhmän vastausmotivaation kannalta, sillä kynnys siihen osallistumiseen on pieni. Kyselyyn vastaamisen motiivointia helpotti myös vähäinen kysymysten määrä. Keruumenetelmän onnistumisen perusteluna käy myös se, että vastausprosentiksi saatiin 100 %. Tähän omalta osaltaan vaikutti varmasti myös se, että kysely toteutettiin osana kurssiohjelmaa, eli ei vastaajien vapaa-ajalla. Kyselyn järjestäminen informoituna oli yhtenä tekijänä mahdollistamassa hyvää vastausprosenttia.

Yksi vastaajista esitti kritiikkiä kyselylomakkeeseen liittyen. Hän oli sitä mieltä, että kyselylomake ei ole toistettavissa eri ryhmien kesken. Kuitenkaan tulosten perusteella, suuria eroja kurssien välillä ei ollut. Eli tässä tapauksessa vertaistuki on enemmän vastaaja- kuin sisältöriippuvaista. Tulosten analysoinnissa oli keskiarvon lisäksi tärkeää ilmoittaa vaihteluväli, sillä näin vähäisillä vastausmäärillä yksikin huonompi tulos pudottaa keskiarvoa merkittävästi.

Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Vastauksia olisi voinut entisestään syventää isompi avoimien kysymysten määrä, mutta tämä olisi voinut vähentää vastausmotivaatiota.

9.2 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä, tulosten luotettavuus eli reliabiliteetti ja pätevyys eli validiteetti vaihtelevat. Tästä syystä kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.) Kyselyssä tutkimusmuotona on omat etunsa ja haittansa. Aineisto voi olla pinnallista ja teoreettisesti vaatimatonta. Lisäksi ei voi saada varmuutta siitä, kuinka totuudenmukaisesti ja huolellisesti vastaajat

ovat kyselyyn vastanneet. Väärinymmärryksiä on myös vaikea kontrolloida. (Mts. 190.)

Aineistosta olisi voinut saada teoreettisesti rikkaampaa lisäämällä avoimia kysymyksiä, mutta tämä olisi taas vähentänyt vastausmotivaatiota, mikä omalta osaltaan olisi vähentänyt vastaamiseen liittyvää huolellisuutta. Huolellisuutta lisäsi myös se, että kyselytilanteen aikana pyrittiin minimoimaan häiriötekijät. Rehellisten vastausten antamista edesauttoi kyselyyn vastaaminen nimettömänä. Väärinymmärryksiä minimoi se seikka, että kyseessä oli tässä tapauksessa informoitu kysely, jossa annettiin vastaajille mahdollisuus esittää kysymyksiä itse tutkijalle. Luotettavuutta lisää myös se, että ennen varsinaisen aineiston keruuta suoritettiin pilottitutkimus yhden KK-Kunto Oy/ Jyväskylän ammatillisen kuntoutuskurssin kanssa. Kokemukset tästä pyrittiin hyödyntämään varsinaisessa tutkimuksessa.

Kysely suoritettiin neljälle eri kurssille. Vertailu kurssien välillä voidaan tehdä, sillä kaikilla kurssilaisilla oli ollut kuntoutuskurssia takanaan vähintään 9 viikkoa. Ryhmäytymistä oli näin ollen jo päässyt syntymään.

Jotta tuloksista saataisiin vielä luotettavampia, olisi vastaajien määrä voinut olla suurempi. Nyt vielä muutama huonompi/parempi vastaus muuttaa tulosta hyvinkin paljon. Lisäksi luotettavuuden lisäämiseksi perusteltua olisi voinut olla metodisen triangulaation käyttö, joka Hirsjärven ym. (2007, 228) mukaan tarkoittaa useiden tutkimusmenetelmien käyttöä tutkimuksessa. Esimerkiksi tuloksia olisi voinut täydentää haastattelemalla yhtä tai kahta henkilöä vielä erikseen. Jossain määrin menetelmien yhteiskäyttöä on käytetty, sillä opinnäytetyössä käytettiin määrällistä ja laadullista tutkimusotetta. Tutkimuksen toistettavuutta ei voida taata, sillä vastaukset voivat vaihdella eri päivinä vastaajien tunnetilan mukaan.

Hirsjärven ym. (2007, 226) mukaan tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, mitä on tarkoitus mitata. Varmuutta siitä, että vastaajilla ja tutkijalla olisi ollut sama käsitys kysyttävistä asioista, ei voi voida saada. Tutkija tulkitsee vastauksia oman käsityksensä pohjalta, mutta vastaajat ovat voineet kuitenkin tarkoittaa jotain muuta. Toisaalta tähän ei ratkaisua varsinaisesti ole tarjolla, sillä käsitys vertaistuesta ei voi olla mitään muuta kuin subjektiivinen.

9.3 Tutkimuksen eettisyys

Kaikissa tutkimuksissa pyritään noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Periaatteiden tunteminen ja niiden noudattaminen on jokaisen tutkijan omalla vastuulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 23.) Hyvä tieteellinen käytäntö voi tarkoittaa monia asioita. Tässä opinnäytetyössä se on tarkoittanut seuraavia asioita:

- Opinnäytetyö on pyritty suorittamaan niin hyvin ja huolellisesti kuin mahdollista eikä plagiointiin ole syyllistytty
- Opinnäytetyössä on rehellisesti pyritty tarkastelemaan käytettyjen menetelmien hyviä ja huonoja puolia sekä tulosten luotettavuutta
- Osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja tästä on myös osallistujille tiedotettu
- Osallistujille on kerrottu mihin vastauksia tullaan käyttämään ja missä opinnäytetyö tullaan julkaisemaan
- Lupa opinnäytetyöhön toteutukseen on saatu KK-Kunto Oy/ Jyväskylältä ja kyselylomake on laadittu yhteistyössä KK-Kunto Oy/ Jyväskylän henkilökunnan kanssa
- Lupa on saatu myös osallistujilta vastausten käyttöön opinnäytetyössä

9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimustulokset, niin tässä opinnäytetyössä kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa, osoittavat vertaistuen voimaannuttavan vaikutuksen. Vertaistukea ja sen merkitystä olisikin syytä painottaa yhä enemmän puhuttaessa ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta. Myös ammatillisen kuntoutuksen markkinoinnissa tämä olisi hyvä huomioida painokkaammin.

Koska tässä opinnäytetyössä käsiteltiin vertaistukea ylipäätään käsitteenä ja ilmiönä ammatillisen kuntoutuksen ympäristössä, voisi jatkossa vertaistuen merkitystä ja yhteyttä tutkia spesifimmin yksilön ammatillisten asioiden yhtenä edistäjänä.

LÄHTEET

Aikuisten ammatillinen lyhytkestoinen kuntoutuskurssi. N.d. KK-Kunto Oy.

Viitattu 28.10.2011. [http://kk-](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/aikuistenammatillinenlyhytkestoinen)

[kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/aikuistenammatillinenlyhytkestoinen](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/aikuistenammatillinenlyhytkestoinen).

Ammatillinen kuntoutus. 2011. Kela. Viitattu 31.10.2011.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/051011153338HL?OpenDocument>.

Asiakkaana KK-Kunnossa. N.d. Esite.

GAS-menetelmä. 2011. Kela. Viitattu 31.10.2011.

<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/301210120315SV?OpenDocument>.

Hakeminen kursseille. N.d. KK-Kunto Oy. Viitattu 28.10.2011. [http://kk-](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/hakeminenkursseille)

[kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/hakeminenkursseille](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut/kurssit/hakeminenkursseille).

Hallitusohjelma. 22.6.2011. Valtioneuvosto. Viitattu 8.11.2011.

<http://www.valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf332889/fi.pdf>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi

Henkilökunta. N.d. KK-Kunto Oy. Viitattu 28.10.2011. [http://kk-](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/henkilokunta)

[kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/henkilokunta](http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/henkilokunta).

Ilanne-Parikka, P. & Kallioniemi, V. 2008. Diabetesliiton järjestämä sopeutumisvalmennus. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. 1. p. Vantaa: Dark.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro.

Kelan ammatilliset kuntoutuskurssit. N.d. KK-Kunto Oy. Esite.

Kelan avo- ja laitosmuotoisen kuntoutuksen standardi – yleinen osa.

15.3.2011. Kansaneläkelaitos. Viitattu 25.10.2011.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsByld%29/1F91161398CA6C12C2257927004B4AFF/\\$file/Yleinen%20osa.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/%28WWWAllDocsByld%29/1F91161398CA6C12C2257927004B4AFF/$file/Yleinen%20osa.pdf).

Kelan laitosmuotoisen kuntoutuksen standardi. 4.12.2009. Kansaneläkelaitos. Viitattu 28.10.2011.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/041209150653AM/\\$File/Standardivrsio17,11.5.2009,t%C3%A4smennetty4.12.2009.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/041209150653AM/$File/Standardivrsio17,11.5.2009,t%C3%A4smennetty4.12.2009.pdf?OpenElement)

Kittilä, R. 2008. Järjestöt vertaisryhmissä. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P.

Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 709-719.

KK-Kunto Oy/ Jyväskylän palveluesite. 2011.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Prima.

Kosonen, K. 2010. "Voimia ja virtaa vertaistuesta"-tutkimus invalidiliiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta. Tampereen yliopisto. Viitattu 8.11.2011. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04287.pdf>.

Kuntoutus. 2011. Kela. Viitattu 19.10.2011. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/160801094743EH>.

Kuntoutusselonteko. 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 18.10.2011. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/luku2.htm>.

(L 15.7.2005/566) Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista. Finlex. Valtion säädöstietopankki. Viitattu 25.10.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050566?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=kuntoutus>.

(L 13.6.2003/497) Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyöstä. Finlex. Valtion säädöstietopankki. Viitattu 19.10.2011. [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030497?search\[type\]=pika&search\[pika\]=13.6.2003%2F497](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030497?search[type]=pika&search[pika]=13.6.2003%2F497).

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopisto. Viitattu 8.11.2011. <http://www.kansalaisareena.fi/irjasbn978-951-27-1232-8.pdf>.

Männikkö, M., Koponen, T. & Jähi, R. N.d. Vertaistuki omaisryhmissä – Tutkimusprojektin loppuraportti. Viitattu 8.11.2011. <http://www.omaistetampere.fi/pdf/Vertu%20loppuraportti%202011.pdf>.

Paatero, H., Lehmijoki, P., Kivekäs, J. & Ståhl, T. 2008. Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 31-50.

Palvelut. N.d. Viitattu 28.10.2011. <http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/palvelut>.

Puimalainen, J. 2008. Kuntoutuksen historiaa. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 16-30.

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. Toim. 2008. Kuntoutus. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 1.11.2011. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html.

Sales, A. 2007. Rehabilitation Counseling – an empowerment perspective. PRO-ED, Inc.

Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino

Ståhl, T. & Rissanen, P. 2008. Kelan kuntoutustoiminta. Teoksessa Kuntoutus. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta ja A. Suikkanen. Kustannus Oy Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 729-751.

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.11.2011. <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>.

Tiedote. 2011. KK-Kunto Oy. Viitattu 28.10.2011. <http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/ajankohtaista>

Toiminta-ajatus. 2011. KK-Kunto Oy. Viitattu 28.10.2011. <http://kk-kunto.fi/toimipisteet/jyvaskyla/toiminta-ajatus>.

Vertaistuki. 2011. Sosiaaliportti. Viitattu 25.10.2011. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>.

Vertaistukitoiminta. 2010. Invalidiliitto ry. Viitattu 25.10.2011. http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/tietoa_ ja_tukea/vertaistuki/.

Ylilahti, M. 2010. Vapaa-ajan virikkeet ja yhteisöllisyyden kokeminen voivat tehdä kuntoutuksesta onnistuneen. Parempi voida hyvin – Kuntoutus Peurungan asiakaslehti. Viitattu 3.11.2011. http://www.peurunka.fi/upload/docs/kuntoutus-peurunka-asiakaslehti-kevat-2010_w.pdf.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

1. Sukupuoli? Ympyröi haluamasi vaihtoehto.

Mies Nainen

2. Kuinka hyvin muu ryhmä/ryhmäläinen halutessasi tukee sinua omien asioidtesi eteenpäin viemisessä? (Liittyen kurssiin tai elämäntilanteeseen ylipäätään)

Asteikolla 1-10: _____

3. Koetko, että olet jollain tapaa itse ollut tukemassa jotakuta ryhmäläistä hänen asioiden eteenpäin viemisessä? (Liittyen kurssiin tai elämäntilanteeseen ylipäätään) Ympyröi haluamasi vaihtoehto.

Kyllä En

4. Kuinka hyvin koet tulleesi kuulluksi ryhmässä?

Asteikolla 1-10: _____

5. Kuinka helpoksi koet omien ajatuksien jakamisen ryhmässä?

Asteikolla 1-10: _____

6. Millaiseksi koet ilmapiirin ryhmässä?

7. Pystytkö olemaan oma itsesi ryhmässä? Ympyröi haluamasi vaihtoehto.

Kyllä En

8. Oletko ollut yhteydessä johonkuhun ryhmäläiseen kurssin ulkopuolella? Jos olet, niin millä tavoin?

9. Koetko, että ryhmästä olisi ollut sinulle jotain haittaa? Mitä?

10. Mitä muuta haluat vielä sanoa asiaan liittyen?

KIITOS VASTAUKSISTASI!