

EVÄITÄ TYÖELÄMÄÄN

Sosiaalisten taitojen harjoittelu Sovatek-säätiön Taimi-palvelun työelämän valmennusryhmässä

Anna-Riikka Niemi

Opinnäytetyö
2014

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



Tekijä(t) Niemi, Anna-Riikka	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.12.2014
	Sivumäärä 39 + 13	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (x)
Työn nimi EVÄITÄ TYÖELÄMÄÄN Sosiaalisten taitojen harjoittelu Sovatek-säätiön, Taimi-palvelun työelämän valmennusryhmässä		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Roivas Terttu		
Toimeksiantaja(t) Sovatek-säätiö, Taimi-palvelu		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on selvitys Sovatek-säätiön, Taimi-palvelun sosiaalihuoltolain mukaisessa työtoiminnassa oleville valmentautujille järjestetystä työelämän valmennusryhmästä. Työssä keskitytään erityisesti siellä tehtyihin tehtäviin sosiaalisten taitojen kehittämiseksi.</p> <p>Työn tarkoituksena on selvittää mitä sosiaaliset taidot ovat ja mihin ja miksi niitä tarvitaan. Tarkoituksena on myös tarjota malleja sosiaalisia taitoja kehittävistä tehtävistä jatkossa ryhmiä järjestäville ja muille asiasta kiinnostuneille. Työn tavoitteena on kehittää valmentautujien sosiaalisia taitoja sekä herätellä kuntoutuksen ammattilaisia käytännön työssään huomioimaan sosiaalisten taitojen kehittämisen tarpeita asiakkaidensa elämäntilanteessa.</p> <p>Tutkimustehtävinä tarkasteltiin sitä millaisin keinoin sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella tämänkaltaisessa työelämän valmennusryhmässä sekä mihin ja miksi valmentautijat näitä taitoja tarvitsevat.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Johtopäätöksenä työssä todetaan, että tämänkaltaiselle ryhmälle ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi on tarve myös jatkossa. Todetaan myös, että ryhmätoiminta ja siellä tehdyt harjoitukset toimivat tämän ryhmän osalta ja tehtävät ovat näin ollen kokeiltavissa ja kehitettävissä muissa samankaltaisissa ryhmissä.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Sosiaaliset taidot, sosiaalinen kuntoutus, sosiaalinen toimintakyky		
Muut tiedot Liitteenä valmentautujille tehty esite ryhmässä käydyistä asioista sekä malleja tehtäväpapereista		

Author(s) Niemi, Anna-Riikka	Type of publication The thesis	Date
	Pages 39 + 13	Language Finnish
		Permission for web publication
Title Tools for working life		
Degree Programme The Degree Programme in Rehabilitation Counselling		
Tutor(s) Roivas, Terttu		
Assigned by Sovatek-foundation, Taimi-service		
Abstract The thesis described a working-life coaching team organized for rehabilitees participating in the work activities of the Sovatek-foundation`s Taimi-services. The Taimi-services are organized in accordance with the Social Welfare Act. The main focus of thesis was on examining what sort of tasks the coaching group had for the advancement of the participants` social skills. The purpose of this work was also to explain what social skills are and why they are needed. Another purpose was to provide models of tasks that would develop rehabilitees` social skills for those who organize similar coaching groups and other interested parties. The aim was also to remind rehabilitation professionals to consider the need for developing social skills in their clients` current life situation. As a research task it was examined which methods could be used for practicing social skills in such coaching groups. Moreover, the task was to explain for what and why the rehabilitees needed these skills. The thesis had a qualitative approach, and participant observation was used as the method of data collection. As a conclusion it is stated that there is a need for this types of groups and for developing social skills also in the future. Moreover, teamwork and tasks completed within the team seemed to be functional for this group. Thus, the tasks can be tried and developed in other groups similar to this one.		
Keywords Social skills, social rehabilitation, social function		
Miscellaneous Appendices: A brochure on the issues dealt with in the group and Models of the task sheets.		

SISÄLTÖ

1 EVÄITÄ TYÖELÄMÄÄN	3
2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY	5
2.1 Kuntoutuksen käsite	5
2.2 Sosiaalinen kuntoutus	6
2.3 Sosiaalinen toimintakyky	9
3 SOSIAALISET TAIDOT	9
3.1 Sosiaalisten taitojen jaottelutapoja	11
3.2 Sosiaalisten taitojen heikkous ja taitojen kehittymisen tarve	13
3.3 Sosiaaliset taidot työelämässä ja niiden kehittyminen.....	15
4 SOVATEK-SÄÄTIÖ JA TAIMI-PALVELU	16
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
5.1 Tarkoitus, tavoite ja tehtävät	21
5.2 Kohderyhmä ja valmennuksen lähtökohdat.....	22
5.3 Menetelmä	24
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
6.1 Tehtävät sosiaalisten taitojen harjaantumiseksi	25
6.2 Valmentautujien sosiaalisten taitojen tarve	30
7 POHDINTA.....	32
7.1 Toiminnallisen osuuden onnistuminen ja teoria osan haasteet	32
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	34
7.3 Oma ammatillinen kasvu	36
7.4 Ideoita jatkotutkimuksiin	37
LÄHTEET	38
LIITTEET	40
Liite 1. Eväitä työelämään esite.....	40
Liite 2. Lehtiartikkeli.....	49

	2
Liite 3. Lautasmalli	50
Liite 4. Talo-tehtävä.....	51
Liite 5. Palautelomake.....	52

KUVIOT

KUVIO 1. Sosiaalisten taitojen jaottelu	11
KUVIO 2 Sovatek-säätiön perustajayhteisöt.....	18

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Kuntoutuksen nelijako	6
TAULUKKO 2. Sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet osa-alueittain	8

1 EVÄITÄ TYÖELÄMÄÄN

Opinnäytetyö on selvitys Sovatek-säätiön Taimi-palvelun valmentautujille järjestetystä työelämän valmennusryhmästä ja siellä tehdyistä sosiaalisia taitoja kehittävästä tehtävistä. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Sovatek-säätiö on psykososiaalisen kuntoutuksen asiantuntija- ja yhteistoimintaorganisaatio. Ryhmän järjestäminen oli yksi osa ammattitaitoa edistävää harjoittelua keväällä 2012. Ryhmän tarkoituksena oli antaa sosiaalihuoltolain mukaisessa työtoiminnassa oleville valmentautujille eväitä työelämään heidän mahdollisesti siirtyessään talon ulkopuolisiin työpaikkoihin eli niin sanottuun avotyötoimintaan. Yhteistyökumppanin toive ryhmässä käsiteltävistä aiheista olivat työelämän perusasioita, joihin myös sosiaaliset taidot olennaisesti liittyvät.

Kiinnostustani ja aihevalintaani tukee sen ajankohtaisuus niin sosiaalisten taitojen kuin sosiaalisen kuntoutuksen osalta, sillä molemmat ollaan huomioidussa meneillään olevassa lainsäädännön uudistuksessa. Sosiaaliset taidot tulevat osaksi ammatillisen koulutuksen sisältöä, ja sosiaalinen kuntoutus on saamassa ensimmäistä kertaa lain mukaisen määritelmän.

Valtioneuvosto ehdottaa ammatillisesta koulutuksesta annettua lakia muutettavaksi 1.8.2014. Ammatillisessa peruskoulutuksessa suoritettavaa tutkintoa ehdotetaan tuolloin muutettavaksi siten, että sen osia olisivat viestintä- ja vuorovaikutustaidot, matemaattis-luonnontieteelliset taidot, yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavat taidot sekä sosiaaliset ja kulttuuriset taidot, jotka kaikki ovat sen jälkeen osa ammatillista tutkintoa. Näiden neljän laajemman tutkinnon osan tarkoitus olisi vähentää nykyisen tutkinnon osien sirpaleisuutta. Ammatilliseen peruskoulutukseen halutaan näin ollen yleissivistäviä opintoja, jotta ne vastaisivat paremmin työelämän vaatimuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriön muistio 26.8.2013.)

Uudistuksen jälkeen myös sosiaaliset taidot kuuluisivat opiskeltaviin asioihin. Sosiaaliset taidot ovat elämässämme kaikkineen tärkeitä, yksi tärkeä osa ammattitaitoa ja taitoja, joita voidaan kehittää läpi elämän. Niiden hiominen on tärkeää jokaiselle ihmiselle, mutta erityisesti niille, joilla taidot saattavat olla heikkomat esimerkiksi mielenterveysongelmien takia. Lakiuudistus tukee myös Taimi-palvelun palveluohjaajien näkemystä sosiaalisten taitojen harjoit-

telun tarpeesta työelämän valmennusryhmässä oleville valmentautujille, joita tämä opinnäytetyö käsittelee.

Sosiaalinen kuntoutus on saamassa ensimmäistä kertaa lainmukaisen määritelmän. Uudistuneen sosiaalihuoltolain arvioidaan astuvan voimaan 2015. Lain pohjalta saatava sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä selkeyttäneen sosiaalisen kuntoutuksen asemaa osana kuntoutuskokonaisuutta ja parantaneen sen käytänteiden kehittämismahdollisuuksia. (Sosiaalinen kuntoutus, 2013)

Opinnäytetyössä käsitellään vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja käsitteiden laajuudesta johtuen sosiaalisina taitoina. Vuorovaikutustaidot ovat erittäin tärkeä oppimisen osa tälle kohderyhmälle, mutta erillisenä asiana hyvin laaja osa-alue. Sosiaalisista taidoista keskityn kuntoutujia tai kuten Sovatek-säätiöllä kutsutaan, valmentautujia eniten palveleviin taitoihin, joita ovat perussosiaaliset taidot.

Selvitys on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään osallistuvaa havainnointia ja valmentautujien palautteita. Työn tulokset vahvistavat sosiaalisten taitojen oppimisen tarpeellisuutta. Harjoituksia voidaan myös hyödyntää ja kehittää erilaisissa yhteyksissä.

Opinnäytetyö on tehty kuntoutusohjauksellisesta näkökulmasta. Toivon työn osaltaan tukevan opinnäytetyössä esitellyn ryhmän valmentautujien sosiaalisten taitojen kehittymistä. Työn tavoitteena on edesauttaa myös muita kuntoutustyötä tekeviä ammattilaisia heidän ohjatessaan sosiaalisia taitoja kohderyhmilleen, jotta he kiinnittäisivät huomionsa taitojen oppimisen tarpeeseen. Tarkoituksena on lisäksi tehdä tunnetuksi kuntoutuksen ohjaajan ammatin mahdollisuuksia toimia Sovatek-säätiön kaltaisessa paikassa ja lisätä työvalmennusta toteuttavien tahojen tietämystä kuntoutuksen ohjaajan ammattiin kuuluvasta osaamisesta.

2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

2.1 Kuntoutuksen käsite

”Kuntoutuksen perustana on ihmisen oikeus ihmisarvoiseen elämään: oikeus onnellisuuteen ja hyvinvointiin, vapauteen, itsenäisyyteen ja oikeuden mukaiseen kohteluun.” (Järvikoski & Härkäpää 2001, 30).

Kuntoutus on toimintaa, jonka tarkoituksena on ehkäistä ja kompensoida sairauksiin, vammoihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä ongelmia. Tarkoituksena on parantaa ihmisten toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä, yleisemmin myös tukea ihmisten ja väestöryhmien voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia elämässä yleensä ja erityisesti erilaisissa elämäntilanteiden muutosvaiheissa. Oleellista on, että kuntoutus ei käsitä vain ihmisen itsensä toimintakyvyn parantamista vaan myös hänen toimintaympäristönsä tulee huomioida. Kuntoutuksen tavoitteet, sisällöt ja toimintatavat elävät ajan mukana ja yhteiskunnan muuttuessa. Työkyvyn edistäminen ja työuran jatkuvuuden turvaaminen on yksi merkittävä osa kuntoutusta ja siihen on kiinnitetty erityistä huomiota kuluneen vuosisadan aikana. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.)

Perinteisesti kuntoutus on jaettu toimintatavoiltaan ja sisällöltään neljään osa-alueeseen (ks. Taulukko 1). Jaon tarkoituksena on antaa pohjaa organisaatioiden ja ammattiryhmien työnjaolle. Osa-alueet ovat kuitenkin osittain myös päällekkäisiä, ja joidenkin tutkijoiden mielestä jaottelut eivät tästä syystä sovellu nykyaikaiseen ja monialaiseen kuntoutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20.)

TAULUKKO 1. Kuntoutuksen nelijako

Lääkinnällinen kuntoutus	Ammatillisella kuntoutuksella
nähdään yksilön fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä parantaviksi toimenpiteiksi, jotka on käynnistetty lääketieteellisten tutkimusten pohjalta. Tällöin puhutaan myös toimintakykykuntoutuksesta tai toimintakykyä ylläpitävästä kuntoutuksesta.	tarkoitetaan toimenpiteitä, jotka tukevat yksilön mahdollisuuksia säilyttää tai saada hänelle soveltuva työ.
Sosiaalisella kuntoutuksella	Kasvatuksellisella kuntoutuksella
tarkoitetaan henkilön sosiaalista toimintakykyä parantavaa prosessia, jonka tavoitteena on esimerkiksi helpottaa asumista tai yleistä osallistumista.	tarkoitetaan esimerkiksi vammaisen tai vajaakuntoisen lapsen tai aikuisen kasvatusta ja koulutusta sekä niitä erityisjärjestelyjä, joita ne vaativat.

(Kuntoutuksen perinteinen nelijako 2013)

Kuntoutusta ja sen järjestämistä voidaan tarkastella myös viimeisimmän (2002) kuntoutusselonteon mukaan. Selonteossa kuntoutus määritellään suunnitelmalliseksi, monialaiseksi ja pitkäjänteiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa elämäntilanteensa hallinnassa. Lisäksi selonteossa kuntoutus määritellään myös ihmisen tai ihmisten ja ympäristön muutosprosessiksi. Tarkoitus on edistää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä sekä hyvinvointia ja työllisyyttä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 10.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntoutus yhdistetään vieläkin yleisesti fyysisen kunnon parantamiseen eli esimerkiksi fysioterapiaan. Kuntoutus sisältää kuitenkin paljon muutakin kuin tämän lääkinällisen kuntoutuksen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.) Opinnäytetyössä keskitytään sosiaaliseen kuntoutukseen, joka on hyvin ajankohtainen, sillä sitä ollaan ensimmäistä kertaa määrittelemässä lailla. Sosiaalinen kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään siihen, että kuntoutujalla on parempi mahdollisuus selviytyä arkipäivän välttämättömistä toimista, vuorovaikutussuhteista ja toimintaympäristön edellyttämistä rooleista. Näihin voidaan lukea kuuluvaksi esimerkiksi asumisen ja liikkumisen helpottaminen, osallistumiseen ja sosiaalisiin verkostoihin tukemisen sekä taloudellisesta turvallisuudesta huolehtimisen. (Mt. 22.) Palola toteaa Kuntoutus-lehdessä, että laajasti ym-

märrettynä sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan erilaisia toimintoja, jotka tukevat ihmisten sosiaalista toimintakykyä eli heidän kykyään selvitä arkipäivän tilanteista vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Palola 2012, 31.) Järvikoski ja Härkäpää lainaavat Vilkkumaata (2004), joka on todennut, että sosiaalinen kuntoutus voidaan nähdä yhtenä kuntoutuksen osa-alueena tai eräänlaisena kattokäsitteenä yleisesti luonnehditulle kuntoutukselle (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.)

Kuntoutussäätöön tutkimus- ja kehittämispäällikkö Mika Ala-Kauhaluoma (2012) toteaa, että sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet ovat lähes samat kuin muullakin kuntoutuksella: ihmisen itsenäisen selviytymisen ja yhteiskuntaan osallistumisen tukeminen. Sosiaalisen kuntoutuksen hän näkee erityisen ajankohtaisena. Karjalainen ja Rajavaara kirjoittavat kuntoutus-lehdessä myös sosiaalisen kuntoutuksen ajankohtaisuudesta. Tänä päivänä ihmisten osallistumiseen, selviytymiseen sekä toiminta- ja työkykyyn liittyvät asiat ovat yhä monisyisempiä. Yhteiskunnan yksilöllistyessä, nopeasti muuttuessa ja taloudellisen niukkuuden lisääntyessä ihmiset ovat herkkiä kilpailun tuomille pettymyksille ja vuorovaikutussuhteista putoamiselle. (Karjalainen & Rajavaara 2012, 4.)

Sosiaalinen kuntoutus on saamassa ensimmäisen kerran lain mukaisen määritelmän. Lain pohjalta saatava sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä selkeyttäne sosiaalisen kuntoutuksen asemaa osana kuntoutuskokonaisuutta ja parantane sen käytänteiden kehittämismahdollisuuksia. Sosiaalihuoltolain uudistuksen arvioidaan astuvan voimaan vuonna 2015. (Sosiaalinen kuntoutus, 2013)

Kananojan mukaan laki ei tyhjentävästi määrittele sosiaalista kuntoutusta, vaan sen tueksi tarvitaan tutkimusta ja kokemuksia käytännön kuntoutustyöstä. Kananoja lisää vielä, ettei uudistuva sosiaalihuoltolaki riitä kuntoutuksen yksityiskohtaiseen määrittelyyn, vaan sisällöt syntyvät kuntoutujan ja hänen tilanteeseensa ja asiantuntijoiden yhteistyöllä. Myös lakiesityksessä sosiaalisen kuntoutuksen sisältö on sovitettava yksilöllisesti kuntoutujan elämäntilanteeseen. (Sosiaalinen kuntoutus on saamassa lainmukaisen määritelmän, 2012)

Kananoja (2012,39) määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen tämän hetken tarpeet. Hän kirjoittaa sosiaalisen kuntoutuksen olevan kuntoutujan tukemista yhteiskunnan pelisääntöjen noudattamiseen, riippuvuuksien hallintaan, vuorovaikutuksen oppimiseen tai ohjaamista arkielämän taidoissa ja yhteiskunnan eri palveluiden käyttämisessä. Keinona vastata edellä mainittuihin tarpeisiin Kananoja pitää edellä mainittujen tarpeiden vastaamiseksi tärkeänä kuntoutusohjausta. Puheenvuoronsa lopuksi hän vielä kokoaa sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet taulukon 2. osoittamalla tavalla.

TAULUKKO 2. Sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet osa-alueittain (Kuntoutuslehti 4/12, 39)

Identiteetin ja roolien muutoksiin liittyvät tarpeet
Ihmissuhteisiin, muun muassa perhesuhteisiin ja niiden muutoksiin liittyvät tarpeet
Keskeisiin harrastuksiin, ryhmäjäsenyyksiin, sitoutumisiin ja niiden muutoksiin liittyvät tarpeet
Sosiaaliseen toimintakykyyn, arkielämän taitoihin, yhteiskunnan pelisääntöjen tuntemiseen ja noudattamiseen liittyvät tarpeet
Osallisuuteen, liittymishaluun ja – mahdollisuuksiin sekä vaikutusmahdollisuuksiin liittyvät tarpeet
Syrjäytymisriskeihin tai syrjäytymisen vähentämiseen/poistamiseen liittyvät tarpeet

(Kananoja 2012, 39.)

2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky, jonka parantamiseen sosiaalisella kuntoutuksella pyritään, määritellään sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STM tiedote 7.6.2006, 4) seuraavasti:

Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. (Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointi sosiaalihuollossa 2006.)

Toimivat ihmissuhteet ja mielekkään tekemisen löytäminen kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn. On kuitenkin muistettava, että olemme yksilöitä ja erilaisia persoonia, joten toiset haluavat olla enemmän yksin kuin toiset. Olennaista tässä on, että hyvän sosiaalisen toimintakyvyn omaava ei yksin ollessaan koe yksinäisyyttä. On myös huomioitava, että sosiaalinen toimintakyky vaihtelee eri elämäntilanteissa: aina ei vaan jaksa samalla tavalla, sairauden eri asteet vaikuttavat ja ihmisen itsetunnolla on oma vaikutuksensa. Sosiaalisella toimintakyvyllä on merkitystä muun muassa ihmisen yleiseen hyvinvointiin sekä työkykyyn ja oppimiseen. (Valtakunnallinen verkostohanke, Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot 2012,18) Sosiaalisen toimintakyvyn ollessa kunnossa on tulevaisuutta mahdollisuus tarkastella uusin silmin. Myönteiset kokemukset ja positiivinen palaute työvalmennuksen aikana tukevat itsetunnon vahvistumista ja uskoa omaan selviytymiseen. (Hyytinen & Miettinen, 2012, 24).

3 SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalisten taitojen tarkastelun pohjana on käytetty pääasiassa Mirja Kalliopuskan (1995) ja Reijo Kauppilan (2005) näkemyksiä. He näkevät sosiaaliset taidot yhtenevästi, mutta käyttävät niistä hieman eri nimityksiä. Kalliopuska (1995), määrittelee sosiaaliset taidot sosiaalisesti arvostetuksi ja opituksi käyt-

täytymiseksi. Kun vuorovaikutus koetaan myönteiseksi kaikille ja muita hyödyttäväksi voidaan yksilöä kutsua sosiaalisesti taitavaksi. Esimerkkinä sosiaalisista taidoista Kalliopuska nostaa tervehtimisen, jolla voidaan arvioida onko käytös sopivaa, oikeata ja tulosta tuottavaa. (Kalliopuska 1995, 8). Kauppilan (2005, 125) mukaan sosiaalisista taidoista puhutaan silloin, kun ollaan kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot ovat hyväksytysti opittua käyttäytymistä, joka luo edellytyksiä ihmisten rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. Käyttäytyminen tuottaa positiivisia tuloksia ja auttaa välttämään negatiivisia seurauksia.

Liisa Keltikangas-Järvinen (2010, 20-22) toteaa, että sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa. Hänen mielestään tälle käsitteelle on vaikea löytää muuta kuvausta, koska sosiaaliset taidot, kuten muutkin käyttäytymiseen liitettävät asiat, ovat kulttuuri- ja aikasidonnaisia.

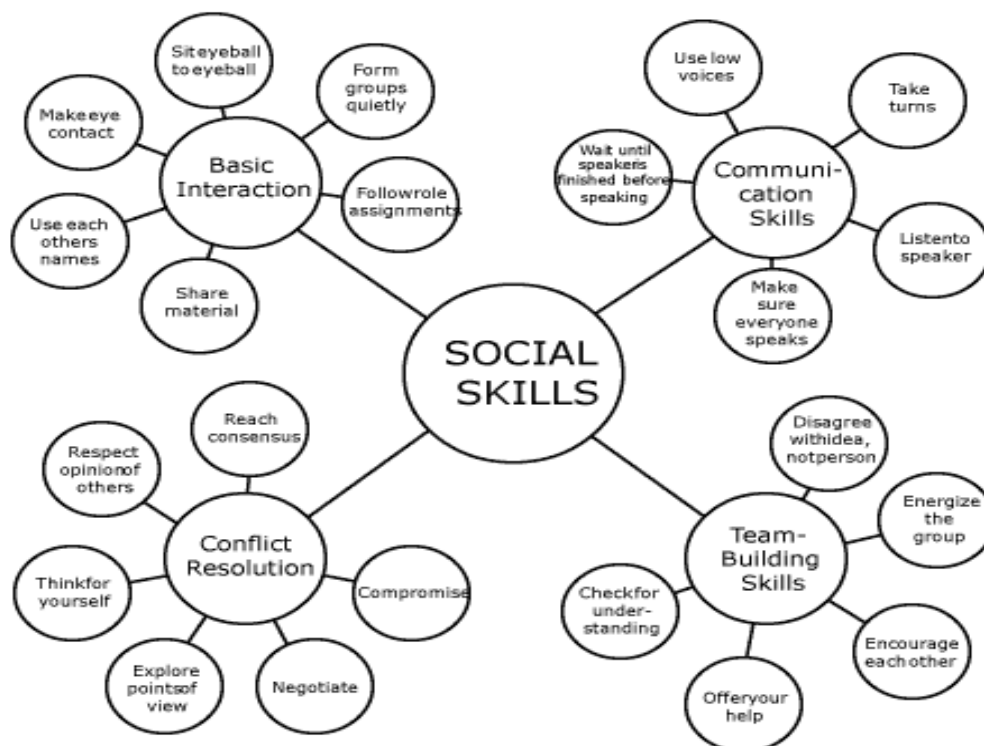
Sosiaaliset taidot eivät ole vain kykyä selvittää sosiaalisista tilanteista vaan myös kuvastavat ihmisen persoonaa. Niihin liittyy aina myös etiikka ja moraalit. Ihmisen omaksumissa sosiaalisissa taidoissa näkyy hänen kykynsä arvostaa ja kunnioittaa muita, ottaa huomioon myös heidän oikeutensa ja kyky käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaisesti. Tämä edellyttää monenlaisia ominaisuuksia, tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa, kykyä kontrolloida ja arvioida omaa käytöstään ja empatiaa. (Mts. 23-24.)

Opinnäytetyössä keskitytään sosiaalisiin taitoihin, ei sosiaalisuuteen. Keltikangas-Järvinen (2010, 17-18) painottaa, että sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät ole sama asia. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, johon liittyy halu ja kiinnostus olla muiden ihmisten kanssa. Hän puhuisikin mieluummin seurallisuudesta kuin sosiaalisuudesta. Sosiaaliset taidot taas tarkoittavat kykyä tulla toimeen muiden kanssa, joka muodostuu oppimalla, kokemusten ja kasvatuksen kautta. Ne eivät ole synnynnäisiä. Sosiaalisuus auttaa sosiaalisten taitojen hankkimista, mutta ei takaa niiden olemassaoloa eikä niiden saavuttamisen edellytys. Sosiaalisuus ei sinänsä johda sosiaalisiin taitoihin, mutta voi kuitenkin edesauttaa niiden kehittymistä.

3.1 Sosiaalisten taitojen jaottelutapoja

Aalto ja Pikkarainen (1994) kutsuvat sosiaalisia taitoja mielestäni hyvin ”elämisen taidoiksi”. He ovat huomioineet aiemmin, että sosiaalisten taitojen kehittämisen tärkeys on tiedostettu useilla elämänalueilla ja taitojen merkityksen arvostaminen ja heikkouden tiedostaminen on herättänyt kysymyksen: millaisin keinoin näitä taitoja voitaisiin kehittää. Sosiaalisten taitojen kehittämisen on nähty olevan tärkeää, kun esimerkiksi puhutaan kiusaamisen ehkäisemisestä, päihteiden käytön vähentämisestä, elämän hallinnasta ja tyytyväisyyden lisäämisestä sekä myös työelämään valmistettaessa. (Aalto & Pikkarainen 1994,7.) Mielestäni sosiaalisten taitojen kehittämisen tarpeet ovat saattaneet jopa lisääntyä tässä koventuneessa ja yksilöllistyneessä yhteiskunnassa. Päihteiden käyttö on lisääntynyt, ongelmat monimutkaistuneet ja työttömyyttä on paljon.

Sosiaaliset taidot jaetaan usein neljään pääryhmään (ks. kuvio 1), (Kalliopuska ja Kauppila sekä alla olevan kuvion tekijä.) Alla olevassa kuviossa sosiaaliset taidot jaetaan seuraavasti: perusvuorovaikutustaitoihin, viestintätaitoihin, yhteistyötaitoihin ja konfliktien eli ristiriitojen ratkaisutaitoihin.



KUVIO 1. Sosiaalisten taitojen jaottelu

Kalliopuska (1995, 8) jaottelee sosiaaliset taidot seuraaviin asioihin liittyviksi: 1) keskustelu ja kuuntelu, 2) tunteita käsittelevät taidot, 3) aggressiolle vaihtoehtoisiiin sosiaaliisiin taitoihin sekä 4) suunnittelu- ja päätöksenteko. Jaottelun mukaan keskusteluun ja kuunteluun liittyy toisten ihmisten kuuntelu ja sujuva keskustelu toisten kanssa. Kohteliaat tavat, arkielämäntaidot, ryhmässä toimiminen, kritiikin antaminen ja vastaanottaminen sekä ohjeiden noudattaminen ovat osa näitä. Tunteita käsitteleviin taitoihin kuuluvat muun muassa empaattisuus, itsestä puhuminen sekä omien ja muiden tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Aggressiolle vaihtoehtoisiiin taitoihin voidaan nähdä kuuluvaksi kuuluvat luvan pyytäminen, jakaminen, toisten hyväksyminen ja omien oikeuksien puolustaminen. Suunnittelu- ja päätöksentekotaidot ovat moninaisia, ja niihin voidaan muun muassa lukea ongelmanratkaisutaidot, neuvottelutaidot, päätöksentekotaidot ja positiivinen ajattelu.

Kauppila (2005, 127-128) lähestyy asiaa hieman eri tavalla ja jakaa sosiaaliset taidot perustaitoihin, kehittyneisiin sosiaaliisiin taitoihin, sosiaaliisiin tunnetaitoihin ja muihin sosiaaliisiin vuorovaikutustaitoihin. Tässä opinnäytetyössä käsitellyn ryhmän valmentautujien kanssa läpikäytyt asiat liittyivät pääasiassa perustaitoihin. Kauppilan mukaan näihin kuuluvat esimerkiksi itsensä ja muiden esitteleminen, kuunteleminen, kysyminen ja neuvon tiedustelevminen, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen sekä avun pyytäminen. Nostan valmentautujien tarpeiksi vielä Kalliopuskan mielestäni hienosti mainitsemat arkielämäntaidot.

Muhonen, Lallukka ja Turtiainen (2009, 26) kirjoittavat, että sosiaaliset taidot liittyvät erilaisiin ihmisten välisiin vuorovaikutustilanteisiin. He ovat lainanneet Greshamin ja Elliotin listausta, jossa nämä luetteloivat sosiaalisten taitojen viisi osa-alueetta. Ensimmäisen osa-alueen muodostavat yhteistyötaidot: millä tavoin henkilö auttaa muita ja kuinka hän noudattaa ohjeita ja sääntöjä. Toisena osa-alueena on aloitteellinen käyttäytyminen: millä tavoin henkilö kysyy neuvoja ja tietoja, kuinka hän vastaa toisten toimintaan ja miten oma-aloitteinen hän on tutustumaan toisiin ihmisiin. Kolmantena osa-alueena on vastuu, jolla tarkoitetaan sitä kykyä, miten ihminen toimii erilaisten ominaisuuksien, ihmisten tai asioiden kanssa vastuullisesti. Neljäs osa-alue on empatia, jolla tarkoitetaan omien tunteiden tunnistamista ja esille tuontia sekä

toisten näkökulmien ja tunteiden huomioimista. Viidentenä osa-alueena on itsekontrolli eli se, miten ihminen toimii rakentavasti ristiriitatilanteissa.

3.2 Sosiaalisten taitojen heikkous ja taitojen kehittymisen tarve

Sosiaalisten taitojen oppimisen hyödyt ovat moninaiset. Ne saattavat tuoda monipuolisempaa sosiaalista elämää. Tälle kohderyhmälle erityisen tärkeää on uusien ihmisten tapaaminen työhön mentäessä. Mielestäni sosiaalisten taitojen harjoittelu on kohderyhmälle erityisen tärkeää, koska sillä voidaan helpottaa niin työelämässä vastaantulevia haasteita kuin myös tavallisia sosiaalisia tilanteita. Sillä voi olla merkittävä elämänlaatua parantava vaikutus. Esimerkkinä tästä oli ruokailutilanteesta muutaman kokoontumiskerran jälkeen, kun osa valmentautujista rohkaistui tulemaan samaan pöytään istumaan. Tämä vaatii sosiaalisia taitoja, rohkeutta, mukaan liittymistä ja mahdollista keskustelua toisten kanssa.

Usein puhutaan sosiaalisten taitojen puutteesta ja oppimisesta. Työssäni käytän kuitenkin termejä heikkous ja kehittäminen, sillä mielestäni ne kuvaavat paremmin kohderyhmäni tilannetta. Sosiaalisia taitoja kehittämällä pyritään sujuvaan kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Ihmissuhteet toimivat ja tuottavat iloa; asiat hoituvat. Rakentavan sosiaalisen kanssakäymisen edellytyksiksi voidaan lukea terve itseluottamus, tasapainoinen tunne-elämä, empatia, harkintakyky sekä kyky kontrolloida ja arvioida omaa käyttäytymistä. (Valtakunnallinen verkostohanke, Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot 2012,12)

Kauppila (2005) esittää, että sosiaalisten taitojen heikkous voi johtua neljästä syystä. Listaus perustuu Libermanin, DeRisn ja Mueserin (1989) tekemään tunnistukseen. Ensinnäkin jotkut henkilöt eivät ole saaneet riittävästi sosiaalisten taitojen opetusta tai heillä ei ole ollut tarpeeksi hyviä malleja. Iso osa taidoista hankitaan havaitsemalla toisten käyttäytymistä. Toiseksi joidenkin kokemat psykologiset ongelmat estävät sosiaalisten taitojen kehittymisen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi masennus, yksinäisyys, alkoholismi ja mielestäni

myös muiden päihteiden käyttö tai jotkin psykiatriset sairaudet kuten skitsofrenia. Ongelmat liittyvät usein sosiaalisiin suhteisiin ja siten vaikeuttavat sosiaalisten taitojen kehittymistä. Kolmantena syynä pidetään sitä, että joidenkin henkilöiden ympäristön stressitekijät voivat haitata taitojen omaksumista. Elämässä tapahtuneista traumaattisista kokemuksista ja monenlaisista stressin tuottajista johtuen aiheutuu vetäytymistä, joka vaikuttaa sosiaalisten taitojen omaksumiseen. Neljäs syy sosiaalisten taitojen heikkoudelle voivat olla sosiaalisessa ympäristössä tapahtuneet muutokset. Ihmiset eivät esimerkiksi ole saaneet vahvistusta käyttäytymiseensä, johon ehkä aiemmin on ollut mahdollisuus. (Kauppila 2005, 129.)

Lappalainen, Hynninen, Lehtonen, Loimala, Mikkola, Väätäinen ja Rantanen (2004) toteavat, että jos sosiaaliset taidot ovat heikkoja, voi henkilö epäonnistua niin sanotuissa tavallisissa elämään kuuluvissa asioissa, esimerkiksi ystävyyden ylläpitämisessä, seurustelussa, palvelujen saannissa tai mahdollisesti työpaikan hankkimisessa. Sosiaalisten taitojen heikkoudet saattavat lisätä sairastumisen ja sairauden vaikeutumisen riskiä. Henkilöillä, joilla on mielenterveyden ongelmia, voivat heikot sosiaaliset taidot edistää oireiden lisääntymistä ja heikentää heidän toimintakykyään. (Lappalainen ym. 2004, 9.)

Olipa syy sosiaalisten taitojen heikkouteen mikä tahansa, taitojen harjoittelu voi kehittää henkilön toimintaa ja elämänlaatua. Hän oppii ilmaisemaan paremmin tunteitaan, tarpeitaan ja toiveitaan. Harjoittelu lisää tietoa, kuinka toisten kanssa ollaan ”tavallisesti”. Harjoittelu lisää myös kykyä ymmärtää paremmin ja herkemmin mitä toiset sanovat. Sosiaalisia taitoja ei saavuteta luonnostaan vaan niitä on esimerkiksi koulun tai erilaisten ryhmien opetettava. Harjoittelulla voidaan oppia myös taitoja, joilla voidaan vähentää tai välttää tilanteita, jotka kuormittavat henkilöä. Kun mielenterveyskuntoutujat saavat sosiaalista hyväksyntää ja sopeutuvat paremmin yhteisönsä ja nähdessään toisten tapoja käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa he saavat myös itse uusia oppimiskokemuksia. (Lappalainen ym. 2004, 9.) Kalliopuskan (1995, 8) mukaan taitojen kehittymiseksi tarvitaan muiden sanallisia huomautuksia ja kiitoksia.

3.3 Sosiaaliset taidot työelämässä ja niiden kehittyminen

Työelämässä tarvitaan taitoa kohdata erilaisia ihmisiä ja tulla heidän kanssaan toimeen. Hyvät sosiaaliset taidot auttavat työnantajaa ja työkavereita huomaamaan työntekijän mahdollisuudet selviytyä työelämässä. Sosiaalisten taitojen ja työssä selviytymisen välillä on positiivinen suhde. Taidot merkitsevät kykyä työskennellä ryhmä- ja tiimityössä tai kykyä ottaa oma rooli eri tehtävissä sekä kykyä ymmärtää ja eläytyä muiden työntekijöiden asemaan. Sosiaaliset taidot helpottavat sopeutumista työpaikan sosiaaliseen ympäristöön sekä kykyä toimia ja antaa oma työpanos parhaalla mahdollisella tavalla. Hyvät sosiaaliset taidot omaava onnistuu ilmaisemaan omat mielipiteensä vaikka ne eroaisivat esimiehen tai ryhmän enemmistön näkemyksistä. (Kauppila 2005, 159-160).

Kauppila (2005) esittää luettelon niistä sosiaalisista taidoista, jotka tutkimusten mukaan ovat olennaisia sosiaalisten taitojen harjoittamisessa työelämää varten.

Sosiaalisesti taitava työntekijä

- 1. osaa työskennellä tehokkaasti ohjauksen alaisena*
- 2. on kykenevä itsenäiseen työskentelyyn*
- 3. on yhteiskykyinen työtovereiden kanssa ja tiimissä*
- 4. ymmärtää ja osaa ilmaista ymmärtävänsä toisten näkökulmia*
- 5. onnistuu hyvin työpaikan vuorovaikutuksessa*
- 6. noudattaa annettuja ohjeita*
- 7. tukee toisia selviytymisessä*
- 8. antaa rakentavaa palautetta*
- 9. osoittaa halua osallistua sosiaalisiin tilanteisiin*
- 10. pyytää tietoja ja ohjausta sekä auttaa muita*
- 11. hallitsee jokapäiväiset sosiaaliset perustaidot ja kohteliaisuudet*
- 12. pystyy ilmaisemaan tavoitteitaan ja toiveitaan sosiaalisissa tilanteissa*
- 13. noudattaa työpaikan sääntöjä ja ohjeita*
- 14. pystyy hallitsemaan itseään pettymyksissä ja vastoinkäymisissä*
- 15. on huomaavainen ja kohtelias toisiaan kohtaan*
- 16. ottaa vastaan ja hyväksyy kritiikkiä*

17. on kyvykäs havaitsemaan sosiaalisia suhteita
 18. omaa palveluasenteita ja -taitoja
 19. omaa positiivisen asenteen oppimiseen
 20. omaa riittävät viestintätaidot
- (Kauppila 2005, 160)

Tässä listassa on tämän työn kohderyhmälle, haastavia ja vaikeita asioita eikä näin ollen tässä tilanteessa tarkoituksen mukaisiakaan. Kohderyhmäni valmentautujille olennaisimpia asioita tässä vaiheessa listasta ovat muun muassa, että osaa noudattaa annettuja ohjeita, pyytää tietoa ja ohjausta sekä auttaa muita. Valmentautujien kehittämisen tarpeiksi voidaan lukea myös sosiaaliset perustaidot, huomaavaisuus ja kohteliaisuus muita kohtaan ja työpaikan sääntöjen ja ohjeiden noudattaminen on tottakai yksi olennainen osa työntekijän taitoja. Toivon myös, että tehdyt tehtävät herättivät positiivista asennetta oppimiseen ja kokoontumiset halua osallistua sosiaaliin tilanteisiin.

4 SOVATEK-SÄÄTIÖ JA TAIMI-PALVELU

Sovatek-säätiö

”Edistämme työllistymistä ja autamme syrjäytymisuhan alla olevia kuntoutuksen ja koulutuksen keinoin.” (Toimitusjohtaja Jussi Suojuus)

Sovatek-säätiö on psykososiaalisen kuntoutuksen asiantuntija ja yhteistoimintaorganisaatio, jossa yhdistyvät ammatillinen ja tutkimuksellinen sekä kokemusperäinen, ”hiljainen” tieto. Säätiö on perustettu yhdessä julkisen ja kolmannen sektorin eri yhteisöjen kanssa. Säätiö keskittyy erilaisten riippuvuus- ja mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon, työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen sekä työllistymisen edistämiseen yhteiskunnan heikossa asemassa oleville ihmisille ja järjestölähtöisenä toimijana syrjäytymisen ehkäisemiseen ja osallisuuden edistämiseen. (Toimintasuunnitelma 2013, 4.)

”Säätiön visiona on, että se on valtakunnallisesti tunnettu ja arvostettu alansa toimija, palvelujen ja järjestötoiminnan uudistaja sekä haluttu yhteistyökumppani vuonna 2015.” (Toimintasuunnitelma 2013,6.)

Sovatek-säätiö tuottaa erilaisia kuntoutus- ja asiantuntijapalveluita, joita ovat: työvalmennus ja tuotanto, päihdepalvelut ja riippuvuus, kuntoutus, koulutus- ja asiantuntijapalvelut sekä järjestölähtöinen toiminta. Säätiön nimi tuleeekin sen toiminta-ajatuksesta alla olevalla tavalla: (Toiminta-ajatus 2013)

Sosiaalipalvelut

Osallistuminen ja ohjauspalvelut

Valmennuspalvelu

Asiantuntijapalvelu

Terveystuottopalvelu ja tekninen palvelu

Erikoispalvelu

Kuntoutuspalvelu

Säätiö edustaa toimintatapaa, jossa yhteistyötä tekevät alla olevan kuvion mukaisesti julkisen sektorin toiminta ja palvelujärjestelmä ja kolmannen sektorin toimijat (Kuvio 2.). Lähtökohtana tässä on palvelujärjestelmien kehittäminen ja palveluiden tuottaminen.



KUVIO 2. Sovatek-säätiön perustajayhteisöt. (Toimintasuunnitelma 2013, 3)

Sovatek-säätiö toimii Joensuussa ja Jyväskylässä. Jyväskylän tulosalueelle kuuluu neljä toimialaa: 1) hoitopalvelu muodostuu päihdepäivystyksestä sekä alkoholi- ja huumevieroitusosastoista, 2) arviointi- ja kuntoutuspalvelu, jonka ensisijaisena tehtävänä on sopimuksiin pohjautuvien palveluiden tuottaminen, 3) työvalmennusyksikkö, jonka perustehtävänä on tarjota työ- ja toimintakykyä vahvistavia työtehtäviä laadukkaalla ja mielekkäällä työvalmennuksella ja 4) palveluohjaus, joka toimii jokaisella tulosalueella. (Toimintasuunnitelma 2013)

Työvalmennus

Työvalmennus on osa sosiaalisen työllistämisen kenttää, joka tuottaa työllistämispalveluita heikossa työmarkkina-asemassa oleville henkilöille, joiden mahdollisuudet työllistyä vapaille työmarkkinoille yleisten työllistämispalveluiden kautta ovat vaikeat. Heitä ovat usein vammaiset, mielenterveyskuntoutu-

jat ja maahanmuuttajat sekä osatyökykyiset, pitkäaikaistyöttömät ja kuntoututtavan työtoiminnan asiakkaat. (Hyytinen & Miettinen 2012, 25.)

Työvalmennuksella tarkoitetaan yksilöllisen toimintakyvyn vahvistamista ja tukemista sekä oman elämän hallinnan tunnetta. Tärkeää on ammatillisen osaamisen kasvattaminen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on myös yksi tärkeä osa työvalmennusta. Näillä keinoilla pyritään saamaan valmentautujalle parempia valmiuksia kohti avoimia työmarkkinoita tai opiskelua. (Mt. 2012, 26.)

Työvalmennus on päivittäisen tuen antamista erilaisten töiden opettelussa ja muiden konkreettisten taitojen opettelua. Työvalmennukseen kuuluu myös yhteistoiminta työyhteisön jäsenten kanssa sekä esimerkiksi huolellisuuden, säännöllisyyden ja siisteyden opettelu. Työvalmennus on työn avulla valmentamista, mikä antaa valmentautujalle mahdollisuuden saavuttaa työelämässä tarpeellisia tietoja, taitoja ja osaamista sekä onnistumisen kokemuksia ja lisäksi tavoitteena on saada valmentautuja ottamaan vastuuta omasta kehityksestään. (Työvalmennus)

Punainen talo -hanke listaa laadukkaan työvalmennuksen arvot alla olevasti.

- Tasavertaisuus
- Kunnioitus
- Arvostus
- Luottamus
- Tavoitteellisuus

(Hyytinen&Miettinen 2012, 22)

Taimi-palvelu

”Unelmoi rohkeita unelmia ja se mitä unelmoit, sellainen sinusta joskus tulee”
(Taimi-palvelun esite)

Taimi-palvelu tuottaa sosiaalihuoltolain 27§ e:n mukaista työtoimintaa, joka Sovatek-säätiössä on yksi osa työvalmennuspalveluista. Taimi-palvelu on tar-

koitettu henkilöille, jotka ovat halukkaita voimaantumaan (empowerment) ja kuntoutumaan työtoiminnan avulla. Asiakkaan tavoitteena voi tällöin olla työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen, työ tai työtoiminta tai ammatillisen osaamisen vahvistaminen. Taimi-palvelun asiakkaan perustoimeentulona tulee olla kuntoutustuki, sairauspäiväraha tai toistaiseksi voimassa oleva eläke. (Taimi-palvelun-esite.)

Taimi-palvelu tarjoaa palveluohjausta ja arviointipalvelua, tukea ja yksilövalmennusta, työtoimintaa Sovatek-säätiön tuotannollisissa yksiköissä, avotyötoimintaa talon ulkopuolisissa työpaikoissa, vertaistukea ja ryhmävalmennusta sekä erilaisia lyhytkursseja (Taimi-palvelun esite). Taimi-palvelun opinnäytetyössä esiteltävä ryhmä oli yksi ryhmävalmennuksen muoto, jossa tavoitteena oli valmentautujien siirtyminen avotyötoimintaan talon ulkopuolelle. Työvalmennuksen laatuhankeessa (2012) Hyytinen & Miettinen toteavat, että ryhmätoiminta on koettu hyväksi menetelmäksi. Sen kautta tuetaan valmentautujien liikkeelle lähtöä, arjenhallintaa ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa. Ryhmätoiminnassa korostuu myös vertaistuki.

Taimi-palvelu on tavoitteellista ja kokonaisvaltaista toimintaa, jota tehdään yksilöllisesti ja yhdessä lähettävän tahon/valmentautujan verkoston ja Sovatek-säätiön moniammatillisen henkilöstön kanssa. Tavoitteena on löytää jokaiselle oma polku palveluihin: säätiön ulkopuoliseen avotyötoimintaan, opiskeluun tai muuhun tarkoituksen mukaiseen toimintaan. Valmentautujien voimavarat ja jaksaminen huomioidaan suunnitelmissa, esimerkiksi työpäiviä ja -aikoja voidaan räätälöidä kullekin sopivaksi. Työtoimintakokeilun tai työtoiminnan voi aloittaa vaikka ensin yhdellä kolmen tunnin mittaisella työpäivällä viikossa ja lisätä sitä mukaan, kun voimavarat karttuvat. (Taimi-palvelun esite.)

Yksilöllisen polun löytyminen saattaa olla hyvinkin haastavaa. Tavoitteellisen työtoiminnan toteuttamisessa on toivottavaa laatia sellaiset tavoitteet, jotka ovat asiakkaan saavutettavissa. Toisinaan ne voivat olla hyvinkin pieniä, mutta tärkeintä on saada valmentautujalle onnistumisen kokemuksia. Onnistuminen tässä vaatii asiantuntijuutta ja ammattitaitoa työntekijöiltä. (Hyytinen & Miettinen 2012,9.)

Sosiaalihuoltolain mukainen työtoiminta

Sosiaalihuoltolain mukaisen työtoiminnan periaate on samankaltainen kuin työvalmennuksen. Työtoiminnan valmentautijat ovat siinä sosiaalihuoltolain määräämin perustein. Valmentautujien toimeentulona tulee olla kuntoutustuki, sairaspäiväraha tai toistaiseksi voimassa oleva eläke. Laki sanoo:

27 e § ([1.2.2002/68](#))

”Vammaisten henkilöiden työtoiminnalla tarkoitetaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja sitä edistävää toimintaa. Työtoimintaa järjestetään työkyvyttömille henkilöille, joilla vammaisuudesta johtuen ei ole edellytyksiä osallistua 27 d §:ssä tarkoitettuun työhön ja joiden toimeentulo perustuu pääosin sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin.

Vammaisten henkilöiden työtoimintaan osallistuva henkilö ei ole työsopimuslain 1 luvun 1 §:ssä tarkoitetussa työsuhteessa toiminnan järjestäjään tai palvelun tuottajaan.” (L 1.2.2002/68.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö sai ideansa ammattitaitoa edistävästä harjoittelusta. Keväällä 2012 suoritin harjoitteluni Sovatek-säätiössä, jossa yksi osa harjoitteluani oli suunnitella ja toteuttaa Taimi-palvelun valmentautujille työelämän valmennusryhmä yhdessä toisen opiskelijan kanssa. Ryhmä oli yksi ryhmävalmennuksen muoto, jossa tavoitteena oli valmentautujien siirtyminen avotyötoimintaan talon ulkopuolelle.

5.1 Tarkoitus, tavoite ja tehtävät

Opinnäytetyössä kuvatussa ryhmätoiminnassa tavoitteena oli kehittää Taimi-palvelun valmentautujien sosiaalisia taitoja työelämäänsä valmistautuessa. Tavoitteena oli myös herätellä kuntoutuksen ammattilaisia käytännön työssään huomioimaan sosiaalisten taitojen kehittämisen tarpeita asiakkaidensa elämäntilanteessa. Tarkoituksena on selvittää mitä nämä sosiaaliset taidot

ovat ja kuvata ryhmässä käytettyjä harjoituksia sekä antaa käytännön tietoa työntekijöille, siitä kuinka asioita voidaan jatkossa käsitellä. Työssä esitellään työelämän valmennusryhmän toiminnan sisältö ja esitellään malleja ja kehittämissideoita valmennusryhmiä jatkossa pitävälle kuntoutuksen ammattilaisille ja muille aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Miten sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella työelämän valmennusryhmässä?
2. Miksi ja mihin valmentautujat sosiaalisia taitoja tarvitsevat?

5.2 Kohderyhmä ja valmennuksen lähtökohdat

Ryhmässä olleet valmentautujat olivat Taimi-palvelun sosiaalihoitolaisten mukaisessa työtoiminnassa. Tämä on yksi Sovatek-säätiön työvalmennuspalveluista. Valmentautujat, joiksi heitä säätiössä kutsutaan, olivat tilanteessa jossa he olivat mahdollisesti siirtymässä talon ulkopuolisiin työpaikkoihin eli niin sanottuun avotyötoimintaan. Tällaisen työelämän valmennusryhmän tarpeellisuus oli noussut esille palveluohjaajien työssään saamista kokemuksista. Ryhmän tarkoitus ja tavoitteet olivat samoja kuin työvalmennuksen.

Ryhmä kokoontui keväällä 2012 neljä kertaa, kerran viikossa noin kolmen tunnin ajan. Ryhmään osallistui kahdesta neljään valmentautujaa, jotka olivat 25 - 43-vuotiaita. Kokoontumiskertojen sisällöt muodostettiin siten, että ensimmäisellä kokoontumiskerralla tavoiteltiin ryhmän tutustumista ja jatkossa käytävien asioiden selvittämistä ja perustelua. Seuraavilla kerroilla pureuduttiin tarkoituksenmukaisiin asioihin eli työelämän valmennukseen.

Ryhmän järjestäminen alkoi yhteisellä tapaamisella meidän tulevien ryhmän ohjaajien, harjoittelua ohjaavan opettajan sekä Taimi-palvelun kahden palveluohjaajan kanssa. Tapaamisessa palveluohjaajat kertoivat toiveensa käsiteltävistä asioista, joiden käsittelytapoja hieman yhdessä mietimme. Toisella tapaamiskerralla mukana olivat myös ryhmään osallistuvat valmentautujat. Tä-

män kerran tarkoituksena oli tutustua toisiimme ja selvittää valmentautujille mikä ryhmä on, millaisia asioita siellä tulaisiin käsittelemään sekä motivoida ja innostaa valmentautujia osallistumaan ryhmään.

Aiheet perustuivat palveluohjaajien huomioihin ja kokemuksiin valmentautujien tarpeisiin. Käsiteltävät aiheet olivat työelämän perusasioita: työelämän pelisäännöt, työyhteisön sosiaaliset suhteet, itsestä huolehtiminen, henkilökohtainen hygienia, työhyvinvointi ja työssä jaksaminen sekä perussosiaaliset taidot. Haasteiksi valmentautujille työelämässä saattaa tulla, ettei ymmärretä ohjeita eikä niitä tohdita kysyä. Haasteeksi voi nousta myös kykenemättömyys selvittää ristiriitatilanteita, joissa ns. ”sukset” menevät helposti ristiin. Ohjaajana sain hyvin pitkälti itse päättää, kuinka näitä asioita käsiteltäisiin.

Opinnäytetyön keskeisenä käsitteenä ovat sosiaaliset taidot, jotka voidaan nähdä hyvin moniulotteisina ja joiden määrittämiseen vaikuttaa se, mistä näkökulmasta niitä lähestytään. Tässä opinnäytetyössä sosiaaliset taidot käsiteltä on lähestytty niin, että käsitteen avaamisen avulla työelämän valmennusryhmän tavoitteet ja käytetyt harjoitukset tulevat tarkoituksenmukaisiksi. Keskitimme valmentautujia eniten palveleviin osiin, joita ovat pääasiassa perussosiaaliset taidot. Ryhmässä tarkoituksena oli käsitellä varsinkin työelämän toimintatapoja ja -malleja, esimerkiksi työtovereiden kanssa. Ohjaajana roolini oli suunnitella ja toteuttaa koko ryhmä.

Sovatekin toiveena oli myös, että tekisimme käydyistä asioista ”vihkosen” (Liite 1), joka annettaisiin valmentautujille ryhmän lopuksi. Tästä opiskelijakollegani kanssa tehdystä vihkosesta Sovatekissa painettiin hieno värillinen A5 kokoinen ”opas”. Lisäksi meitä pyydettiin kirjoittamaan Sovatekin lehteen artikkeli pitämistämme ryhmistä, joista yksi oli tämä työelämän valmennusryhmä. Tehtävinämme harjoittelussa oli järjestää valmentautujille ryhmiä erilaisista aiheista. Pidimme molemmat omat ryhmämme ja yhteisesti tämän työelämän valmennusryhmän. Artikkelin myötä saataisiin tiedoksi Sovatekin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yhteistyö (Liite 2).

5.3 Menetelmä

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen selvitys, koska tarkoituksena oli kuvata todellista tilannetta eli yhtä järjestettyä ryhmää. Laadullisen tutkimuksen valinta oli tällöin perusteltua. Aineistonkeruumenetelmänä käytin osallistuvaa havainnointia, joka on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (1997, 155) määrittelevät laadullisen tutkimuksen olevan luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällainen metodi voi olla esimerkiksi tässä työssä käytetty havainnointi. Lisäksi Tuomi (2007) toteaa, että laadullisen tutkimuksen tiedonantajien joukko on useimmiten pieni eikä tuloksissa haeta yleistettävyyttä vaan ne ovat ainutlaatuisia koskien vain kyseistä aineistoa.

Havainnointia Hirsjärvi ym. (1997, 202) pitävät erityisen hyvänä menetelmänä, kun esimerkiksi tutkitaan vuorovaikutusta tai tilanteita, jotka saattavat olla vaikeasti ennakoitavia ja nopeasti muuttuvia. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Sen avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin.

Havainnoinnin lajeja on useampia osin sen mukaan, miten täydellisesti tutkija pyrkii osallistumaan itse toimintaan. Osallistuva havainnoija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Tämä ei tarkoita vain fyysistä puolta vaan havainnoija pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. (Hirsjärvi ym. 1997, 205.) Osallistuva havainnoija ei siis pysy vain tutkijan roolissa vaan hän on myös muutosprosessissa ihmisenä, jolta odotetaan myötäelämistä ja tarvittaessa apua ongelmatilanteisiin (Vilka 2006, 71).

Havainnointi on muun muassa katselemista ja kuuntelemista, joka suunnataan koko tutkimuskohteeseen, jolloin ei riitä että havainnoi vain tutkimuskohteen jäsenten toimintaa vaan mielenkiinto on suunnattava kaikkeen, mitä tutkittavan kohteen jäsenet ovat tuottaneet toiminnallaan (Mt, 21). Tässä työssä havainnoinnin kohteena olivat itse valmentautujat, heidän käytöksensä sekä tehtävä ja palautelomakkeet.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä opinnäytetyössä, jossa tiedonkeruumenetelmänä on käytetty havainnointia, ei varsinaisesti haeta yleistettäviä tuloksia vaan ne ovat ainutlaatuisia koskien vain kyseistä aineistoa kuten Tuomi (2007) edellä mainitsee. Yhden ryhmätoiminnan perusteella ei voi varsinaisesti todistaa tai yleistää tuloksellisuutta, mutta tämän Sovatek-säätiön Taimi-palveluissa toteutetun ryhmän ja valmentautujien kanssa ryhmä ja tehtävät onnistuivat.

Opinnäytetyön tulokset muodostuvat havainnoistani ja valmentautujien antamista palautteista. Nämä ja muiden kirjoittajien näkemykset tukevat sosiaalisten taitojen tarvetta ja niiden kehittämisen mahdollisuuksia. Kokemuksieni mukaan tehtävät ovat käytettävissä ja kehitettävissä myös jatkossa mahdollisesti pidettävissä ryhmissä. Harjoitukset olivat mielestäni hyvin valittuja, koska osallistuminen oli kiitettävää ja myös palautteiden perusteella voin näin todeta.

6.1 Tehtävät sosiaalisten taitojen harjaantumiseksi

Ryhmässä tehdyt harjoitukset luotiin yhteisten suunnitelmien perusteella. Harjoitusten ideat ja materiaalit kerättiin erilaisista lähteistä, mutta myös ns. päähänpistoina. Tähän ehkä tiedostamattomasti vaikutti aikaisempi ryhmänohjauskokemukseni. Suunnittelin tehtäväni niin, että jokainen pystyi osallistumaan omilla resursseillaan. Tehtävät esimerkiksi mahdollistivat kirjoittamisen ja puhumisen lisäksi vastaamisen erivärisin lapuin. Tehtävät käytiin läpi aina myös keskustelemalla, jotta asiat eivät jääneet epäselviksi, miten olisi voinut käydä, jos ne olisivat olleet vain valmentautujan oman ajatuksen varassa. Näin tehtävistä saatiin ”kaikki irti” ja mielenkiinto säilyi. Myös oppiminen tapahtuu usein eri tavoin eri ihmisillä. Tärkeää on mielestäni huomioida tehtävien taso. Asiat/tehtävät eivät saa olla liian vaikeita, jolloin ei saada tarkoituksenmukaisia tuloksia ja saattaa syntyä turhautumista ja mielenkiinnon lopahtamista. Tarkoitus on tuottaa onnistumisen kokemuksia, mikä vaikuttaa positiivisella tavalla itsetuntoon. Tehtävät eivät kuitenkaan saa olla liian helppoja saati lap-

sellisia, koska silläkin saatetaan aiheuttaa turhautumista ja mielenkiinnon katoamista.

Ryhmän tarkoituksena oli käsitellä työelämän pelisääntöjä ja muita työelämään liittyviä perusasioita. Nämä aiheet ovat samoja, jotka työvalmennuksessa nähdään tärkeiksi: sosiaalisia perustaitoja, työhyvinvointia, kohteliaita tapoja jne. Työelämään, uuteen paikkaan ja tilanteeseen siirryttäessä palveluohjaajat kertoivat, että haasteiksi voivat nousta esimerkiksi rohkeus kysyä neuvoja, jaksaminen, ajanhallinta sekä poissaolojen ja ristiriitojen selvittäminen. Olin suunnitellut kaikki tehtävät jollain tapaa näihin liittyviksi, mutta myös yleisesti kaikissa tarkoituksena oli myös aktiivinen osallistuminen eli esimerkiksi puhumaan rohkaiseminen.

Kauppilan (2005, 159-160) mukaan sosiaalisia taitoja voidaan opettaa monilla eri tavoilla. Ryhmässä olevat jäsenet määrittelevät paljon millaisia tehtäviä kannattaa tehdä. Ryhmässä käytyjen keskustelujen lisäksi teimme harjoituksia tarkoituksen mukaisiin aiheisiin liittyen. Tässä alaluvussa esitellään muutamia näistä.

Draama

Tarkoitus ja tavoite

Ensimmäinen tehtävä oli draama, jonka tarkoituksena oli koota asiat, joita tulimme ryhmässä käsittelemään. Tarkoituksena oli herätellä valmentautujia huomaamaan draaman kautta, mitkä asiat olivat oikein ja mitkä väärin. Draama tekee näkyväksi sen, mistä puhuttaisiin myöhemmin. Kysymys oli pääsääntöisesti hyvistä tavoista ja ensivaikutelman antamisesta. Hyvät tavat helpottavat elämää ja antavat varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin (Valtakunnallinen verkostohanke, Työelämän sosiaalisen ja vuorovaikutustaidot 2008, 25)

Toteutus

Esitimme opiskelijakollegani kanssa draaman keinolla työhaastattelutilanteen. Toinen ohjaajista oli työnhakija, ja toisen rooli oli olla työnantaja. Ensimmäisellä kerralla työnhakija tuli haastatteluun täysin ylilyöden kaiken väärällä tavalla.

Toisella kertaa tilanteeseen tultiin niin, kuten siihen tulisi tulla. Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat kertoa huomioitaan siitä, mitkä asiat olivat oikein tai väärin.

Tästä oli hyvä jatkaa ryhmää eteenpäin, sillä tehtävä vapautti tunnelmaa ja sai ryhmäläiset huvittuneeseen nauruun. Tehtävästä saatiin myös positiivista palautetta. Ohjaajana en tohtinut järjestää tehtävää niin, että valmentautujat olisivat itse saaneet esittää roolit. Jatkossa, kun ryhmä ja ryhmäläiset tulisivat tutuiksi toisilleen ja rohkaistuisivat, voisi heidät laittaa kokeilemaan tätä myös itse.

Haastattelu

Tarkoitus ja tavoite

Tehtävän tarkoituksena oli tutustua toisiin, rohkaistua puhumaan ja sitä kautta liittyä rohkeasti ja aktiivisesti ryhmään. Haastattelu ja keskustelu antoivat mahdollisuuden harjoitella esimerkiksi työhaastattelua ja yleisiä keskusteluja muiden kanssa.

Toteutus

Ryhmäläiset jaettiin pareiksi sattumanvaraisesti, ja heille annettiin muutama valmis kysymys toistensa haastattelua varten. Tämän jälkeen he esittelivät toisensa muulle ryhmälle.

Tutustumisharjoituksena teimme myös tehtävän, jota varten olin leikannut lehdistä kuvia, joista jokainen sai valita mieleisensä ja jonka jollain tapaa koki liittyvän itseensä. Näin he pääsivät myös miettimään omaa ajatusta tai fiilistä ja perustella, miksi he valitsivat kyseisen kuvan ja miten se liittyy heihin itseensä. Näin jokainen sai kuulla toisista mahdollisesti jotain uutta ainakin edellisenä tehtävänä olevien haastattelukysymysten lisäksi.

Lautasmalli ja talo (liite 3 ja 4)

Tarkoitus ja tavoite

Yhtenä käsiteltävien asioiden toiveista oli työhyvinvointi. Näissä tehtävissä oli tarkoituksena läpikäydä ja pohtia työhyvinvointiin vaikuttavia asioita, kuten

yleistä hyvinvointia, jaksamista ja voimavaroja työhön. Tässä yhteydessä puhuttiin myös muun muassa omasta hygieniasta.

Toteutus

Valmentautujille jaettiin paperit, joissa toisessa oli ruokaympyrä, johon he ohjeiden ja keskustelun kautta saivat itse piirtää ja kirjoittaa monipuoliseen, terveelliseen ja ravitsevaan ravintoon kuuluvia asioita. Toisessa paperissa oli talo, johon jokaisen tuli miettiä ja kirjoittaa omaan elämään vaikuttavia asioita, jotka antavat voimavaroja ja tuottavat mielihyvää ja näin ollen auttavat jaksamaan ja voimaan hyvin. Tämän jälkeen asiat koottiin fläppitaululle ja niistä keskusteltiin yhdessä. Näin valmentautujien oli mahdollisuus katsoa myös, mikä toisten hyvinvointiin vaikuttaa ja voisiko se sopia myös itselle.

”Alias”-kortit

Tarkoitus ja tavoite

Tämän tehtävän tarkoituksena oli käyttää erilaisia keinoja kurssiin liittyvien asioiden kertaamiseen ja sitä kautta oppimiseen. Mielestäni uudet ja erilaiset tavat motivoivat oppimiseen ja osallistumiseen.

Toteutus

Erivärisistä kartongeista tekemissäni korteissa oli työelämään liittyviä sanoja, kuten työnantaja, työntekijä, työsopimus yms. Jokainen vuorollaan nosti kortin ja selitti kortin sanan toisille, minkä perusteella toisten oli arvattava kyseinen sana.

Oikein/väärin-väittämät

Tarkoitus ja tavoite

Samoin kuin edellisessä oikein/väärin-väittämien avulla käytiin läpi työelämän sanastoa ja käytökseen liittyviä asioita. Tehtävässä tarkoituksena oli myös kerrata asioita erilaisin tavoin.

Toteutus

Kullekin ryhmäläiselle jaettiin vihreä ja punainen lappu. Ohjaaja esitti oikein/väärin väittämiä ja ryhmäläiset saivat vastata niihin nostamalla vihreän lapun jos väittäjä oli heidän mielestään oikein ja nostamalla punaisen, jos väittäjä oli väärin. Samantapainen tehtävä oli kysymyslappu, jossa oli väittämiä, ja niihin vastattiin itse merkitsemällä omat ajatukset. Molemmat tehtävät käsiteltiin läpi yhdessä keskustelemalla. Tällöin pohdittiin, miksi tietty asia oli oikein tai väärin.

Tuoli

Tarkoitus ja tavoite

Tehtävän tarkoituksena oli palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Tässä tapauksessa keskityttiin positiiviseen palautteeseen, minkä vuoksi tehtävää kutsutaan joissakin lähteissä onnellisuuden tuoliksi. ((Esimerkiksi Aalto, Mikko, Ryhmästä ryppääksi))

Toteutus

Huoneen etuosaan laitettiin tyhjä tuoli, johon kukin vuorollaan sai kutsua haluamansa henkilön. Tuolissa istujalle tuli sanoa jotain hyvää, antaa jotain positiivista palautetta, esimerkiksi ”sinulla on kaunis pusero”. Tuolissa istujan tuli katsoa toista ja reilusti sanoa ”kiitos!” ”No kiitti” tai ”emmä tiiä” vastaukset eivät riittäneet.

Vaikka tehtävä kuulostaa yksinkertaiselta tai helpolta, kun kyseessä on sanoa ja saada kehuja, harjoitus saattaa kuitenkin olla vaativa molemmille osapuolille. Meille suomalaisille tyypillistä on vähättelevä suhde omiin hyviin puoliin. Valmentautujilla saattaa olla paljon epäonnistumisen kokemuksia ja itsetunto voi olla keskimääräistä alhaisempi.

Tämä tehtävä valittiin, koska palautteen antaminen on osa hyviä käytöstapoja. Se kuuluu myös työpaikalle, sekä työntekijälle että työnantajalle. Palautteella on merkitystä työssä viihtymiselle, työmotivaatiolle ja arvostuksen kokemiselle. Palaute on tärkeää tavoitteiden, työn sisällön, kehittämisen ja oppimisen kannalta. Palaute ei aina ole vain positiivista, kiitosta ja kehumista. Negatiivinen tai kriittinen palaute, josta tulisi puhua rakentavana tai korjaavana palaut-

teenaa tulee antaa henkilökohtaisesti. Palaute annetaan tekemisestä, ei persoonasta. Arvostava ja kohtelias tyyli auttaa palautteen vastaanottamista. Palautteen tulee olla hyvin perusteltua ja taitavasti annettua, jotta se on kehitettävää ja kannustavaa. Yksilön kehittymisen ja kasvun kannalta palautteen saaminen on ensiarvoisen tärkeää. Positiivisella palautteella on myönteinen vaikutus muun muassa ihmisen itsetuntoon, minäkuvaan, mielenterveyteen ja työ- tai opiskeluilmapiiirin hengen parantamiseen. (Valtakunnallinen verkostohanke, Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot 2008, 74.)

Viimeisellä kerralla oli tarkoitus tehdä jotain erilaista ja toiminnallista. Pelasimme ulkona mölkkyä, tarkoituksena oli tietysti lopettaa ryhmä mukavalla tavalla ja tekemisellä, mutta tällä tavoin myös kuin huomaamatta kertaamaan ja harjoittelemaan aiemmin läpikäytyjä asioita. Tämä olikin minulle ja varmasti myös valmentautujille erityisen mieluisa kerta. Siinä nousi näkyväksi harjoittelujen tehtävien kautta taitojen tarkoituksenmukaisuus ja tuloksellisuus. Pelatessamme valmentautajat saivat onnistumisen kokemuksia, iloa ja naurua. Harjoittelimme myös ohjeiden kuuntelemista ja neuvon kysymistä säännöistä ja näiden noudattamista. Toisten huomioon ottaminen, auttaminen sekä vuoron odottaminen kuului ”pelin henkeen”. Ongelmanratkaisukyky nousi hienosti esiin, kun eräs valmentautujista huomasi toisen hankaluuden osua palikoihin. Hän ehdotti, että laittaisimme kaverille heittoviivan hieman lähemmäksi. Tiimityötaitoina voitaisiin pitää vuorottelua palikoiden järjestämisessä. Myötäeläminen näkyi aitona ilona toisen onnistumisesta taputusten muodossa.

6.2 Valmentautujien sosiaalisten taitojen tarve

Sosiaalisten taitojen kehittämisen tarve tuli ryhmässä esiin erilaisissa tilanteissa. Aluksi perustervehdykset vaativat osalta ponnistelua. Istumapaikkojen valinnat kertoivat joidenkin suuremmasta oman tilan tarpeesta. Osalla pukeutumisessa ja yleisessä siisteydessä olisi ollut parantamisen varaa. Keskittymisen ja motivaation haasteet tulivat esiin pyörimisenä tuolissa tai muuten levottomana liikehdintänä. Toiset olivat keskusteluun huonommin lähteviä, mutta tässä täytyy toki muistaa myös ihmisten erilaiset persoonat. Arkuus ja hiljai-

suus voivat olla toiselle ominaisempaa. Näitä kaikkia, keskustelua ja kuunte-
lua, kontaktin ottamista, kohteliaita tapoja, yleistä siisteyttä ja keskittymiskykyä
tarvitaan työelämässä. Ryhmän tarkoitusta ja tarpeellisuutta voidaan näin ol-
len pitää tärkeänä.

Mihin sosiaalisia taitoja sitten tarvitaan? Sosiaalisten taitojen harjoittelu roh-
kaisee ja kannustaa valmentautujia keskusteluun ja vuorovaikutukselliseen
kanssakäymiseen muiden kanssa. Sosiaalisten taitojen osaaminen auttaa ta-
paamaan uusia ihmisiä ja kysymään neuvoa. Sosiaaliset taidot antavat var-
muutta ja valavat uskoa itseen sekä antavat onnistumisen kokemuksia. Taidot
tuottavat myös iloa ja lisäävät itseluottamusta (Aalto & Pikkarainen 1994, 8).
Kohderyhmäni taitojen kehittymiselle on erityinen tarve uudessa tulevassa
sosiaalisessa tilanteessa ja uusien ihmisten tapaamisessa, kun he siirtyvät
tutusta paikasta uuteen ja vieraaseen. Sosiaalisia taitoja tarvitaan myös pitä-
mään kiinni tutuista kontakteista, joka on yksi sosiaalisen toimintakyvyn olen-
naisia tarkoituksia. Talo-tehtävässä yksi valmentautuja olikin kirjoittanut kos-
kettavasti omaan hyvinvointiinsa kuuluviksi muun muassa hyvät välit vanhem-
piin, äitiin ja mummoon.

Palautte-lomakkeet (liite 5) kertovat onnistuneesta ryhmäkokemuksesta ja har-
joitusten oikeista valinnoista ja niiden tarpeesta. Palautteet tukevat ryhmän
tarkoituksenmukaisuutta ja tärkeyttä. Ne kertoivat myös siitä, että tämänkaltaisille
ryhmille olisi varmasti oma paikkansa/tarkoituksensa/tarpeensa. Sovate-
kin kaltaisessa ympäristössä. Yleisesti palautteet olivat ”hymynaamoista” hy-
viä. Osassa lomakkeista oli myös kirjallista palautetta. Yksittäisistä kerroista
muun muassa alla olevia kommentteja

”oli kiva tuoli tehtävä ja improvisaatio”

”uusi ryhmä kokemus odotan uutta kertaa hyvällä mielellä”

”ei ole moitittavaa asiaa ainoastaan hyvää hyvää kertausta minulle”

”uutta ja kertaavaa tietoa ja palautetta”

Kokonaiskurssipalautteisiin oli kirjoitettu seuraavanlaisia ajatuksia:

”Uudella tiedolla ja täynnä kokemusta, töihin innolla”

”paljon tärkeää tietoa sain kurssilta ja oli mukavat ohjaajat”

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe täyttää ammattikorkeakoulun opinnäytetyöltä vaadittavat kriteerit, joita ovat käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja ajankohtaisuus. Opinnäytetyöni aihevalinta liittyy keskeisesti työelämään, sillä se on tehty työelämää varten, jossa on yhteistyökumppani ammatilliselta kentältä. Käytännönläheisyys tulee myös työssä konkreettisesti huomioiduksi, sillä se sisältää myös toiminnallisen osuuden, jonka tarkoituksena on antaa ideoita seuraaville ryhmän vetäjille. Ajankohtaisuus saa erityisen ison huomion, sillä työssä käsitellyjä asioita ollaan parhaillaan huomioimassa lainsäädännössä.

7.1 Toiminnallisen osuuden onnistuminen ja teoria osan haasteet

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sujui ja onnistui suunnitellusti neljä kertaa kerran viikossa kolmen tunnin ajan. Itse ryhmän ohjaaminen oli mieluisaa. Suunnittelu vaihe oli haastava, suunniteltavien tehtävien ideointi, aineiston haku ja erilaisten tehtäväpapereiden, korttien ja kuvien teko oli aikaa vievää, mutta mielenkiintoista.

Mikäli nyt suunnittelisin ryhmää uudelleen ensimmäistä kertaa, tekisin monta asiaa toisin, varsinkin jos tiedossa olisi vielä, että teen siitä myös opinnäytetyöni. Varaisin tarkoitusta varten enemmän aikaa suunnitteluvaiheeseen. Etsisin myös lisää erilaisia aiheeseen liittyviä oppaita, joita on saatavilla varsin hyvin. Vaikka näin jälkeinpäin ajateltuna tehtäviä oli aina valmiina riittävästi ja varasuunnitelmiakin, jotka ovat ehdottoman tärkeitä, sillä tällaiset ryhmät ja

siellä onnistuvat tehtävät ovat ryhmä- ja osallistujakohtaisia. Jos näitä varasuunnitelmia ei olisi ja suunniteltu tehtävä ei onnistuisikaan, kyseisen ryhmän kanssa saattaisi tulla esiin turhautumista ja se olisi ehkä vaikuttanut osallistumiseen.

Asioita, joihin itse en pystynyt vaikuttamaan, oli esimerkiksi tila. Huone oli pieni kokoushuone, johon mahtui vain koko huoneen täyttävä pöytä tuoleineen. Uskon, että tilalla oli sekä hyvät että huonot vaikutuksensa. Toisaalta tila oli pieni, ahdas ja jollain tapaa karu, mutta toisaalta taas pienuudessaan sympaattinen. Tila antoi jokaiselle mahdollisuuden ottaa ”oma tilansa” istumalla hieman etäälle, mutta tilan pienuuden vuoksi olimme kuitenkin tiiviisti, jolloin kenenkään ei tarvinnut puhua lujaa ääneen ja ohjaajana sain paremman kontaktin valmentautujiin. Tila kuitenkin rajasi toiminnallisten tehtävien suunnittelua ja toteutusta. Ajankäyttö oli myös tekijä, johon en itse voinut vaikuttaa. Tämänkaltainen ryhmä voisi todennäköisesti tuoda selvempiä tuloksia, jos ryhmän kesto olisi ollut pidempi kuin nyt olleet neljä kertaa eli noin 12 tuntia. Useampi tapaaminen antaisi mahdollisuuden käsitellä asiat läpi perusteellisemmin ja erilaisia keinoja ja ohjausmenetelmiä apuna käyttäen. Kuntoutuksen ohjaajan opinnot sisältävät ”Kuntoutuksen ohjaustyö ja menetelmät” opintokokonaisuuden, jossa käsitellään ryhmänohjausta ja sen keinoja. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aikana oli mahdollista soveltaa juuri näitä. Useamman kerran kokonaisuudessa valmentautujat varmaan myös tutustuisivat toisiinsa paremmin ja ryhmäytyisivät, joka taas osaltaan toisi rohkeutta ja tiiviimpää osallistumista. Uskoisin olevani ohjaajana rohkeampi kokeilemaan asioita ja toki tietoakin olisi olemassa enemmän niin valmentautujista kuin erilaisista harjoituksista.

Tämän kirjallisen selvityksen tekeminen oli haastava ja raskas prosessi. Minulle on vaikeaa saada asiat kirjalliseen muotoon. Tässä on oma kehittymisen paikkani. Kesti pitkään, että sain itseni edes uskomaan, että tästä saisi opinnäytetyön. Kiinnostus aiheetta kohtaan oli kuitenkin voimakas ja suuri helpotus oli, että myös yhteistyökumppani kiinnostui aiheestani ja avainsanojeni ajankohtaisuus vielä antoi tukea työni valinnalle. Nyt olen tyytyväinen aihevalintaani ja lopputulokseen. Minulla on työni matkalla ollut tukijoita tai kuten kuntoutuksen ohjaajan tehtävänä on, olla rinnalla kulkija olivat ystäväni tällaisia. Osin heidän tuellaan työ on valmis ja olen löytänyt oikeat ja tarvitsemäni polut

kohti hyvää ja onnistunutta lopputulosta. Kuten kuntoutuminen myös työni valmistuminen lähti kuitenkin omasta tahdostani ja olen itse ollut oman työni asiantuntija.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen piirissä luotettavuuden kriteerejä reliabiliteettiä ja validiteettiä on arvosteltu, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja käsitteinä. On ehdotettu, että nämä käsitteet korvattaisiin laadullisissa tutkimuksissa käsitteillä uskottavuus (credibility), siirrettävyys (transferability), varmuus (dependability) ja vahvistuneisuus (confirmability). (Tuomi 2007, 150-151)

Uskottavuutta työssäni vahvistaa se, että tulososaan on laitettu valmentautujien alkuperäisiä vastauksia palautelomakkeista uskottavuuden lisäämiseksi ja selvityksen elävöittämiseksi. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin ryhmiin. Työssäni saadut tulokset eivät toteudu välttämättä samalla tavalla muissa samankaltaisissa ryhmissä. Jokainen ryhmä on erilainen, saatetaan painottaa hieman eri asioita ja ohjaajat tekevät työtään omalla persoonallaan. Työstäni voidaan kuitenkin poimia käytökelpoisia ja muunneltavissa olevia tehtäviä, joilla sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella myös muissa ryhmissä.

Opinnäytetyön selvityksessä olen pyrkinyt tuomaan tarkasti esiin lähtökohdat, taustat, tavoitteet ja ennen kaikkea selvittämään harjoitukset joita ryhmässä tehtiin. Tämä tuo työhön varmuutta. Neljäntenä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä on vahvistettavuus. Ongelma tai mahdollisuus vahvistettavuudessa voi olla, että toinen tutkija voisi tehdä samasta aineistosta toisenlaiset tulkinnat. Laadullisessa tutkimuksessa hyväksytään erilaiset tulkinnat, ja tämänkaltaisessa työssä ne ovat ryhmä- ja havainnoijakohtaisia. Ongelmana olivat vähäiset muut tutkimukset aikuisten sosiaalisten taitojen harjaantumisen tarpeesta. Kirjallisuudesta löydetyt samankaltaiset harjoitusohjeet vahvistavat työn luotettavuutta.

Palautelomakkeen (Liite 5) halusin tehdä mahdollisimman yksinkertaiseksi, koska halusin, että palautetta sen tärkeyden takia annettaisiin eikä kysymyksiin vastaamista koettaisi liian vaikeaksi. Palautetta oli mahdollisuus antaa pelkillä ”hymynaamoilla”, joita lomakkeella oli neljä; erittäin hyvä, hyvä, kohtalainen ja huono. Tarkoituksena oli ympyröidä se, mikä eniten kuvasi ”fiilistä” kunkin kokoontumiskerran jälkeen. Lomakkeessa oli mahdollisuus myös kirjallisen palautteen antamiseen. Koen nämä palautteet selvityksen luotettavuuden kannalta tärkeäksi sillä ne tukivat omaa ajatustani ryhmän onnistumisesta.

Havainnoinnin luotettavuus

Hirsjärvi ym. (2005, 205) kirjoittavat, että havainnoinnissa on tyypillistä tutkijan osallistuminen tutkittavien toimintaan. Havainnoimishetkellä tulisi jäsenten toiminnan olla mahdollisimman luontevaa luotettavuuden kannalta. Tätä voi häiritä tai jopa rikkoa havainnoijan ja tutkijan läsnäolo. Opinnäytetyössäni ongelmaa ei ollut, koska järjestämässäni ryhmässä toimin havainnoijana itse sekä ryhmän ohjaajana ja osallistujana. Ryhmää havainnoin huomaamattomasti. Ryhmäläisten toiminta oli näin ollen luonnollista, koska he eivät tieneet olevansa havainnoinnin kohteena. Tästä niin sanotusta piilohavainnoinnista saattaa Vilkan (2006, 54.) mukaan eettiseksi ongelmaksi nousta tutkittavien itsemääräämisoikeus. Tutkittavien tulisi itse saada päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tässä selvityksessä piilohavainnoinnin perusteluna voidaan pitää sitä, että ryhmän tarkoituksena oli aivan muu kuin tutkimus ja vetäjänä toimin muussa kuin tutkijan roolissa. Ketään osallistujista ei myöskään havainnoitu henkilökohtaisesti, eikä havainnointien raportoinnista käy ilmi kenenkään henkilöllisyys.

Havainnoinnin mahdollisina virheinä opinnäytetyössä saattaa olla päiväkirjamerkintöjen vähyys ja se, ettei merkintöjä tehty välittömästi tapaamiskertojen jälkeen. Jälkikäteen merkityt havainnointit voivat olla muistinvaraisuudesta johtuen puutteellisia. Tässä työssä havainnointien välitön merkitseminen olisi kuitenkin ollut lähes mahdotonta. Se olisi omasta roolistani johtuen katkaissut sekä luonnollisen toiminnan että ohjauksen. Kuten edellä mainittua piilohavainnointia myös tätä havainnointien jälkikäteen kirjausta voidaan perustella sillä, että ryhmän funktio oli muu kuin tutkimus.

Eettisyyden tärkeyden olen pitänyt koko matkan ajan mielessäni. Oman toiminnan eettisyyteen pyrin valmentautujien ymmärtämisellä ja arvostuksella, aidolla läsnäololla ja valmentautujien kokonaisvaltaisella kohtaamisella. Kirjallisessa selvityksessä on huomioitu valmentautujien anonymiteettiä puhumalla yleisesti valmentautujista eikä myöskään mainita heidän nimiään eikä sukupuolta.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulee edistää ammatillista kasvua. Työssäni sain monipuolisen käytännön kokemuksen ryhmän ohjaamisesta, toiminnallisista tehtävistä, mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä sekä sosiaalisista taidoista ja niiden tarkoituksesta ihmisille ja tässä erityisesti kohderyhmäni valmentautujille.

Koen opinnäytetyöprosessin aikana kasvattaneeni ammatillista osaamistani kohtaamieni valmentautujien kanssa työskentelyn, ryhmän ohjaajana toimimisen ja erilaisten ohjausmenetelmien käytön avulla. Työni antoi myös mahdollisuuden pohtia sosiaalisten taitojen merkitystä kuntoutuksen ohjaajan työssä. Tutustuin myös yhteen merkittävään sosiaalisen kuntoutuksen osaan tarkemmin.

Minulta itseltäni on opinnäytetyö prosessin aikana vaadittu hyviä sosiaalisia - ja vuorovaikutustaitoja. Ne ovat myös oleellinen ammattitaidon osa kuntoutuksen ohjaajan työssä. Olen tehnyt niin sanottua tiimityötä ja jopa moniammatillista yhteistyötä. Prosessin aikana olen tehnyt töitä toisen opiskelijan, yhteistyökumppanin eri työntekijöiden ja tietysti itse valmentautujien kanssa. Nämä ovat harjaannuttaneet yhteistyötaitojani, vaihtuvien tilanteiden ja muutosten sietämistä sekä toisten huomioonottamista ja arvostamista.

Kuntoutuksen ohjaajan tehtävänä on tukea ja edistää kuntoutujien arjessa selviytymistä ja kartoittaa heidän toimintakykyään. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitushan oli juuri antaa eväitä arjessa ja työelämässä selviy-

tymiseen. Tämä on myös Taimi-palvelun työntekijöiden tehtävä ja näin ollen tulevana kuntoutuksen ohjaajana voisin olla sopiva tämän kaltaiseen työhön.

7.4 Ideoita jatkotutkimuksiin

Opinnäytetyöni jatkumona olisi mielenkiintoista tietää onko ryhmiä järjestetty tämän jälkeenkin ja tuottaako tämän kaltainen ryhmä tuloksia, millaisia ja kuinka ne näkyvät? Onko esimerkki tehtäviäni käytetty ja toimivatko ne myös muissa ryhmissä? Myös sivulla 25 mainitsemistani erilaisista oppimistyyleistä olisi mielenkiintoista tietää lisää. Kuinka valmentautajat kokevat oppivansa parhaiten.

LÄHTEET

Aalto, M. & Pikkarainen, J. 1994. Nuorisokasvatussäätiö, Sosiaali- ja terveysministeriö, Toimintakokemusmenetelmät. Terveys ry.

ENO-Ennakoiva ohjaus työelämässä. Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutus taidot. Verkostohanke 2012. Viitattu 12.2.2014.

http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010_212.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 11.p., uud.p. Helsinki: Tammi.

Hyytinen, H. & Miettinen, K. 2012. Työvalmennuksen laatukäsikirja 2012. Punainen talo. Työvalmennuksen laatuhanke Viitattu 12.2.2014.

http://www.sovatek.fi/liitteet/punainen_talo_laatukasikirja.pdf

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.

Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Kananoja, A. 2012. Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalihuollon uudistuksen suunta. Kuntoutus-lehti 2, 35-39.

Karjalainen, V. & Rajavaara, M. 2012. Sosiaalinen kuntoutus lakisääteiseksi – Mikä muuttuu? Kuntoutus-lehti 2, 3-4.

Kauppila, R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Lappalainen, R.; Hynninen, Mirka.; Lehtonen, Tuula.; Loimala, Päivi.; Mikkola, Anna.; Väätäinen, Satu & Rantanen, Minna 2004. SOSIAALISET TAIDOT: työkirja. Tampereen yliopiston psykologian laitos.

Muhonen, J., Lallukka, K & Turtiainen, P. 2009. Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. YAD Youth Against Drags ry 2009 (kehittämishanke) Kurikka: Painotalo Casper Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriön muistio 26.8.2013. Viitattu 10.10.2013

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/artikkelit/tutke/liitteet/Tutke_VNasetusmuistio_luonnos_26_8_2013.pdf

Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 12.2.2013.

http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusjarjestelma/sosiaalinen_kuntoutus/

Sosiaalinen kuntoutus saamassa lainmukaisen määritelmän. Viitattu

12.2.2013. <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/?id=642&area=4>

Sosiaalinen toimintakyky. Viitattu 12.2.2013.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_life?folderId=207651&name=DLFE-8728.pdf

Sovatek, uusi tulevaisuus – Taimi-palvelun esite.

Toimintasuunnitelma. Viitattu 10.2.2013
<http://www.sovatek.fi/liitteet/Toimintasuunnitelma-ja-talousarvio-2014.pdf>

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen.
Helsinki: Tammi

Työvalmennus. Viitattu 12.2.2013.
<http://www.sovatek.fi/valmennusmoduulit.shtml#Tyovalmennus>

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi

Sosiaalisten taitojen jaottelu. Viitattu 18.2.2013
http://www.phschool.com/eteach/professional_development/teaching_the_social_skills/essay.html?dur=2264

<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/>

Ikäihmisten toimintakyvyn selvittäminen osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Viitattu 14.2.2013
<http://www.stm.fi/tiedotteet/kuntainfot/kuntainfo/-/view/1258673>

LIITTEET

Liite 1. Eväitä työelämään esite



EVÄITÄ TYÖELÄMÄÄN



Anna-Riikka Niemi

Kuntoutuksenohjaajaopiskelija, JAMK

Lotta-Riina Hynninen

Kuntoutuksenohjaajaopiskelija, JAMK



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

SOVATEK
säätiö

Työelämän peruskäsitteitä

Työnantaja

Työnantaja voi olla: yritys, valtio, kunta, seurakunta, yhdistys tai yksityinen henkilö.

Työnantaja palkkaa palvelukseensa työntekijän.

Työntekijä

Työntekijä tekee työtä työpaikalla.

Työnantaja maksaa työntekijälle palkkaa tehdystä työstä.

Työsuhde

Työsuhde syntyy kun työnantaja ja työntekijä sopivat työn tekemisestä.

Työsopimus

Työsopimus on työntekijän ja työnantajan välinen sopimus työn tekemisestä.

Vaitiolovelvollisuus/salassapito

Työpaikan asiat ovat työpaikan asioita eikä niistä sovi löpötellä muille kuin asianosaisille.

Pelisäännöt

Työelämässä on omat pelisäännöt. Niitä tarvitaan, jotta yhteistyö sujuisi ja jokainen hoitaisi hyvin oman hommansa.

Työntekijän velvollisuudet

- työtehtävien suorittaminen
- neuvon kysyminen
- asianmukainen pukeutuminen
- hyvä käyttäytyminen
- työaikojen noudattaminen
- taukoaikojen noudattaminen
- sairastumisesta ilmoittaminen
- työturvallisuusmääräysten noudattaminen
- lakien, työehtosopimusten ja työsopimusten noudattaminen.

Työnantajan velvollisuudet

- palkan maksaminen
- työturvallisuudesta huolehtiminen
- työntekijöiden tasapuolinen kohtelevminen
- työpaikkaa koskevien määräysten tiedottaminen työntekijöille
- lakien, työehtosopimusten ja työsopimusten noudattaminen.

Hyvä käytös on käyntikortti työelämään.

Työt luistavat, kun kaikki noudattavat hyviä käytöstapoja. Tärkeimpiä asioita ovat aikatauluista huolehtiminen ja ohjeiden noudattaminen.

Hyvään käytökseen kuuluu:

- Toisten huomioon ottaminen
- Tervehtiminen ja silmiin katsominen
- Sääntöjen ja sopimusten noudattaminen
- Työaikojen noudattaminen
- Rehellisyys
- Ystävällinen käyttäytyminen
- Asiallinen kielenkäyttö
- Asianmukainen pukeutuminen
- Siisteys ja puhtaus
- Kauniit ruokailutavat

Hyvään käytökseen kuuluvat tärkeät sanat:

- Huomenta, hyvää päivää, näkemiin
- Kiitos
- Ole hyvä
- Anteeksi
- Mitä kuuluu – kiitos hyvää

Kun käyttäydyt hyvin ja olet kohtelias, sinulle ollaan tavallisesti ystävällisiä.

Henkilökohtainen hygienia

Puhtaudesta huolehtiminen on perustaito ja työntekijän perusvaatimus.

Henkilökohtaiseen hygieniaan kuuluu puhtauden lisäksi terveydestä ja ulkonäöstä huolehtiminen.

Puhtaus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Meidän on myös mukavampi olla toistemme seurassa jos huolehdimme puhtaudesta.

Päivän aikana on monia tilanteita, jolloin hikoilet. Sellaisia ovat esimerkiksi raskas työ ja liikunta. Suihkussa käynti on helpoin tapa peseytyä.



Päivittäiseen peseytymiseen kuuluu aamu- ja iltapesut. Jos et voi käydä suihkussa, pese ainakin kasvot, kainalot ja jalat.



Käytät käsiäsi päivän mittaan monenlaisissa paikoissa – pese kädet aina

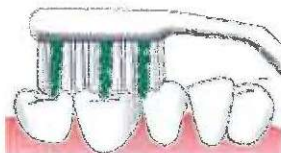


- kun ne likaantuvat
- ennen ruokailua
- wc-käynnin jälkeen

Huolehdi myös muuten ulkonäöstäsi. Ulkonäkö on osa ihmisen persoonallisuutta johon vaikuttaa muun muassa puhtaus, vaatetus ja käytös, hiusten, kynsien ja parran siisteys sekä kunto.



Muista harjata hampaat aamuin, illoin.



Työn tekeminen vaatii voimavaroja.

On tärkeää ruokailla terveellisesti, harrastaa mieleisiä asioita vapaa-aikana ja levätä kunnolla.

Vapaa-aika

Vapaa-aika tarkoittaa sitä aikaa, kun ihminen ei ole koulussa tai töissä.

Vapaa-aika on sinun omaa aikaasi



Lepo

Huolehdi että nuket riittävästi.

Mene ajoissa nukkumaan.



Ruokailu

Aloita päivä terveellisellä aamupalalla.

Ruokaile säännöllisesti.

Juo riittävästi vettä.



Harrastukset

Liiku aina, kun sinulla on siihen mahdollisuus.

Harrasta jotain itsellesi mieluista.



Pienillä teoilla on suuri merkitys

Jokaisessa meissä on monia hyviä puolia, joista kohteliaisuuksia voi lausua. Kohteliaisuus otetaan vastaan lämpimästi ja siitä kiitetään kokonaisella lauseella. Ei kannata vähätellä tai mitätöidä saamaansa huomiota.

Tasavertainen suhtautuminen kaikkiin ihmisiin on kauniin ja luontevan käytöksen edellytys.

Tarjoo ystävällisesti apuasi, jos huomaat jonkun sitä tarvitsevan.



Kättely kuuluu tilanteeseen, jossa tervehdit, esittädyt, hyvästelet tai sovit asiasta.



Pidä kännykkä äänettömällä töissä.

Jos odotat tärkeää puhelua (esim. lääkäriltä) kerro siitä työpaikalla.



Liite 2. Lehtiartikkeli

Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö ja Sovatek tekevät yhteistyötä

Sovatekilla huhti-toukokuun välisenä aikana Jyväskylän ammattikorkeakoulun kuntoutuksenohjaaja opiskelijat ovat pitäneet erilaisia ryhmiä, joiden aiheina olivat painonhallinta, uni ja nukkuminen sekä työelämänvalmennus. Ryhmät toteutettiin Hakkutiellä, jossa ryhmät kokoontuivat kerran viikossa.

"Onks pakko nukkua jos ei taho" eli uniryhmä kokoontui kuutena peräkkäisenä maanantaina. Uniryhmän pääpaino oli vertaistuesssa. Keskustelun alustuksena oli unihuolto, joka tarkoittaa otollisten olosuhteiden luomista nukkumiselle.

"Askel kevyempään elämään" ryhmässä keskityttiin painonhallintaan, joka koostuu liikunnan ja ruokailun merkityksestä. Ryhmä kokoontui yhteensä seitsemän kertaa. Aiheita kävimme läpi tehtävien, konkreettisen tekemisen sekä keskustelun kautta. Molemmissa ryhmissä käytettiin työkaluna muun muassa, henkilökohtaista päiväkirjaa.

Työelämänvalmennus-ryhmän tarkoituksena oli antaa eväitä matkalle työelämään. Kävimme läpi työelämän pelisääntöjä, käytöstapoja ja kokonaisvaltaisesti itsensä huolehtimisen tärkeydestä. Työkaluina käytimme draamaa, tehtäviä ja keskustelua.

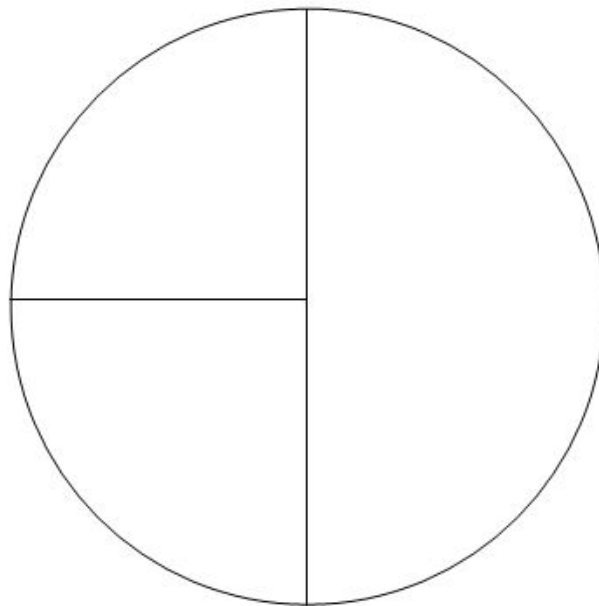
Molemmista ryhmistä saatiin pääasiassa positiivista palautetta. Saadakseen asioista mahdollisimman paljon irti olisi tärkeää, että henkilö pystyisi osallistumaan ja sitoutumaan ryhmään. Koemme, että tällaisille ryhmille olisi tarvetta ja kiinnostusta tulevaisuudessakin.

Anna-Riikka Niemi ja Lotta-Riina Hynninen /Jamk

Liite 3. Lautasmalli

Terveellinen ruokavalio - Kokonaisuus ratkaisee

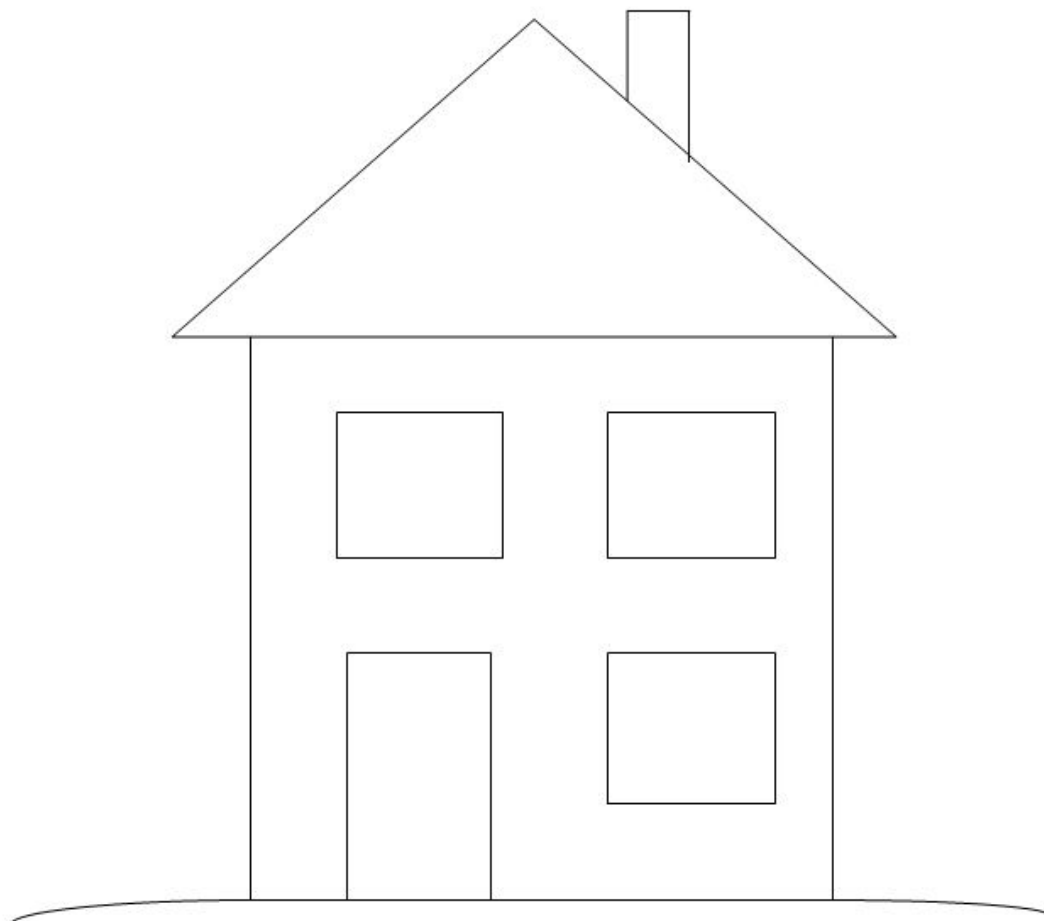
- Terveellinen ruokavalio rakentuu monipuolisista aterioista ja välipaloista.
- Päivän aikana tulisi syödä aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala
- Arkipäivien aterioissa kannattaa suosia runsaasti kasviksia, pehmeitä rasvoja sekä vähäsuolaisia elintarvikkeita.
- Oikea ruokailurytmi, syö kolmen tunnin välein
- Lautasmalli auttaa hahmottamaan, mitä kaikkea ja missä suhteessa aterian olisi hyvä sisältää.



Miten täyttäisit yllä olevan lautasmallin?

Liite 4. Talo-tehtävä

MITKÄ ASIAT TUKEVAT JA EDISTÄVÄT HYVINVOINTIA ELÄMÄSSÄNI?



Liite 5. Palautelomake

PALAUTE

MITEN KOIT TÄMÄN PÄIVÄN JA MIKSI?

Tosi Hyvä



Hyvä



Kohtalainen



Huono

