

NÄPPÄRÄ-PAJAN STARTTIVALMENNUKSEN MERKITYS VALMENTAUTUJAN KUNTOUTU- MISEEN

Taija livonen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2015

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) IIVONEN, Taija	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 09.03.2015
	Sivumäärä 73	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi NÄPPÄRÄ-PAJAN STARTTIVALMENNUKSEN MERKITYS VALMENTAUTUJAN KUN- TOUTUMISEEN		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) TAPANINEN, Eero		
Toimeksiantaja(t) Sovatek-säätiö, Näppärä-paja		
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Näppärä-pajan starttivalmennuksen merki- tystä valmentautujan kuntoutumiseen, asiakasnäkökulmasta. Tavoitteena oli selvit- tää millaista merkitystä starttivalmennuksella on ollut valmentautujan kuntoutumi- seen, sekä tuoda esiin mahdollisia kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyön toimek- siantaja on Sovatek-säätiön Näppärä-paja. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Materiaali kerättiin tee- mahaastatteluna ja analysoitiin sisällönanalyysia ja teemoittelu soveltaen. Keskei- simmät teemat olivat työkyky, sosiaaliset taidot, osallisuus ja arjen- sekä elämän- hallinta. Tutkimuksen mukaan Näppärä-pajan starttivalmennus on saanut aikaan positiivisia muutoksia vastaajien toimintakyvyssä. Tulosten perusteella Näppärä-pajan startti- valmennus on tukenut vastaajien itsetunnon, mielialan sekä työkyvyn kohenemistä, sekä antanut heille osallisuuden kokemuksen. Näppärä-pajan starttivalmennus on osoittautunut hyödylliseksi. Sillä on ollut tärkeä rooli osana valmentautujan kuntoutumista. Tämän vuoksi toimintaa kannattaa eh- dottomasti jatkaa ja kehittää entistä toimivammaksi. Tärkeimpänä kehittämishaas- teena tutkimuksessa nousi esiin toisen ohjaajan tarve.		
Avainsanat (asiasanat) Työpaja, starttipaja, starttivalmennus, sosiaalinen työllistäminen, työvalmennus, kuntoutuminen, toimintakyky		
Muut tiedot		



Author(s) IIVONEN, Taija	Type of publication Bachelor's thesis	Date 09.03.2015
	Number of pages 73	Language of publication Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication THE SIGNIFICANCE OF NÄPPÄRÄ WORKSHOP'S START-UP TRAINING FOR THE TRAINEES' REHABILITATION		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) TAPANINEN, Eero		
Assigned by Sovatek Foundation, Näppärä Workshop		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to examine the significance of the Näppärä workshop's start-up training for the trainees' rehabilitation from the client point of view. The aim was to examine what kind of impact the start-up training had had as well as to raise possible development proposals. The thesis was assigned by the Näppärä Workshop at the Sovatek Foundation.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study. The data was collected by using a theme interview. The analysis was conducted by applying content analysis and thematic analysis. The key themes were working ability, social skills, participation, management of everyday life and life management at large.</p> <p>According to the study, the Näppärä workshop's start-up training had resulted in positive changes in the respondents' functional ability. Based on the results, Näppärä workshop's start-up training had supported the improvement of the respondents' self-esteem, mood and working ability as well as given them an experience of participation.</p> <p>Start-up training has proven to be useful at Näppärä workshop. It has had an important role as a part of trainee rehabilitation. Therefore, these activities should definitely be continued and developed even more efficient. According to the study, the need of a second counsellor was the most important development challenge.</p>		
Keywords/tags (subjects) Workshop, start-up workshop, start-up training, social employment, job training, rehabilitation, functional ability		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
3	KUNTOUTUS KÄSITTEENÄ	5
3.1	Sosiaalinen kuntoutus	6
3.2	Ammatillinen kuntoutus.....	7
4	KUNTOUTUMISEN TUKEMINEN	8
4.1	Toimintakyky.....	8
4.1.1	Psykososiaalinen toimintakyky	9
4.1.2	Psykososiaalinen ympäristö.....	11
5	SOSIAALISEN TYÖLLISTÄMISEN TOIMIALA	12
5.1	Sosiaalihuoltolain mukainen työtoiminta	13
5.1.1	Kuntouttava työtoiminta	13
5.2	Työ- ja yksilövalmennus	14
5.2.1	Valmennussuunnitelma.....	16
5.3	Starttivalmennus.....	16
6	SOVATEK-SÄÄTIÖ PÄHKINÄNKUORESSA	18
6.1	Näppärä-paja	19
6.1.1	Näppärä-pajan valmentautajat ja asiakkaaksi ohjautuminen.....	20
6.1.2	Palveluohjaus Näppärä-pajan valmentautujien tukena.....	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
7.1	Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät	23
7.1.1	Teemahaastattelu	24
7.1.2	Aineiston analyysi	25
8	TUTKIMUSTULOKSET	26
8.1	Haastateltavien taustatiedot.....	26
8.2	Toiminnan merkitys työkykyyn.....	27
8.3	Toiminnan merkitys sosiaalisiin taitoihin	30
8.3.1	Itsetunnon ja mielialan koheneminen	33
8.4	Toiminnan merkitys osallisuuteen	36
8.4.1	Vertaistuki ja yhteisöllisyys.....	37

8.5	Toiminnan merkitys arjen- ja elämänhallintaan.....	40
8.6	Tulevaisuuden näkymät	47
8.7	Kehittämistoiveet.....	48
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
9.1	Itsetunnon ja mielialan kohentuminen	51
9.2	Osallisuuden kokemus	52
9.3	Työkyvyn kohentuminen	52
9.4	Arjen- ja elämänhallinnan muutokset.....	53
9.5	Kehittämisehdotuksia	54
10	POHDINTA.....	56
10.1	Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia	56
10.2	Tulosten tarkastelua	60
	LÄHTEET.....	62
	LIITTEET	67
	Liite 1: Tiedote tutkimuksesta.....	67
	Liite 2: Teemahaastattelun runko	69
	Liite 3: Suostumuslomake	73

KUVIOT

KUVIO 1.	Valmennuksen tasot (Hilpinen ym. 2014b, 8)	17
KUVIO 3.	Vastaajien työkyky asteikolla yhdestä viiteen haastattelu hetkellä. Yksi tarkoittaa työkyvyttömyyttä ja viisi erittäin hyvää työkykyä.	27
KUVIO 4.	Toiminnan merkitys omassa arjessa selviytymiseen asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa erittäin vähäistä merkitystä tai ei lainkaan merkitystä ja viisi tarkoittaa erittäin suurta merkitystä.	40
KUVIO 5.	Vastaajien tyytyväisyys elämäänsä, asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa erittäin vähäistä tyytyväisyyttä ja viisi erittäin suurta tyytyväisyyttä.	46
KUVIO 6.	Näppärä-pajan toiminnan merkitys vastaajien elämään, asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa hyvin vähäistä merkitystä tai ei lainkaan merkitystä, viisi tarkoittaa erittäin suurta merkitystä.	46

1 JOHDANTO

Sosiaalinen työllistäminen ymmärretään yleiskäsitteeksi prosesseille, joiden tavoitteena on yksilöiden elämän kokonaisvaltainen tukeminen ja työelämään kiinnittäminen. Lyhyesti sanottuna työpajat ovat sosiaalisen työllistämisen yksiköitä, jotka tarjoavat tukea työ- ja yksilövalmennuksen keinoin. (Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet 2012, 17.)

Suomessa on ollut työpajatoimintaa yli 30 vuotta. Aluksi palvelu oli tarkoitettu ensisijaisesti nuorille, työttömille ja ammattikouluttautumattomille nuorille. (Hilpinen, Huumonen & Kiviranta 2014a, 6.) Asiakaskunnan ja valmennuspalvelujen monipuolisuudessa toiminta on kehittynyt sekä laajentunut ja valmennustyö on samalla ammatillistunut. Suomessa toimi vuonna 2014 noin 260 työpajaorganisaatiota, joista valtaosa oli kuntien hallinnoimia. Näihin ohjautuu vuosittain yli 20 000 asiakasta eli valmentautujaa, joista enemmistö on alle 29-vuotiaita. (Hämäläinen & Palo 2014, 10.)

Starttivalmennuksen toimintamalli on syntynyt työpajayhteisöissä ja niiden verkostoissa erityistä ja vahvaa tukea tarvitsevaa kohderyhmää varten. Erityiset haasteet elämässä, kuten esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmat, työttömyys, taloudellinen ahdinko tai asunnottomuus, voivat aiheuttaa ulkopuolisuuden kokemuksen ja johtaa syrjäytymiseen. Starttivalmennus vastaa kohdennetusti rakenteista syrjään jäävien tarpeisiin ja huomioi yksilölliset tilanteet. Starttivalmennus on moniammatillista, kokonaisvaltaista, arjen hallinnan vahvistamiseen keskittyvää matalimman kynnyksen toimintaa, joka perustuu sopimuksellisuudelle. (Hilpinen ym. 2014a, 4.)

Sovatek-säätiö on psykososiaalisen kuntoutuksen asiantuntija- ja yhteistoimintaorganisaatio, joka keskittyy päihde- ja mielenterveyshaittojen ehkäisyyn sekä hoitoon ja työllistymisen edistämiseen (Toiminta-ajatus 2014). Sovatek-säätiön palveluihin kuuluva Näppärä-paja on kädentaitopaja, jonka toiminta on matalan kynnyksen starttivalmennusta (Huotari 2014).

Opinnäytetyöni aiheena oli tutkia Sovatek-säätiön Näppärä-pajan starttivalmennuksen merkitystä valmentautujan kuntoutumiseen, asiakasnäkökulmasta. Aiheesta tutkimisen arvoisen tekee se, että Näppärä-paja on aloittanut toimintansa 2013 vuoden elokuussa ja on täten ollut toiminnassa suhteellisen vähän aikaa. Tämän opinnäytetyön avulla Sovatek-säätiö saa tietoa siitä, onko Näppärä-pajan toiminnalla ollut merkitystä valmentautujien kuntoutumiseen. Täten opinnäytetyö toimii eräänlaisena hyötyarviona.

Näkemykseni mukaan starttivalmennukseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty ennestään useampia. Tätä opinnäytetyötä ei ole viitoittanut mikään aiemmista tutkimuksista, koska ne ovat koskeneet nuorten starttipajoja, kun Näppärä-pajan toiminta puolestaan on tarkoitettu eri-ikäisille henkilöille. Näkemykseni mukaan aiemmissä tutkimuksissa yleisesti sanoen, on havaittu nuorten starttivalmennuksella olleen positiivista merkitystä nuorille ja toimintaa on pidetty hyödyllisenä.

Myös Sovatek-säätiön toimeksiannosta on aiemmin tehty tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Esimerkiksi Metsänen ja Wilén (2012, 2) ovat tehneet opinnäytetyön ”Minulla on saumaa!”, jossa he ovat arvioineet Sovatek-säätiön alle 29-vuotiaille nuorille suunnatun Sauma-starttipajan toimintaa. Itse Näppärä-pajan toimintaa ei ole aiemmin tutkittu ja täten opinnäytetyöni tuo osaltaan uutta ja arvokasta tietoa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2014, jolloin suoritin asiakastyön harjoittelun Näppärä-pajalla. Opinnäytetyöni aiheen pohdinta oli tuolloin ajankohtaista ja Näppärä-pajan ohjaaja tarjosi minulle aihetta tutkittavaksi. Oma motiivini työn tekemiseen oli Näppärä-pajan starttivalmennuksen merkityksen esiin tuominen asiakasnäkökulmasta ja työn kehittäminen. Kirjoitimme kirjallisen sopimuksen Sovatek-säätiön kanssa opinnäytetyöstä ja aloitin prosessin suunnitelman kirjoittamisella tuona keväänä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää millaista merkitystä Näppärä-pajan starttivalmennuksella on ollut valmentautujan kuntoutumiseen, valmentautujan näkökulmasta. Tutkimustuloksien avulla tavoitteena oli tunnistaa Näppärä-pajan toiminnan merkityksellisyyttä ja mahdollisia työn kehittämishaasteita sekä esittää mahdollisia kehitysehdotuksia, jotta tarvittaessa voidaan kehittää toimintaa valmentautujia entistä paremmin palvelevaksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää myös omaa ammatillista kasvuani sekä asiantuntijuuttani.

Opinnäytetyö vastaa siis kysymykseen: onko Näppärä-pajan starttivalmennuksella ollut merkitystä valmentautujan kuntoutumiseen. Asia voidaan nähdä myös niin, että opinnäytetyö vastaa kysymykseen: onko toiminnasta hyötyä valmentautujan eli yksilön näkökulmasta.

Työ on rajattu siten, että siinä keskitytään olemassa olevaan tutkimusongelmaan ja tutkimustuloksiin. Keskeisimmät käsitteet, jotka ovat ohjanneet työtäni, ovat kuntoutuminen, toimintakyky, sosiaalinen työllistäminen, työ- ja yksilövalmennus, työpaja-toiminta ja starttivalmennus. Näiden käsitteiden pohjalta lähdin tekemään kirjallisuuskatsausta ja perehdyin lähdeaineistoon.

3 KUNTOUTUS KÄSITTEENÄ

Kuntoutus määritellään usein eri toimenpiteistä muodostuvaksi prosessiksi. Kuntoutus käsitteenä viittaa niihin toimenpiteisiin sekä palveluihin, joilla pyritään tukemaan kuntoutujan toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä sekä turvaamaan työuran jatkuvuutta. Kuntoutus tarkoittaa siis lähinnä kuntoutuksen palvelujärjestelmää ja kuntoutumisen tukeminen on muutos- ja kasvuprosessi, jossa kuntoutuja itse on keskeinen toimija ja työntekijöiden tehtävänä on tukea häntä tässä prosessissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8–15; Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 21; Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 7.)

Kuntoutus luokitellaan sisällöltään ja toimintatavoiltaan neljään osa-alueeseen, joita ovat lääkinnällinen, ammatillinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus. Lääkin-

nällisessä kuntoutuksessa pääpaino on fyysisen toimintakyvyn parantamisessa, ammatillisessa kuntoutuksessa työssä jaksamisessa ja työllistymisen mahdollisuuksissa. Kasvatuksellisessa kuntoutuksessa puolestaan on kyse kehitys- ja oppimismahdollisuuksien tukemisesta ja sosiaalisessa kuntoutuksessa huomio on yksilön osallisuudessa sosiaalisiin yhteisöihin sekä yhteiskuntaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20–22.)

Kuntoutusta järjestävät sosiaali- ja terveydenhuolto, Kela, vakuutus- ja työeläkelaitokset, opetustoimi, työhallinto ja työterveyshuolto. Lisäksi Raha-automaattiyhdistys rahoittaa järjestöjen toteuttamaa kuntoutusta. (Sosiaaliturvaopas pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille 2014, 66.)

3.1 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on osa kuntoutuskokonaisuutta ja nyt sosiaalihuoltolain uudistuksen myötä se on saamassa ensimmäistä kertaa lainmukaisen määritelmän (Sosiaalinen kuntoutus 2012). 1.4.2015 voimaan astuvassa uudessa sosiaalihuoltolaissa (L 1301/2014, 17 §) sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi sekä osallisuuden edistämiseksi.

Osallisuus on nostettu keskeiseksi tekijäksi köyhyyden ja syrjäytymisen torjumisessa ja ehkäisyssä. Osallisuuden hahmotetaan rakentuvan kolmelle ulottuvuudelle: riittävä toimeentulolle ja hyvinvoinnille, yhteisöihin kuulumiseen sekä toimijuuteen. (Osallisuus syrjäytymisen vastaparina 2012.) Osallisuus -käsitteen kohdalla on haastavaa sen kokemuksellinen luonne. Osallisuus ja osattomuus ovat ensisijaisesti yksilöllisiä kokemuksia ja tunteita. Usein palvelun käyttäjän osallisuuden kokemus riippuu hänen mahdollisuuksistaan vaikuttaa asioihinsa ja saada päätöksiä itseään koskevissa asioissa. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.)

Uudessa sosiaalihuoltolaissa sosiaaliseen kuntoutukseen määritellään kuuluvaksi: sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta ja ohjaus, valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen sekä elämänhallintaan,

ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Lisäksi nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä. (L 1301/2014, 17 §.)

Sosiaalisen syrjäytymisen riskiä on pidetty sosiaalisen kuntoutuksen käynnistämisen perusteena. Sosiaalinen syrjäytyminen voidaan tulkita prosessiksi tai tapahtumaketjuksi, jossa osa yhteiskunnan jäsenistä joutuu tahtomattaan sivuun yhteiskunnasta ja yhteisöistä. Usein syrjäytyminen yksilöllistetään ihmiseen ja hänen elämäntilanteeseensa, kuten esimerkiksi pitkäaikaiseen työttömyyteen, toimeentulo-ongelmiin, elämänhallinnan ongelmiin, työkyvyttömyyteen tai vuorovaikutussuhteista sivuun joutumiseen. (Järvikoski 2013, 40.)

Sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus on kunnan sosiaalihuollon vastuulla. Sosiaalista kuntoutusta toteuttaessa se toimii yhteistyössä esimerkiksi terveydenhuollon, työ- ja elinkeinotoimen, opetustoimen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. (Kesä, Kinnunen, Ala-kauhaluoma, Laiho, Müller & Joutsen 2013, 7.)

3.2 Ammatillinen kuntoutus

Työkyvyllä tarkoitetaan mahdollisuutta työllistyä ja suoriutua työstä teknisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti (Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet 2012, 12). Työkyky muodostuu ihmisen fyysisten ja psyykkisten voimavarojen sekä työn välisestä tasapainosta ja sen perustana on ihmisen fyysinen ja psyykinen toimintakyky. Lisäksi työkykyyn vaikuttavat työhön kohdistuvat asenteet ja henkilön ammattitaito. (Työkyvyn muodostuminen n.d.)

Ammatillinen kuntoutus kohdistuu yleensä ihmisiin, joilla on riski syrjäytyä työmarkkinoilta joko työkyvyttömyyseläkkeelle tai pitkäaikaistyöttömyyteen sairauden tai työkyvyn alenemisen vuoksi ja se voidaan määritellä toimenpideperusteisella tai tavoiteperusteisellä tavalla. Toimenpideperusteinen määrittely perustuu toimenpiteiden kuvaamiseen, jotka kuuluvat ammatillisen kuntoutuksen piiriin. Tällaisia ovat esimerkiksi ammatinvalinta, työkokeilu sekä ammatillinen koulutus. Tavoiteperusteinen määrittely puolestaan perustuu toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Ammatilli-

seksi kuntoutukseksi katsotaan silloin kuntoutustoiminta, jonka tavoitteena on parantaa työkykyä, tukea työssä jaksamista, luoda työmahdollisuuksia tai työllistyminen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 215.)

Työeläkelaitokset järjestävät suurimman osan ammatillisesta kuntoutuksesta. Muita ammatillisen kuntoutuksen järjestäjiä ovat Kela, työhallinto, tapaturma- ja liikennevakuutusyhtiöt. (Sosiaaliturvaopas pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille 2014, 72.)

4 KUNTOUTUMISEN TUKEMINEN

Kuntoutumisen tukemisen tavoitteena on edistää ja ylläpitää kuntoutujan toimintakykyä sekä vahvistaa kuntoutujan omatoimisuutta, päätösvaltaisuutta sekä itsenäistä suoriutumista arkielämässä. Pyrkimyksenä on elämänhallinnan ja työkyvyn edistäminen niin, että kuntoutuja voi olla tyytyväinen elämänsä laatuun. Kuntoutumisen kokonaisvaltaisena päämääränä pidetään asiakkaan voimaantumista (empowerment) (Kettunen ym. 2009, 22–23.)

Siitosen (1999) mukaan voimaantumisen taustalla on empowerment -käsite, jolla tarkoitetaan ihmisestä itsestään lähtevää kehitystä ja prosessia. Voimaantumisprosessiin kuuluu olennaisesti mahdollisuus suunnitella omaa elämää ja tehdä sitä koskevia valintoja (Järvikoski 2013, 40). Voimaantumisen kokemus syntyy, kun ihminen saa kokemuksen omasta arvostaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä löytää yhteyden omiin voimavaroihinsa ja mahdollisuuksiinsa. Silloin ihminen alkaa tunnistaa vaihtoehtoja sekä valintoja, rohkaistuu tekemään päätöksiä ja alkaa vaikuttaa omaan elämäänsä. (Kettunen ym. 2009, 23.)

4.1 Toimintakyky

Toimintakykyä on määritelty monin tavoin. Tavallisin jäsentelytapa on erotella toimintakyky fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Lisäksi on puhuttu

kognitiivisesta eli älyllisestä osa-alueesta, joka käsittää oppimiseen, muistiin sekä kielelliseen toimintaan liittyviä asioita. Olennaista on ymmärtää ihmisen toimintakyky kokonaisuudeksi ja tiedostaa sen osa-alueiden riippuvuus toisistaan: keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa jatkuvasti. Erityisesti koska psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat hyvin riippuvaisia toisistaan, on järkevää puhua psykososiaalisesta toimintakyvystä. (Kettunen ym. 2009, 9.)

4.1.1 Psykososiaalinen toimintakyky

Psykososiaalista toimintakykyä on vaikeaa määritellä irrallisena fyysisestä toimintakyvystä, koska kuten aiemmin todettiin, toimintakyky on aina kokonaisuus. Tavallisin psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä olla vuorovaikutuksessa omaan elämään liittyvien ihmisten ja sosiaalisten toimintaympäristöjen, kuten työpaikkojen tai asuinympäristöjen kanssa. Lisäksi psykososiaalinen toimintakyky on kykyä olla aktiivinen yhteiskunnan jäsen. Siihen kuuluu kyky käyttää omia oikeuksiaan ja kyky hoitaa omat yhteisölliset velvoitteensa, kuten työn tai lasten kasvatuksen. Hyvään psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluu lisäksi kokemus riippumattomuuden tunteesta sekä oman elämän hallinnasta. (Kettunen ym. 2009, 47–48.)

Elämänhallinta käsitteenä on määritelty monella tapaa. Kettunen ja muut (2009, 49) toteavat Antonowskyn (1979) määritelleen elämänhallintaan liittyväksi koherenssin eli elämäneheyden tunteen. Koherenssi tarkoittaa, että ihmisen elämä on riittävän ymmärrettävää, mielekästä ja hallittavaa (Mts. 49).

Ymmärrettävyyden kokemus viittaa siihen, että ihminen voi tuntea ymmärtävänsä itseään, ympäristöään ja elämäänsä. Itseyymmärrys eli itsensä, voimavarojensa sekä rajojensa tunteminen auttaa selviytymään erilaisista tilanteista. Realistinen käsitys itsestä sekä voimavaroista syntyy toiminnan ja siitä saadun palautteen pohjalta. (Mts. 49.) Voimavarojen voidaan katsoa karttuvan esimerkiksi voitettujen vastoinkäymisten, tukea antavien ihmissuhteiden, työn, vapaa-ajan toiminnan tai selviytymiskeinojen kehittymisen myötä (Oksanen 2014, 162–163). Kettusen ja muiden (2009, 49) mukaan ihmisellä täytyy olla käytössään riittävästi voimavaroja elämän erilaisia haasteita varten.

Hallinnan kokemus puolestaan tarkoittaa, että ihminen tuntee voivansa ainakin jossain määrin vaikuttaa omaan elämäänsä sekä sen kulkuun. Hallinnan tunnetta voidaan pitää kokemuksena siitä, miten paljon ihminen pystyy säätelemään sekä ohjaamaan tilanteita ja tapahtumia. Hallinnan tunne ei kehity, jos ihminen ei voi käyttää omatoimisuuttaan tai päätöksentekokykyään tilanteissa, joissa se on mahdollista. (Mts. 50.)

Psykososiaalista toimintakykyä voi tarkastella edellä mainittujen seikkojen lisäksi psyykkisenä hyvinvointina sekä mielenterveystenä. Tällöin mielenterveys nähdään riittävän elämänhallinnan edellytyksenä. Mielenterveys on luonteeltaan ensisijaisesti kokemuksellista ja se koetaan hyvänä olona, eli psyykkisenä hyvinvointina. (Mts. 50.)

4.1.1.1 Psykososiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Psykososiaalisen toimintakyvyn tukemisen perusta on hyvä ammatillinen asiakassuhde. Suhde perustuu hyväksymiseen, luottamuksellisuuteen ja vastavuoroisuuteen. Hyvässä asiakassuhteessa voidaan puhua vaikeistakin asioista. Puheeksi ottamisen taito on täten tärkeää. (Kari ym. 2013, 187.)

Kuntoutujaa voidaan tukea muun muassa aktiivisella kuuntelulla. Aktiivinen ja keskitetty kuuntelu antaa kuntoutujalle tunteen, että hän on tärkeä. Hyvässä asiakassuhteessa vallitseekin dialogi eli vuoropuhelu, joka on parhaimmillaan vastavuoroista sekä tasa-arvoista. Dialogissa pyritään keskinäisen ymmärryksen muodostamiseen ja erilaisten näkökulmien ylläpitämiseen. (Mts. 187–188.)

Psykososiaalinen ohjaaminen voi sisältää asiakkaan omien ajattelumallien muuttamista, ratkaisutapojen etsimistä sekä voimavarojen aktivointia. Sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen kuuluu arjen toimintojen harjoittelu tai esimerkiksi yhteiskunnan eri alueilla toimimisen harjoittelu kuten esimerkiksi omien asioiden hoitamisen harjoittelu. (Mts. 189–190.)

4.1.2 Psykososiaalinen ympäristö

Psykososiaaliseen ympäristöön voidaan katsoa kuuluvaksi koko yhteiskunta. Tärkeimpiä kuntoutujan toimintakykyyn vaikuttavia asioita ovat kuitenkin hänen elämänsä vaikuttavat ihmiset. Ihminen on yhteisöllinen, tunteva ja ajatteleva, joten psykososiaalisella ympäristöllä sekä vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys ihmisen toimintakykyyn. (Kettunen ym. 2009, 13.) Mönkkösen (2007, 15) sanoin, vuorovaikutus on laaja käsite, joka sisältää monimuotoista yksilöiden, yhteisöjen, organisaatioiden ja kulttuurien välistä vuorovaikutusta.

Psykososiaaliseen ympäristöön kuuluu olennaisesti myös kulttuuri. Kulttuurilla tarkoitetaan opittuja ja omaksuttuja käyttäytymismalleja sekä -sääntöjä eli arvoja, asenteita ja normeja. Ihminen oppii ja omaksuu kulttuurin sosiaalistumisprosessin kautta. Sosiaalistumisprosessissa opitaan ja sisäistetään, mitä asioita saa tai tulee tehdä erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi koulussa, työelämässä tai sosiaalisissa tilanteissa. Elämän mielekkyys on yhteydessä ihmisen arvomaailmaan sekä rooleihin. Mielekästä on sellainen elämä, jossa ihminen kokee voivansa toteuttaa omia arvojaan. (Kettunen ym. 2009, 13, 49.)

4.1.2.1 Minäkäsitys ja itsetunto

Ihmiset määrittelevät itseään ja luovat minäkäsitystään aina suhteessa toisiinsa. Ihminen tulkitsee kokemaansa ja liittää erilaisia merkityksiä havaintoihinsa, tunteisiinsa sekä ajatuksiinsa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Oman minuuden ja minäkäsityksen rakentumisesta voidaan käyttää myös käsitettä identiteetti. (Kettunen ym. 2009, 14.)

Ojanen (2011) toteaa ihmisen voivan hyvin, kun hänellä on realistinen ja myönteinen kuva itsestään. Silloin on helppo olla muiden kanssa ja muiden on myös helppo olla itsensä tunnevan ihmisen seurassa. Riittävä itsetunto onkin hyvien ihmissuhteiden perusta. Hyvä minä (n.d.) artikkelissa todetaankin, että itsensä tunteminen on mielen terveyden peruspilareita. Hyvä itsetunto on tunne siitä, että kokee itsensä hyväksi ja arvokkaaksi. Itsetuntoa voi vahvistaa kiinnittämällä huomiota itsensä hyviin puo-

liin ja siihen, mikä on itselle tärkeää. Kun tekee asioita, joissa on hyvä, saa tärkeitä onnistumisen kokemuksia. (Mt. n.d.)

Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän tuntee olevansa hyvä. Hyvään itsetuntoon kuuluu kuitenkin myös omien heikkouksien ymmärtäminen. Silloin voidaan sanoa, että ihmisellä on itseluottamusta ja hän arvostaa itseänsä. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän sietää myös pettymyksiä ja epäonnistumisia ja kykenee puolustamaan itseään sekä näkee itsensä arvokkaana. (Mt. n.d.)

5 SOSIAALISEN TYÖLLISTÄMISEN TOIMIALA

Sosiaalisen työllistämisen toimiala on yhteiskäsitemallissa heikossa työmarkkina-asetmassa olevia henkilöitä työllistäville, heidän työllistymismahdollisuuksiaan sekä toimintakykyään parantaville erityistyöllistämisen yksiköille, työllistymistä tukeville projekteille sekä sosiaalisille yrityksille (Ylipaavalniemi, Sariola, Marniemi & Pekkala 2005, 8). Tavoitteena on tukea heikossa työmarkkina-asetmassa olevia edistäen ja ylläpitäen heidän työ- ja toimintakykyään (Mitä on sosiaalinen työllistäminen? n.d.).

Heikossa työmarkkina-asetmassa olevia ja vaikeasti työllistettäviä ryhmiä voivat olla esimerkiksi kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat, päihdeongelmaiset, pitkäaikaistyöttömät. Myös ihmiset joiden elämänhallinta ja toimintakyky ovat alentuneet sosiaalisista syistä ja nuoret joiden perus- tai ammatillinen koulutus on keskeytynyt, ovat usein heikossa työmarkkina-asetmassa olevia ryhmiä. (Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti 2004, 15.)

Suomen perustuslain (L 11.6.1999/731, 18 §) mukaan jokaisella on oikeus hankkia toimeentulonsa valitsemallaan työllä, ammatilla tai elinkeinolla ja julkisen vallan on edistettävä työllisyyttä sekä pyrittävä turvaamaan jokaiselle oikeus työhön. Ketään ei saa asettaa eri asemaan tai syrjiä esimerkiksi terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (L 11.6.1999/731, 6 §). Meillä on siis jokaisella oikeus työhön.

5.1 Sosiaalihuoltolain mukainen työtoiminta

Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014, 1 §) tarkoituksena on muun muassa edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta sekä myös turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät sekä laadukkaat sosiaalipalvelut. Uusi sosiaalihuoltolaki astuu voimaan 1.4.2015 kumoten osin edellisen sosiaalihuoltolain (L 17.9.1982/710).

Aiemmin säädetystä sosiaalihuoltolaista jää voimaan pykälät 27 d ja 27 e, joissa säädetään vammaisten henkilöiden työllistämistä tukevasta toiminnasta ja vammaisten henkilöiden työtoiminnasta (L 17.9.1982/710). Sosiaalihuoltolain 27 e §:n mukaan työtoiminta on toimintakyvyn ylläpitämistä ja sitä edistävää toimintaa. Työtoiminta on sosiaalipalvelua, jota voidaan järjestää henkilöille, joiden toimintakyky on vammaisuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi alentunut niin, ettei heillä ole edellytyksiä osallistua tavanomaiseen työhön, eikä lain 27 d §:ssä tarkoitettuun työhön. (Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti 2004, 19.)

5.1.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain 17 §:n mukainen sosiaalipalvelu (Linqvist & Oksala 2001, 46). Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (L 2.3.2001/189) tuli voimaan vuonna 2001. Lakiin sisältyvät uudistukset ovat luoneet uusia mahdollisuuksia vaikeasti työllistettävien työllistämiseen (Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti 2004, 16).

Laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (L 2.3.2001/189, 1 §) säädetään toimenpiteistä, joilla parannetaan pitkään jatkuneen työttömyyden perusteella työmarkkinatukea tai toimeentulotukea saavan henkilön edellytyksiä työllistyä. Lain sisältämien toimenpiteiden tavoitteena on edistää työttömien työllistymistä ja toisaalta aktivoida ja kuntouttaa jo pitkään työttömänä olleita (Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti 2004, 20).

Kunta järjestää kuntouttavan työtoiminnan, jonka tarkoituksena on parantaa henkilön elämänhallintaa ja luoda edellytyksiä työllistymiselle ilman, että syntyy virka- tai työsuhdetta (L 2.3.2001/189, 2 §). Käytännössä tämä tarkoittaa usein työskentelyä kunnan työtoiminnassa, esimerkiksi kierrätys-, purku- tai kokoonpanotehtävissä, siivous- tai puistotyössä tai vanhustenhuollon avustavissa tehtävissä (Kari ym. 2013, 176).

Tärkeintä on, että kuntouttavan työtoiminnan sisältö mitoitetaan asiakkaan työ- ja toimintakyvyn mukaisesti niin, että se on mielekästä ja riittävän haastavaa. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien toimintakyky vaihtelee suuresti. Osalle työtoiminta voi olla sisällöltään hyvin lähellä normaalia työtä, toisten osalta kuntouttavan työtoiminnan sisältö voi olla totuttautumista säännölliseen päivärytmiin ja ohjattuun toimintaan. (Linqvist & Oksala 2001, 48.)

Kuntouttavan työtoiminnan kesto ja työaika määritellään yksilöllisesti asiakkaalle sopivaksi, kuitenkin niin, että kuntouttavan työtoiminnan jakso kestää vähintään kolme kuukautta ja enintään 24 kuukautta. Päivittäiselle työtoiminnalle on säädetty neljän tunnin vähimmäistyöaika ja työtoimintaa järjestetään vähintään yhtenä päivänä ja enintään viitenä päivänä viikossa. Kuntouttavan työtoiminnan päivittäinen ja viikoittainen kesto voi vaihdella kuntouttavan työtoiminnan jakson aikana toimintakyvyn mukaan. Tästä sovitaan asiakkaan kanssa yhdessä aktivointisuunnitelmassa, joka laaditaan aina yhdessä asiakkaan kanssa. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistui noin 15 000-16 000 ihmistä vuonna 2010 (L 2.3.2001/189, 13 §; Linqvist & Oksala 2001, 17, 49–50; Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen 2012, 37.)

5.2 Työ- ja yksilövalmennus

Työvalmennus tarkoittaa prosessia, joka on valmentautujan yksilöllisten tarpeiden mukaan suunniteltua, tavoitteellista, työn avulla tapahtuvaa yksilön toimintakyvyn sekä osaamisen edistämistä. Työvalmennuksessa tarjotaan tukea työn ja taitojen opetteluun, työ-elämätaitojen kehittämiseen sekä tuetaan valmentautujan työllistymistä. Valmentautujien haasteet voivat liittyä ammatilliseen osaamattomuuteen, pitkittyneeseen työkyvyttömyyteen tai työelämään kuntoutumiseen. (Hilpinen ym.

2014a, 7; Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet 2012, 29; Hämäläinen & Palo 2014, 57.)

Yksilövalmennus on työvalmennusta tukevaa toimintaa, jossa perehdytään valmentautujan elämäntilanteeseen kokonaisvaltaisesti sekä tarjotaan monialaista tukea arjenhallintataitojen ja toimintakyvyn parantamiseksi (Hilpinen ym. 2014a, 7). Se on myös osa laajempaa palvelujärjestelmän avulla tapahtuvaa tukemista, jota tehdään moniammatillisessa yhteistyössä sosiaali-, terveys-, koulutus-, työllisyys- ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Yksilövalmennukseen kuuluu valmentautujan alkutilanteen kartoittaminen sekä valmennussuunnitelman laatiminen. (Valmennuksessa erilainen oppija 2009, 48, 49; Hämäläinen & Palo 2014, 53.)

Yksilövalmennus on usein käytännössä asioiden selvittelyä, keskustelua, välittämistä ja tuen antamista. Yksi käytettävä työmenetelmä on ryhmävalmennus, jossa valmentautujien arki-, työelämä- ja vuorovaikutustaitoja kehitetään yhdessä toiminnallisin menetelmin vertaisryhmässä. (Valmennuksessa erilainen oppija 2009, 49; Hämäläinen & Palo 2014, 53.)

Työvalmennuksen keskeisenä tavoitteena on kehittää työkykyä ja ammatillista osaamista, kun taas yksilövalmennuksessa keskitytään valmentautujan toimintakyvyn tukemiseen sekä elämän- ja arjenhallinnan parantamiseen. Yleisimmin valmennuksella kehitetään myös työyhteisössä tarvittavia valmiuksia ja työelämätaitoja. (Hilpinen ym. 2014a, 7; Hyytinen & Miettinen 2012, 7.)

Työvalmennusta toteutetaan pääsääntöisesti kuntien järjestämässä työpajoissa, työvalmennussäätiöissä, päivätoimintakeskuksissa, työkeskuksissa sekä työllisyysyhtiöissä. Yhä enemmän työvalmennus tapahtuu myös yrityksissä. Laadukas työvalmennus on kestoaltaan tarpeeksi pitkä, ratkaisut ovat pysyviä, yhteiskunnallisesti kestäviä ja yksilöä vahvistavia. (Hyytinen & Miettinen 2012, 9.)

5.2.1 Valmennussuunnitelma

Hyytisen ja Miettisen (2012, 26–27) mukaan työvalmennuksen alussa määritellään työvalmennuksen tavoitteet. Mihin tähdätään, mitä halutaan saavuttaa valmennusjaksolta, millaisia esteitä halutaan ratkaista valmennuksen aikana. Valmennuksen pääpaino on nimenomaan näiden tavoitteiden saavuttamisessa. (Mts. 26–27.)

Valmentautuja sekä työntekijät laativat yhdessä valmentautujalle henkilökohtaisen valmennussuunnitelman. Valmennussuunnitelmaan määritellään yksilökohtaisesti valmentautujan käytännön toimet, joilla suunnitelmaa viedään tavoitetta kohti. Näin valmennussuunnitelma toimii työkaluna valmennusprosessissa. Konkreettisia toimia peilataan valmentautujan tavoitteisiin, resursseihin ja riskitekijöihin. Toimien on oltava mahdollisimman selkeästi määritelty ja aikataulutettu. Valmennussuunnitelman toteutumista arvioidaan säännöllisesti yhdessä valmentautujan kanssa. (Hilpinen ym. 2014a, 22.)

5.3 Starttivalmennus

Hilpinen ja muut (2014a, 6) toteavat työpajan olevan yhteisö, jossa työnteon ja siihen liittyvän työ- ja yksilövalmennuksen avulla pyritään parantamaan yksilön arjenhallintataitoja ja kykyä sekä valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön. Työpajat ovat yhteisöllisiä, toiminnallisia ja työvaltaisia oppimisympäristöjä (Mts. 6).

Kun valmentautuja tarvitsee erityistä tukea elämäntilanteensa selvittämiseen sekä arjenhallintaansa, voidaan hänelle tarjota matalimman kynnyksen palvelua eli starttivalmennusta. Starttivalmennus on kokonaisvaltainen prosessi, jossa selvitetään yksilöllisesti valmentautujan tilanne, tuen tarve sekä valmiudet. Toiminnan painopiste on omien voimavarojen löytämisessä, sosiaalisessa vahvistamisessa ja arjenhallinnan kehittämisessä. Työ ja siihen liittyvät tehtävät ovat verrattain pienessä roolissa valmennusprosessissa. (Mts. 6.) Seuraava kuvio selventää starttivalmennuksen sijoittumista valmennuksen eri tasoihin nähden.



KUVIO 1. Valmennuksen tasot (Hilpinen ym. 2014b, 8)

Työpajojen valmentautuja-asiakkaina voi olla monenlaisia ja kaikenikäisiä henkilöitä. Valmentautujia yhdistää se, että heillä kaikilla on syystä tai toisesta heikentynyt asema työmarkkinoilla. Valmentautujina voi olla esimerkiksi työttömiä nuoria ja aikuisia, joilta puuttuu ammatillinen koulutus tai työkokemus, työnhakijoita, joilla on alentunut työ- tai toimintakyky, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, pitkäaikaistyöttömiä, osatyökykyisiä sekä työmarkkinoille integroitumiseen tukea tarvitsevia maahanmuuttajia. (Hilpinen ym. 2014a, 6, 10.)

Keskeisinä työmenetelminä starttivalmennuksessa ovat yksilö- ja ryhmävalmennus. Starttivalmennus, kuten muukin valmennus, on aina sopimuksellista toimintaa. Valmentautuja kuntoutuu asteittain starttivalmennuksesta muihin toimintoihin sekä kohti koulutusta ja työelämää. (Mts. 9.)

Työote starttivalmennuksessa on tavoitteellista, kuntouttavaa sekä vahvuuksia ja mahdollisuuksia korostavaa. Starttivalmennus tukee valmentautujaa löytämään omat voimavaransa ja tasapainon elämäänsä. Valmentautuja kiinnittyy starttivalmennuksen avulla eteenpäin vievään ja tulevaisuuteen suuntaavaan toimintaan. Päämääränä

valmennuksessa on realististen suunnitelmien tekeminen, tavoitteiden asettaminen ja kestävien ratkaisujen hakeminen. (Mts. 13.)

Starttivalmennuksen työvalmennus on lähinnä erilaisiin työtehtäviin tutustumista ja kädentaitomenetelmien hyödyntämistä. Työtehtäviä kokeillaan pieninä annoksina tutustumisjaksoilla. Joissain tapauksissa starttivalmennuksen yhtenä tuloksena voidaan pitää jo toimintaan osallistumista. Starttivalmennuksessa arvioidaan toimintaa, seurataan ja dokumentoidaan, sekä valmentajien että valmentautujien näkökulmasta. (Mts. 13.)

6 SOVATEK-SÄÄTIÖ PÄHKINÄNKUORESSA

Sovatek-säätiö on psykososiaalisen kuntoutuksen asiantuntija- ja yhteistoimintaorganisaatio, joka keskittyy päihde- ja mielenterveyshaittojen ehkäisyyn sekä hoitoon ja työllistymisen edistämiseen (Toiminta-ajatus n.d.). Sovatek-säätiö tarjoaa Jyväskylässä ja Joensuussa päihdepalveluita eri riippuvuuksista kärsiville henkilöille sekä avo- että laitospalveluina. Säätiö tarjoaa lisäksi kuntoutus-, koulutus- ja asiantuntijapalveluita sekä työvalmennusta eri yksiköissä. Sovatek-säätiö tuottaa lisäksi työvalmennuksen ja päihdetyön tilauskoulutusta, konsultaatioita sekä työnohjausta. Nuorten ja nuorten aikuisten erityispalveluina säätiö tuottaa etsivää nuorisotyötä sekä starttipajatoimintaa. (Koulutus- ja asiantuntijapalvelut n.d.; Päihdepalvelut ja riippuvuus n.d.)

Sovatek-säätiössä työvalmennus on eri työvalmennusyksiköissä valmentautujan yksilöllisten tarpeiden sekä valmiuksien mukaan suunniteltua, valmennussuunnitelmaan perustuvaa, tavoitteellista sekä arvioitavissa olevaa työelämän pelinsäännöin tehtävää, ohjattua työtä (Valmennuspalvelumoduulit n.d.). Työvalmennusta voidaan toteuttaa palkkatuella tai työkokeiluna, mikäli henkilö on työtön Työ- ja elinkeinotoimiston tai työvoiman palvelukeskuksen asiakas. Työvalmennukseen voi hakeutua puolestaan Taimi-palvelun kautta, jos henkilö on sairauspäivärahalla, kuntoutustuella tai eläkkeellä ja hänellä on halua sekä edellytyksiä kuntoutua työelämäänsä tai saada mielekästä tekemistä päiviin. Lisäksi työvalmennus voidaan toteuttaa kuntouttavana työtoimintana. (Kuinka hakeudutaan työvalmennukseen n.d.)

Sovatek-säätiön kuntoutuspalvelut mahdollistavat kuntoutujille yksilöllisiä kuntoutuspolkuja. Kuntoutuksen suunnittelu, toteutus sekä arviointi tehdään yhteistyössä asiakkaan ja hänen verkostonsa kanssa. Sovatek-säätiö tarjoaa päihdekuntoutuksen lisäksi useita erilaisia kuntoutuspalveluita, kuten esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusta sekä erilaisia ryhmämuotoisia kuntoutuspalveluita. Sovatek-säätiön kuntoutuspalveluihin kuuluu myös Näppärä-pajan starttivalmennus. (Kuntoutus n.d.)

6.1 Näppärä-paja

Näppärä-paja on kädentaitopaja, joka sijaitsee Sovatek-säätiön Tallilantien yksikössä (Näppärä-paja n.d.). Toiminta on matalan kynnyksen starttivalmennusta. Pajan toimintaidea on syntynyt työtoiminnan palveluohjaajan sekä tonttikohtaisen palveluohjaajan toimesta ja he ovat yhdessä Näppärä-pajan ohjaajan kanssa suunnitelleet toiminnan sisällön. (Huotari 2014.)

Starttivalmennus on moniammatillista ja monialaista arjen hallintaa vahvistavaa toimintaa. Tältä pohjalta muodostuvat myös Näppärä-pajan toiminnan tavoitteet. Toiminnan tavoitteisiin kuuluu kartoittaa valmentautujien työ- ja toimintakyky sekä heidän edellytykset osallistua työvalmennukseen. Tavoitteena on tukea valmentautujan voimaantumista sekä arjenhallintaa ja löytää valmennusjakson aikana valmentautujalle sopivin valmennuksen tai tukipalvelun muoto. (Omavalvontasuunnitelma n.d., 1.)

Näppärä-pajan toiminnan sisältöön kuuluvat valmentautujien perehdytys, yksilö- ja ryhmävalmennus, työtoiminta, elämänhallinnan taitojen vahvistaminen sekä palveluohjaus ja verkostoyhteistyö (Mts. 1). Työtoimintaa Näppärä-pajalla toteutetaan tekemällä kädentaitotöitä kierrätysmateriaalista, samalla työ- ja arkielämätaitoja opetellen (Näppärä-paja n.d.). Huotari (2014) toteaa, että vaikka kyseessä on kädentaitopaja, pajan päätarkoituksena ei ole valmistaa erilaisia kädentaitotöitä, vaan työskentely toimii yhtenä työmenetelmänä yksilö- ja ryhmävalmennuksen ohella. Pajalla työskennellään sekä yksin että pienryhmässä, jolloin valmentautujan kuntou-

tumisprosessissa voidaan hyödyntää myös vertaistukea (Omavalvontasuunnitelma n.d., 2; Näppärä-paja n.d.).

Pajajakson alussa ja lopussa valmentautujille on aloitettu syksyllä 2014 pilottimuotoisesti tekemään toimintakyvyn kartoitus SOFAS-mittarin avulla (Omavalvontasuunnitelma n.d., 2; Huotari 2014). SOFAS-asteikko on mittari, joka antaa kokonaisarvion sosiaalisesta ja ammatillisesta toimintakyvystä. Asteikko on tarkoitettu lähinnä heikentyneen toimintakyvyn, ei toimintakyvyn vahvuuksien kuvaamiseen. (SOFAS - Social and Occupational Functioning Assessment Scale, n.d.)

6.1.1 Näppärä-pajan valmentautajat ja asiakkaaksi ohjautuminen

Näppärä-paja on tarkoitettu aloituspisteeksi kaiken ikäisille henkilöille, jotka hyötyvät pienryhmätoiminnasta ja ovat kiinnostuneita kokeilemaan erilaisia kädentaitotöitä. Näppärä-pajaan voi tulla pienin tavoittein harjoittelemaan säännölliseen toimintaan osallistumista sekä saamaan onnistumisen kokemuksia. Näppärä-pajasta on tarkoitus jatkaa eteenpäin eri työyksiköihin, yhdessä laaditun suunnitelman mukaisesti. (Näppärä-pajan toiminnan kuvaus 2014, 2–3.)

Näppärä-pajan kohderyhmänä ovat sosiaalihuoltolain 27 e §:n mukaisessa työtoiminnassa sekä kuntouttavassa työtoiminnassa olevat henkilöt. Toiminta on suunnattu henkilöille, jotka ovat kadottaneet päivärytminsä tai joilla on erilaisia riippuvuuksia, mielenterveysongelmia, oppimisvaikeuksia, tarkkaavaisuushäiriöitä tai puutteita arjenhallinnassa. Monilla on ongelmia useilla elämän alueilla ja heidän verkostonsa toimivat puutteellisesti tai verkostoja ei ole lainkaan. (Omavalvontasuunnitelma n.d., 1.) Näppärä-pajalle valmentautajat ohjautuvat Sovatek-säätiön palveluohjauksen, työllisyyden kuntakokeilun tai työvoiman palvelukeskuksen kautta (Näppärä-paja n.d.).

Valmentautujien tavoitteet pajajaksole tullessa ovat kaikilla yksilöllisiä. Kuitenkin usein esiin nousee yhdistävinä tekijöinä esimerkiksi säännöllisen päivärytmin tavoittelu, fyysisen hyvinvoinnin lisääminen, omien vahvuuksien tunnistaminen sekä sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ja sosiaalisten tilanteiden sietäminen. (Huotari 2014.)

Valmennusjakson pituus ja työtoimintapäivien määrä määritellään valmennussuunnitelmaan, jokaiselle valmentautujalle yksilöllisesti. Ensimmäisen valmennusjakson pituus on pääsääntöisesti kolme kuukautta, kuitenkin sosiaalihuoltolain 27 e §:n mukaiseen työtoimintaan tuleville voidaan tehdä aluksi yhden kuukauden mittainen sopimus. Sosiaalihuoltolain mukaisessa työtoiminnassa työtoimintapäivän vähimmäiskesto on kolme tuntia, kuntouttavassa työtoiminnassa puolestaan vähimmillään neljä tuntia päivässä. Molemmissa on vähintään yksi työtoimintapäivä viikossa, mutta kuntouttavassa työtoiminnassa aloitetaan kuitenkin usein kolmella työtoimintapäivällä viikossa. Valmennussuunnitelmaa arvioidaan jatkuvasti ja jatkossa sopimuksia uusitaan valmentautujien yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. (Omaavontasuunnitelma n.d., 1; Huotari 2014.)

6.1.2 Palveluohjaus Näppärä-pajan valmentautujien tukena

Järvikosken ja Härkäpään (2011, 238) mukaan palveluohjaus on prosessi, jossa palveluohjaaja tai muu asiakkaan tukihenkilö auttaa asiakasta määrittelemään palvelutarpeet sekä valitsemaan palvelut. Ei ole olemassa vain yhtä palveluohjauksen mallia tai toimintatapaa, vaan malleja on useita erilaisia (Mts. 238). Yksilöllinen palveluohjaus on yksilölliset tarpeet huomioon ottava, osallisuutta edistävä, tavoitteellinen ja vastuullinen työskentelytapa, jolla varmistetaan tuen saatavuus ja sen oikein kohdentuminen (Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet 2012, 11).

Hyytisen ja Miettisen (2012, 20) mukaan palveluohjaaja vastaa työvalmennuksessa asiakasohjauksesta sekä asiakkuuden juridisen, työvoimapolitiittisen ja muiden asiakkuuteen vaikuttavien seikkojen pitävyydestä. Palveluohjaaja kantaa vastuun asiakkaan tilanteen arvioinnista, suunnittelusta ja seurannasta ja hän koordinoi valmentautujalle kohdennettuja palveluita (Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet 2012, 12).

Näppärä-pajan valmentautujilla on käytössään Sovatek-säätiön tonttikohtainen palveluohjaaja, jonka työtila sijaitsee Tallilantien yksikössä. Tonttikohtaisen palveluohjaajan toimenkuvaan kuuluu vastaanottaa Sovatek-säätiön Tallilantien yksikköön tulevat kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ja tehdä heille työtoimintasopimukset.

Palveluohjaaja on mukana kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalihoitolain mukaisen työtoiminnan valmentautujien valmennussuunnitelmien tekemisessä. Näppärä-pajalla tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että palveluohjaaja on mukana valmentautujien valmennussuunnitelmapalavereissa yhdessä Näppärä-pajan ohjaajan sekä itse valmentautujan kanssa. Näissä tilanteissa käsitellään samalla yhdessä palveluohjauksellisia asioita. (Lamminpää-Pesonen 2015.)

Näppärä-pajan valmentautujille palveluohjaajan tuki on saatavilla myös muissa tapauksissa heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaan. Valmentautuja voi hakeutua palveluohjaajan kanssa keskustelemaan asioista, joihin hän kokee tarvitsevänsä ulkopuolista tukea. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi terveyteen, päihteiden käyttöön tai asumiseen liittyvät ongelmat. (Mt. 2015.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Näin on myös tässä tutkimuksessa, joka on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Näppärä-pajalla starttivalmennuksessa tutkimuksen teko hetkellä tai aiemmin olleet henkilöt.

Tutkimuksen sisällön suunnittelu aloitettiin yhteistyössä Näppärä-pajan kanssa keväällä 2014, harjoitteluni loppuvaiheessa. Näppärä-pajan valmentautujia tiedotettiin tutkimuksesta suullisesti harjoitteluni aikana keväällä 2014 sekä kirjallisesti ennakkotiedotteella kesällä 2015 (Liite 1). Kesän ja syksyn 2014 aikana perehdyin tutkimuksen lähdeaineistoon suunnitellen samalla teemahaastattelun runkoa.

Valmentautujille painotettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja luotamuksellisuutta alusta saakka. Valmentautujia motivoitiin osallistumiseen kertomalla osallistumisen tärkeydestä sekä heidän kokemustensa esiin tuomisen merkityksestä. Tutkimukseen osallistujat ilmoittivat halukkuutensa osallistumisesta Näppärä-pajan ohjaajalle syksyllä 2014, joka varasi heille sopivat haastatteluajat yhdessä val-

mentautujien kanssa. Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2014 ja aineiston analyysi aloitettiin saman tien.

Tärkeimmät tutkimuskysymykset, joihin haettiin vastauksia olivat:

- Onko Näppärä-pajan toiminnalla ollut merkitystä valmentautujan kuntoutumiseen?
- Mikäli toiminnalla on ollut merkitystä valmentautujan kuntoutumiseen, niin millaista merkitystä?
- Mitkä tekijät Näppärä-pajalla ovat edesauttaneet mahdollista kuntoutumista?
- Millaisia mahdollisia kehittämistoiveita tai ideoita valmentautujilla on?

7.1 Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät

Haastattelu on käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34). Päädyin itsekin valitsemaan aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73) mukaan haastattelun etu on ennen kaikkea sen joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, syventää ilmausten sanamuotoa sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Tällaista mahdollisuutta ei ole esimerkiksi postitse tehtävässä lomakekyselyssä. (Mts. 73.) Halusin koota aineiston kasvokkain haastateltavan kanssa juuri edellä mainittujen asioiden vuoksi. Ymmärtääkseni mahdollisimman hyvin haastateltavia, on tärkeää pystyä esittämään mahdollisia lisäkysymyksiä tai kyetä tarkentamaan ilmauksia. Näin saatiin hyvät lähtökohdat ymmärrykselle ja mahdollistettiin tarkka ja luotettava tulosten raportointi.

Haastattelulla pyrittiin saamaan tutkimuskysymyksiin vastaus eli lyhyesti sanoen selvittämään millaista merkitystä Näppärä-pajan starttivalmennuksella on ollut valmentautujien kuntoutumiseen sekä valmentautujien ajatuksia siitä, haluaisivatko he muuttaa toiminnassa jotain.

7.1.1 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, joka on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan haastattelun aikana suhteellisen vapaamuotoisesti. (Hirsjärvi yms. 2009, 208; Hirsjärvi & Hurme 2004, 47–48.) Tutkittavien ääni pääsee teemahaastattelussa hyvin esille ja tämä tukee sitä, että tutkimustuloksissa näkyy asiakasnäkökulma.

Haastattelua varten laadittiin teema-alueet, joihin liittyen pohdin joitakin valmiita kysymyksiä itselleni tueksi haastatteluun, jotta en unohtaisi kysyä olennaisia tai tärkeitä kysymyksiä (Liite 2). Haastattelurunko toimi siis apuna haastattelutilanteessa. Kaikkia haastattelurungon apukysymyksiä ei kysytty kaikilta haastateltavilta, kun taas toisaalta kysyttiin myös kysymyksiä, joita rungossa ei ollut.

Henkilökohtainen tavoitteeni oli saada haastatella viidestä kahdeksaan henkilöä. Haastatteluita sovittiin kahdeksan (8), joista toteutui kuusi (6). Haastattelut toteutettiin lokakuussa 2014 kolmena päivänä 6.10., 9.10. ja 20.10. Sovatek-säätiön Tallilantien yksikön tiloissa. Haastattelut toteutettiin osin valmentautujien työaikana, jotta heille ei olisi koitunut haittaa tutkimukseen osallistumisesta. Haastatteluihin oli varattu aikaa tunti jokaista haastateltavaa kohden ja ne kestivät käytännössä keskimäärin reilu 40 minuuttia.

Haastattelun alussa pyrin luomaan luottamuksellisen ja mahdollisimman rennon ilmapiirin. Aluksi kertosin mistä tutkimuksessa on kysymys ja kävimme haastateltavien kanssa läpi suostumuslomakkeet, jotka allekirjoitimme (Liite 3). Kaikki haastatteluihin osallistuneet suostuivat haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelut tallennettiin Applen iPad taulutietokoneella, QuickVoice -äänitysohjelmalla.

7.1.2 Aineiston analyysi

Hirsjärven ja muiden (2009, 224) mukaan laadullisen aineiston yleisimpiä analyysita-
poja ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskustelu-
analyysi. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 91) toteavat sisällönanalyysin olevan perusana-
lyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä.
Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä ja pyritään saamaan tutkittavasta
ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Pyrkimys on kuvata dokumenttien
sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–106.) Tämän perusteella analyysis-
sa päädyttiin soveltamaan sisällönanalyysia sekä teemoittelu. Aineiston käsittely ja
analyysi aloitettiin välittömästi haastatteluiden jälkeen lokakuussa 2014, jotta asiat
olisivat edelleen tuoreessa muistissa.

Tallennettu laadullinen aineisto on usein tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi
sananasanisesti eli litteroida (Hirsjärvi yms. 2009, 222). Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009,
109) toteavat, sisällönanalyysi aloitetaan haastattelujen kuuntelulla sekä litteroinnilla
perehtyen jo samalla sisältöön. Tämän vuoksi aloitin aineiston käsittelyn litteroimalla
aineiston välittömästi haastatteluiden jälkeen. Tekstitiedostoksi litteroitua aineistoa
(fonttiCalibri, fonttikoko 12, rivinväli 1,5) kertyi 87 A4-sivua, keskimäärin 14,5 sivua
haastattelua kohden.

Tein haastattelujen aikana vähäisiä muistiinpanoja koskien vastaajan mahdollista
poikkeuksellista reaktiota tietyn teeman tai kysymyksen kohdalla. Tällaisia olivat esi-
merkiksi selvä innostuneisuus tai vaivaantuneisuus. Aineistoa litteroidessa kirjoitin
itselleni sulkeisiin niin sanotut massasta poikkeavat äänenpainot tai -sävyt, kuten
esimerkiksi huudahdukset, kuiskaukset tai pitkät tauot puheessa. Merkitsin nämä
litteroituun aineistoon myös erilaisilla merkeillä. Aineistoa analysoitaessa olen hyö-
dyntänyt väistämättä näitä havaintoja sekä muistiinpanojani tehdessäni tulkintoja
vastauksista.

Lähdin analysoimaan aineistoa Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) kirjoittaman ope-
tuksen mukaan eli redusoin, toisin sanoen pelkistin, aineistoa karsimalla aineistosta
pois epäolennaisia asioita. Litteroidusta aineistosta etsin tutkimustehtävän kysymyk-

sillä niitä kuvaavia ilmaisuja, jotka alleviivattiin eri värejä apuna käyttäen. Listasin paperille alleviivauksia. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009, 209) kehottavat, seuraavaksi etsin aineistosta samankaltaisuuksia sekä eroavuuksia ja muodostin näistä alaluokkia. Alaluokat yhdistäen muodostin yläluokkia sekä muodostin kokoavat käsitteet.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Mts. 112.)

Teemoittelussa painottuu, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kaikkiaan on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. Näin on mahdollista vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Ideana on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. Jos aineiston keruu on tapahtunut teemahaastattelulla, on aineiston pilkkominen suhteellisen helppoa, koska haastattelun teemat muodostuvat jo itsessään jäsenyyksen aineistoon. (Mts. 93.) Tällä perusteella analyysissä hyödynnettiin osin teemoittelua.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset raportoidaan teemoittain. Tuloksia esitettäessä havainnollistetaan tuloksia käyttämällä suoria lainauksia haastateltavien puheesta osana kerrontaa. Suorien lainauksien yhteyteen ei ole laitettu minkäänlaisia tunnistetietoja vastaajien anonymiteetin suojelemiseksi. Ainoastaan kuvioihin on merkitty tunnistetieto selkeyttämään kuviota.

8.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavien henkilöiden ikäjakauma oli 25–52 vuotta. Haastateltavista yksi oli ollut Näppärä-pajalla kuntouttavassa työtoiminnassa ja viisi sosiaalihuoltolain 27 e §:n mukaisessa työtoiminnassa.

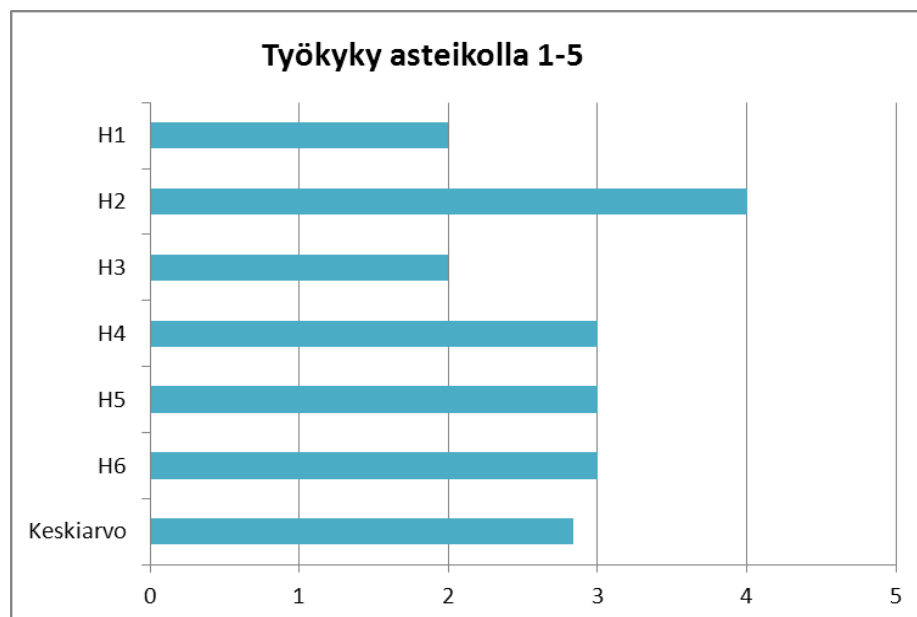
Haastateltavat henkilöt olivat olleet Näppärä-pajalla valmennuksessa yhdestä kuu-kaudesta yhteen vuoteen. Haastateltavat olivat käyneet työtoiminnassa kahdesta viiteen päivään viikossa oman toimintakykynsä ja valmennussuunnitelmansa mukaan.

Haastateltavat henkilöt tavoittelivat Näppärä-pajan starttivalmennuksella työkyvyn paranemista, kuntoutumista työelämään tai opiskeluun, mielekästä tekemistä, säännöllistä päivärytmiä, jaksamista ja sen kartoittamista sekä itsetunnon paranemista.

”No työkykyä. Jaksaa enemmän tehdä asioita. Se oli aika tuo jaksaminen iha nollassa.”

8.2 Toiminnan merkitys työkykyyn

Haastattelussa kysyttiin asteikkokysymyksellä, millaiseksi valmentautujat kokivat haastatteluhetkellä heidän työkykynsä. Vastausten keskiarvoksi tuli kolme (3) pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun. Vastaajista viisi kuudesta (5/6) koki työkykynsä parantuneen Näppärä-pajan starttivalmennuksen aikana.



KUVIO 2. Vastaajien työkyky asteikolla yhdestä viiteen haastattelu hetkellä. Yksi tarkoittaa työkyvyttömyyttä ja viisi erittäin hyvää työkykyä.

Viisi kuudesta (5/6) vastaajasta oli saanut valmennuksessa ollessaan lisättyä työtoimintapäiviensä viikoittaista määrää tai lisättyä päivittäistä työtoiminnan kestoja. Työkyvyn koheneminen näkyy myös siten, että puolet (3/6) vastaajista ovat starttivalmennuksensa aikana päässeet etenemään toiseen Sovatek-säätiön yksikköön valmennukseen joko kokonaan tai osittain. Tämä tarkoittaa, että valmentautuja on silloin ollut osat työtoimintapäivistä toisessa yksikössä ja osat Näppärä-pajalla.

”No siis onhan se muuttunu (työkyky). Sillon alussahan mä olin vaan pari kolme tuntii päivässä. Et mä olin vissii, olinks mä kahtena päivänä vaan. On se siitä sit kuitenkin muuttunu aika paljon...”

”Että mulla oli aluks kolme tuntia oli se aika, nii sitte aika äkkiä mä pyysin nostaa sen neljään tuntiin.”

Vastaajien työkyvyn koheneminen näkyy myös työelämätaitojen kehittymisenä. Työelämätaidot kattavat ammattitaidon lisäksi myös kaikki ne muut taidot, kyvyt ja valmiudet, joita tarvitaan työelämässä toimimisessa (Aarnikoivu 2010, 7, 16). Haastateltavista lähes kaikki (5/6) kokivat työelämätaitojensa kohentuneen.

Uusien taitojen kehittyminen oli selvästi yhteydessä haastateltavan aiempaan osaamiseen. Viisi kuudesta (5/6) vastaajasta koki oppineensa uusia taitoja, erityisesti käsi-työtaitoja, valmennuksessa ollessaan. Osa kuitenkin koki, etteivät nämä uudet opitut asiat ole varsinaisia ammatillisia taitoja.

”..työtehtävien kautta oppi kyllä taitoja, mutta ne ei oo varsinaisesti sel-lasii työelämätaitoja.”

”Mä oon oppinu täällä ensimmäistä kertaa virkkaamaanki.”

”No joo ainaki erilaisten asioiden askartelua. Siis sitä, mitä Näppärä-pajalla tehhään, nii niitä asioita oon oppinu täällä.”

Työaikojen noudattaminen on ollut suurimmalle osalle aiemmin haastavaa. Haastateltavien vastuullisuus **työelämän pelisääntöjä** kohtaan on kehittynyt valmennuksessa ollessa. He ovat oppineet noudattamaan työaikoja entistä tarkemmin ja lisäksi he kertovat oppineensa ilmoittamaan poissaoloistaan ja kantamaan näin vastuun tekemisistään.

”No ainaki se, että on oppinu niinku tavallaan tulemaan ajoissa paikalle. Yhes vaihees oli tosiaan se, että mä tulin aina myöhässä vähintään sen puoli tuntia ni, se on nyt sillai, et sen mä tsemppasin kuntoon.”

”..että töissä pitää olla. Lääkärintodistus tarvitaan, jos on poissa. Ei oo semmonen niinku, että suunnilleen soittaa, et mä en tänää jaksaa tulla, vaan et piti jaksaa.”

Kolme (3) vastaajaa koki, että heidän **oma-aloitteisuutensa** on parantunut valmennuksessa ollessa.

”...ainaki oli se, et ku kannustettii siihe oma-alotteisuuteen. Siihe et kooajan tehdään jotai, vaikka ei ois (ohjaaja) siellä sanomassa.. et ku ohjeena oli, et keksikäöpäs jotain mitä näistä vois tehdä, nii se kyllä kannusti tosissaan oma-alotteisuuteen.. Ku tuli jotai uusia tavaroita, ni sit rupee heti miettimään, et mitäs näistä vois tehdä.”

”Joo. No silleen, et parempaan. Ei jää asiat tekemättä nii herkästi.”

Haastateltavista kaksi (2) koki **keskittymiskykynsä** parantuneen valmennuksen aikana. Keskittymiskyvyn parantuminen näkyy eritoten mielekkäitä työtehtäviä tehdessä, eikä niinkään vaikuta vapaa-ajan toimintaan.

”No kyl mä oon pystyny keskittyä tosi hyvin tekemään sitä mitä oon tehny. Että sen keskittymiskyvyn kans ei oo ollu ongelmia nytten... Se on siinä, että juttelee, juttukavereita on, ja sit se ku on tekemistä... se on nii paljo helpompi täällä keskittyä tekemään, teki sitte mitä tahansa. Ku

taas sitte kotona, vaikka yrittää tehdä kaikkii semmosta mikä on itelle mukavaa homaa, ni sitte ku ne ajatukset karkailee, ni ei siitä tuu sit yhtää mittään.”

Suurin osa haastateltavista koki, ettei heidän **asenteessaan** työtä kohtaan ole tapahtunut muutosta. Yksi (1) vastaaja kuitenkin koki tässä tapahtuneen muutosta positii-viseen suuntaan.

”Työelämä ei vaikuta nii pelottavalta. Tää on niinku helppo tapa lähestyä työelämää.”

Työelämätaitojen kohentumista ovat auttaneet Näppärä-pajan ohjaajan antama ohjaus ja kannustus, työtehtävien tekeminen ja työtoiminnassa säännöllisesti käyminen eli säännöllinen toiminta. Työtehtävien kautta haastateltavat ovat oppineet, paitsi uusia taitoja, niin myös kärsivällisyyttä. Lisäksi työtehtävien tekeminen on opettanut sietämään epäonnistumisia entistä paremmin.

8.3 Toiminnan merkitys sosiaalisiin taitoihin

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa riippumatta siitä, miten seurallinen on. Keskeisenä pidetään sitä, että ihminen kykenee nopeasti solmimaan kontaktin erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan sekä olemaan luonteva heidän kanssaan. Lisäksi ne tarkoittavat kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökantojaan sekä tunteitaan. Sosiaalisiin taitoihin luetaan empatia eli kyky asettua toisen asemaan sekä sympatia, joka tarkoittaa, että toisen ihmisen kokemukset herättävät emootioita kuten myötätuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 6, 8–10.)

Haastateltavat kokivat pääsääntöisesti, ettei heillä ole puutteita **vuorovaikutustaidoissaan** eikä tässä ollut havaittavissa suurta muutosta. Yksi (1) vastaajista kuitenkin koki rohkaistuneensa avoimempaan vuorovaikutukseen.

”Kyl sillai, et mä olin ainaki alussa aika hiljane. Oon mä niinku enemmän ruennu sitte niinku puhumaan ja keskustelemaan.”

Haastateltavat kokivat, että he ovat kyenneet ennestäänkin huomioimaan toisia ihmisiä sekä heidän tunteitaan, joten muutosta tässä asiassa ei ole tapahtunut valmennuksen myötä kenelläkään vastaajista.

”..mä tiiän miten kamalaa on olla se ulkopuolinen. Sit niinku yrittää, että ottas kaikki muut mukaan.. Et silleen niinku yritti tavallaan paitsi et ottaa kaikki mukaan siihe jutteluun ja tähän, ni myös se et vähä kannustaa tavallaan. Koko elämän on tottunu siihen, et muutkin otetaan huomioon.”

Osa vastaajista (2/6) koki, että heidän on nykyään helpompi tutustua uusiin ihmisiin, paitsi Näppärä-pajalla, niin myös henkilökohtaisessa elämässään. Suurin osa kertoi, että ovat sosiaalisia ja heidän on helppo tutustua uusiin ihmisiin tai keskustella vieraiden kanssa.

”No kyllä mä ehkä täällä oon alkanu tavallaan helpommin tutustuu ihmisiin. Se on niinku siirtyny täältä kautta sit tonne niinku omaan, tän talon ulkopuoliseenki elämään.”

Haastattelussa kysyttiin ovatko vastaajat huomanneet muutoksia siinä, kuinka he **sietävät erilaisuutta**. Suurin osa (5/6) vastaajista kertoi, että heillä ei ole ollut ongelmia asian suhteen, koska he ovat omien kokemustensa kautta nähneet elämässä monenlaisia ihmisiä. He eivät näin ollen kokeneet asiassa tapahtuneen muutosta valmennuksen aikana. Yksi (1) vastaaja kuitenkin koki tässä muutosta tapahtuneen.

*”..piti sitä vähä harjotella, et tulee toimeen sellastenkii ihmisten kanssa, joitten kanssa ei oikeesti tuu toimeen.. että just se miten.. reagoi vaikka sisällä sanos, et: voi vi**n hölmö. Just se, et sietää erilaisia ihmisiä, vaikka ne ois todella ärsyttäviä ittesä mielestä... et pitää mölyt mahasaan ja sit pyytää ystävällisesti..”*

”Ei se oo ongelma, koska kuitenkin jo työssäkin näki niin paljon erilaisia ihmisiä. Ja nyt sitte mitä olin, ku sairastuin, ni mä olin... laitoshoidossa, ni mä näin siellä niin paljon eri kuntosia ihmisiä. Ja kaikki on ihmisiä.”

Puolet vastaajista (3/6) kykenevät paremmin **hallitsemaan ongelmatilanteita** sekä selviytymään niistä paremmin kuin aiemmin. Kaksi haastateltavista (2/6) koki, että heidän kärsivällisyytensä on parantunut. Haastateltavat kokivat, että työtehtävien tekeminen sekä epäonnistumiset ovat kehittäneet kärsivällisyyttä, joka puolestaan on auttanut ongelmatilanteista selviytymiseen. He kokivat, että pystyvät hyötymään vapaa-ajan elämässäänkin tästä taidosta.

”..ehkä vähä rauhallisempi. Ja yrittää niinku miettii rauhallisempi miten sitä ratkasee eikä heti revi hiuksia päästä ja panikoi ja oo kuolemassa, noi kuvannollisesti.”

”..mä oon niinku oppinu tavallaan enemmän puhumaan siinä ongelmatilanteessa, ku se että rupee toimimaan ja tekemään jotain tyhmää. On vähä tullu kärsivällisyyttä. Ehkä se on tullu tavallaan työnki kautta sillai, että jos sä teet vaik jotain ja epäonnistut, ni sit mulla oli heti sillain, että: Äää, ei tuu mistään mitään! Ja hirvee raivari päälle. Se on sit siirtyny taas sinne omaan elämään. Tätä kautta se, että ei iha heti menetä hermoja joka asiassa.”

Haastateltavista kaksi (2/6) koki, että heidän on nykyään helpompi sietää **negatiivisia tunteita**, kuten esimerkiksi epäonnistumisen, pettymyksen, vihan tai pelon tunteita. Yksi (1) vastaajista koki, että työtehtävien tekeminen auttaa pitämään tunteita hallinnassa, mutta tällä ei ole vaikutusta vapaa-aikaan.

”Mullahan on tällainen pitkäaikainen projekti, et hyväksyä omia epäonnistumisia.. (Näppärä-paja) oli siihen hirveen hyvä, et oppi sen että epäonnistumisia sattuu, mut ne ei tapa. Että saa epäonnistua. Sen harjoittelu oli hirveen hyvä.”

”..Ja sitte tota -- Kun on ollu tekemistä, ni ei pyöri taas nuo negatiiviset ajatukset, ni ne ei pyöri mielessä sitte.”

Tieto siitä, että Näppärä-pajalla käytettävissä olevat materiaalit ovat paljolti kierrätysmateriaalia, vähensi epäonnistumisen pelkoa. Kaksi vastaajista (2/6) koki suurta muutosta tapahtuneen nimenomaan epäonnistumisten sietämisessä.

”(ohjaaja) sano sen, että saa kokeilla kaikenlaista, ku täällä on kaikki kierrätystavaraa.. Ni ei sit ollu sellasta paniikkia, et jos mä mählään tän, ni siitä tulee iso lasku jollekulle. Et se on semmonen niinku mikä auto sit sietämään sitä, et aina ei oo onnistunu se systeemi tai että se ei onnistunu just silleen, ku oli ajatellu.”

Tutkimuksessa ei huomattu muutosta siihen, kuinka valmentautujat pitivät läheisiinsä yhteyttä. Kukaan vastaajista ei kokenut tässä olleen muutosta, pitivätpä he yhteyttä läheisiinsä tiiviisti tai eivät.

8.3.1 Itsetunnon ja mielialan koheneminen

Näppärä-pajalla valmennuksessa olemisella on havaittavissa erittäin suurta merkitystä vastaajien minäkuvaan. Yksi suurimmista muutoksista, mitä valmennuksen aikana on tapahtunut, oli haastateltavien itsetunnon paraneminen.

”No siis, mun niinku tavallaan minäkuva on muuttunu. Et mää nään niinku itteni vähä ehkä positiivisemmassa mielessä ku ennen. Tavallaan on sellanen olo ittellä, et mä en oo iha täys tumpelo joka asiassa, et mä oikeesti osaanki jotai. Ja että mä pystyn asioihin.”

”Sit sen jälkeen, ku itsetunto on kohentunu, ni on tullu sellasta, et enää koskaan piiloudu.”

”Joo! No ku ei nimenomaa pie itteesä niinku maailman huonoimpana ihmisenä, kun huomaa et onhan ongelmia muillakin. Ja et se ei haittaa

ja niist pääsee eteenpäi. Kyl sitä sit ittersäki näkee paremmi... Ja voin ehkä joskus mennä töihinki. Mä olin joskus sitä mieltä, et mä en missään nimessä voi mennä töihin, ku mä oon nii huono ihmine.”

Onnistumisen kokemuksilla on ollut valtavan suuri merkitys vastaajien itsetunnon kohenemiseen. Lisäksi haastateltavat kokivat heidän itsetuntonsa parantuneen ohjaajan ja toisten valmentautujien kannustuksen sekä positiivisen palautteen myötä.

”En mä aina tykkää niistä mitä mä teen, mutta mä oon aatellu, että mä yritän edes kaikkee mitä niinku tarjotaan. Ni tulee sit se, et: Hei, mä osaan! Tai sit et: empä osaa, mut kokeilin kuitenkin. Et niinku tavallaan huomannu täällä, et iha oikeesti osaaki jotai. Niinku semmosii onnistumisen kokemuksia..”

”No lähinnä ne on ne onnistumisen kokemukset ja sit niinku tää (ohjaaja), et se on sitä mieltä et mun työ on onnistunu hyvin.”

”..ku käytiin jotain virkkaamisia ja tämmösiä läpi, ni se että tajus, että: Hei mähän osaan jotain! Se positiivinen palaute, että joku sanoo, et toihan on nätti ja miten sä teit sen tai muuta. Se on niinku auttanu sit itsetuntoon.. Kaikki ihmiset tarvii kehuja joskus.. voi niinku sanoo itelleen, et mä osaan tehdä ton ja mä osaan tehdä sen niin hyvin, että se on kellynnä myyntiin.”

Omien **vahvuuksien tunnistaminen** on monelle haastavaa. Suurimmalla osalla (4/6) omien vahvuuksien tunnistaminen oli helpottunut valmennuksessa ollessaan. Tähän vaikuttivat eniten säännölliset valmennussuunnitelmapalaverit, joissa keskustellaan muun muassa valmentautujan tavoitteista ja vahvuuksista. Haastateltavat kokivat tämän auttaneen omien vahvuuksien tunnistamisessa, vaikka osa koki sen edelleen haastavaksi. Myös itsetunnon kohenemisen koettiin auttaneen omien vahvuuksien tunnistamisessa.

”.. Jos joka kuukaus (valmennussuunnitelma palaverissa) on pakko keksii jotai hyvää itestään aina välillä, nii kyl se helpottaa.. Vasta kehuin itteeni iha hirveesti. Se tuntu kyllä ensi iha oudolta, mut mä huomasin, et mä oon iha oikeesti tätä mieltä.”

”Ei se enää oo nii hankalaa, mutta just jotai vahvuuksia ja tällasia, ni oli tosi vaikee sillo alussa löytää niitä ittestäni, koska mä olin mielestäni iha huono ihmine ja nii edelleen, mussa ei oo mitää hyvää ja mä oon iha huono ja kaikkee. Mut ei enää.”

”Siitä mä oon päässy yli, et niinku suomalaisesta ittensä vähättelystä, että emmää nyt oo nii hirveen hyvä missään. Et siitä on niinku pakko ollu opetella pois, että oikeesti sanoo, et mä oon tosi hyvä tässä ja mä oon aika hyvä tossakii. Pakko ollu opetella kehumaan ihteensä. Se ei oo helppoo.”

Kaikki haastateltavat kokivat valmennuksella olleen merkitystä **mielialaansa**. Yksi (1) haastateltavista koki, että valmennuksessa olemisella on ollut merkitystä mielialaan ainoastaan työtoimintapäivinä. Viisi (5) vastaajaa kertoi, että mielialan koheneminen näkyy myös vapaa-aikana ja sen merkitys heidän kuntoutumiseensa on ollut erittäin merkittävä.

”No täällä Näppärä-pajalla ollessa aika menee aika nopeesti.. niinä päivinä, ku mä oon täällä, ni on iha hyvä mieliala, mutta sitte ku mä oon tuolla (kotona) ni ei sillä oo vaikutusta.”

”No ainaki ehottomasti on paljo ilosempi ja positiivisempi olo. Ilman tätä (työtoimintaa Näppärä-pajalla) todennäköisesti olisin masentunu ja tylsistyny ja sillälaila.”

”..se on ollu ihan mieletön vaikutus siis, just siis tällä kaikella, et: Hei mä osaan! Just se, et se itsetunnon koheneminen se on sit auttanu mielialassa ihan hirveesti! Se on niinkun tää tämmönen osaaminen ja positiiv-

vinen palaute on auttanut siinä, et ei oo enää hirveitä itsesyytös ongelmia.. loppu itsetuhoset ajatukset..”

Mielialan kohenemiseen on vastausten mukaan vaikuttanut erityisesti itsetunnon parantuminen, onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute, jota Näppäräpajalla saa, sekä ohjaajalta että toisilta valmentautujilta. Myös mielekäs tekeminen, kotoa muualle lähteminen, vertaistuki ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat parantaneet vastaajien mielialaa.

”-- Sillä on ollu iha positiivista merkitystä. Että niinku mun mieliala on ollu hyvänä.. ku täältä menee kotia takas, ni sit on niinku oikeestaan hyvä mieli siitä, että ku on taas saanu niinku työpäivän hoiettua.”

”Onhan se piristäny. Niinku oli justiin se vertaistuki ja se sosiaalinen kanssakäyminen, ni se on hirven tärkeätä, ainaki mulle.”

8.4 Toiminnan merkitys osallisuuteen

Osallisuus on liittymistä osaksi ryhmää tai toimintoa (Hämäläinen & Palo 2014, 52). Hämäläisen ja Palon (2014, 52) mukaan Perukangas (2010) toteaa, että työpajalla tulee voida osallistua omien mahdollisuuksien sekä halun mukaan. Valmentajat luovat puitteet osallistumiselle ja valmentautuja itse päättää haluaako olla keskiössä.

Osallisuus valmennusympäristössä edellyttää, että valmentautuja kokee voivansa vaikuttaa asioihin (Hämäläinen & Palo 2014, 48). Kaikki haastateltavat kokivat, että heillä on mahdollisuus ilmaista mielipiteensä avoimesti ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. He kokivat voivansa vaikuttaa eritoten työtehtäviinsä. Lisäksi he kokivat voivansa vaikuttaa työtoimintapäiviensä määrään ja niiden päivittäiseen keston.

”..työtehtävät saa ite valita, et mitä tekee. Et siinä on sellanen vapaus tehdä sitä mitä itse haluaa.”

”No siis -- kyllähän se näissä justiinsa, ku mieltii näitä työajan pidennyksiä ja näitä, nii kyl mä koen, et mulla on mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin.”

”No mielipiteen ilmasu on aikakin mahdollista.. sai sanoa suoraan pöytä-ääressä, jos ei tykkää jostain tai sit jos tykkää tehdä mielummin jotain muuta. Sit jos oli jotain mikä liittyy vaikka omaan jaksamiseen tai muuhun tämmöseen mikä voi työaikoihi vaikuttaa ja tällein, nii se oli vaan semmonen, et: Hei (ohjaaja) mä haluan puhua kahen kesken..”

Kaikki vastaajat kokivat saavansa tarpeeksi tietoa itseään koskevista päätöksistä, suunnitelmista ja ratkaisuista. He kokivat, että ratkaisut perustellaan heille, vähintään pyydettyä. Kaikkien vastaajien kokemuksen mukaan, heille ei ole jäänyt kuitenkaan epäselvyyksiä perusteluissa.

”No, ei niitä kauheesti perustella, mut tota ni mä oon niistä aina tietonen kyllä.”

(Perustellaanko ne päätökset ja ratkaisut sinulle?)

”No ainaki jos mä haluan.”

8.4.1 Vertaistuki ja yhteisöllisyys

Vertaistuen voi määritellä olevan omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne (Mitä on vertaistuki n.d.). Vertaistuella koettiin olevan paljon merkitystä haastateltavien kuntoutumiseen. Suurin osa (5/6) haastateltavista koki tulevansa hyvin toimeen toisten valmentautujien kanssa. Kaikki kokivat vertaistuen erittäin tärkeäksi osaksi työtoimintapäivää sekä työssä viihtyvyyttä, vailla leimautumisen pelkoa.

”Täällä on ollu hyvä olla tai siis täällä on tosi mukavia ihmisiä ja ei haittaa jos on jonkunlaisia ongelmia. Nii ei tarvii sillai mieltii, että siitä ois jotai haittaa tai ois huonompi kuin muut.”

”Kyl tää niinku silleen, et täällä tulee puhuttuu ehkä aika paljon tiettyjen ihmisten omista ongelmista ja omasta elämästä. Niin se on tavallaan sellasta jakamista sitte puolin ja toisin. Kyllä nyt varmaan jonku verran vaikuttaa sit sihe elämään. Et on niinku joku jolle sanoo asioita.”

”Kyl mää ainaki oon huomannu, et kyl vertaistuesta on aina apua. Ja se keskusteleminen on, joissakin asioissa paljo helpompaa, ku on samassa tilanteessa olevia.. No -- Tota -- Nyt ihan tässä lähiaikoina tässä, ei oo -- tai siis ku on tuolla kotona, ni ei sitte oo ihan nii heleppoo ollu olla, ni sit sitä on oottanu aina.. et pääsee taas (Näppärä-pajalle).”

Lisäksi haastattelussa nousi esille se, että haastateltavien oli helpompi luottaa ja uskaltaa puhua aroistakin asioista, koska kaikilla Näppärä-pajalla on kaikilla vaitiolovelvollisuus.

”..se on silleen hieno, et ku täällä on kuitenkin kaikki vaitiolovelvollisia.”

Yhteisöllisyyteen liitetään usein käsitteitä luottamuksellisuus, yhteenkuuluvuus ja osallisuus. Toiminnassa pyritään tasaveroiseen ja toista arvostavaan vuorovaikutukseen sekä ryhmässä toimimiseen. (Hilpinen ym. 2014a, 8.) Hämäläisen ja Palon (2014, 48) mukaan yhteisöllisyys valmennuksessa edellyttää, että valmentautuja voi kokea olevansa osa työyhteisöä. Vastaajat kokivat työyhteisön tärkeäksi. Vastuksissa on havaittavissa Näppärä-pajalle muodostuneen **me-hengen**, jota voidaan pitää yhteisöllisyyden sekä osallisuuden kokemuksen merkinä.

”Siinä oli sit se pieni, mutta kuitenkin tärkeä, et se työyhteisöki, että se autto kans sitä jaksamista, et lähtee töihin iha vaikka sillä, että näkee niitä työkavereit ja pääsee puhumaan niitten kaa. Ja sit tosiaan se, että oli niinku tavallaan työyhteisö mihin kuuluu. Et oli ihmisiä, jotka huolestuu siitä jos ei tuu töihin, et mitä sille on tapahtunu.”

Kaikki haastateltavat pitivät **pienryhmätoimintaa** hyödyllisenä ja työn mielekkyyttä lisäävänä asiana. Toki muutamalle vastaajista ei sinänsä ollut merkitystä, olisiko ryhmä iso vai pieni.

”No se oli alkuunsa, et vähä jännitti, koska siinä kun on niin vähän ihmisiä.. Et se vähä niinku jännitti, silleen niinku siinä on kokoajan esillä, et ei voi mennä piiloon... Se pienryhmä oli iha hyvä, ei joutunu heti kahenkympmenen ihmisen kanssa tekemisiin... Sen huomaa niin ku (Näppärä-pajalla) porukat nitoutu tavallaan yhtenäiseksi ryhmäksi. Mut se on enemmän sellanen, et siihen omaan ryhmään sit mennään piiloon, ku se ujustuttaa se isompi porukka. (Näppärä-pajasta) tuli tavallaan oma lauma, jonka suojissa ollaan sitte.”

”No mulle sillä ei niinkään oikeestaan oo merkitystä, et onks se pieni vai iso se ryhmä, joka on ympärillä..”

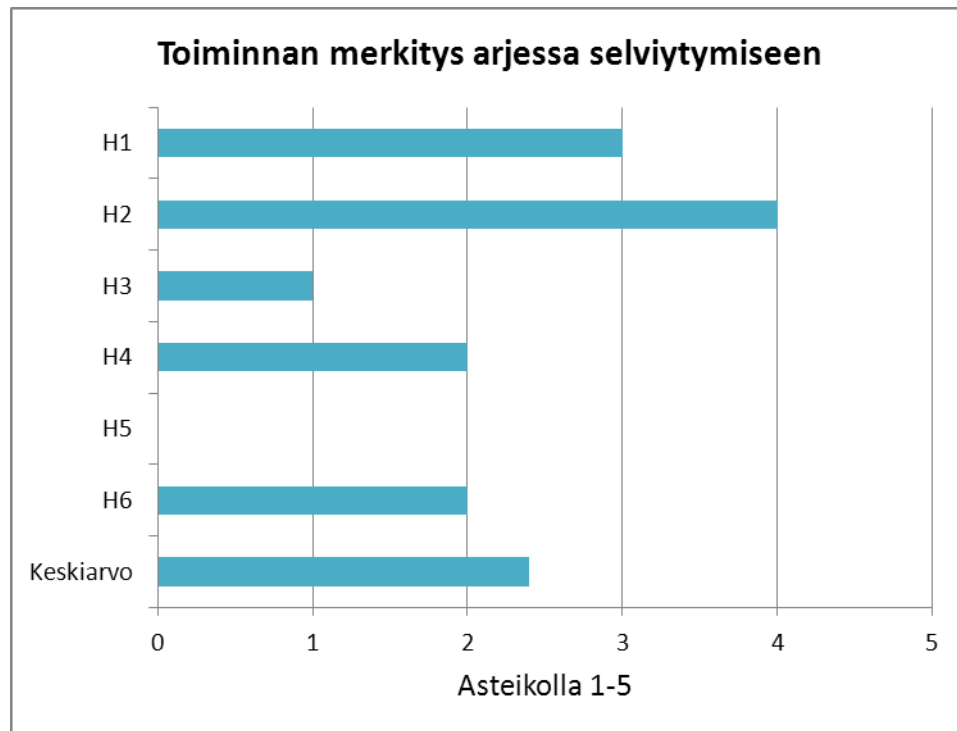
Kaikki haastateltavat kokivat itsensä **arvostetuksi ja tasavertaiseksi** muiden valmentautujien kanssa. He kokivat, että toisten valmentautujien osoittama aito kiinnostus itseään kohtaan kuuntelemalla ja keskustelemalla on auttanut arvostetuksi tulemisen kokemuksessa. Myönteisen palautteen saamisella on ollut suuri merkitys itsetunnon kohenemisen ohella myös tähän asiaan.

”.. esimerkiks sillä tavalla, et jos mä jotain sanon, ni sitäki kuunnellaan ja siihen vastataan. Ja tosiaan iha silläki tavalla, et mä kuuntelen mitä muut puhuu (minusta).”

”.. kaikki myö ollaan kuitenkin samalla lähtöviivalla, että tietysti on siinä pieniä eroavaisuuksia, kun joku on käyny enemmän täällä (Näppärä-pajalla).. ni ne taidot on jo vähä paremmat. Mut siis näin yleisesti ottaen, ni kyl mä koen, et me ollaan kaikki kuitenkin samalla viivalla.”

8.5 Toiminnan merkitys arjen- ja elämänhallintaan

Asteikolla yhdestä viiteen haastateltavat kokivat toiminnalla olleen merkitystä arjen hallintaan, omassa arjessaan selviytymiseen kakkosen (2) verran, pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun. Tämä keskiarvo on laskettu viiden (5) vastaajan vastauksesta.



KUVIO 3. Toiminnan merkitys omassa arjessa selviytymiseen asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa erittäin vähäistä merkitystä tai ei lainkaan merkitystä ja viisi tarkoittaa erittäin suurta merkitystä.

Arjenhallintaan liittyviä elementtejä ovat muun muassa arjen rytmi, säännöllisyys ja arjen pelisäännöt (Hyytinen & Miettinen 2012, 15). Haastateltavat kokivat toiminnalla olevan omassa arjen hallinnassa eniten merkitystä **päivärytmiin** sekä ylipäätään **säännöllisen rutiinin** löytymiseen. Viisi kuudesta (5/6) haastateltavasta koki, että heidän päivärytmi on säännöllistynyt ja aamu heräämiset onnistuvat pääsääntöisesti helpommin kuin ennen.

”...et se lisää sitä rutiinia päiviin. Sit siinä on se, et aamulla nousee ylös eikä jää sänkyyn nukkumaan, ku on tätä toimintaa täällä.”

”Ei se hirveesti oo vaikuttanu, muuta ku sen et mä herään silleen ajoissa. Herää ajoissa ja on niinku sellanen säännöllinen se unirytm. Menee niinku suunnilleen samaan aikaan nukkumaan joka ilta ja niin edelleen.”

*”..must tuli aamuvirkku ihmine. Mä oon huomannu, et mä teen aamun-
tunteina eniten, ku mä oon tottunu et.. tuun tänne nii se on jääny pääl-
le.”*

Yhdellä (1) vastaajista päivärytmin säännöllistyminen oli havaittavissa vain työtoimintapäivinä. Muilla vastaajista (4/6) säännöllisesti kahdesta viiteen päivään viikossa työtoimintaan aamuisin herääminen tasoitti päivärytmiä myös vapaa-ajalla.

”.. et niinä päivinä ku mulla on.. (työtoimintaa), ni mulla on niinku hyvä rytmi, et mä nousen aamusta ja lähen töihi. Sitte vapaapäivinä saatan nukkua myöhempään, et niinä päivinä se ei sit niinku vaikuta.”

”.. piti herätä tiettyyn aikaan, nii et se sit tasotti vähä sitä nukkumisrytmiä ja sitte niinku viikonloppuina ja vapaapäivinäki. Sitten taas kun unirytm oli tasasempi, ni taas jakso herätä työaamuinaki iha hyvi. Silleen se kyllä niinku autto.”

Suurin osa vastaajista (5/6) koki, että Näppärä-pajalla käyminen on piristänyt ja antanut edes hieman lisää **jaksamista** omaan arkeen.

”..ja sitä, että saa niin ku energiaa siihen päivään -- tai ylipäättään koko viikkoon.”

”..rutiinia kotonaki, ku on jotai muutaki missä käy. Kotonaki saa pidetty jonkinlaista rutiinia eikä vaa möllötä koko päivää ja tuijota pyykkikasaa, et miks nuo ei pyykkää itte itteensä. Ja sitte se justia se, et kotonaki jaksaa paljo enemmä sitte, ku on ollu ensin täällä (Näppärä-pajalla).”

”-- No ainaki sillain, et aina ku mä meen täältä kotiin, nii mulla on vielä hirveesti virtaa siinä vaiheessa. Sit mä saan aina jotain tehtyä, ku meen kotiin. (Mikä siihen auttaa?) Ehkä se on just se, että ku lähtee kotoota. Et sit jos on koko päivän kotona, ni sitä vähä niinku lamaantuu siitä.”

Kaksi (2/6) haastateltavista koki, että valmennuksessa käyminen aiheuttaa väsymystä siten, että he eivät työtoimintapäivien jälkeen jaksakaan tehdä aktiivisesti asioita. Kuitenkin tällä on ollut positiivista merkitystä heidän vapaapäiviensä viettoon, jolloin he ovat aiempaan verrattuna jaksaneet tehdä aktiivisemmin asioita, kuten esimerkiksi harrastaa liikuntaa.

”Sillä on ollu semmonen negatiivinen merkitys, että työpäivän jälkeen ei oikeen jaksakaan tehdä mitään aktiivista. Mut sit toisaalta taas se, et kun työpäivinä on joka tapauksessa aktiivinen, nii sit on tavallaan niinku viitinyt tehdä niillä vapaapäivilläkin jotain aktiivista tai viikonloppuna... Pyrkimys silleen niinku vähän aktiivisemmin olemaan.”

Haastattelussa kysyttiin ovatko haastateltavat saaneet valmennuksessa ollessaan tukea tai neuvoja **itsestä tai kodista huolehtimiseen**. Yksi vastaajista (1/6) koki saaneensa tukea raha-asoiden hoitamiseen ja koki tyytyväisyyttä saamaansa apuun. Viisi (5) puolestaan koki, etteivät he olleet saaneet tukea tai neuvoja kodin tai itsensä hoitamiseen Näppärä-pajalta.

”Juu! No en nyt tällä pajalla siitä kodista, mut silleen että miten hoitaa raha-asioita ja mistä vaikka saa apua ku tarvii... Ennen mitään pajatoimintaa mulla oli vähä hankaluuksia edes tehdä kotitöitä... Mä en hoitanu ees itteeni, mä en välttämättä ees ite syöny..”

”No ei oikeestaan, mutta en mä oo pyytänykkään.”

Kuitenkin vastaajista neljä kuudesta (4/6) koki, etteivät he kaipaa ohjaajien taholta tukea itsestä tai kodista huolehtimiseen, vaan he saavat tarvittaessa apua muulta

taholta kuten perheeltä tai tukiasumisyksiköstä. Yksi (1) haastateltavista koki, että toisten valmentautujien tarjoama vertaistuki riittää avuksi näissä asioissa.

”Mä tiiän varsin hyvin mitä mun pitäis tehdä, mut se on sit se et jaksas alottaa. Mä oon sitä sit enemmän perheen kaa hoitanu.”

”No en mä tiiä kaipaanko (tukea), mut ku tossa noitten muitten (valmentautujien) kanssa juttelee, ni ainahan sieltä jotain uutta pulpahtaa, sillain niinku ihan huomaamatta. Et tulee jotain puhuttua.”

Kaksi (2) haastateltavista kertoi ottavansa mielellään vastaan tukea ja ohjausta edellä mainittuihin asioihin, eritoten raha-asioihin. Lisäksi vastauksissa nousi esiin, että yksi (1) haastateltava toivoi enemmän liikunnallisia toimintoja Näppärä-pajan toimintaan.

”No kyllähän mä niinku aina oon valmis kuuntelemaan neuvoja. Kyllä mä iha mielellään siihenki (raha-asioihin) ottasin neuvoja.”

”No.. me käytiin koko paja yhdessä kävelyllä -- joskus, mutta ois ehkä kaivannu sitte niinku vähä enemmän sitä kävelyä.”

Puolet (3/6) haastateltavista koki, etteivät he ole saaneet Näppärä-pajalta tukea tai neuvoja **asioidensa hoitamiseen**. Asioiden hoitamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä esimerkiksi erilaisia virasto-, posti- tai kauppa-asioden hoitamista. Puolestaan toiset kolme (3) vastaajaa koki saaneensa tukea. Kaksi (2) heistä kertoi, että kun he ovat puhuneet ongelmistaan Näppärä-pajan ohjaajalle, ovat he silloin saaneet pyytämättä neuvoja ja tukea tilanteeseensa. Yksi (1) koki saaneensa vertaistuen avulla toisilta valmentautujilta tukea ja vinkkejä asioidensa hoitamiseen.

”Siinä on ollu enemmän se, et vaihtaa kokemuksii toisten kanssa. Et just ku kaikilla on tää, et KELA:n kans joutuu tappeleen, ni seki auttaa et saa vaihtaa kauhukertomuksia. Miten on mennyt pieleen tai et lomakkeet on viis sivusia ja yritä siinä sit kaivaa ne oikeet asiat...”

”Nii no pyytämättä sillee, et jos mä oon asioista vähä avautunu tai jurputtanu, nii sit sieltä tulee kyllä neuvoja nopeestikki.”

”Kyl se on ollu lähinnä sitä, että mä (ohjaajalle) aina urputan. Esimerkiks mä hoidin mun... asiaa... ja (ohjaaja) oli mulle tavallaan se likasanko, mihin mä kaadoin sen -- ärsyyntymiseni.”

Neljä kuudesta (4/6) koki, etteivät he kaipaa tukea Näppärä-pajalta asioidensa hoitamiseen, vaan saavat tarvitsemansa tuen muualta tai pyytävät tarvittaessa apua itse Näppärä-pajan ohjaajalta. Kaksi kuudesta (2/6) ottaisi mielellään tukea tai ohjausta vastaan.

”Täällä on vaa tehty näitä tavan hommia.. No kyllä mä tietysti haluaisin, et jos siellä jotai hyviä neuvoja on. Kyllä mä iha tota ni kiinnostunu.. No kyllä tuo, tuo byrokratia, paperihommat. Niihin mä kyllä toivosin apua, mut tietysti mä oon saanu apua (muualta) niihin..”

Kolme (3) vastaajista koki, että ovat valmennuksessa olemisen aikana alkaneet otta-
maan enemmän vastuuta ja alkaneet siten huolehtia entistä paremmin **velvoitteistaan**. Tämä tarkoitti lähinnä sitä, että he ovat kehittyneet työhön liittyvien velvoitteiden hoitamisessa, kuten työaikojen noudattamisessa tai poissaolojen ilmoittamisessa mistä jo aiemmin mainittiin.

”-- No kyllähän se tietysti nyt, ku on täällä käyny, ni tietysti on se velvollisuus ilmottaa poissaoloista ja sitte kuitenkin vastuu on mulla itellä. Plus sit se, et mä käyn täällä säännöllisesti.”

”Vois sanoa, että otan enemmän vastuuta tai uskallan ottaa vastuuta. Mahollisimman pienissä asioissa vielä. Et ne tulee varmasti hoidettua.”

Kahdelle (2) haastateltavalle Näppärä-pajan valmennuksella on ollut merkitystä heidän **vapaa-ajan toimintaansa** siten, että heille on tullut uusia harrastuksia työtoiminnan kautta.

”No en mä tiä. En mä ainakaan oo nähny mitään eroo siinä, miten mä -- siinä miten se vaikutas mun vapaa-ajan viettoon. Samalla tavalla mä vietän vapaa-aikaa, ku aina ennekii.”

”No kyllä ainaki sillälailla, et mä teen ittekki enemmänä just noita samantyyppisiä juttuja, ku tossaki tehhään (käsitöitä).. Se on aika kivaa.”

Vastaajat kokivat **mielekkään tekemisen** erittäin tärkeäksi osaksi elämää, mutta vapaa-aikaan valmennuksella ei ollut merkitystä neljälle vastaajalle kuudesta (4/6).

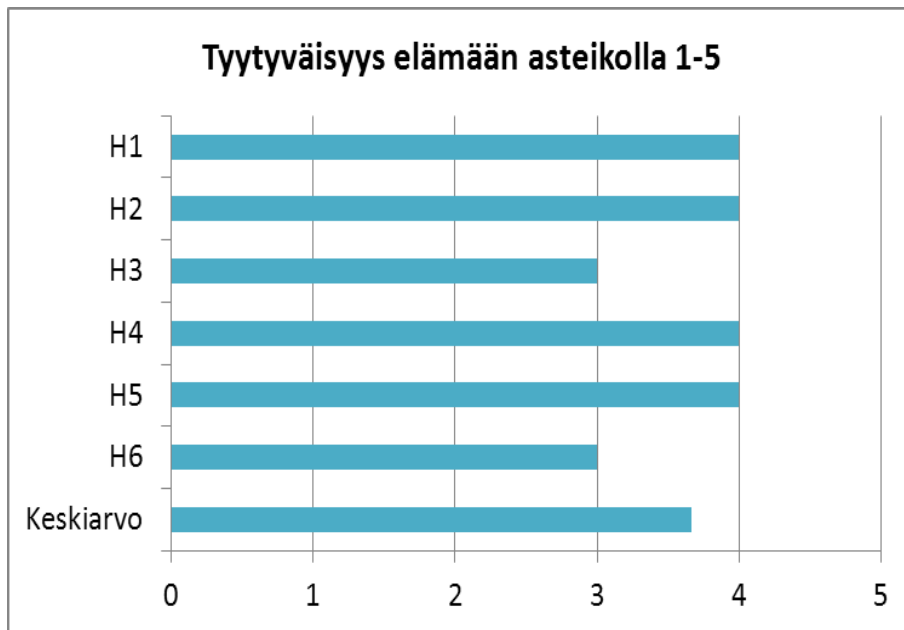
”..jos on jotain muuta tekemistä ni mä unohan sen kivun. Mä en ajattele sitä koko ajan. Jos mä oon yksin kotona, ni se on koko ajan mielessä.”

Päihteiden käyttöön ei kenelläkään haastateltavista ollut valmennuksella havaittavissa merkitystä.

”Ei. Mä en käytä päihteitä.”

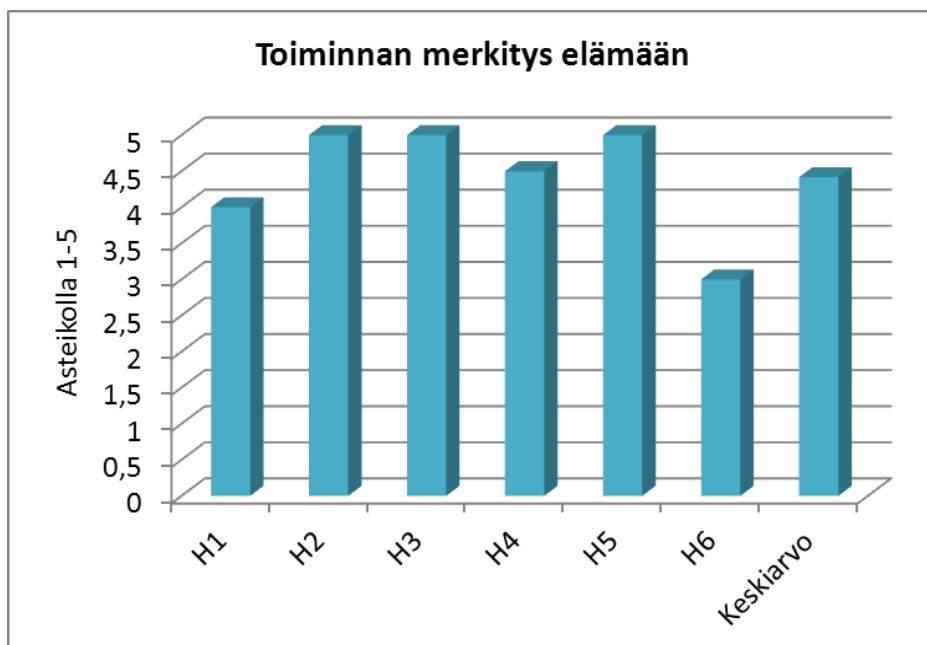
”Varmaan samana. Kyl sitä pari bissee täytyy välillä ottaa.”

Haastateltavat kokivat tämänhetkisen **tyytyväisyytensä elämään** olevan neljä (4) pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun, asteikolla yhdestä viiteen.



KUVIO 4. Vastaajien tyytyväisyys elämäänsä, asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa erittäin vähäistä tyytyväisyyttä ja viisi erittäin suurta tyytyväisyyttä.

Haastattelussa kysyttiin asteikkokysymyksellä, minkä verran vastaajat kokivat Näppärä-pajan valmennuksella olleen merkitystä heidän elämäänsä. Asteikolla yhdestä viiteen keskiarvoksi tuli neljä (4) pyöristettynä lähimpään kokonaislukuun.



KUVIO 5. Näppärä-pajan toiminnan merkitys vastaajien elämään, asteikolla yhdestä viiteen. Yksi tarkoittaa hyvin vähäistä merkitystä tai ei lainkaan merkitystä, viisi tarkoittaa erittäin suurta merkitystä.

Kaikki haastateltavat kokivat Näppärä-pajan valmennuksessa olemisen lisänneen heidän tyytyväisyyttään elämään.

”No kyllä se on tuonu sellasta mielekkyyttä niihin päiviin, ku mä oon täällä ollu. Et on se niinku parempi et se on, ku et sitä ei olis.”

”No on tietysti henkilökohtasessa elämässä muitaki asioita, mitkä on lisänny sitä (tyytyväisyyttä elämään), mutta se että täällä (Näppärä-pajalla) ololla on ollu kyllä ehkä se suurin osasy siihen. Miten niinku näkee ittensä ja oman toimintansa ja toiminnan merkityksen.”

8.6 Tulevaisuuden näkymät

Näppärä-pajan valmennuksen tarkoituksena on, että valmentautuja saa pajajaksolla lisää valmiuksia sekä varmuutta työskentelyyn, jotta hän voi siirtyä toiseen yksikköön tai hakeutua muiden palveluiden piiriin tai lähteä opiskelemaan (Näppärä-pajan toiminnan kuvaus 2014, 3).

Haastateltavilta kysyttiin heidän tulevaisuuden näkymiään. Haastateltavista puolet (3/6) toivoivat olevansa vuoden päästä opiskelemassa. Kaksi (2) heistä ajatteli opiskelun olevan tuolloin realistinen mahdollisuus ja yksi (1) ajatteli olevansa kuntoutumisvaiheessa siten, ettei opiskelu ole kuitenkaan vielä vuoden päästä ajankohtaista.

”Vuoden päästä -- Toivon mukaan olen löytäny jonkun kivan ammatin, mitä lähtee opiskelemaan.”

”Vuoden päästä -- Mä toivon, että mä oisin opiskelemassa... No mä uskon, että mä oon matkalla siihen. Et se ei oo vielä ehkä ihan kuitenkaa sitten.”

Kolme (3) haastateltavista toivoi tai uskoi olevansa vuoden päästä edelleen Sovatek-säätiöllä valmennuksessa, mutta edenneensä Näppärä-pajalta eteenpäin, toisiin yksiköihin ja tehtäviin.

”-- En oo muuten miettiny. En osaa sanoo. Noin jos rupeis miettimään, ni ehkä jossain täällä Sovatekin toimipisteessä..”

”Varmaanki edelleen käyn Sovatekilla.. pitäs yrittää pitää noista muutamista sosiaalisista tapahtumista kiinni ja tota jos sen Sovatekin jättää, ni sitä eristäytyy iha täysin. Et se pitäis saada niinku pysymään ja onnistumaan..”

Lopuksi kysyttiin onko Näppärä-pajalla valmennuksessa olemisella ollut merkitystä siihen, miten haastateltavat näkevät tulevaisuutensa. Voitaisiin tulkita, että kahdella kuudesta (2/6) vastaajasta oli valmennus tuonut ainakin hieman muutosta ajatuksiin tulevaisuudesta.

”No ei siihe oikeestaan oo muuta tullu, ku se et mä haluan pitää tän Sovatekin pysyvänä.. Et siinä on lähinnä se tärkeys, et on niinku nuo sosiaaliset suhteet, että ei eristäydy täysin muista ihmisistä.”

”Mä ajattelen sitä (opiskelua) mahdollisena. Silleen, että aikasemmin musta olis tuntunu siltä, että se on vaan semmonen haave, mut se ei oo mahollinen. Nyt se tuntuu siltä, et se on mahollinen. Et se vois auttaa, et sen vois tehdä.”

8.7 Kehittämistoiveet

Haastattelussa kysyttiin lopuksi haluaisivatko haastateltavat muuttaa jotain asiaa Näppärä-pajan toiminnassa. Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä toimintaan. Vastauksista löytyy sekä ohjaukseen, työtehtävien tavoitteellisuuteen että markkinointiin liittyviä kommentteja.

Yksi esille nousut seikka oli se, että Näppärä-pajalla on vain yksi ohjaaja, joka ei luonnollisestikaan työtehtäviensä vuoksi voi olla jatkuvasti fyysisesti läsnä pajalla. Vastauksissa nousi esille, että Näppärä-pajalle kaivattaisiin ohjausta valmentautujille myös silloin, jos Näppärä-pajan ohjaaja on poissa paikalta.

”Tuo (ohjaaja) on aika usein poissa tuolta Näppärä-pajalta, on palaverija ja sit sillä on noita koulutuksia sun muita, mille se ei tietenkään voi yhtää mitään. Sitä mä toivoisin, et (ohjaaja) olis enemmän tuolla Näppärä-pajalla neuvomassa. Ja monesti ku tulee tänne, ni se on iha tyhjä, se paikka. Eikä sit tiä, että mitä hommaa sitä alkaa tehdä.”

”..että lähinnä se, et sillon ku (ohjaaja) ei ollu töissä, et siinä ois (joku) välillä pyörähtäny kattomassa, et kaikilla on jotain tekemistä. Ettei tarvii olla silleen, että pari niinku tekee automaattisesti omia juttujaan ja muut siinä vähän pyörittelee peukaloitaan.”

Kehityshaasteena nousi esiin työtehtävien haasteellisuuden sekä tavoitteellisuuden lisääminen tai niiden entistä tarkempi yksilöllinen räätälöinti.

”No en mä koe, et täältä puuttuu muuta, ku haasteita.. Ehkä aina kattoo jokaselle ne sellaiset työtehtävät mitä ne tarvii ja vaatii, mitkä auttaa niinku pääsemään vähä eteenpäi. Kun tarkoitus ei kai oo silleen junata kummankaa paikoillaan vaan et siitä on sitä hyötyä... jotai pitäs tehdä joku tietty määrä, nii siinä on tavallaan joku tavote, et minkä sä yrität saavuttaa, kun että tee nyt ainaki se yks ees. Saattaa herkemmi turhautua.. Mun mielestä se on parempi, et tee kaksnyt näitä ja kaksnyt näitä.”

”Oikeestaan mä kaipaisin enemmän niinku sellasta tekemistä, mihin mä en tarviis sitä apua...”

Yksi (1) vastaajista toivoi, että valmentautujien tekemiä myytäviä tuotteita sekä itse Näppärä-pajaa tehtäisiin näkyvämmäksi.

”.. et tuotteita mainostettais vähä enemmän, koska niitä on nyt siellä Sorastajantien kierrätyskaupassa myynnissä, mut että ois vähä enemmän näkyvyyttä. Suurin osa ihmisistä ei niinku oo ikinä mistään tämmösestä kuullukkaan (Näppärä-pajasta). Et ois silleen myynti puolta siinä jutussa mukana. Se niinku näkyvyyden hankkiminen (Näppärä-pajalle), se ois semmonen mitä vois parantaa.”

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: onko Näppärä-pajan toiminnalla ollut merkitystä valmentautujien kuntoutumiseen. Yhteenvetona tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että Näppärä-pajan starttivalmennuksella on ollut merkitystä vastaajien kuntoutumiseen. Esitettyjen tulosten pohjalta voidaan päätellä, että valmennus on tukenut sekä edesauttanut haastateltavien itsetunnon, mielialan sekä työkyvyn kohenemistä ja antanut heille osallisuuden kokemuksen. Näin voidaan päätellä, että heidän toimintakykynsä on kohentunut valmennuksessa ollessa ja näin ollen toiminnalla on ollut merkitystä heidän kuntoutumiseensa. Toiminnalla on ollut tärkeä rooli osana valmentautujan kuntoutumista. Tämän vuoksi toimintaa kannattaa ehdottomasti jatkaa ja kehittää entistä toimivammaksi.

Tekijöitä, jotka ovat auttaneet edellä mainittujen positiivisten muutosten synnyssä, on monia. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että tärkeimmät tekijät ovat olleet saadut onnistumisen kokemukset ja myönteinen palaute, työtoiminnassa säännöllisesti käyminen, mielekkäät työtehtävät ja vertaistuki.

Toisena ja kolmantena tutkimuskysymyksenä oli selvittää millaista merkitystä toiminnalla on ollut valmentautujien kuntoutumiseen sekä mitkä tekijät ovat edesauttaneet niihin. Vastaan näihin tutkimuskysymyksiin seuraavissa kappaleissa.

9.1 Itsetunnon ja mielialan kohentuminen

Tulkintani mukaan suurin ja ehkä kaikkein merkittävin edistys vastaajien kuntoutumisessa, on tapahtunut heidän itsetunnon sekä mielialan kohenemisessä. Itsetunnon paranemisessa ovat auttaneet selvästi onnistumisen kokemukset.

Onnistumisen kokemuksia vastaajat ovat tulkintani mukaan saaneet erityisesti työtehtäviä tehdessä. Se, että he ovat kokeilleet rohkeasti uusia työtehtäviä, kuten esimerkiksi virkkaamista tai vaikkapa paperihelmien tai pöytäliinan tekemistä, on antanut heille onnistumisen kokemuksia. Vastaajat ovat huomanneet oppivansa ja osavansa, sekä toisaalta oppineet myös sietämään epäonnistumisia. Näin voidaan päätellä, että mielekkäät ja sopivan haastavat työtehtävät ovat saaneet aikaan onnistumisen kokemuksia. Tuloksista voidaan päätellä, että onnistumisen kokemukset ovat nostaneet vastaajien itsetuntoa.

Tulosten pohjalta voidaan päätellä, että itsetunnon kohenemisessä on auttanut myös Näppärä-pajan ohjaajan ja toisten valmentautujien antama positiivinen palaute sekä kannustaminen. Jokainen meistä tietää, miten suuri vaikutus myönteisellä palautteella on itsetuntoomme. Osaltaan myös tieto siitä, että valmentautujien valmistamat tuotteet menevät ja kelpaavat myyntiin, on vaikuttanut vastaajien onnistumisen kokemusten syntyyn ja siten heidän itsetuntonsa kohenemiseen.

Koska ihminen ja toimintakyky on aina kokonaisuus, on vastaajien kuntoutumisessa tapahtuneet positiiviset muutoksetkin kuin vierivä kivi: kaikella on merkitys kaikkeen. Tuloksien pohjalta voidaan päätellä, että itsetunnon paraneminen on saanut vastaajissa aikaan muutosta omien vahvuuksien tunnistamisessa. Kohentuneen itsetunnon sekä valmennussuunnitelmapalaverien myötä vastaajat ovat kehittyneet löytämään itsestään vahvuuksia entistä paremmin.

Kaikki vastaajat kokivat Näppärä-pajan toiminnalla olleen merkitystä heidän mielialaansa, vähintäänkin työtoimintapäivien aikana. Johtopäätöksieni mukaan mielialan kohenemiseen on auttanut juuri itsetunnon koheneminen ja onnistumisen kokemukset sekä positiivinen palaute. Tulkintani mukaan myös mielekäs tekeminen ja ylipää-

tään kotoa työtoimintaan lähteminen sekä pajalla saatava vertaistuki ovat kohottaneet vastaajien mielialaa.

9.2 Osallisuuden kokemus

Tulosten perusteella voidaan tulkita, että kaikki vastaajat kokivat Näppärä-pajalla ollessaan osallisuuden kokemuksen. Jokainen vastaaja koki voivansa ilmaista oman mielipiteensä avoimesti ja voivansa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, kuten työtehtäviinsä tai työaikoihinsa. Jokainen vastaaja lisäksi koki, että saa tarpeeksi tietoa itseään koskevista asioista, päätöksistä ja ratkaisuista.

Tuloksissa on havaittavissa vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys valmentautujien kuntoutumiseen. Kaikki vastaajat kokivat vertaistuen erittäin tärkeäksi osaksi työtoimintapäivää. Heille oli tärkeää saada keskustella vertaistensa kanssa, ilman että tarvitsi kokea huonommuuden tunnetta. Tulkintani mukaan vastaajat kokivat vertaistuen ja sen mukanaan tuoman sosiaalisen kanssakäymisen lisäävän viihtyvyyttä Näppärä-pajalla.

Vastaajat kokivat työyhteisön tärkeäksi osaksi työtoimintapäivää. Näppärä-pajalle on muodostunut selkeästi oma yhteisö, me-henki. Me-hengen voidaan ajatella kehittyvän vuorovaikutuksen, avoimuuden sekä yhteisen tekemisen kautta. Kaikki haastateltavat kokivat itsensä arvostetuksi ja tasavertaiseksi muiden kanssa.

Voidaan päätellä, että toisten valmentautujien antama myönteinen palaute sekä avoin keskustelu ja aktiivinen toisen kuunteleminen ovat auttaneet vastaajia kokemaan itsensä arvostetuksi sekä tasavertaiseksi toisten kanssa.

9.3 Työkyvyn kohentuminen

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että vastaajien työkyky on kohentunut startti-valmennuksessa ollessaan. Kuten tuloksissa todettiin, viisi (5) haastateltavaa oli saanut valmennuksessa ollessaan lisättyä työtoimintapäivien viikoittaista määrää tai

lisättyä päivittäistä työtoiminnan kestoa. Tämä kertoo tulkintani mukaan siitä, että heidän toimintakykynsä on parantunut valmennuksessa ollessa ja tämän puolestaan voidaan ajatella parantavan työkykyisyyttä.

Näppärä-pajan toiminnan tarkoituksenaan on, että valmentautuja saavat pajajaksolla lisää valmiuksia sekä varmuutta työskentelyyn, jotta he voivat siirtyä toiseen yksikköön tai hakeutua muiden palveluiden piiriin tai lähteä opiskelemaan (Näppärä-pajan toiminnan kuvaus 2014, 3). Puolet vastaajista (3/6) ovat starttivalmennuksen aikana päässeet etenemään toiseen Sovatek-säätiön yksikköön työvalmennukseen kokonaan tai osittain ollen samalla osat työtoimintapäivistä Näppärä-pajalla. Päätelen tästä, että heidän kohdallaan Näppärä-pajan tavoite on tuolta osin toteutunut ja valmentautujat ovat saaneet lisää valmiuksia työskentelyyn ja tätä kautta heidän työkykynsä voidaan ajatella kohentuneen.

Tulkintani mukaan vastaajat ovat kehittyneet valmennuksen aikana työelämätaidoissaan siten, että he ovat oppineet uusia taitoja sekä oppineet noudattamaan työelämän pelisääntöjä entistä paremmin. Näin voidaan ajatella, että heidän velvollisuuden tuntonsa on myös kehittynyt valmennuksessa ollessa. Lisäksi puolella vastaajista (3/6) oli myös havaittavissa oma-aloitteisuuden kohenemistä valmennuksessa ollessaan. Kaikki työelämätaidot ovat tarpeellisia siirryttäessä mahdollisesti tulevaisuudessa opiskelemaan tai työelämään. Näitä taitoja ei voi oppia kuin harjoittelemalla ja siihen päätelmieni mukaan Näppärä-pajan toiminta on ollut oivallinen tuki.

9.4 Arjen- ja elämänhallinnan muutokset

Vastaajien kokemus Näppärä-pajan toiminnan merkityksestä heidän arjessa selviytymiseen vaihtelee suhteellisen paljon. Päätelen tästä, että osalle valmennuksella on ollut suhteellisen paljon merkitystä arkeen ja osa kokee merkityksen vähäiseksi. Suurimmat muutokset ovat havaittavissa vastaajien päivärytmin sekä arjessa jaksamisen muutoksissa.

Säännöllisessä toiminnassa käyminen ja säännölliset aamuheräämiset ovat auttaneet vastaajien unirytmien sekä säännöllisen päivärytmien löytymisessä. Suurin osa vastaajista (5/6) koki saaneensa jaksamista lisää omaan arkeensa valmennuksen myötä.

Tulkintani mukaan säännöllisessä, mielekkäässä toiminnassa käymisellä on positiivinen merkitys valmentautujien arkeen, koska se rytmittää arkea ja päivää. Lisäksi se tuo jaksamista omaan arkeen muiden mukaan tuomien muutosten myötä, kuten itsetunnon ja mielialan sekä työkyvyn kohenemisen kautta.

Vastaajien kokemukset siitä, saavatko he tukea itsestään tai kodistaan huolehtimiseen tai asioidensa hoitamiseen, vaihtelevat paljon. Valmennuksella on ollut vähäistä merkitystä vastaajien vapaa-ajan viettoon. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että valmennus on vähäisessä määrin lisännyt muutamalle haastateltavalle harrastuksia vapaa-aikaan. Päihteiden käyttöön ei toiminnalla ole ollut merkitystä lainkaan. Tulkintani mukaan osa vastaajista ei käytä ennestään päihteitä lainkaan ja tämä ehkä vaikuttaa tuloksiin.

Tulosten perusteella voidaan tulkita, että vastaajat kokivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja voidaan päätellä tulosten perusteella, että Näppärä-pajan toiminnalla on ollut tähän suurta merkitystä. Kaikki haastateltavat kokivat Näppärä-pajan valmennuksessa olemisen lisänneen heidän tyytyväisyyttään elämäänsä, koska Näppärä-pajan toiminta on antanut sisältöä elämäänsä sekä säännöllistä ja mielekästä tekemistä päivittäin.

9.5 Kehittämisehdotuksia

Ryhmän toiminnan käytännön organisoinnin kannalta on tärkeää, että työntekijöitä on starttipajoilla vähintään kaksi. Tällöin valmennuksen jatkuvuus voidaan varmistaa myös henkilöstön sairastapauksissa tai silloin, kun työntekijän täytyy keskittyä tarkemmin yksittäisen valmentautujan tilanteeseen. (Hilpinen ym. 2014a, 16.) Näppärä-paja toimii tällä hetkellä yhden ohjaajan työpanoksen voimin. Tuloksissa nousi selkeästi esiin toisen ohjaajan tarve.

Toisen ohjaajan palkkaaminen mahdollistaa laadukkaan ohjauksen ja ohjauksen riittävyyden jokaiselle valmentautujalle. Tämän tärkeys korostuu erityisesti sairastapa-uksissa tai ohjaajan ollessa palaverissa, koulutuksissa tai sidottuna muuhun työhön. Toisen ohjaajan palkkaaminen mahdollistaa myös sen, että toiminnan suunnittelulle, kehittämiselle ja uusien menetelmien käyttöön ottamiselle on resursseja ja aikaa.

Riittävät resurssit ovat tärkeitä, paitsi valmentautujien laadukkaan ja riittävän ohjauksen, myös työntekijöiden työssä jaksamisen kannalta. Toisen ohjaajan palkkaaminen mahdollistaa työntekijöille vastuun ja ajatusten jakamisen. Se myös mahdollistaa toiminnan monipuolistamisen, koska työtä ja tehtäviä on tällöin suunnittelemassa kaksi ammattilaista yhden sijaan. Tällä mahdollistetaan toiminnan kehittäminen vas-
taisuudessakin.

Voisi miettiä olisiko toimintaan mahdollista ja tarpeellista lisätä arjenhallintataitoja tukevia toimintoja lisää. Tutkimustuloksissa nousi esiin myös, että toimintaan kaivat-
taisiin lisää liikunnallisia toimintoja. Kaksi ohjaajaa mahdollistaisi myös sen, että eri-
laisia liikunnallisia pelejä tai retkiä voidaan lisätä toimintaan.

Tuloksissa käsiteltiin vastaajien kokemuksia tuen tarpeestaan itsensä, kotinsa sekä asioidensa hoitamisen suhteen. Valmentautujien kokemukset hajaantuivat asiassa. Koska vastaajista kuitenkin kaksi kuudesta (2/6) ottaisi mielellään vastaan tukea ja ohjausta eritoten raha-asioihin liittyen sekä asioidensa hoitamisessa, ei olisi ehkä pahitteeksi lisätä toimintaan keskustelun tai vaikka toiminnallisten harjoitteiden kautta enemmän ohjausta koskien näitä asioita.

Ehdotankin, että toimintaan lisätään säännöllisesti toistuva elämän- ja arjenhallinta-
taitoja tukeva toimintatuokio, jonka sisältö vaihtelee. Ymmärtääkseni tämä on ollut
jo harkinnassa tai suunnittelun alla Näppärä-pajalla, koska tästä oli puhetta harjoitte-
luni aikana. Koska kaikki valmentautijat osallistuvat työtoimintaan eri ajankohtana,
oman suunnitelmansa mukaan, voisi toimintatuokion ajankohdan suunnitella viikoit-
tain tai kuukausittain vaihtuvaksi, jotta kaikki valmentautijat pääsisivät osallistu-
maan vuorollaan. Toimintatuokio olisi ihanteellinen toteuttaa pienessä ryhmässä,
jotta saadaan myös vertaistuki mukaan toimintaan.

Toimintatuokion sisältö tai teema voisi olla vaihtuva. Sisällöksi voisi suunnitella itsensä, kodin ja asioiden hoitamiseen liittyviä teemoja. Näin voisi saada toimintaan lisättyä keinoja tukea valmentautujien arjenhallintataitoja. Lisäksi tuokioon voisi sisällyttää myös itsetuntoa ja yhteisöllisyyttä vahvistavia harjoituksia ja tehtäviä, koska nämä ovat erittäin merkittäviä tekijöitä matkalla kohti kuntoutumista.

Tuloksissa nousi esiin myös toive, että valmentautujien tekemiä tuotteita ja Näppärä-pajaa tehtäisiin näkyvämmäksi. Tämä oli tulkintani mukaan yhteydessä myös vastaajien itsetunnon kohenemiseen sekä mielialaan. Voisi ajatella, että valmentautujia otettaisiin mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan tuotteiden markkinointia sekä myyntiä. Mikäli valmentautujilla on osaamista tai kiinnostusta myynti- ja markkinointialaan, voisi heidän osaamistaan hyödyntää. Samalla valmentautujille saa halutessa monipuolistettua työtehtäviä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja työllistävä. Samalla se on tarjonnut minulle uudenlaisia haasteita ja antanut paljon. Matkalle on mahtunut monenlaisia tunteita. Haastatteluissa tuli esiin suuria sanoja. Niin suuria, että halusin onnistua tuomaan ne esiin, vaan haasteena oli, kuinka sen teen suojellen samalla vastaajien anonymiteettiä. Koko prosessissa olen asettanut tutkittavien suojan muun edelle, kuten tutkimuksessa kuuluukin. Toivon ja uskon, että olen silti onnistunut tuomaan esiin nämä suuret sanat. Seuraavassa esitän pohdintoja tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä ja täten koko opinnäytetyöprosessista.

10.1 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arviointia

Tämä tutkimus on tehty noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimus on pyritty tekemään erittäin huolellisesti ja tarkasti koko prosessin läpi. Eettisiä kysymyksiä on pohdittu erilaisissa tilanteissa koko prosessin ajan. Koko opinnäytetyön ja tutkimuk-

sen lähtökohtana on ollut ihminen yksilönä. Tutkimus on saanut alkunsa halusta tuoda valmentautujien kokemuksia esiin, jotta toimintaa voidaan tarvittaessa kehittää heitä entistä paremmin palvelevaksi. Näen, että tutkimuksen lähtökohtana on näin ollen ollut ihmisarvon kunnioittaminen.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan voidaan sanoa, että ihmisoikeudet muodostavatkin ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien vahingoittamista on vältettävä ja pyrittävä ennakoimaan kaikki tutkimukseen liittyvät riskit ja harmit (Mts 131). Nämä seikat on pyritty huomioimaan opinnäytetyöprosessin alusta saakka. Aihetta valitessani olen pohtinut aiheen soveltuvuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta. Kirjoittamalla suunnitelma, on pyritty ennakoimaan tulevaa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Sovatek-säätiön Näppärä-paja. Olin Näppärä-pajalla työharjoittelussa keväällä 2014, jolloin yhteistyömme alkoi. Yhteistyömme Näppärä-pajan kanssa sujui hyvin ja tiiviisti läpi koko opinnäytetyöprosessin. Olen saanut ohjausta työhöni Näppärä-pajan ohjaajalta, mutta työntekijät eivät ole vaikuttaneet tuloksiin tai johtopäätöksiin mitenkään. Näin tutkimusta voidaan tältä osin pitää luotettavana ja eettisesti kestäväenä.

On selvää, että tutkittavat nauttivat yksityisyyden suojaa ja heitä koskevaa tietoa käsitellään luottamuksellisesti ottaen huomioon tietosuojaa koskevat lait ja ohjeet (Rauhala & Virokannas 2011, 251). Oleellinen osa tutkittavan suojaa onkin osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen. Heidän hyvinvointinsa on asetettava kaiken tutkimuksen edelle. Tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia ja kaikkien osallistujien anonymiteettiä täytyy suojella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tutkittavien suoja ja heidän hyvinvointinsa on ohjannut työtä. Kaikessa on pyritty asettamaan tutkittavat ihmiset muun edelle.

Rauhalan ja Virokannaksen (2011, 242) mukaan yksityisyyteen tai tietosuojaan liittyviä ongelmia voidaan säädellä ennakolta paremmin kuin vahingoittumisen välttämistä. Usein tutkittaville sanotaan etukäteen, että raporteissa aineisto käsitellään niin, ettei yksittäistä ihmistä voi niistä tunnistaa. Tästä ei kuitenkaan aina ole takuita, etenkin jos kyseessä on pienten ryhmien tutkiminen. (Mts. 242.) Tämä seikka on he-

rättänyt ehkä tärkeimmän ja suurimman eettisen kysymyksen prosessissa. Voinko olla varma, että olen onnistunut raportoimaan tulokset säilyttäen jokaisen vastaajan anonymiteetin?

Tutkimuksessa ei mainita esimerkiksi tutkittavien sukupuolta edellä mainitusta syystä. Tulosten raportoinnissa käytetään suoria lainauksia haastateltavien puheesta havainnollistamaan tuloksia osana kerrontaa. Tähän päädyin, jotta tulosten raportointia voidaan pitää luotettavana. Kuitenkin suojellakseni vastaajien anonymiteettiä olen päättänyt olla käyttämättä raportoinnissa perinteisiä tunnistetietoja lainauksen perässä (esimerkiksi H1 tai haastateltava A). Perustelen tätä sillä, että Näppärä-paja on ollut toiminnassa suhteellisen lyhyen aikaa ja näin ollen valmentautujia on ehtinyt olla vasta suhteellisen vähäinen määrä valmennuksessa. Haastateltavat ihmiset kattavat tästä määrästä noin puolet. Näppärä-pajalla työskennellään osin pienryhmissä ja ihmiset ovat tutustuneet toisiinsa hyvin. Pieni ryhmä aiheuttaa riskin, että jos lainauksissa on tunnistetiedot, voisi sieltä poimia yksittäisen vastaajan vastaukset ja näin mahdollisesti tunnistaa hänet. Tämän vuoksi suojellakseni jokaisen vastaajan anonymiteettiä, olen jättänyt tunnistetiedot pois lainauksista.

Tämä mahdollisesti vähentää tutkimuksen luotettavuutta, mutta kuten aiemmin todettiin, olen asettanut tutkittavien hyvinvoinnin kaiken muun edelle. Raportoinnissa on käytetty, tunnistetietojen puuttumisesta huolimatta, jokaisen vastaajan puheesta otteita suhteellisen tasapuolisesti.

Tutkimuksen eettisyyttä rehellisyyden lisäksi lisäävät johdonmukaisuus, läpi tutkimuksen, sekä huolellinen viestintä (Panter 2011, 34). Osoittaakseni tutkimukseni luotettavuutta sekä eettistä kestävyttä, tutkimuksessa on käytetty runsaasti lähdemateriaalia ja se on pyritty raportoimaan yksityiskohtaisesti ja kattavasti.

Puolueettomuus nousee kysymykseksi esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsenään vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi, mitä hän kuulee ja havainnoi. Periaatteessa laadullisessa tutkimuksessa myönnetään tämä, että näin väistämättä on, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja sekä tulkitsija. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136.)

Olen aiemmin ollut harjoittelussa Näppärä-pajalla eli minulle on muodostunut väistämättä oma näkemys toiminnasta. Voidaankin ajatella, että tutustuminen valmentautujien ympäristöön ja työtoimintaan on voinut ohjata tutkimustuloksia. Olen kuitenkin pyrkinyt tätä aktiivisesti välttämään. Toisaalta voidaan pitää etuna, että näin ollen pystyn ehkä paremmin asettumaan valmentautujan asemaan. Tämän puolestaan voidaan ajatella lisäävän johtopäätösten luotettavuutta. Johtopäätökset ovat kuitenkin vain yhden ihmisen tulkinta ja olen sen pyrkinyt sanavalinnoillani tuomaan sen esiin. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan siten ajatella vähentävän sen, että olen tehnyt työn yksin.

Kuten kaikessa, myös haastattelussa tiedonkeruumenetelmänä on etujen lisäksi myös haittoja. Hirsjärvi ja Hurme (2004, 35) listaavat useita haastattelun haittoja. Nostan tästä listauksesta esiin haastattelijan taidot ja kokemuksen. Haastattelussa voi koitua haittaa haastattelijan taitojen ja kokemuksen puutteesta (Mts. 35). Olen aiemmin työskennellyt tutkimushaastattelijana, joten itse haastattelemisen ei ollut minulle täysin vierasta. Kuitenkin tämä oli ensimmäinen kerta, kun toteutin teemahaastattelun tai laadin haastattelukysymykset. Haastattelut sujuivat hyvin. Aloitukseen ja lopetukseen kiinnitettiin huomiota, jotta haastattelu sujuisi luontevasti ja olisi mahdollisimman mukava kokemus vastaajalle.

Aureliuksen (n.d., 57) mukaan tutkijan ei ole hyvä olla liian tungetteleva haastattelussa. Sen vuoksi teemahaastattelu runkoa suunniteltaessa pyrittiin huomioimaan, että kysymykset eivät ole liian tungettelevia tai arkaluontoisia. Teemahaastattelun runkoa ja apukysymyksiä tehdessä kävin kysymykset läpi kahden läheiseni kanssa. Tällä tavoin sain muutettua sanavalintoja ja kysymysmuotoja ymmärrettävämmäksi. Koin tämän erittäin hyödyllisenä. Sainkin palautetta vastaajilta, että kysymykset eivät olleet ollenkaan vaikeita, kuten osa oli pelännyt. Haastattelu oli vastaajien mielestä myös mukava kokemus. Koehaastattelua en pystynyt järjestämään ja koin, että siitä olisi ollut hyötyä haastatteluiden aikataulutusta ajatellen.

Haastatteluihin oli varattu aikaa tunti yhtä haastattelua kohden, mutta keskimäärin aikaa kului vain 40 minuuttia per haastattelu. Tämä herättää kysymyksen kokemat-

tomassa tutkijassa: osasinko esittää tarpeeksi paljon kysymyksiä? Osasinko esittää tarpeeksi syvälle yltäviä kysymyksiä? Toisaalta litteroitu aineisto on kyllä kattava ja vastaa tutkimuskysymyksiin. Näin voisi olettaa, että haastattelut ovat onnistuneet.

Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2004, 35) toteavat, vapaamuotoisen haastatteluaineiston analyysi, tulkinta sekä raportointi ovat usein ongelmallista, koska valmiita malleja ei ole tarjolla. Koin nämä erittäin haasteelliseksi osaksi työtäni, koska minulla ei ole ennestään kokemusta analyysin tekemisestä. Soveltamani sisällönanalyysin heikkous voi olla se, että tutkija saattaa kuvata analyysia tarkasti, mutta hän ei ole kyennyt tekemään johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

Aineiston analyysi tuntui alkuun haasteelliselta, koska laadullisen aineiston analysointiin ei ollut selkeitä, yksityiskohtaisia ohjeita. Tutkimuskirjallisuuden ja muistiinpanojen avulla työ helpottui. Johtopäätökset ovat aina tutkijan näkemys asiasta. Tämä aiheuttaa tietenkin minulle pohdinnan: olenko tulkinnut vastauksia oikein?

Aineiston määrästä puhuttaessa voidaan mielestäni pitää aineiston koko riittävänä. Tavoitteena oli saada haastatella viidestä kahdeksaan valmentautujaa. Haastatteluita toteutui kuusi (6) eli tavoite saavutettiin. Määrä kattaa noin puolet Näppärä-pajalla haastatteluhetkellä työtoiminnassa olleista tai aiemmin olleista valmentautujista.

Osa haastateltavista oli ollut suhteellisen lyhyen aikaa valmennuksessa, joka voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Luonnollisesti lyhyen aikaa olleilla ei ole ehtinyt tapahtua yhtä paljon edistymistä kuntoutumisessaan kuin pidempään valmennuksessa olleilla. Tämä on pyritty huomioimaan johtopäätöksiä tehtäessä.

10.2 Tulosten tarkastelua

Kuten aiemmin johdannossa todettiin, tätä työtä ei ole ohjannut mikään aiempi tutkimus. Aiempia tutkimuksia starttivalmennusta koskien on tehty useampia. En löytänyt kuitenkaan tutkimuksia, joiden kohderyhmänä olisi ollut eri-ikäisille suunnattu starttivalmennus, kuten Näppärä-pajalla.

Näkemykseni mukaan voidaan yleistäen kuitenkin sanoa, että nuorten starttivalmennusta on pidetty hyödyllisenä toimintana useissa eri tutkimuksissa. Esimerkiksi Metsänen ja Wilén (2012, 2) nostavat tutkimuksessaan esille nuorten starttivalmennuksen positiivisen merkityksen nuorten mielialaan. Myös esimerkiksi Vartiaisen (2008, 90) nuorten starttipajaa koskevassa tutkimuksessa todetaan, että starttipajalla oli ollut monia positiivisia vaikutuksia nuorten elämänhallintaan. Hän nosti esimerkkinä esiin nuorten itsetunnon vahvistumisen, vahvuuksien ja kykyjen selkiytymisen ja toisten kanssa toimeen tulemisen. (Mts. 90.) Nuorten starttivalmennusta koskevissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia kuin tässäkin tutkimuksessa.

Tutkimuksessa ei noussut esiin itselleni kovin yllättäviä tuloksia. Aiempien tutkimusten pohjalta osasin odottaa toiminnalla olleen positiivista merkitystä valmentautujien kuntoutumiseen. Yllättävimpänä tekijänä esiin nousi toiminnan ehkä vähäinen merkitys vastaajien arjenhallintaan. Jäinkin pohtimaan voiko tähän asiaan vaikuttaa vastaajien ikä ja kokemus nuoriin vastaajiin verrattuna.

Mikään työ ei ole koskaan valmis. Toivon, että Näppärä-pajan valmennusta ja muiden toimipisteiden eri-ikäisille henkilöille suunnattua starttivalmennusta tutkittaisiin ja kehitettäisiin myös jatkossa. Myöhemmin voisikin tutkia, minne Näppärä-pajan valmentautajat ovat ohjautuneet tai päätyneet valmennuksen jälkeen. Tässä vaiheessa se ei ole vielä ehkä ajankohtaista, koska toiminta on ollut käynnissä lyhyen aikaa. Kuitenkin muutaman vuoden päästä, tämä antaisi nähdäkseni arvokasta tietoa toiminnan kehittämiseen ja tarkasteluun.

LÄHTEET

Aarnikoivu, H. 2010. Työelämätaidot – menesty ja voi hyvin. Helsinki: WSOYpro.

Aurelius, M. N.d. Ethical Issues In Qualitative Research. Chapter 4. Viitattu 29.1.2015.
http://www.uk.sagepub.com/upm-data/27011_4.pdf

Hilpinen, K., Huuromonen, S. & Kiviranta, J. 2014a. Startti parempaan elämään – Startti-valmennuksen perusteet. Toim. A. Välimaa. 2. p. Valtakunnallinen työpajajhdistys.

Hilpinen, K., Huuromonen, S. & Kiviranta, J. 2014b. Startti parempaan elämään – Startti-valmennuksen perusteet. Toim. A. Välimaa. 2. p. Valtakunnallinen työpajajhdistys. Kuva haettu 28.1.2015. internetosoitteesta:
http://images.slideplayer.fi/8/2026036/slides/slide_18.jpg

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud.p. Helsinki: Tammi.

Huotari, M. 2014. Asiantuntijahaastattelu. Näppärä-pajan ohjaaja. Sovatek-säätiö. 23.9.2014. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja T. Iivonen. Viitattu 20.10.2014.

Hyvä minä. N.d. Nuorten netti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.2.2015.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/>

Hyytinen, O. & Miettinen, K. 2012. Laatukäsikirja 2012. Työvalmennus, tuotantoläheisyydestä palvelukeskeisyyteen. Punainen talo. Viitattu 20.8.2014.
http://www.sovatek.fi/liitteet/punainen_talo_laatukasikirja.pdf

Hämäläinen, T. & Palo, S. 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla. Valtakunnallinen työpajajhdistys.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 11.1.2015.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882185&name=DLFE-28516.pdf

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

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Sähköinen kirja. Viitattu 6.2.2015.

https://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=WKdcAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=sosiaaliset+taidot&ots=gBcJd79RvP&sig=HhTlu8OZAKZ-oGhCaMPSwvVWsMc&redir_esc=y#v=onepage&q=sosiaaliset%20taidot&f=false

Kesä, M., Kinnunen, R., Ala-kauhaluoma, M., Laiho, A., Müller, J.-E. & Joutsen, M. 2013. Sosiaalisen kuntoutuksen selvitystyö. Loppuraportti 10.9.2013. Viitattu 29.1.2015. http://tyollisyysportti-fi-bin.aldone.fi/@Bin/0437b0bbeb4ae20addba2d288f4d01f5/1422515897/application/pdf/100268/Loppuraportti_TYPA_sosiaalinen%20kuntoutus_10092013.pdf

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uud. p. Helsinki: WSOYpro.

Koulutus- ja asiantuntijapalvelut. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014. http://www.sovatek.fi/koulutus_ja_asiantuntijapalvelut.shtml

Kuinka hakeudutaan työvalmennukseen. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014. http://www.sovatek.fi/kuinka_hakeudutaan_tyovalmennukseen.shtml

Kuntoutus. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014. <http://www.sovatek.fi/kuntoutus.shtml>

L 2.3.2001/189. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 16.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

L 17.9.1982/710. Sosiaalihuoltolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 16.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1982/19820710?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Säädökset alkuperäisinä -osio. Viitattu 16.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 28.1.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P6>

Lamminpää-Pesonen, P. 2015. Asiantuntijahaastattelu. Tonttikohtainen palveluohjaaja. Sovatek-säätiö. Sähköpostiviesti. 20.1.2015. Vastaanottaja T. Iivonen.

Linqvist, T. & Oksala, I. 2001. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Toim. M.-R. Pihlman. Sosiaali- ja terveysministeriö oppaita 2001:8. Helsinki.

Metsänen, H. & Wilén, E. 2012. "Minulla on Saumaa!" Sauma-starttipajan toiminnan arviointi ja sen kehittämismahdollisuudet. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Nuorisotyön ja kansalaistoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 28.1.2015. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41395/Metsanen_Heli.pdf?sequence=1

Mitä on sosiaalinen työllistäminen? N.d. Työpajatieto. Työpajatoiminnan tietopankki. Viitattu 28.1.2015.

http://www.tyopajatieto.fi/tyopajatieto/mita_on_sosiaalinen_tyollistamin/

Mitä on vertaistuki. N.d. Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistoiminta. Viitattu 12.2.2015. <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. 1.p. Helsinki: Edita Prima.

Näppärä-paja. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014.

<http://www.sovatek.fi/nappara.shtml>

Näppärä-pajan toiminnan kuvaus. 2014. Sovatek-säätiö. Jyväskylä.

Ojanen, M. 2011. Opi itsestäsi ja voi hyvin. Minä ja muut – itsetuntemuksen kirja.

Viitattu 2.2.2015. <http://www.markkuojanen.com/kauppa/tuotteet/mina-ja-muut-itsetuntemuksen-kirja-2011/>

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus.

Omavalvontasuunnitelma. N.d. Sovatek-säätiö. Näppärä-paja.

Osallisuus syrjäytymisen vastaparina. 2012. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu

2.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/thl/organisaatio/yksikot/osallisuuden-edistaminen/osallisuus-syrjaytymisen-vastaparina>

Panther, A.T. 2011. Handbook of ethics in quantitative methodology. (Editor) Sonya, K. Sterba. New York: Taylor & Francis Group.

Päihdepalvelut ja riippuvuus. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014.

<http://www.sovatek.fi/paihdepalvelut.shtml>

Raivio & Karjalainen. 2013. Julkaisussa: Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Toim. Era, T. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 12. Viitattu 2.2.2015.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1#page=141

Rauhala, P.-L. & Virokannas, E. 2011. Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Julkaisussa: Sosiaalityön arvot ja etiikka. 2011. Pehkonen, A. & Väänänen-Fomin, M. PS-kustannus. 235-255.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Julkaisussa: Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus.

SOFAS - Social and Occupational Functioning Assessment Scale. N.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. TOIMIA Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asi-

antuntijaverkosto. Viitattu 23.1.2015.

<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/88/>

Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen. 2012. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistamistyöryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:21. Sosiaalihuollonlainsäädännön uudistamistyöryhmä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 19.9.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-22206.pdf

Sosiaalinen kuntoutus. 2012. THL Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Sosiaaliportti.fi. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Viitattu 19.9.2014.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/palvelut-asiakkaalle/kuntoutuspalvelut/sosiaalinen-kuntoutus/>

Sosiaalisen työllistämisen työryhmän raportti. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2004:19. Helsinki. Viitattu 28.1.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4065.pdf

Sosiaaliturvaopas pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille. 2014. Verkojulkaisu 31.1.2014. Viitattu 29.1.2015.

http://www.sosiaaliturvaopas.fi/files/sosiaaliturvaopas/Sosiaaliturvaopas_2014_FIN_AL_suojattu.pdf

Toiminta-ajatus. 2014. Sovatek-säätiö. Viitattu 27.8.2014.

<http://www.sovatek.fi/toiminta-ajatus.shtml>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet. 2012. Toim. T. Pekkala. 2000-luvun työpajojen palvelut ja menetelmät. 7. p. Valtakunnallinen työpajayhdistys.

Työkyvyn muodostuminen. N.d. Työeläkevakuuttajat TELA. Helsinki. Viitattu 27.1.2015. <http://www.tela.fi/tyoelakeala/tyokyky>

Valmennuksessa erilainen oppija. 2009. Toim. K. Koskinen & M. Hautaluoma. Välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. 2. p. Valtakunnallinen työpajayhdistys.

Valmennuspalvelumoduulit. 2014. Sovatek-säätiö. Työvalmennus. Viitattu 27.8.2014. <http://www.sovatek.fi/valmennuspalvelumoduulit.shtml#Tyovalmennus>

Vartiainen, S. 2008. Eväitä elämäntalouteen. Tapaustutkimus Ilmaisu-Startin Nuorista Tampereella. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipolitiikka. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Viitattu 13.2.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80443/gradu03434.pdf?sequence=1>

Ylipaavalniemi, P., Sariola, L., Marniemi, J. & Pekkala, T. 2005. Sosiaalisen työllistämisen toimialan käsitteet. Helsinki: Vates-säätiö & Valtakunnallinen työpajayhdistys. Viitattu 28.1.2015. http://www.vates.fi/media/julkaisut_kirjat/sosiaalisen-tyollistamisen-toimialan-kasitteet-2005.pdf

LIITTEET

Liite 1: Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Sovatek-säätiön Näppärä-pajan starttivalmennuksen merkitys asiakkaan kuntoutumiseen

Toivotan teidät tervetulleeksi osallistumaan tutkimukseen, jossa selvitetään millaista merkitystä Näppärä-pajan työvalmennuksella on ollut teidän kuntoutumiseen. Sinulla on siis mahdollisuus osallistua tutkimukseen ja saada kokemuksesi kuuluville. Kokemuksesi on minulle ja tutkimukselle tärkeä, jotta toimintaa voidaan tarvittaessa kehittää sinua parhaiten palvelevaksi. Näin sinä ja ”seuraajasi” voitte hyötyä tutkimuksesta. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja voit halutessasi keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa.

Tutkimuksen toteutan minä, sosionomiopiskelija Taija Iivonen, osana opin- näytetyötäni. Toteutan tutkimuksen haastattelemalla teitä syksyn 2014 aikana. Haastattelussa kartoitan kysymyksien avulla millaisia kokemuksia teillä on Näppärä-pajan työvalmennuksesta. Haastattelut tullaan nauhoittamaan analysointia varten.

Haastatteluaineistoa käytetään vain tutkimuskäyttöön ja kaikkea kerättyä tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Nimesi tai muut henkilötietosi eivät tule esille missään vaiheessa. Tulokset analysoidaan sekä raportoidaan ja raportoinnissa saatetaan käyttää suoria lainauksia haastattelusta. Kaikki tämä teh-

dään niin, ettet sinä ole tunnistettavissa. Haastattelumateriaalia käytän vain minä ja tutkimustiedostot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Osallistuminen tutkimukseen on siis täysin luottamuksellista ja sinä pysyt anonyyminä.

Osallistumisesi on minulle tärkeää, koska tarkoituksena on selvittää nimenomaan sinun kokemuksia Näppärä-pajan työvalmennuksen merkityksestä sinun kuntoutumiseen. Ilman sinua ei ole myöskään tätä tutkimusta ja tätä opinnäytetyötä.

Tarkemmat haastatteluajat sovitaan lähempänä ja pyydän sinua täyttämään vielä suostumuslomakkeen ennen haastattelua. Voit laittaa minulle sähköpostia, jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta tai haastattelusta. Nähdään syksyllä!

Ystävällisin terveisin:

Taija Iivonen

Sosionomiopiskelija, JAMK

g2019@student.jamk.fi

Liite 2: Teemahaastattelun runko

Taustatiedot

- Ikä
- Mitä kautta olet ohjautunut Näppärä-pajalle?
- Kauanko olet ollut Näppärä-pajalla työvalmennuksessa?
- Millaisia asioita tavoittelet valmennuksella?

Toiminnan merkitys toimintakykyyn

- Asteikolla 1-5, minkä verran koet, että Näppärä-pajalla työskentelyllä on ollut merkitystä elämääsi? (1= erittäin vähäisesti tai ei lainkaan, 5= erittäin paljon)
- Voisitko kertoa minulle, millaisiin asioihin valmennuksessa olemisella on ollut merkitystä elämässäsi?
- Millaisia asioita se on muuttanut elämässäsi?
- Mitkä asiat mielestäsi Näppärä-pajan työvalmennuksessa ovat edesauttaneet edellä mainittuja asioita?
 - ✓ ohjaaja, yksilöohjaus, palveluohjaus, pienryhmätoiminta, säännöllinen toiminta, työtehtävät, vertaistuki, valmennussuunnitelma, erilaiset kurssit tms.?

Toiminnan merkitys työkykyyn

- Asteikolla 1-5, millaiseksi koet työkykysi? (1= erittäin huono tai työkyvytön, 5 =erittäin hyvä)
- Kuvailisitko, millaista merkitystä valmennuksessa olemisella on ollut työkykyysi?
- Millaisia työelämätaitoja olet oppinut valmennuksessa ollessasi? Oletko huomannut muutoksia esimerkiksi:

- ✓ ammattitaidossasi
- ✓ asenteessasi
- ✓ oma-aloitteisuudessasi
- Mitkä asiat ovat edesauttaneet edellä mainittuja asioita?

Toiminnan merkitys sosiaalisiin taitoihin

- Vuorovaikutustaitoja ovat kuuntelu-, keskustelu ja ilmaisutaidot. Oletko huomannut muutoksia vuorovaikutustaidoissasi? Millaisia?
- Kuvailisitko millaista merkitystä valmennuksessa olemisella on ollut:
 - ✓ siihen, miten huomioit toisia ihmisiä tai heidän tunteita
 - ✓ siihen, miten siedät erilaisuutta
- Oletko huomannut muutosta siinä, kuinka tutustut uusiin ihmisiin tai pidät yhteyttä läheisiisi? Millaista?
- Oletko huomannut muutosta siinä, miten käsittelet negatiivisia tunteita (pelkoja, aggressioita, pettymyksen tunteita..)? Millaista?
- Onko valmennuksessa olemisella ollut merkitystä siihen, miten toimit ongelmatilanteissa? Millaista?
- Oletko huomannut muutoksia siinä, miten näet itsesi (minäkuva, itsetunto, itsearvostus)?

Toiminnan merkitys osallisuuteen

- Koetko, että sinulla on mahdollisuus ilmaista mielipiteesi ja vaikuttaa itseäsi koskeviin asioihin?
- Koetko, että saat tarpeeksi tietoa itseäsi koskevista suunnitelmista, päätöksistä ja ratkaisuista? Perustellaanko ne sinulle?
- Kertoisitko minulle, millaista merkitystä vertaistuellalla on ollut elämääsi?
- Koetko, että sinua arvostetaan ja olet tasavertainen muiden kanssa?

Toiminnan merkitys arjenhallintaan

- Asteikolla 1-5, minkä verran koet, että Näppärä-pajan työvalmennuksella on ollut merkitystä siihen, kuinka selviydyt omassa arjessasi? (1= erittäin vähäisesti tai ei lainkaan, 5= erittäin paljon)
- Kuvailisitko, millaista merkitystä valmennuksessa olemisella on ollut päivärhythmiisi?
- Oletko saanut valmennuksessa ollessasi neuvoja tai tukea siihen, miten pidät huolta itsestäsi tai kodistasi (hygienia, liikunta, ruokailu, siivous, vaatehuolto, taloudenhoito..)? Millaista?
- Oletko saanut valmennuksessa ollessasi neuvoja tai tukea siihen, miten hoidat omia asioitasi (virasto-, posti-, kauppa-asiat..)? Millaista?
- Oletko huomannut muutoksia siinä, miten huolehdit velvollisuuksistasi tai otat vastuuta asioista?

Toiminnan merkitys elämönhallintaan

- Kuvailisitko, millaista merkitystä valmennuksessa olemisella on ollut mieli-alaasi?
- Kuvailisitko, millä tavoin olet oppinut tunnistamaan omia vahvuuksiasi?
- Onko valmennuksessa olemisella ollut merkitystä vapaa-ajan toimintaasi? Millaista?
- Onko valmennuksessa olemisella ollut merkitystä päihteiden käyttöösi? Millaista?
- Asteikolla 1-5, millaiseksi koet tyytyväisyytesi elämään?
- Asteikolla 1-5, minkä verran koet, että valmennuksessa olemisella on ollut merkitystä tähän? Mitkä tekijät ovat edesauttaneet asiaa?

Tulevaisuuden näkymät

- Missä ajattelet olevasi vuoden päästä (valmennuksessa, työssä, opiskelemissa, eläkkeellä..)? Kertoisitko mikä saa sinut ajattelemaan näin?
- Mitä asioita haluaisit muuttaa tai parantaa Näppärä-pajan toiminnassa?
- Muuta/vapaa sana?

Liite 3: Suostumuslomake

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen ja haastattelun nauhoittamiseen

Minua on tiedotettu ”Näppärä-pajan valmennuksen merkitys valmentautujan kuntoutumiseen” -tutkimuksesta, jota tekee opinnäytetyönään Taija Iivonen.

Allekirjoituksellani vakuutan, että osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelu on luottamuksellinen. Nauhoite on tarkoitettu ainoastaan opinnäytetyön tutkimuskäyttöön ja se tuhoetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Ymmärrän, että tutkimustulosten raportoinnissa voidaan käyttää suoria lainauksia puheestani. Tutkimuksen tulokset esitetään kuitenkin kokonaisuudessaan siten, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa.

Jyväskylässä _____ .2014

Allekirjoitus

Suostumuksen vastaanottaja:

Allekirjoitus