

Aino Kytömäki

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2019

TYÖKALUJA ASIAKASTYÖHÖN, Opas Pieksämäen ViaDia ry:lle

TIIVISTELMÄ

Aino Kytömäki

Työkaluja asiakastyöhön, opas Pieksämäen ViaDia ry:lle

Sivut 64

Syksy 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ammattikorkeakoulu tutkinto

Sosionomi

Opinnäytetyön tavoite oli kirjoittaa raportti kuntoutumisen sekä toimintakyvyn teemoista. Työssä nousi esiin erilaisia menetelmiä tehdä kuntouttavaa työtä, kuten luovan toiminnan menetelmät. Raportissa käsiteltiin kuntouttavaa työtoimintaa ja kolmannen sektorin sosiaalialan toimijoita. Työelämän yhteistyötahona on Pieksämäen ViaDia ry ja yhdistyksen toiminnanjohtaja Satu Hirvonen. Opinnäytetyön prosessin tuotoksena syntyi työelämän yhteistyötahon tarpeista lähtevä, asiakastyö menetelmiä sisältävä opas, yhdistyksen kuntouttavan työtoiminnan ohjaajille. Oppaaseen valittiin asiakastyön menetelmiä, Pieksämäen ViaDia ry:n kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien haastatteluista keräämieni vastauksien pohjalta. Opas annettiin yhdistyksen kuntouttavan työtoiminnan ohjaajille. Opasta voi käyttää myös opiskelijat.

Asiasanat: Menetelmät, Toimintakyky, Kuntouttava työtoiminta, Luova toiminta, Opas asiakastyöhön.

ABSTRACT

Aino Kytömäki

Tools for client work guide for the Pieksämäki ViaDia Association

64 pages

December 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The goal of this thesis was to write about rehabilitative work and what kind of methods to use there with the clients. The goal was to create a guide for the employees in the rehabilitative work centers. This thesis topic defined in co-operation with the ViaDia Association manager Satu Hirvonen. Pieksämäen ViaDia ry association expressed a need for a guide such as this. The purpose of this guide was to give information about different methods for work with the work center's clients. Methods will help clients to improve their ability to work and capacity to manage day to day life. This guide was made in co-operation with the ViaDia Association, a small charity association with Christian values. This thesis was a functional thesis producing a guide. The contents of this guide were for counselors and maybe some students or charity workers. The guide will be given to the ViaDia Association employees. This guide can use the students as well.

Keywords: Methods, creative methods, rehabilitative work, guide for the counselors.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET	5
2.1 Yksinäisyys sosiaalinen toimintakyvyn haasteena	7
2.2 Sosiaalinen kuntoutus	9
2.3 Kuntouttava työtoiminta.....	10
3 TOIMINNALLISET MENETELMÄT JA KUNTOUTUMINEN	13
3.2 Kolmas sektori sosiaalialan toimijana.....	16
3.3 Luovan toiminnan mahdollisuudet.....	17
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN VAIHEET	19
4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä	22
4.2 Ammattieettinen näkökulma opinnäytetyössä	24
5 OPPAAN TOTEUTTAMINEN.....	25
6 POHDINTA	29
7 TYÖKALUJA ASIAKASTYÖHÖN, OPAS PIEKSÄMÄEN VIADIA RY: LLE32	
<i>LÄHTEET</i>	49
LIITE 1. Työntekijöiden toiveita oppaan sisällöstä	53
LIITE 2. Haastattelun kysymykset.....	54
LIITE 3. Oppaan ulkoasun suunnittelua Powerpointilla	55

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tavoitteena on kirjoittaa teoriaosuus, sekä koostaa kirjalliseen materiaaliin tutustumalla menetelmäopas yhteistyötaholleni. Opinnäytetyön raporttini koostuu teoriaosuudesta, jossa tarkastelen yksilön toimintakykyä ja erityisesti sosiaalista toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakyky liittyy taas vahvasti kuntouttavan työtoiminnan asiakastyön haasteisiin ja yhteisössä toimimiseen. Käsitelen myös asiakkaan kuntoutustarpeen syntyä. Pohdin erilaisten menetelmien roolia asiakkaiden työtoiminnassa ja etenkin luovien menetelmien vaikuttavuutta kuntoutumisen näkökulmasta ja ohjaajien roolia siinä. Oppaan toteuttamisessa pääpaino on yhteistyötahoni, Pieksämäen ViaDia ry:n ohjaajien esittämissä toiveissa ja tarpeissa. Haastattelen työelämän yhteistyötahon, Pieksämäen ViaDian ry:n kuntouttavan työtoiminnan ohjaajia sekä toiminnanjohtajaa, käyttäen etukäteen muotoiltua haastattelun runkoa, kysymyksiä, jotka löytyvät opinnäytetyöstäni liitteenä kaksi. Työni lopusta löytyy opinnäytetyön prosessissa syntynyt tuotos, Työkaluja asiakastyöhön- opas Pieksämäen ViaDia ry:lle.

2 TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET

Kuntoutuksen Perusteet teoksessaan Järvikoski ja Härkäpää toteaa ihmisen toimintakyvyn määrittelevän laajasti sitä, kuinka yksilö pärjää arkipäivän elämässään. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yleensä ihmisen valmiuksia selviytyä jokapäiväisen elämän tehtävistä kotona, työssä ja vapaa-aikana. Toimintakykyä tarkastellaan eri osa-alueittain, kuten fyysisellä ja psyykkisellä ulottuvuudella. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa yleiskestävyyteen, lihaskuntoon, ja liikkeiden hallintakykyyn. Psyykkistä toimintakykyä kuvataan usein kognitiivisten kykyjen (oppimiskyky, muistaminen, kielelliset taidot), sekä psyykkisten voimavarojen ja kestävyiden pohjalta. Yksilön toimintakyvyn eri osa-alueita tarkastellessani, nousee esiin myös tärkeänä osa-alueena käsitys sosiaalisesta toimintakyvystä, joka viittaa toisaalta ihmisen toimintaan vuorovaikutussuhteissa, toisaalta hänen osallistumiseensa yhteisöjensä ja yhteiskunnan toimintaan. Yksilön toimintakykyä sosiaalisena yhteiskunnan jäsenenä, ei voida lähteä arvioimaan ilman kontekstia. Sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelu ei ole mahdollista erillään siitä ympäristöstä, jossa toiminta tapahtuu. Siinä mielessä voi olla turvallisempaa, väärin arvioiden kannalta, puhua vain yleisesti toimintakyvystä ja sen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92.)

2.1 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliselle toimintakyvylle itsessään, ei ole yhtä määritelmää, mutta se viittaa henkilön suoriutumiseen yhteisössä, niin yhteiskunnan jäsenenä kuin omissa lähiyhteisöissään. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee mm. vuorovaikutuksena sosiaalisessa verkostossa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena, sekä yhteisyyden ja osallisuuden. (Koskinen ym. 2011, 137-138.) Minusta tämä määrittelee paljon myös yksilön hyvinvointia ja sitä kuinka näkyväksi ja kuulluksi yksilö voi itsensä kokea, ja millaisina ihminen kokee esimerkiksi omat vaikutusmahdollisuutensa ja kykynsä itsenäisenä toimijana, osana isompaa, monien eri yhteisöjen kokonaisuutta.

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, 2011 artikkelissa nostetaan esille seikka, ettei sosiaalinen toimintakyky ole irrallaan vallitsevista olosuhteista, joissa ihminen toimii. Ympäristön ominaisuudet määrittävät paljon sitä, millaiseksi henkilön sosiaalinen toimintakyky voidaan arvioida ja kuinka hän sen itse kokee. Arviointi on myös monesti kiinni itse arvioijasta ja mitä arviointimenetelmää hän käyttää. Sosiaalialan työntekijöiden arviot tuentarpeista ja toimintakyvystä, määrittävät suuresti sitä, millaista palvelua ja ohjausta asiakas saa. Ympäristö, ja sen sosiaalisen suhteet määrittävät jokaisen kykyä toimia osana sitä. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat olennaisesti myös ympäristön ominaisuudet. Työikäisten ikäryhmässä työelämässä suoriutumista voidaan pitää yhtenä sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueena, ja vastaavasti iäkkäillä itsenäinen selviytyminen arkitoimista on myös sosiaalista toimintakykyä. (Koskinen ym. 2011, 137-138.)

Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään parantamaan ihmisen sosiaalista toimintakykyä. Yleisesti sosiaalisen toimintakyvyn lähtökohtana on löytää asiakkaan vahvuudet ja vastata hänen tarpeisiinsa nopealla aikataululla. Sosiaalinen toimintakyky on arjen ja elämänhallintaa ja niiden parantamista, kykyä toimia yhteisössä, kokonaisvaltaista hyvinvointia, osallisuutta. Sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävät palvelut voivat olla ryhmä- tai yksilöpalveluita riippuen asiakkaan tarpeista. Yleisiä ovat erilaiset neuvonta-, ohjaus- ja tukipalvelut sekä kokemus- ja muun tiedon jakaminen. Sosiaalityö ja vertaistoiminnat ja taloudellinen tuki kuuluvat usein sosiaalista toimintakykyä edistäviin palveluihin. Sosiaalista toimintakykyä arvioidaan useimmiten osana kunnan sosiaalityön palveluita. Yleisiä yhteistyökumppaneita ovat TE-toimisto ja päihde- ja mielenterveyspalvelut. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Sosiaalinen kuntoutus. Sosiaalinen toimintakyky.)

Kuntoutumisen prosessi voi käynnistyä henkilön itse kokemasta, tai läheisten tai asiantuntijoiden tunnistamasta tarpeesta. Esimerkiksi kipu vaikuttaa merkittävästi ihmisen toimintakykyyn. Ihmisen on usein vaikeaa tunnistaa tai hyväksyä oman toimintakyvyn heikkeneminen. Toimintakyky voi heiketä vähitellen, ja henkilö alkaa välttää tilanteita, jotka hän kokee vaikeiksi. Hän ponnistelee

suoriutuakseen päivittäisistä tehtävistään, kunnes toimintakyvyn haitta on niin suuri, että hän hakeutuu palveluiden pariin. (Autti- Rämö ym. 2016, 59.) Vaikka asiantuntijat tai läheiset tunnistavat kuntoutumisen tarpeen, niin kuntoutumisen prosessi käynnistyy vasta, kun henkilö on myös itse tunnistanut tarpeen sekä tavoitteellisen kuntoutuksen tuomat mahdollisuudet. (Autti- Rämö ym. 2016, 59.)

2.1 Yksinäisyys sosiaalinen toimintakyvyn haasteena

Osallistuminen kuntouttavaan työtoimintaan tarjoaa asiakkailleen sosiaalisia kontakteja, sekä ennen kaikkea yhteisön, johon kuulua, muodostaa sosiaalisia suhteita ja saada kanssakäymistä muiden kanssa. Sosiaalista toimintakykyä on vaikea pitää yllä, ellei yksilö ole jonkinlaisessa vuoropuhelussa toisten kanssa ja saa vastavuoroista kontaktia. Joskus esimerkiksi päiväkeskuksilla ja kuntouttavassa työtoiminnassa muodostunut yhteisö voi olla se kuntouttavin elementti palvelussa, ei niinkään pelkästään ohjaajien työotteet tai tehtävät.

Sosiaalisen kanssakäymisen puute vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn. Noin viisi prosenttia 30–74-vuotiaista naisista ja miehistä kokee itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Tällä ikävälillä yksinäisyyden kokeminen on yhtä yleistä kaikissa ikäryhmissä, mutta 75 vuotta täyttäneiden ryhmässä yksinäisyys on selvästi yleisempää: noin 10 % iäkkäistä miehistä ja noin 12 % iäkkäistä naisista kokee itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Yksinäisyys on erityisesti työiän ylittäneiden haasteena. (Koskinen ym. 2012, 137-138.) Tämä on loogistakin, kun jäädyään pois työelämästä, mikä osaltaan pitää sisällään monen sosiaaliset verkostot. Matalankynnyksen mielenterveyspalvelut sekä päiväkeskusten tarjoamat mahdollisuudet tulisi ottaa huomioon ikäihmisten sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Vuorovaikutusongelmat ovat alle 75-vuotiailla yhtä harvinaisia kuin yksinäisyyden kokeminenkin: vain hieman yli viisi prosenttia naisista ja miehistä ilmoittaa ainakin jonkin verran vaikeuksia asioiden hoitamisessa yhdessä muiden kanssa ja/tai asioiden esittämisessä vieraille ihmisille. Sen sijaan 75 vuotta täyttäneistä naisista joka neljäs ja miehistä, joka viides raportoi tällaisia vuorovaikutusongelmia. Läheisen ihmissuhteen puuttuminen ja vakava käytännön avun puute ovat sen sijaan kaikissa ikäryhmissä erittäin harvinaisia sekä naisilla että miehillä. (Koskinen ym. 2012, 137-138.)

Yle uutisoi Niina Junttilan helmikuussa julkaistavassa kirjasta *Kaiken keskellä yksin* jutussaan. Yksinäisyys ei ole vain ikääntyneiden ihmisten ongelma, vaan Joka kymmenes suomalainen kokee pidempiaikaista yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei ole vuosien varrella juurikaan lisääntynyt, mutta se on muuttanut muotoaan. Sosiaalisen median on sanottu lisäävän yksinäisyyden sekä ahdistuneisuuden tunteita. Yksinäisyys ei ole enää pelkästään sitä, että asuu kaukana muista ja tapaa muita ihmisiä harvoin. Yksinäisyys on sitä, että ympärillä on kaikki mahdolliset keinot verkostoitumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mutta ei ketään, johon ottaa yhteyttä, kirjoittaa pitkään yksinäisyyttä tutkinut Junttila kirjassaan.

Myös ikääntyneiden digitaalinen syrjäytyminen ilmiönä kannattaa havaita. Mahdollisuuksia verkostoitumiseen on paljon, mutta ne edellyttävät usein esimerkiksi tietokoneenkäyttö taitoa. Se, että ympärillä on jatkuvasti muita ihmisiä, mutta silti ei saa heihin kontaktia tai luotua minkäänlaista ihmissuhdetta, on Junttilan mukaan paljon pahempaa yksinäisyyttä. Se hävettää ja saa ihmisen tuntemaan itsensä epäonnistuneeksi. - Sitten vetäydytään entisestään ja aletaan olla muiden silmissä vielä enemmän outo ja erikoinen ja sellainen, johon ei halutakaan ottaa kontaktia. (Yle.fi. Yksinäisyys. Yksinäisyys on erilaista kuin ennen ja sillä on aiempaa voimakkaammat seuraukset.)

2.2 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntouttava työtoiminta kunnan palveluna, tarjoaa mahdollisuuden arvioida sekä edistää yksilön toimintakykyä. Toimintakyvyn arviointia pidetään usein perustana sekä kuntoutuksen suunnittelulle että tulosten arvioinnille. Toimintakykyä selvitetään yleensä yksilön oman kokemuksen pohjalta (itsearviointi) ja toisaalta objektiivisena, asiantuntija-arvioina. (Järvikoski & Härkäpää. 2011, 92.)

Sosiaalinen kuntoutus tuli lakisääteiseksi kunnan palveluksi vuonna 2015 uudistetussa sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisesta nykytilanteesta tai siitä, kuinka sitä järjestetään ja missä muodossa, ei löydy riittävästi tietoa. Sosiaalinen kuntoutus on laaja käsite, että sen alle mahtuu, jos jonkinmoista sosiaalialan palvelua ja palveluntuottajaa. Sosiaalinen kuntoutus käsitetään kunnissa eri tavoin, ja palveluina se rakentuu paikallisten tarpeiden ja käytäntöjen pohjalta. Eli riippuu täysin paikkakunnasta, minkälaista palvelua tarjotaan sosiaalisena kuntoutuksena ja millaisella asiakaskunnalle. Sosiaalinen kuntoutus voi pitää sisällään monenlaista toimintaa, eikä sille ole vielä syntynyt selkeitä yhteisesti hyväksytyjä sisältöjä tai laatuksiteerejä. (Puromäki ym. 2016, 11.) Yhdessä sovittujen laatuksiteereiden puuttuessa piilee vaara, ettei myöskään palvelun laatua pystytä valvomaan tai mittaamaan millään tapaa.

Toisaalta koska sosiaalista kuntoutusta ei ole määritelty kovinkaan tarkkaan palveluna, se antaa paremman mahdollisuuden esimerkiksi kolmannen sektorin toimijoille tuottaa palvelua asiakkailleen, sen mukaan mitä resursseja esimerkiksi pienillä yhdistyksillä on käytössään. Lopputulos voi olla palvelussa parempi ja luovemmin ratkaistu. On myös totta, että kunnan palveluna kuntouttava työtoiminta ei palvele kaikkia asiakkaitaan. Jos asiakas ei pysty sitoutumaan kuntouttavan työtoiminnan palveluun ja yhdessä laadittuihin sopimuksiin, voi palvelusta olla enemmän haittaa kuin hyötyä asiakkaalle jatkossa. Haitta voi näkyä taloudellisina vaikeuksina, sekä itsearvostuksen vähenemisenä. Tällöin sosiaalisen kuntoutuksen palveluna voidaan myöntää jotakin kevyempää, esimerkiksi ohjattua työtoimintaa tai muuta mielekästä päiväsistältöä. Sosiaalinen kuntoutus on totuttu jäsentämään osaksi kuntoutuksen perinteistä nelijakoa – lääkinnällisen, kasvatuksellisen ja ammatillisen kuntoutuksen rinnalle. Terminä sosiaalista kuntoutusta

on käytetty väljästi. Se jättää tilaa monenlaiselle toiminnalle, jonka nähdään edistävän ihmisen toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. (Puromäki ym. 2016, 11.)

Sosiaalisen kuntoutuksen kehitys on ollut kaiken kaikkiaan hyvin vähäistä verrattuna muihin kuntoutuksen osajärjestelmiin. Uskon että osittain tässä on syynä juurikin se, ettei kyseisen kuntoutusmuodon mahdollisuuksia hahmoteta kunnan palveluna. Muut kuntoutuksen osajärjestelmät jäsentyvät konkreettisiksi toimenpiteiksi ja palveluiksi, kun taas sosiaalisen kuntoutuksen jäsenyksissä on liikuttu enemmän tavoitteiden tasolla. Sosiaalisella kuntoutuksella ei ole ennen viime vuonna uudistunutta sosiaalihuoltolakia ollut lainsäädäntöä tai muutakaan ohjaavaa säännöstöä takanaan. (Puromäki ym. 2016, 11.)

Kuntouttavan sosiaalityön käsite ei ole kovin hyvin juurtunut sosiaalityön käytännöksi, ja sen rinnalla puhutaan nykyisin enemmän muutossosiaalityöstä ja aikuis-sosiaalityöstä. Sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus on tällä hetkellä pääosin kunnan sosiaalihuollon vastuulla ja se kytkeytyy vahvasti aikuissosiaalityöhön. Pieksämäellä sitä on tarjonnut mm. opinnäytetyöni yhteistyötaho, ViaDia ry, johon palaan myöhemmin. Pieksämäen ViaDia ry tuottaa kaupungille mm. sosiaalisen kuntoutuksen palvelua, sosiaalisen isännöinnin yhteydessä. (Puromäki ym. 2016, 11.)

2.3 Kuntouttava työtoiminta

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa kuntouttavan työtoiminnan lainsäädännöstä ja kehittämisestä. Kuntouttava työtoiminta ehkäisee pitkäaikaistyöttömyyden vaikutuksia, esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn alenemista tai vähentää syrjäytymisen riskiä. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu ja kuntouttavasta työtoiminnasta säädetään kuntouttavasta työtoiminnasta säädettyssä laissa. Lain keskeisenä ajatuksena on tiivis yhteistyö kuntien ja työ- ja elinkeinotoimistojen (TE-toimisto) kesken (Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntouttava työtoiminta.)

Kuntouttavassa työtoiminnassa noudatetaan siis mm. finlex.fi verkkosivuilta löytyvää lakia kuntouttavasta työtoiminnasta. Lain 1 § määrittelee lain tarkoitusta seuraavasti. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta määrittelee toimenpiteitä, joilla parannetaan pitkään jatkuneen työttömyyden perusteella työmarkkinatukea tai toimeentulotukea saavan henkilön edellytyksiä työllistyä avoimilla työmarkkinoilla sekä edistetään hänen mahdollisuuksiaan osallistua koulutukseen ja työ- ja elinkeinoviranomaisen tarjoamaan julkiseen työvoimapalveluun. Laissa kerrotaan myös toimenpiteisiin osallistuvan henkilön oikeuksista ja velvollisuuksista. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta.

2 § sisältää tarkempia määritelmiä mm. etuuksista, joihin kuntouttavan työtoiminnan asiakas on oikeutettu. Näistä yleisimmät on perustoimeentulotuki sekä työmarkkinatuki. Omalla autolla liikuttaessa on mahdollista saada matkakorvauksia. Mahdollista täydentävää toimeentulotukea haetaan bussikortteihin kunnan sosiaalitoimistosta, mikäli matkan työtoimintapaikalle katsotaan olevan sen pituinen, että bussikortti on aiheellinen. Asiakas saa kulukorvausta 9 euroa niiltä päiviltä, kun on osallistunut kuntouttavaan työtoimintaan.

Aktivointisuunnitelma tehdään yhdessä te- toimiston asiantuntijan, työtoiminnan ohjaajan sekä esimerkiksi asiakkaan sosiaaliohjaajan läsnä ollessa. 1) *aktivointisuunnitelmalla* tarkoitetaan pitkään työttömänä olleelle henkilölle työllistymisedellytysten ja elämänhallinnan parantamiseksi laadittavaa suunnitelmaa, jonka työ- ja elinkeinotoimisto ja kunta laativat yhdessä henkilön kanssa. Kunnan on lain mukaisesti järjestettävä mahdollisuus kuntouttavaan työtoimintaan.

Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan lain mukaan kunnan järjestämää toimintaa, jonka tarkoitus on parantaa henkilön elämänhallintaa sekä luoda edellytyksiä työllistymiselle, ja jossa ei synny virkasuhdetta eikä työsuhdetta henkilön ja toimintaa järjestävän tai toteuttavan tahon välille. Valtion korvauksella tarkoitetaan työllisyysmäärärahoista kunnalle maksettavaa kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä aiheutuvien kustannusten korvaamista. (Finlex.fi. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta.)

Lisäksi kuntien järjestämään kuntouttavaan työtoimintaan liittyy lakien näkökulmasta mm. sosiaalihuoltolaki, jolla turvataan yleisesti sosiaalipalveluiden laatua sekä asiakkaan oikeuksia saada niitä kaupungin järjestäminä. Sosiaalihuoltolain tarkoitus on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta. Vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta. Turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Edistää asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa. Tätä lakia sovelletaan kunnalliseen sosiaalihuoltoon, jollei tässä tai muussa laissa toisin säädetä. (Finlex.fi. Sosiaalihuoltolaki.)

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan, jonka työ- ja elinkeinotoimiston ja kunnan sosiaalihuollon viranomaiset laativat asiakkaan kanssa. Asiakkaalle suunnitellaan palvelukokonaisuus, joka kirjataan aktivointisuunnitelmaan. Suunnittelussa otetaan huomioon asiakkaan henkilökohtainen tilanne, joka määrittelee sen, mitä palveluita asiakkaalle palvelukokonaisuudessa tarjotaan. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteiksi voidaan kirjata mm. mielekäs päivänsisältö tai vuorokausirytmien vakiinnuttaminen. Tavoitteet määritellään yhdessä asiakkaan kanssa, hänen sen hetkisen elämäntilanteensa sekä toimintakykynsä mukaisiksi. Sopimus kuntouttavan työtoimintatahon kanssa sitoo asiakasta toimimaan siten, että tavoitteet täyttyvät. Hän sitoutuu myös käymään tiettyinä viikonpäivinä työtoiminnassa, tietyn tuntimäärän. Tämä voikin olla usealle asiakkaalle haastavaa, vaihtelevan elämäntyylin ja erilaisten elämänhallinnan ongelmien johdosta.

Kuntien on järjestettävä kuntouttavaa työtoimintaa niille pitkään työttöminä olleille henkilöille, jotka saavat työmarkkinatukea tai toimeentulotukea ja jotka eivät työ- ja toimintakykynsä takia kykene osallistumaan TE-hallinnon ensisijaisiin palveluihin. Kuntouttava työtoimintaa järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan osa- tai kokopäiväisesti 1-4 päivänä viikossa 3-24 kuukauden ajan. Toiminnan on oltava tavoitteellista siten, että se parantaa asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä, jotta hän voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE-hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntouttava työtoiminta.)

3 TOIMINNALLISET MENETELMÄT JA KUNTOUTUMINEN

Opinnäytetyössään Karumaa ja Nilivaara syventyvät toiminnallisiin menetelmiin kuntouttavan työtoiminnan asiakastyön menetelminä. Käsitteenä toiminnalliset menetelmät tarkoittavat kaikkia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoitteita, joissa tavoitteena on aktivoida yksilön ja ryhmän toimintaa sekä tiedonsisäistämistä. Toiminnalla tarkoitetaan myös fyysisen suorittamisen avulla ajatuksissa syntyvää toimintaa. (Karumaa & Nilivaara. 2018, 14.)

Toiminnallisten harjoitusten käyttö tarjoaa osallistujille mahdollisuuden testata uusia keinoja ongelmallisten olosuhteiden käsittelyyn. Toiminnallisilla harjoituksilla aktivoidaan henkilön tunnemaailmaa, näkökantoja, arvoja ja moraalia. Ihminen on tietoisempi itsestään, tunteistaan ja tätä kautta ympäristöstään, sekä sen vaikutuksesta suhteessa omaan kokemukseen. Yksilö oppii siis vähitellen arvioimaan ja kuuntelemaan omaa itseään, mikä on erittäin tärkeä elämänhallinnallinenkin taito, joka ylläpitää esimerkiksi aiemmin mainitsemaani sosiaalista toimintakykyä.

Toiminnallisten harjoitusten edetessä ryhmän ajattelutapa ja asennoituminen muuttuvat, antaen näin vuorovaikutuksellista tukea muutosten sisäistämiseen. Tietynlainen muutospaine, joka syntyy ryhmässä, edistää jokaisen osallistujan henkilökohtaista muutostyötä. Osallisuus sekä oman pienen yhteisön löytyminen ovat erittäin tärkeitä. Muutostyö on siis vaivattomampaa ryhmässä kuin yksin ollen, eli osallisuus ryhmässä vauhdittaa ihmisten muutosprosessia ajattelutavassa, asenteissa ja käyttäytymismalleissa. (Karumaa & Nilivaara. 2018, 15.) Periaatteessa kuntouttavassa työtoiminnassa sekä päiväkeskuksilla muodostuvat yhteisöt ja ryhmät voivat vahvistaa yksilön halua muutostyöhön, mikäli ryhmää ohjataan kohti positiivisia tavoitteita. Tästä hyvänä esimerkkinä erilaiset, vertaistukea antavat hyvinvointiryhmät

Karumaa ja Nilivaara nostavat esiin työssään oman itsensä hyväksymisen taidon. Itseksi tulemista tukevat lisäksi oman persoonallisuuden moninaisuuden tunnistaminen, ilmaiseminen, hyväksyminen ja arvostaminen. Itsensä ilmaisemisharjoitteet auttavat oman persoonallisuuden löytämisessä ja ilmaisemisessa, jolloin ne samalla tukevat ratkaisevasti oman itsensä hyväksymistä ja tervettä itsearvostusta. Itsensä ilmaisemisharjoitteiden tavoitteena on etupäässä edistää omassa persoonassa ilmenevien eri ulottuvuuksien ilmentämistä. Tällaisia itsensä ilmaisemisharjoitteita voidaan tehdä maalaten tai kirjoittaen. Myös oman itsensä esittely ja itsestä kertominen eri harjoitteiden avulla saa aikaan näkyväksi ja kuulluksi tulemisen tunteen.

Erilaiseen toimintaan osallistuvat saavat kokea uusia elämyksiä tunne- elämässään, että asenteissaan ja toiminnallisuuden kautta. Kokemuksia on hyvä olla mahdollisuus työstää purkukeskusteluissa. Vaikka toiminnalliset menetelmät ovat etukäteen suunniteltuja, ne tapahtuvat kuitenkin osallistujien kokemusmaailmassa siinä hetkessä. Jokainen ryhmä on erilainen ja jokainen kokee harjoitteet omista lähtökohdistaan käsin. Harjoitteiden, niiden purkamisen sekä prosessoinnin myötä ne voidaan jopa omaksua osaksi arjen toimintaa, ajatusmalleja ja ongelmanratkaisutapoja. (Karumaa & Nilivaara. 2018, 15.) Tästä hyvänä esimerkkinä vaikkapa luovan harrastuksen aloittamine, mistä saadaan sosiaalisia kontakteja ja tätä kautta hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa, stressiä helpottavaa toimintaa.

Toimivassa ryhmässä voidaan keskustella runsaasti, ja vuorovaikutteinen viestintä on vapautunutta. Toimivien ryhmien tunnuspiirteitä ovat positiivinen riippuvuus toisista, vuorovaikutteinen kommunikaatio, yksilöllinen sitoutuminen, yhteisöllinen tekeminen sekä pohdiskelleva keskustelu ja reflektointi. (Karumaa & Nilivaara. 2018, 15.) Näitä positiivisia voimavaroja ryhmä tarvitsee elääkseen. Ryhmän voimavaravarastot vaihtelevat eri hetkinä ja toimivat ryhmät kykenevät käyttämään hyödyksi olemassa olevia voimavaroja tiheämmin sekä vaikuttavammin siten usein onnistuvat tavoittaen asetetut päämäärät. Toiminnallisten harjoitusten keinoin näitä voimavaroja saadaan vahvistettua, harjoitettua tai otettua uudelleen toimintaan.

3.1 Yhteistyötahona Pieksämäen ViaDia ry

Pieksämäen ViaDia ry kuuluu Suomen Vapaakirkon diakoniatyöstä vastaavaan kattojärjestöön. Seuraavissa luvuissa mainitsen yhdistyksen nimen raportissa lyhyemmin, ViaDia. ViaDian paikallisyhdistykset ja monet vapaaseurakunnat tarjoavat muun muassa ruoka-apua eläkeläisille, vähävaraisille lapsiperheille, työttömille ja opiskelijoille. ViaDian toimintaan ohjataan mukaan myös sosiaalitoimistosta ja sen ruokajakelusta kerrotaan akuuttia hätäapua tarvitseville. ViaDian toiminnan perustana ovat kristilliset arvot ja toimintatavat. Työntekijät tekevät monessa tapauksessa tavallisen päivätyönsä lisäksi kirkollista hyväntekeväisyystyötä. Pieksämäen ViaDia tuottaa osan kaupungin palveluista ja niihin kuuluu kuntouttava työtoiminta. Yhdistyksen kuntouttavassa työtoiminnassa on merkittävä määrä koko kaupungin kuntouttavan työtoiminnan kokonaisasiakasmäärästä.

Kuntouttavan työtoiminnan työtehtäviin kuuluu esimerkiksi elintarvikkeiden noutamista, ruuan vastaanottoa, lajittelua, jakamiseen sekä valmistukseen liittyviä tehtäviä sekä sosiaalisia muuttoja. (Pieksämäen vapaaseurakunta. Pieksämäen ViaDia ry.) Yhdistyksellä on keskustan alueella kaksi kirpputoria, kahvila, Pysäkin päihteen päiväkeskus sekä vapaa kirkon tiloissa päiväkeskus. Kuntouttavaa työtoimintaa toteutetaan kaikissa ViaDian pisteissä. Lisäksi päiväkeskus löytyy myös Jäppilästä, jossa on myös ruokajakelua sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Pieksämäen kaupunki ostaa ViaDia ry:ltä mm. kuntouttavan työtoiminnan palvelua, sosiaalisen isännöinnin palvelua sekä jossakin määrin myös sosiaalisen kuntoutuksen palvelua. ViaDia ry tarjoaa myös edullisia muutto- sekä siivouspalveluita. Lisäksi päiväkeskus Pysäkin yhteydessä on remontoituja, edullisia vuokra-asuntoja.

ViaDian järjestämässä kuntouttavassa työtoiminnassa, asiakkaiden työtehtävinä voi olla mm. siivous- sekä keittiötyöt, muuttoapu, ruoka-avustusten kerääminen, kirpputorin sekä kahvilan ylläpitäminen eli kassa- sekä asiakaspalvelutyöskentely. Käsityötuotteiden valmistus. Jokaiselle asiakkaalle laaditaan oma henkilökohtainen suunnitelma sekä tavoitteet, heidän aloittaessaan kuntouttavan työtoiminnan palvelussa, jossakin Pieksämäen ViaDia ry:n toimipisteistä. Asiakkaat

ovat kaiken ikäisiä ja toimintakyvyltään hyvin vaihtelevia henkilöitä. Osa tarvitsee enemmän ohjausta kuin toiset. Ongelmat ja kuntoutumisen tarve vaihtelee suuresti. Asiakaskuntaan kuuluu työikäisiä, ikääntyneitä, nuoria aikuisia. Kumpaakin sukupuolta on edustettuna, toimipisteestä riippumatta. Monella kuntouttavan työtoiminnan asiakkaalla on jokin fyysinen vamma tai rajoite, joka voi vaikuttaa myös työkykyyn ja kuntouttavan työtoiminnan työtehtävien sisältöön.

3.2 Kolmas sektori sosiaalialan toimijana

Järjestöt ovat merkittävässä asemassa sosiaalipalvelujen tuottajina, niin ostopalveluiden tuottajina kuin toisaalta myös erilaisen täydentävän toiminnan organisoinajana, kerrotaan oikeusministeriön julkaisemassa kuntakyselyssä. Täydentävänä palveluna voi olla kunnan sosiaalipalveluista esimerkiksi kuntouttava työtoiminta tai perhekahvila.

Oikeusministeriön kuntakyselyn vastausten perusteella yhteistyötä tehdään eniten ikääntyvän väestön palveluiden piirissä. Esimerkiksi vanhusten palveluasuminen saattaa olla jonkin järjestöjen tuottamaa. Vanhusten ohella myös lapset ja perheet mainitaan usein järjestöyhteistyön kohderyhmänä. Mannerheimin lastensuojeluliitto mainitaan useissa vastauksissa yhteistyötahona. Perheavun ja neuvonnan keinoja ovat muun muassa perhekahvilat, ystävätoiminta, lastenhoitopalvelu sekä koulujen tukioppilastoiminta. (Oikeusministeriö. Kuntakysely yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa, 2012, 8.)

Kolmas sektori järjestää matalan kynnyksen tukitoimintaa ja päiväkeskustoimintaa, mihin on helppo osallistua ja tulla mukaan. Sosiaalipalveluiden tuottajina on myös päihdehuollon toimijat sekä kuntouttava työllisyystoiminta. Sosiaalipuolella on sekä vapaaehtoistoimintaa että järjestöiltä ja yhdistyksiltä hankittavaa ostopalvelua. Joissakin kolmannen sektorin paikoissa ja yhdistyksissä tehdään kumpaakin työpäivän aikana.

Kaupungin päihdepalveluissa ja maahanmuuttajien kotouttamistyössä käytetään ostopalveluita, ja päihdehuollon päivätoimintaa tuotetaan monien vastauksien mukaan tällä tavoin. (Oikeusministeriö. Kuntakysely yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa, 2012, 8.) Vapaaehtoistyönä tuotetaan usein erilaisia vähemmän sosiaalialan ammatillista osaamista vaativia toimintoja, kuten kirjastokaveritoimintaa ja vanhusten ystävätoimintaa (Oikeusministeriö. Kuntakysely yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa, 2012, 8.)

3.3 Luovan toiminnan mahdollisuudet

Luovassa toiminnassa piilee hyviä, yksilöä eteenpäin vieviä kuntouttamistyön mahdollisuuksia. Luovaan toimintaan ei tarvitse välttämättä kalliita työvälineitä tai montaa ohjaajaa, vaan sen haasteet liittyvät ohjaajan omaan heittäytymiskykyyn ja varmuuteen ohjata kyseisiä toimintoja. Airaksinen ym. 2015 julkaisussaan mainitaankin, että luova toiminta tuottaa aina jotakin uutta, vanhan sijaan. Tämä uuden luominen mahdollistaa myös luovempaa ajattelua muilla osin elämää. Luovan toiminnan kautta tekijä voi yllättää itsensä ja löytää uusia puolia omasta persoonallisuudestaan. Luovien tekojen kautta ihmisen on mahdollista tutkia itseään ja ympäristöään sekä ilmaista kokemuksiaan toisille. Luovassa toiminnassa ihmisen mieli ei ole sidoksissa tämänhetkiseen todellisuuteen, kipuihin tai rajoittaviin realiteetteihin. Luovuuden kautta voi luoda tulevaisuuden kuvia, tulkita uudelleen menneisyyden tapahtumia tai työstää todellisuuden ulottumattomissa olevia asioita.

Juuri tämä on peruste, ottaa aikuiset kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat mukaan luovaan toimintaan. Etenkin kolmannen sektorin toimijat voisivat mahdollistaa tällaista toimintaa esimerkiksi hyväntekeväisyystyön kautta tai vapaammin muokattavan työnkuvansa avulla. Jos ihmisen elämänhallinnan ongelmat, rahanhuolet tai pitkäaikaissairaudet ovat jatkuneet vuosia, se vaikuttaa ihmisen kykyyn nähdä mahdollisuuksia elämässään ja elämänpiiri kapenee huomaamattaan. Koen tämän elämää rajoittavaksi tekijäksi, joka vaikuttaa varmasti ihmisen hyvinvointiin pidemmällä tähtäimellä. Siksi kuntouttavassa työtoiminnassa voidaan

painottaa hyvillä mielin myös luovia toiminnallisia asiakastyön menetelmiä ja niiden käyttöön on hyvät perusteet asiakkaiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Mitä turvallisemmaksi henkilö tuntee olonsa, sitä vapaammin ja luovemmin hän voi toimia. Luovuus tarvitsee aikaa, tilaa ja turvallisuutta sekä avointa ja erilaisuutta kunnioittavaa ilmapiiriä. Tässä kohtaa yhteisöllisyys ja tuttuus ovat tärkeitä elementtejä toiminnan aloittamiselle. Luovaa prosessia ohjatessa on hyväksyttävä, että toiminta on aina altis epäonnistumaan ja ihmisten osallistuminen epävarmaa. Ihmiset haluavat usein tehdä sitä, mikä on tuttua toimintaa ja missä kokevat olevansa taitavia, peläten samalla epämurkavuusalueelleen astumista. Tämän takia asiakkaat saattavat suhtautua varauksellisesti ajatukseen luovasta toiminnasta. Ihmisen on kuitenkin hyvä oppia sietämään epävarmuutta ja epäonnistumisia saadakseen onnistumisen elämyksiä ja saavuttamaan jotakin, mistä voi olla ylpeä. (Airaksinen ym. 2015, 10.)

Työhyvinvointi on nostettu monissa yrityksissä näkyvästi esille. Toisaalta yhä edelleen toiminnaksi tarjotaan usein vain liikuntaa eli työhyvinvointia edistävää toimintaa nähdään melko yksipuolisesti. Luovien menetelmien parissa osallistujia saa parhaimmillaan kokonaisvaltaisen kokemuksen. Työntekijä on sekä tekijänä, kokijana että oppijana. Taide ja luovat menetelmät lisäävät usein tehokkuutta ja siten tuottavuutta niiden ihmisten kohdalla, jotka ovat sille avoimia. (Laine 2012, 9.) Juurikin tuo toimintaan lähteminen ja avoin mieli ovat kynnyksenä luovaan toimintaan lähtemiselle.

Luovuus on tärkeä selviytymiskeino nykyisessä työelämässä, työyhteisöjen muutos- ja kriisivaiheissa sekä kehityshaasteissa. Nykypäivän ihminen tarvitsee luovuutta keinona pärjätä arkielämässään. Luovuuteen kuuluu olennaisesti pyrkimys toteuttaa itseään ja saada aikaan jotain itsensä kannalta tyydyttävää. Luovuus on paljon laajempi käsite kuin taiteen tekemiseen tai taiteelliseen lahjakkuuteen liittyvä kyky luoda esteettisesti merkityksellisiä tuotoksia ja teoksia. Kuka tahansa voi olla luova, ja luovuuden katsotaankin kuuluvan inhimillisiin perusvietteihin. Luovuus on jokaisen sisällä, eikä sitä voi määritellä.

Luovuusterapeuttiset menetelmät hyödyntävät luovan ilmaisun eheyttävää ja voimaannuttavaa vaikutusta, tiedostamisen, vuorovaikutuksen ja ajattelun joustavuuden lisääntymistä sekä jännityksen purkautumista. Näitä elementtejä käytetään mielenterveyshäiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa sekä työnohjauksessa ja työhyvinvointia vahvistavassa yksilö-ryhmä- tai yhteisötoiminnassa. (Laine 2012, 23.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN VAIHEET

Opinnäytetyöni on kehittämisprojekti. Projektin tuotoksena syntyy opas, kolmannen sektorin toimijalle kuntouttavan työtoiminnan palveluntuottajana. Näen lopullisen tuotoksen, Työkaluja asiakastyöhön, opas Pieksämäen ViaDia ry:lle oppaan tuotteena ja se voi synnyttää uuden toimintamallin yhdistykselle, kun se otetaan käyttöön ja mahdollisesti kehitystyötä jatketaan miettimällä lisää yhdistykselle soveltuvia työtapoja sekä asiakastyön menetelmiä. Opinnäytetyöni kirjallinen raportti on myös monografinen. Monografia on yksiosainen, itsenäisesti julkaistava opinnäytetyö, ja se on ollut perinteinen kirjallinen opinnäytetyön muoto. Oppaassa on asiakkaiden kanssa tehtävien yksinkertaisten, yhdistyksen toimintaan soveltuvien harjoitteiden ohjeita. Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu luovien ja toiminnallisten menetelmien vaikuttavuudesta ja käytettävyydestä, kuntouttavasta työtoiminnasta ja palvelun asiakkaiden tarpeista asiakastyössä. Tiedon keruusta haastattelua tutkimusmenetelmänä käyttäen, oppaan tekemisestä ja kehitys- sekä innovaatiotoiminnasta yhteistyössä ViaDian kanssa.

Opinnäytetyöni idea lähti keskustelustani yhdistyksen toiminnanjohtajan sekä päiväkeskuksen ohjaajan kanssa syksyllä 2018. Suoritin kyseisenä syksynä harjoittelujaksoani ViaDian kahdessa eri toimipisteessä, kirkolla ja päihteettömällä päiväkeskus Pysäkillä. Kumpikin toimipiste on avoinna päiväkeskuskävijöille ja

järjestää kuntouttavaa työtoimintaa tiloissaan. Keskustelussamme nousi esiin yhdistyksen tarve työntekijöitä varten laaditulle oppaalle, josta pystyisi katsomaan heti yhteistä tekemistä asiakkaiden kanssa, eikä suunnittelulle tarvitsisi varata työaikaa päivästä. Oppaan toivotaan säästävän yhdistyksen työntekijöiden aikaa, ja täten siis yhdistyksen resursseja.

Toteutan opinnäytetyöni raportin, jossa käsittelen ihmisen toimintakykyä ja sen eri osa-alueita, kuntoutumisprosessin alkuvaihetta, kuntouttavan työtoiminnan mahdollisuuksia sekä luovan toiminnan kuntouttavia mahdollisuuksia. Tämän jälkeen toteutan lyhyehkön oppaan raakaversion ViaDian kuntouttavaan työtoimintaan, työtoiminnan ohjaajien asiakastyötä täydentämään. Tavoitteena luoda tuotos, joka menee päivittäiseen käyttöön ja jonka ohjaajat kokisivat käytännöllisenä ottaa osaksi asiakastyöstä. Nimitän oppaan versiota raakaversioksi koska ulkoasua voidaan kehittää jatkossa yhteistyönä ViaDian kanssa. Muutoin oppaan tulostettava Word tekstitiedosto löytyy opinnäytetyöstä omana 6. päälukunaan. Lisäksi lisäsin kuvina oppaan ulkoasun suunnittelusta Powerpoint ohjelmalla, liitteessä 3.

Opinnäytetyöni toteutus lähti liikkeelle suunnittelutyöstä. Hain ideoita koulun kehittämisen- ja innovaatiokursseilta. Kun kehittämistyö ei lähtenyt etenemään, lähdin lopulta toteuttamaan haastattelujen kautta oppaan tulevaa sisältöä. Kehittämisen ja innovaatiokurssilla ohjaavan opettaja kanssa keskusteltuani, tulimme yhdessä siihen lopputulokseen, että jonkinlainen haastattelun runko sekä systemaattisempi tiedon keruu olisi paikallaan. Noin puolen vuoden päästä olin saanut kirjattua toteuttamani haastattelujen vastaukset tietokoneelle käsin ja liitettyä ne opimistehtävään.

Keväällä -19 tein lähinnä kirjallista puolta työstäni, enkä päässyt toteuttamaan menetelmiä käytännössä, josta oli ollut alun perin puhetta yhteistyötahon kanssa. Opinnäytetyöstä jäi siis uupumaan yksi alkuperäiseen suunnitelmaani kuuluva osa-alue, joten tekstiä ei syntynyt odotettua määrää. Sain kuitenkin rakennettua työni muutoin. Haastatteluja suunnitellessani, otin selvää erilaisista haastattelun menetelmistä ja mietin valmiit kysymykset, joiden pohjalta minulle piirtyy kuva siitä, mikä on olennaisen tärkeää oppaan menetelmiä valittaessa yhteistyötahtolle. Laatimani kysymykset löytyvät opinnäytetyöni lopusta liitteenä (Liite2).

Lähetin kysymykset sähköisesti etukäteen vastaajille. Vastaajiksi valitsin kolmen toimipisteen vastuuhjaajat sekä yhdistyksen toiminnanjohtajan. Kyselin myös vapaamuotoisemmin kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta heidän toiveitaan ohjaajien ryhmä- ja yksilötyöskentelyn suhteen. Haastattelin ohjaajia keräten tietoa siitä, minkälaisen oppaan he katsovat tarvitsevansa kuntouttavan työtoiminnan asiakastyöhönsä. Lisäksi etsin kirjoista sekä verkkojulkaisuista oppaaseen tulevia, ViaDian toimintaan soveltuvia menetelmiä. Vielä opinnäyteprosessin aikana ymmärsin muokata valmiita menetelmämalleja, enemmän ViaDialle soveltuviksi, sen sijaan että olisin vain lainannut ne oppaaseeni.

”Kehittämistoiminnan aloittamisessa on muutama asia ylitse muiden: tunnistettu kehittämisen tarve, yhdessä muotoiltu tavoite, osallisuus ja johtaminen. Ilman näitä ei voida oikeastaan puhua kehittämisestä, sillä näiden varaan rakentuu pitkälti käytännön työskentely työyhteisöissä riippumatta toimialasta. (Salonen ym. 2017, 16.)”

Toteutin haastattelut kuntouttavan työtoiminnan vastaavien ohjaajien kanssa sekä toiminnanjohtajan kanssa. Viimeisimmät haastattelun vastaukset sain helmikuun -2018 lopussa. Keräsin haastattelun avulla tietoa useasta eri ViaDian toimipisteestä, saadakseni kokonaiskuvan. Näin sain kuvaa myös ohjaajien asenteista, tiedoista ja tarpeista, mitä tulee asiakastyön menetelmiin ja niiden käyttöön omassa ohjaamistyössä. Vastauksien laatu ja niistä saatu tiedon määrä vaihtelivat suuresti. Haasteeksi koen haastatteluiden yhteydessä sen, ettemme puhuneet samaa kieltä menetelmistä puhuttaessa. Menetelmä käsitteenä on ymmärrettävissä monella tapaa. Lopulta tein päätöksen, nimittää menetelmäopasta työkalupakiksi. Puhuessani ohjaajien työkaluista, uskon oppaan tarkoituksen avautuvan paremmin työntekijöille.

Sain palautetta haastattelujeni yhteydessä siitä, että kysymykset olivat vastaajista liian hankalasti muotoiltuja ja he olisivat toivoneet selkokieleisempiä kysymyksiä. Kerroin mitä haluan tietää kysymyksilläni haastatteluiden yhteydessä, jolloin vastaaminen niihin onnistuikin ja sain hyvää tietoa työhöni. Hankaluuksia haastattelussa: se vie aikaa. Haastattelijan täytyy etsiä haastateltavat, sopia

haastattelun ajankohta, jollain tavalla kirjata haastattelun tulokset ja sen jälkeen vielä analysoida ja jalostaa vastaukset laajempaan kontekstiin. Lisäksi haastattelijan täytyy olla kokenut toimissaan, sillä haastattelutilanne vaatii joustavuutta, improvisointia ja objektiivisuutta. (Ojasalo ym. 2015.)

Tietoa kerätessäni heräsi kysymys siitä, miksen haastattele kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita ja heidän toiveitaan toiminnan sisällöstä. Halusin rajata työni ohjaajien työn sisältöön ja selkeisiin asiakastyön lainalaisuuksiin sekä työtapoihin. Teen opinnäytetyössä eräänlaista palvelun muotoilua yhdistykselle oppaani avulla. Pääpaino on kehittämisen näkökulmassa ja erityisesti sosiaalialan ohjaamistyössä.

Oppaan menetelmiä kerätessäni, minua jännitti, pystyisinkö löytämään verkkojulkaisuista tai kirjoista työntekijöiden toiveiden mukaisia menetelmien ohjeita. Toiveissa oli saada valmiita lomakepohjia, joita löytyi huonosti juuri niistä aiheista, joita ohjaajat olivat toivoneet. Myös tietotekninen osaamiseni osoittautui melko rajalliseksi tiukan aikataulun yllättäessä, enkä saanut lopputuloksesta aivan selkeää kuin olin odottanut. Mutta opas on selkeä, pystyin kokoamaan haastatteluiden vastausten perusteella listan siitä, mitä opas voisi sisältää (Liite2).

4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Tässä luvussa käsittelen haastattelun eri muotoja tutkimusmenetelmänä. Päätin selkeyttää opinnäytetyön oppaan sisältöä käyttämällä tiedon keräämiseen haastattelua tutkimusmenetelmänä. Haluan käyttää työssäni joustavaa tapaa haastatella, eli haastattelumallia, josta kumpuaa ideointia sisältävää, vapaata keskustelua ViaDian työntekijöiden kanssa. Haastattelun tarkoitus on syventää kummankin osapuolen tietoa siitä, mitä oppaaseen halutaan ja tarvitaan, jotta se on yhteistyötaholle mieleinen ja helppokäyttöinen. Samalla haastattelu tarjoaa struktuuria keskusteluun, jonka pohjalta on tärkeä kerätä tietoa samalla. Haastattelu on joustava tutkimusmenetelmä ja se on sovellettavissa useisiin eri tutkimustarkoituksiin.

Haastattelijan tehtävä on kuvata selkeästi haastateltavan ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita. Haastatteluissa korostetaan sitä, että haastateltava on subjekti, joka saa vapaasti tuoda esille itseään koskevia asioita. Haastattelun avulla pystytään selventämään vastauksia ja syventämään saatavia tietoja. Haastattelu on ehdottomasti yksi yleisimmin käytetyistä tutkimusmenetelmistä, sillä se sopii moniin kehittämistehtäviin ja sen avulla saa kerättyä helposti ja nopeasti tarkempaakin tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelun tehtävänä tutkimustyössä voikin olla aiheen syventäminen. (Ojasalo ym. 2015.)

Käytin opinnäytetyöni oppaan sisällön kehittämistyössä puolistrukturoitua haastattelutapaa tutkimusmenetelmänä. Puolistrukturoidussa haastattelussa, haastateltavalle esitettävät kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden paikkaa voi vaihdella niin halutessaan. Lisäksi kysymysten muotoa voi muokata ja tarkat sanamuodot voivat vaihdella haastateltavien välillä. Osa ennalta laadituista kysymyksistä, voidaan jättää haastattelun edetessä pois ja vastaavasti haastateltavalta voi kysyä myös ennakoon suunnittelemattomia kysymyksiä. (Ojasalo ym. 2015.)

Menetelmänä puolistrukturoitu haastattelumalli antoi hieman enemmän liikkumavaraa haastattelutilanteessa, mikä olikin tarpeen, koska vaikkakin kysymykset olivat samat kaikilla, jokainen tuntui vastaavan omalla tahdillaan. Keskusteluilla oli tapana rönsyillä muihin aiheisiin, jolloin tein tarkentavia kysymyksiä ja palasimme käsiteltävään aiheeseen. Ennen tapaamista lähetin kaikille haastateltaville haastattelussa käyttämäni kysymykset työsähköposteihin. Ensimmäisessä haastattelussa toiminnanohjaajan, Satu Hirvosen kanssa kokeilin ensin vastausten nauhoitusta puhelimella. Tämä ei kuitenkaan sujunut kadulta tulevan tausta melun takia. Jatkoimme siten että kirjasin käsin vastaukset vihkoon ja näin tein jatkossa myös kaikkien muiden ohjaajien haastatteluiden aikana.

Strukturoitu haastattelu, eli lomakehaastattelu etenee aina etukäteen suunnitellun lomakkeen mukaisesti. Se noudattaa tarkoin lomakkeessa olevia kysymysmuotoja, eikä kysymysten esittämisjärjestystä voi muuttaa. Lomakehaastattelu pohjautuu siihen oletukseen, että jokainen ymmärtää kysymykset samalla tavalla. Lomakehaastattelu on paras vaihtoehto, kun tarkoitus on testata muodollisia hypoteeseja. Mikäli haastattelun tulokset halutaan helposti saattaa

numeraaliseen muotoon, tulee käyttää strukturoidun haastattelun menetelmää. (Ojasalo ym. 2015.)

Avoimessa, eli strukturoimattomassa haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä. Haastattelija esittää haastateltavalle syventäviä lisäkysymyksiä vieden siten haastattelua eteenpäin. Avoin haastattelu on keskustelunomainen ja sen aiheen määrittely väljää. Haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla, eikä niinkään haastattelijan johtamana. (Ojasalo ym. 2015.) Syvähaastattelu on luottamuksellista keskustelua teemasta, rohkaisten haastateltavaa kertomaan teemaan liittyvistä seikoista mahdollisimman syvällisesti ja avoimesti. CIT-menetelmä (Critical Incident Technique) on syvähaastattelutapa, joka sopii erityisesti palveluyritysten toiminnan kehittämiseen. Haastateltava pyritään saamaan kertomaan mahdollisimman tarkasti kokemastaan hyvästä ja huonosta palvelukokemuksesta, haastattelijan pyrkiessä analysoimaan mikä teki palvelukokemuksesta hyvän tai huonon. ((Ojasalo ym. 2015.)

4.2 Ammattieettinen näkökulma opinnäytetyössä

Sosiaalityön arvot ja eettiset periaatteet liitetään usein pelkästään asiakastyöhön. Ne koskevat kuitenkin käytännössä kaikkea sosiaalityötä, eri tehtäväalueita ja ammatillisia yhteistyösuhteita. (Kananoja ym. 2017, 170.) Sosiaalityön eettisessä perustassa on tärkeää erottaa toisistaan sosiaalityön arvot, moraali ja eettiset periaatteet. (Kananoja ym. 2017, 171.) Sosiaalityön käsikirjassa määritellään eettisesti kestävä toiminta sellaiseksi toiminnaksi, joka toteuttaa työn arvoja ja moraalialia. Sen tulee olla sopusoinnussa esimerkiksi lainsäädännön kanssa. Kuntouttavassa työtoiminnassa on hyvin selkeä työntekijöiden laillinen velvoite, mikä on osa ohjaajien ammattietiikkaa. Eettisesti hyvä käytäntö kunnioittaa jokaisen ihmisen arvoa ja ainutlaatuisuutta. Se edellyttää yksilöllistä perehtymistä ihmisen elämäntilanteeseen ja työtapaa, jossa annetaan tilaa ihmisen omalle osallisuudelle ja vahvistetaan hänen vaikuttamisen mahdollisuuksiaan omaa elämää koskevissa ratkaisuissa. (Kananoja ym. 2017, 175.)

Kirjan kuvaus eettisestä toiminnasta sopii oikein hyvin kuntouttavaan työotteeseen työtoiminnassa. Työtoiminta itsessään vahvistaa yksilön kykyä toimia itsenäisesti ja sitä kautta uskoa omaan itseeseen toimijana. Ammattieettinen näkökulma opinnäytetyössäni perustuu kuntouttavan työtoiminnan asiakastyön tukemiseen.

5 OPPAAN TOTEUTTAMINEN

Oppaan ideoinnin ja suunnitteluvaiheen aloitin hakemalla samankaltaisista aiheista tehtyjä, sosiaalialalle suunnattuja oppaita. Huomasinkin pian, että oppaiden toteutus opinnäytetöinä tai erilaisten ohjeistusten koostaminen on suosittua. Etsin myös monista eri tietokannoista erillistä opasta oppaan tekemisestä tai muuta tutkimus- tai tietokirjallisuutta aiheesta, ”kuinka koostaa hyvä opas”. Huomasinkin pian, ettei tällaista, itsessään oppaan koostamisessa ohjeistavaa kirjallisuutta ole saatavilla, tai sitä on vaikea löytää. Siksi oppaan laatijan on hyvä tutustua jo aiemmin kirjoitettuihin oppaisiin ja tehdä havaintoja niistä, mikä toimii ja mikä ei. Tämähän on lopulta sitten makukysymys, joka perustuu kirjoittajan omiin mieltymyksiin.

Oppaan sisällön suunnittelutyötä helpotti keräämäni tiedot siitä, minkälainen on ViaDian työntekijöiden mielestä hyvä menetelmäopas ja pyrin käyttämään sitä ohjenuorana sisältöä kootessani. Keräsin oppaaseen erilaisia menetelmiä, jotka sopivat työntekijöiden esittämiin toiveisiin mm. käytettävyyden sekä asiakkaille sopivuuden suhteen. Itse menetelmiä on helppo löytää ja niiden ohjeistuksia on tarjolla valtavasti. Haasteena olikin etsiä juuri tälle yhdistykselle lähtökohdiltaan soveltuvia menetelmiä sekä harjoitteita. Myöskään asiakaskunta ei auttanut rajaamaan menetelmien valintaa, koska siihen kuuluu kaiken ikäiset ja kuntoiset kuntalaiset, joiden tarpeet kuntouttavan työtoiminnan suhteen vaihtelevat työtehtäviin harjaantumisesta mielekkään päiväsisällön tarjoamiseen. Sain palautetta

oppaani sisällöstä, jonka pohjalta muokkasin keräämieni menetelmien ohjeistuksia vielä enemmän yhdistyksen käyttöön sopiviksi ja juuri heille sopiviksi. Vaikka-kin jo kerätessä, olin käyttänyt keräämisen perustana yhdistyksen toiveita. Rajasin myös menetelmiä pois oppaasta liian aikaa vievinä ja vaikealukuisina.

Ulkoasun muotoilin käyttäen sekä kokeillen useampaa eri lähestymistapaa. Tämä osoittautuikin haastavimmaksi osaksi koko oppaan tekoa, oppaan teosta kertovan tutkimuksellisen kirjallisuuden löytämisen lisäksi. Kokeilin Wordin tekstitiedostoa ja sen ulkoasun muokkaamismahdollisuuksia, käyttäen erilaisia vapaita muotoja sekä värejä ja liittämällä kuvia sivuille. En kuitenkaan pitänyt ulkonäöstä, jonka sain Wordilla aikaan. Sitten kokeilin Powerpoint – esitystä, tallentamalla sen jpeg- muotoon ja liittämällä lopuksi opinnäytetyöni jatkoksi kuvina. Tämä onnistui ihan hyvin ja sivuista tulee esteettisesti mukavamman näköiset. Tekstejä on vaikea saada mahtumaan sivuille. Tutustuin myös uusiin mahdollisuuksiin, opetellen käyttämään kahta appia, Canvasia sekä Picsartia. Näissä sovelluksissa saa luotua ehdottomasti hienoimmat ulkoasut sivuille, mutta niiden käyttö tekstejä siirrettäessä vaikeaa, ja menetelmäoppaan ohjeistukset eivät meinaa istua sivuille, jolloin oppaan luettavuus kärsii. Kokeilujen jälkeen päädyin kirjoittamaan Word tekstitiedostona oppaan raakaversioon, joka on liitetty osana opinnäytetyöhöni. Voin myös liittää kuvina suunnittelemani oppaan sivut, osaksi tekstitiedostoa.

Sisällysluettelosta oli erityisenä toiveena se, että siitä näkisi heti minkälaisia menetelmiä on missäkin kohtaa, jolloin ei tarvitsisi selata koko opasta läpi. Ajatuksenani olikin alusta lähtien jakaa löytämäni menetelmät eri osa-alueisiin ja saada jo sisällysluetteloon mahdollisimman paljon tietoa, minkälainen menetelmä kävisi mihinkin ja mitä materiaaleja menetelmän ohjaamiseen tarvitsee olla. Kirjallisuuslähteet ja mahdolliset linkit verkkosivuille ovat samalla sivulla, missä kukin menetelmä. Kotimaisten kielten julkaisussa, ohjeita ohjeiden tekijöille todetaan, kuten kaikkia tekstejä myös ohjeita on moneen lähtöön. On yhtä hyvin arkisia käyttö- ja kokoamisohjeita kuin byrokratian maailmaan kuuluvia valitus- ja muutoksenhakuohjeita. Eräänlainen kaikkien ohjeiden äiti taitaa olla ruokaohje, resepti. Onnistuneen ohjeen tavoittelijan kannattaa muistaa ainakin kolme asiaa: käytä käsky- muotoa, tunnista ohjattavan toiminnan olennaiset tiedot ja vaiheet ja esitä ohjeet

helposti hahmotuvassa muodossa. (Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille.)

Kirjoittaessasi selkokielisiä ohjeita, neuvo kotimaisten kielten keskus julkaisussaan käyttämään käskymuotoa. Lukijan pitää hahmottaa, mitä hänen itsensä pitää tehdä ja mitä jonkun muun. Mikä tapahtuu automaattisesti, mikä ihmisen ja kenen ihmisen toimesta? Usein selkein tapa antaa ohje on tehdä se lukijaa puhutellen käskymuodossa: Käytä käskymuotoa. Sekoita jauhot ja neste. Kiinnitä takalevy naulaamalla. Ohjeessa on yleensä selvää, miksi käskymuodossa ilmaistua asiaa kannattaa noudattaa. Esimerkiksi taikinaa vatkaavalle on selvää, miksi taikina pitää vatkata. Jos ohje on entisestä poikkeava, erikoinen tai poikkeuksellinen, kannattaa varmistaa, että lukija ymmärtää sen syyn ja perusteet: Vaihda kynän väriä kunkin erän jälkeen pöytäkirjan luettavuuden lisäämiseksi. (Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille.)

Ohjetta kirjoittaessa, on oppaan tekijällä oltava olennainen tieto ohjeistetusta toiminnasta ja ymmärrettävä toiminnan vaiheet konkreettisesti. Unohda omat itsensänselvyytesi. Kun laadit ohjetta, muista miettiä toimintaa lukijan ja tekijän näkökulmasta. On tärkeää, että tunnistat erilaiset toiminnalle olennaiset vaiheet. Jos *asennus tapahtuu konetta käynnistettäessä*, mikä kuvatussa toiminnasta on selaista, että se vaatii lukijan omaa toimintaa: asentaminen vai käynnistäminen? Oma opasta miettiessäni, piti ensimmäisenä muuttaa oppaan nimitys menetelmäoppaasta työkaluiksi asiakastyöhön. Myös toteuttamissani haastatteluissa täytyi muokata kysymyksiä sekä selittää mitä menetelmä käsitteenä pitää sisällään, jotta puhumme varmasti samoista asioista. (Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille.)

Oppaan selkeän sisällyksen on tarkoitus esittää menetelmien ohjeet helposti hahmotettavalla tavalla. Selkeä kokonaisrakenne, tässä tapauksessa jakamalla opas erilaisiksi ohjaajan työkaluiksi, osuvine kuvailuineen, palvelee kaikkia tekstejä, myös ohjeita. (Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille.)

Harkitsen että lopullisessa painettavassa oppaassa voisi olla myös kuvia havainnollistamassa, mitä ohjeilla tavoitellaan. Ohjeissa pitää olla erityisen tarkkana siinä, että eri vaiheet ja asiat on esitetty järkevässä järjestyksessä. Tekstissä

tulee käydä selvästi ilmi, mitä tehdään ensin, mitä sitten, mitä lopuksi ja mitä on pakko tehdä, mikä taas on vapaaehtoista tai ehdollista. Itse lisään oppaan ohjeistukseen. (Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille.)

Monessa ohjeessa toimii aikajärjestys, joskus taas on käsiteltävä yhtä aihepiiriä kerrallaan. Jos ohjaat samassa asiakirjassa vaikkapa sekä itseoikaisun hakemiseen että valituksen tekemiseen, muista kertoa kunkin otsikon yhteydessä heti kaikki tärkeät tiedot. Sovellan tätä neuvoa siten, että jokaisen menetelmän kohdalla on mainittu siihen tarvittavat materiaalit, jos sellaisia käytetään harjoituksessa. Tällöin tieto on heti saatavilla ja harjoituksen voi valita jo silläkin perusteella. Koska moniin ohjeisiin liittyy vaiheittaista toimintaa, niihin sopivat esimerkiksi numeroidut luettelot. Luettelot auttavat hahmottamaan myös pitkiä listoja, jos pitää luetella vaikkapa työkaluja, tavaroita, toimijoita tai asiakirjoja. Itse luetelen erilaisia asiakastyön harjoitteita oppaassani työkaluina, jotka on numeroitu.

6 POHDINTA

Pääsin opinnäytetyötä tehdessäni käyttämään luovuuttani, miettiessäni erilaisia tapoja kerätä juuri tälle yhdistykselle sopivia menetelmiä oppaaseen. Lisäksi pääsin harjoittelemaan oppaan taittoa, asetteluja, ulkonäköä, kuinka haluttu lopputulos saavutetaan tietokoneohjelmalla. Teoriaan halusin lisätä luovasta toiminnasta teorian tietoa, koska se yksinkertaisesti kiinnostaa minua erityisesti aiheena. Omat aiemmat taideopinnot ja kokemukseni luovasta toiminnasta ovat muokanneet käsitystäni juuri näiden toiminnallisten menetelmien tärkeydestä, mitä tulee yksilön hyvinvointiin ja tätä kautta myös toimintakykyyn sekä sen kuntouttamistyöhön.

Prosessin aikana kuntouttavan työtoiminnan, varsinkin kolmannen sektorin palveluntuottajan asiakkaat tulivat hyvin tutuiksi, niin työelämän kuin opiskelunkin kautta. Siksi koin mielekkääksi suunnitella ikään kuin ohjaajien puolesta erilaisia kivoja menetelmiä, mitä ottaa päivän kuluessa joko yksilön tai pienen ryhmän kanssa. Toki ohjaajilla on varmasti omat työtapansa, sekä menetelmät, mutta opas oli kuitenkin ilmeisen haluttu yhdistyksen toimintaa elävöittämään.

Konkreettinen toiminta tällä asiakaskentällä on tuonut näkökulmaa siihen, minkälaisia menetelmiä on mahdollista käyttää, jos esimerkiksi järjestö- ja yhdistystyössä resurssit ovat kovin rajalliset. Silloin materiaalit eivät voi maksaa juurikaan. Yhtenä haasteena oli löytää hieman kaikkea kaikille. Tällä tarkoitan sitä, että kuntouttavan työtoiminnan asiakas voi tarvita ohjaajalta tukea melkein mihin tahansa arkipäivän asiaan, tai ei juuri mihinkään ja toimii itsenäisesti. Toimintakyky, ikä, elämänhallinnan ongelmat sekä se, onko niitä, vaihtelee suuresti joka toimipisteessä. Siksi oppaan ei ole hyvä keskittyä esimerkiksi vain luovaan toimintaan, koska se ei palvele kaikkia. Vaikkakin teoriani kertoo, että jokainen hyötyy luovasta toiminnasta, joka siitä vain innostuu ja uskaltautuu koittamaan.

Olen tyytyväinen, että saan toteuttaa oman ideani opinnäytetyönä, josta kasvoi yhteinen ajatus yhteistyötaho ViaDia ry:n kanssa. Ja että siitä hyötyy sellainen sosiaalialan taho, jolla on vähemmän resursseja ja henkilöstöä. Kolmas sektori tekee ison osan kaupunkien ostopalveluista, se jää minusta vähälle huomiolle.

Lähtiessäni etsimään erilaisia menetelmiä olin tietoinen siitä, että jotkut voivat ajatella erilaisten luovien toimintojen olevan ajan haaskausta, tai pelleilyä, johon on pakko osallistua koska on kuntouttavassa työtoiminnassa. Tässä tulee eettinen ristiriita, koska viime vuosien negatiivinen julkisuuskuva maalailee juurikin kuvan tällaisesta turhanpäiväisestä toiminnasta ja siihen pakottamisesta. Kuntouttava työtoiminta on yhteiskunnassamme yleisestikin kriittistä ajattelua kirvoittanut aihe, joka kirvoittaa tasaisin väliajoin lööppiotsikoita ”orja- työstä” tai työttömien ihmisten ”hyväksikäytöstä ilmaisena työvoimana”. Tässä kohtaa täytyy muistaa mitä varten kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään ja sitä on pakko järjestää joka kunnassa. Kuntouttava työtoiminta on suunniteltu parantamaan pitkään työttömänä olleiden henkilöiden työllistymistä sekä elämänhallintaa. Sen järjestämisestä säädetään laissa kuntouttavasta työtoiminnasta. Yhteiskunnan muuttuessa kuntoutuksen tavoitteet ja sisällöt muuttuvat.

Toivon vaikuttavani työni kautta siihen, että lukijan olisi helpompi tunnistaa ja perustella, miksi luovaa toimintaa kannattaa kokeilla asiakastyössä ja miksi siihen kannattaa osallistua, vaikka itsekin. Tällä hetkellä, vuonna 2019 näyttävät mielenterveyden ongelmat ja päihteiden väärinkäyttö saavan erityistä mediahuomiota. Erilaisten mielenterveysjärjestöjen isot kampanjat saavat paljon näkyvyyttä. Pitäisinkin tätä yhtenä hyvänä lähtökohtana asiakastyötä suunnitellessa. Mielenterveys- ja päihdetyön takavuosien budjettisäästöt näkyvät myös kuntouttavan työtoiminnan asiakaskunnassa lisääntyvinä mielenterveyden- ja päihdetyön tarpeina. Koska kuntoutumisen tavoitteet ja menetelmät muuttuvat nykypäivän ilmiöiden vanavedessä, voisi menetelmät tukea jatkossa erityisesti kuntoutuvan asiakkaan mielenterveyttä, sosiaalista toimintakykyä sekä luovuutta, jota tarvitaan myös työelämän haasteissa. Myös sosiaalisen kuntoutuksen palvelua olisi hyvä olla saatavilla työikäisille, tai huomioda enemmissä määrin kolmannen sektorin mahdollisuuksia tarjota sitä.

Kuntouttavan työtoiminnan palvelua tarjotaan tällä hetkellä asiakkaille keskittyen siihen, minkälaisia työtehtäviä kussakin toimipisteessä on tarjolla. Tämä onkin ollut varsin toimiva tapa, ja palvelut montaa työelämään ponnistavaa henkilöä. Kuitenkaan tämä lähestymistapa ei palvele kaikkia asiakkaita. Aktiivimallin myötä, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiksi on valikoituneet myös sellaiset

henkilöt, joiden mahdollisuudet palata takaisin työelämän ovat vähäiset. Tällaisia tilanteita voivat olla mm. pitkäaikaiset sairaudet ja vammat, joihin ei ole saatu sairaspäivärahaa tai muita asiaankuuluvia etuuksia. Perustelen luovien toimintojen käyttöönottoa juurikin tällä asiakkaiden toimintakyvyn vaihtelevana tasona.

7 TYÖKALUJA ASIAKASTYÖHÖN, OPAS PIEKSÄMÄEN VIADIA RY: LLE

Aino Kytömäki,
Pieksämäki
25.11.2019

SISÄLLYS	33
JOHDANTO	34
<i>Tietokoneelta musiikkia ja lomakkeita:</i>	
TYÖKALU 1: OMAN TALOUDEN SUUNNITTELU	35
Yhdessä tai kotona pohdittavaksi Hyödyllisiä linkkejä	
TYÖKALU 2: ILOA MUSIIKISTA	37
Musiikin kuuntelua yhdessä, levyraati	
<i>Kynää ja paperia, pieniä hauskoja esineitä:</i>	
TYÖKALU 3: KIRJALLISUUSTERAPEUTTISET HARJOITUKSET	38
20 sanaa omasta nimestä Tärkeät asiat Esinetehtävä	
<i>Sisätiloissa, istuutuen ja makoillen:</i>	
TYÖKALU 4: FYYSISET HARJOITTEET,	39
hengityksen kuunteleminen	
<i>Maalaustarvikkeita, piirustusvälineitä:</i>	
TYÖKALU 5: TUNNETILOJEN HALLINTAA	40
Tunnemaalausta Huolihetki	

Kynää ja paperia, viivain:

TYÖKALU 6: ITSETUNTEMUS JA OMAT VAHVUUDET	41
Roolikartta ja valinnat	
Roolit ja vahvuudet	

Vanhoja lehtiä, liimaa, kartonkia, maalaustarvikkeita, paperia:

TYÖKALU 7: UNELMAKARTTA	42
Askartele unelmakartta lehtileikkeistä	
Käytä luovuuttasi maalaamalla oma unelmakartta	

Aikaa keskustella ja rauhaisa tila yksilötyöskentelyyn:

TYÖKALU 8: MOTIVOIVA HAASTATTELU	43
TYÖKALU 9: ANALYYSI KESKUSTELUSSA	44

Ohjaajien yhteiset tapaamiset, vuoden kulun suunnittelua syksyllä:

TYÖKALU 10: OHJAAJIEN VUOSIKELLO	45
---	-----------

Tervehdys!

Tämä opas koostuu asiakastyön toiminnallisista menetelmistä sekä harjoitteista. Oppaan sosiaalialan asiakastyön menetelmiä kutsutaan ohjaajan työkaluiksi.

Työkaluja asiakastyöhön- opas Pieksämäen ViaDia ry:lle, oppaaseen on koottu erilaisista kirjallisista lähteistä lainattuja sekä erityisesti Pieksämäen ViaDia ry:n käyttöön suunniteltuja menetelmiä sekä harjoitteita. Harjoitteet soveltuvat ViaDia ry:n laajan asiakaskunnan kanssa tehtävään ohjaamistyöhön. Etsin asiakastyön menetelmiä sosiaalialan ammattikirjallisuudesta sekä verkkosivujen kautta. Olen merkinnyt jokaisen menetelmän kohdalle lähteen, mistä oppaan työkalu on otettu.

Menetelmiksi on valikoitunut helposti toteutettavia, pienryhmiin sekä henkilökohtaiseen ohjaukseen sopivia tehtäviä. Taloudenpitoon liittyvässä osiossa on verkkosivujen osoitteita, mistä löydät lomakkeita henkilökohtaisen budjetin laatimiseksi.

Lukuiloa!

Terveisin,

Aino Kytömäki

Pieksämäellä, 25.11. 2019

TYÖKALU 1: OMAN TALOUDEN SUUNNITTELU

Valmiit talouden suunnittelun lomakkeet löydätte asiakkaan kanssa Marttojen verkkosivuilta: Laaditaan yhdessä taloussuunnitelmaa, kevyttä tukea asiakkaan talouden suunnitteluun ja itsenäiseen hallintaan. Tämä ei ole varsinaista velkaneuvontaa. Ennen tapaamista pyydä asiakasta ottamaan verkkopankkitunnukset tai viimeisimmät tulotiedot paperisena mukaan, esimerkiksi viimeisin päätös etuuden maksusta.

Kirjatkaa asiakkaan kuukausittaiset tulot niin tarkasti kuin mahdollista, jotta näette paljonko voi käyttää rahaa velkaantumatta. Tuloja syntyy esimerkiksi palkoista, eläkkeistä ja tuista.

Kirjatkaa elämisen menot yhdessä. Pyydä asiakasta pitämään itselleen kirjaa menoista ja kiinnittämään huomiota pieniin kuluihin. Pyydä asiakasta selvittämään itselleen, mihin rahasi menevät. Onko velkojen lyhennyksiä tai jokin tapa, johon menee huomaamattaan pari euroa päivässä?

Asiakas kerää kuitit, kirjaa menot päivittäin tai vaikka kerran viikossa kuittien mukaan. Tämä auttaa myös muistamaan eräpäivät ja varautumaan maksuihin.

Muista laskea myös velat mukaan.

Tee vuoden/kuun/viikon lopussa vuosiyhteenveto ja arvioi suunnitelman onnistumista. Rohkaise asiakasta olemaan itselleen rehellinen raha-asioissa. Ei arvioida tuloja yläkanttiin tai vähätellä menoja. Käytä osa tuloista varakassan kartuttamiseen. Siitä on hyötyä yllättävissä hankinnoissa tai elämäntilanteissa.

Yhdessä tai kotona pohdittavaksi

Kysy asiakkaalta tai pyydä häntä pohtimaan seuraavia rahaan liittyviä asioita. Tarvittaessa ajatuksia voi kirjata ylös. Saatko liikkumavaraa talouteen joko hankkimalla enemmän rahaa tai tyytymällä vähempään kulutukseen. Kumpi on mahdollista? Kumpaa haluat?

Onko jotain, josta voit ja haluat säästää? Mihin laitat säästyneet rahat?

Älä tuhlaa enempää kuin tilille tulee rahaa. Pohdi myös, miten hoidat taloutesi työelämän jälkeen, eläkkeellä jäädessäsi tai jäädessäsi yksin. Oletko pysynyt kärryillä talouteen liittyvän teknologian, esimerkiksi uusien maksutapojen, kehityksessä.

Hyödyllisiä linkkejä

Täytyä tai käytä keskustelun pohjana asiakkaan kanssa lomakkeita, joita löydät mm. näiltä verkkosivuilta tulostettavaksi:

<https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahat/talouden-suunnittelu/>

Lataa Penno.fi sivustolta työkirja talouden suunnittelua varten.

https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/penno_web.pdf

Kerro Takuusäätiön neuvonta puhelimesta asiakkaalle. Velkalinja-puhelin palvelee numerossa 0800 9 8009 maanantaista perjantaihin kello 10–14. Asiakas voi keskustella myös chatissa, jonka löydät osoitteesta www.takuusaatio.fi

TYÖKALU 2: ILOA MUSIIKISTA

Musiikin kuuntelua yhdessä, levyraati

Kuunnellaan musiikkia yhdessä ja pohditaan sen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Tätä harjoitusta voi käyttää erityisesti tukemaan ryhmään liittymistä ja siinä toimimista. Jokainen osallistuja valitsee kappaleen. Pidetään huoli siitä, että levyraatiin varattu aika riittää kaikkien kappaleiden kuuntelemiseen. Musiikki kuunnellaan ensin rauhassa. Kuuntelun jälkeen musiikin herättämistä tunteista ja mielikuvista keskustellaan ja voidaan antaa pisteet 5-10 asteikolla. Ohjaaja kirjaa pisteet. On tärkeää, että kaikki ajatukset, mielikuvat ja tunteet tulevat arvostetuiksi ja kohdatuiksi. Tästä pitää huolen ryhmän ohjaaja.

Olemme erilaisia ihmisiä, ja samalla musiikilla voi olla erilaisia merkityksiä eri ihmisille. Erilaisten musiikin herättämien mielikuvien avulla pääsee usein lempeästi erilaisuuden äärelle. Voidaan yhdessä tarkastella kokemustemme erilaisuutta ja yhteneväisyyksiä. On myös hyvä tunnustella, miltä musiikin kuuntelu ryhmänä tuntuu? Miten se eroaa kokemuksena, jos kuuntelee yksin musiikkia?

Karjalainen A.L. (toim.) Keuruu 2019, 13. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Ps- kustannus, Jyväskylä.

TYÖKALU 3: KIRJALLISUUSTERAPEUTTISET HARJOITUKSET

20 sanaa omasta nimestä

Osallistuja kirjoittaa ylös omasta etunimestään 20 sanaa. Voit antaa hänelle paperilla tai suullisesti seuraavanlaisia apukysymyksiä: Kuka nimen on antanut? Onko suvussa muita samannimisiä? Liittykö nimeen joku tarina? Viihdytkö nimesäsi, tuntuuko se sinun omalta? Lopuksi tekstille kirjoitetaan otsikko. Kirjoittamisaikaa ohjaaja antaa n. 5-10 minuuttia, osallistujista riippuen. Kukin esittelee itsensä kirjoittamansa tekstin avulla.

Harjoituksen voi vetää myös suullisesti ja sanojen lukumäärää voi vaihtaa. Harjoituksen tarkoitus on, että asiakas saa kertoa itsestään, tulla kuulluksi ja tutustua samalla itseensä. Harjoituksen pohjalta voidaan keskustella pienryhmässä.

Tärkeät asiat

Anna osallistujalle värillinen kartonki tai muu vastaava iso paperi sekä muutama aikakauslehti. Pyydä häntä etsimään lehdistä kuvia itselleen tärkeistä asioista ja liimaamaan ne paperille. Kuvien avulla kirjoitetaan lyhyt teksti itsestä. Kuvien ja tekstin avulla esittäydytään toisille. Tarvikkeet: paperia, liimapuikko, vanhoja aikakauslehtiä, kartonkia tai A3- paperia.

Esinetehtävä

Laita pöydälle tai lattialle esineitä. Pyydä osallistujaa valitsemaan niistä yksi, joka kiehtoo häntä tai kuvaa hänen senhetkistä oloaan taikka liittyy käsiteltävän teeman kautta hänen elämäänsä. Pyydä osallistujaa kirjoittamaan muutaman minuutin ajan siitä, miksi hän valitsi kyseisen esineen. Käydään valinnat ja tekstit yhdessä läpi. Tarvikkeet: monen kirjavia pikku esineitä, paperia, kyniä. Harjoituksen ideana on luova kirjoittaminen siitä, mitä mieleen juolahtaa.

Lähde: Merja Reijonen, Tuija Stranden- Mahlamäki. WSOY 2008, 15-16. Oivaltava Kohtaaminen -menetelmiä ihmissuhdetyöhön.

Sisätiloissa, istuutuen ja makoillen:

TYÖKALU 4: FYYSISET HARJOITTEET

Hengityksen kuuntelu

Anna itsellesi lupa osallistua ilman tavoitteita

Istu ja sulje silmäsi

Kuuntele hengityksesi kulkua ruumiin sisätiloissa sekä liikettä itsessäsi.

Jatka kuuntelemista, vaikka jo kyllästyttäisi

Tunne jalkojesi paino lattiaa vasten tai asetu nyt lattialle makaamaan. Anna lattian kantaa painosi. Jatka vielä hengityksen kuuntelua.

Avaa silmäsi varovasti. Kuuntele samalla hengityksesi ääntä kehossasi.

Nouse ylös ja jatka sitä, mitä teit ennen tätä.

Lyhyt hengitysharjoitus auttaa olemaan läsnä tilassa ja kehossaan. Tämänkaltaiset tehtävät voivat auttaa, kun valmistautuu jonkin asian tai ihmisen kohtaamiseen.

Lähde: Anna - Liisa Karjalainen, Luovan toiminnan työtavat, 2019, 208.

TYÖKALU 5: TUNNETILOJEN HALLINTAA

Tunnemaalausta

Harjoituksen on tarkoitus auttaa ihmisiä hankkimaan selviytymiskeinoja tunnetilojen hallitsemiseen. **Tunnetilojen hallinnan harjoitteluun voidaan käyttää aktiviteettia ”Millainen haluaisin olla”.** Tässä aktiviteetissa on kolme vaihetta: Ensimmäinen vaihe on ”Omakuva”. Osallistujat tunnistavat edellisellä viikolla kokemansa tilanteen ja liittävät tuntemansa johonkin erityiseen (väriin, esineeseen, vuodenaikaan, maisemaan jne.) Sitten heitä pyydetään maalaamaan se paperille.

Toinen vaihe on nimeltään ”Valitse itse loppu”. Ohjaaja pyytää osallistujia kuvittelemaan erilaisen lopun kyseiseen tilanteeseen ja miltä se on heistä tuntunut. Sitten osallistujia pyydetään ilmaisemaan maalaamalla sen erilaisen lopun synnyttämä tunnetila, selittäen miten tärkeää on hallita tilanne ja tunnetilat.

Kolmas vaihe on näyttely, jossa jokainen osallistuja esittelee taideteoksensa sekä tunnetilansa, selittäen mitä he oppivat siitä tilanteesta. Jos aika ei riitä, ohjaaja voi ripustaa osallistujien luvalla maalaukset seinälle näytille ja niihin voidaan palata vielä myöhemmin.

Maalaustarvikkeita, paksumpaa paperia.

Lähde: Sosiaalisten taitojen harjoituskirja, Taide-Koulutus-Terapia. Käsikirja riskiryhmien parissa työskenteleville, Uusia sosiaalisten taitojen kehittämideoita edistämään sosiaalista osallisuutta. 2012, 70-71. INTRAS foundation (Espanja).

Huolihetki

Kerro kuinka asiakas voi toteuttaa huolihetken itsenäisesti. Voitte keskustella, onko hetki auttanut. Harjoitus on ahdistuneisuuteen ja unihäiriöihin.

Ohjeista huolihetki seuraavasti asiakkaalle:

1. Asiakas varaa ongelmien käsittelylle rauhallisen ajan ja paikan. Aikaa tarvitaan 15-60 minuuttia päivässä, alussa enemmän, myöhemmin vähemmän.
2. Asiakas kirjaa kaikki mieleen tulevat ongelmat ja huolet paperin vasempaan reunaan.
3. Kun kaikki huolet on kirjattu, mieti ja kirjoita paperin oikeaan reunaan jokaisen huolen osalta vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä? • Mitä merkitsee, jos huoli toteutuu? • Voiko tälle asialle tehdä jotain? • Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii? • Keneltä voin pyytää apua? • Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin? • Mikä on asioiden tärkeysjärjestys? • Miten kestäen sen, jos asialle ei voi tehdä mitään? • Milloin asialle voi tehdä jotain? • Ovatko vaatimukset tai toiveet ehdottomia? Voiko asiaa tarkastella jostain toisesta näkökulmasta?

4. Jos huolet palaavat mieleesi, kun olet menossa nukkumaan tai heräät yöllä, muistuta itseäsi, että olet jo käsitellyt ne huolihetken aikana.
5. Jos uusia huolia tai käsittelyä vaativia ajatuksia tulee illalla tai yöllä mieleesi, kirjoita ne paperille ja käsittele ne seuraavana päivänä huolihetken aikana.

Lähde: Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Järnefelt ja Christer Hublin. Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2012.

TYÖKALU 6: ITSETUNTEMUS JA OMAT VAHVUUDET

Roolikartta ja valinnat

Itsetuntemusta kartoittaviin pienryhmiin. Tarkastellaan omaa elinpiiriä ja siihen kuuluvia henkilöitä sekä hahmottamaan sitä, millainen vaikutus muilla ihmisillä on omiin valintoihin.

Jaetaan A4 paperia ja kynät. Jokainen kirjoittaa paperin keskelle oman etunimensä. Seuraavaksi ohjaaja pyytää sijoittelemaan nimen ympärille sopivalle etäisyydelle yksittäisiä ihmisiä tai ihmisryhmiä, joiden kanssa on säännöllisesti tai epäsäännöllisesti tekemisissä, esimerkiksi perhe, ystävät, sukulaiset ja kummi. Oma nimeä lähimmäksi voi sijoittaa niitä ihmisiä, jotka kokee läheisimmiksi. Kauemmas niitä, jotka jollain tapaa ovat mukana elämässä vaikuttamassa.

Kun roolikartta on valmis, lähdetään tarkastelemaan sitä valintojen näkökulmasta. Ympyröidään ne henkilöt tai ryhmät, joilla on ollut suuri vaikutus omiin valintoihin, ja sinisellä ne, joilla ei ole suurta merkitystä omien valintojen kannalta. Lisäksi voidaan käyttää myös arvosanoja 1-10: kuinka suuren painoarvon tämän ihmisen tai ihmisjoukon vaikutukselle annan?

Keskustelkaa yhdessä roolikartasta ja muiden ihmisten vaikutuksesta omiin valintoihin. Ohjaaja tekee tarkentavia kysymyksiä: Millä tavalla kyseinen henkilö vaikuttaa valintoihisi? Voitko tehdä valintoja ilman tämän henkilön vaikutusta? Onko roolikartta omasta mielestä toivotunlainen? Mitä muuttaisit siinä ja miksi?

Lähde: Ståhlberg Leena. 2019,104. Pienryhmä-ohjaajan opas.

Roolit ja vahvuudet

Pienryhmään tai henkilökohtaiseen ohjaukseen. Tehtävä vaatii ohjaajalta rutkasti sparraushenkeä, mutta lopputulos yleensä palkitsee.

1. Jaetaan jokaiselle ryhmäläiselle paperit. Paperille piirretään taulukko, jossa on neljä saraketta ja 5-8 riviä.
2. Ensimmäiseen, vasemmanpuolimmaiseen sarakkeeseen ohjaaja pyytää jokaista ryhmäläistä listaamaan kaikki mahdolliset ROOLIT, joissa ohjattava on elämänsä aikana toiminut. Roolit voivat liittyä töihin tai harrastuksiin, tai ne voivat olla sukulaisuuden kautta tulleita tai esimerkiksi luottamustehtäviä. Rooleja voivat olla esimerkiksi: opiskelija, mansikanpoimija, sisko, puheenjohtaja.
3. Roolien listauksen jälkeen ohjaaja pyytää miettimään jokaisen roolin perään kolme VAHVUUTTA, ominaisuutta tai taitoa, joita on tarvinnut kyseisessä roolissa. Taulukon loput laatikot täytetään näillä vahvuuksilla. Esimerkiksi opiskelijan roolissa jollakin voisi olla vahvuussarakkeessa mainittu ajanhallinta, lukutaidot ja itsekuri, kun taas lastenhoitajan rooliin kuuluu kärsivällisyys, kekseliäisyys ja kuunteleminen. Ei haittaa, vaikka sama vahvuus toistuisi eri rooleissa. Kärsivällisyyttä on saattanut tarvita sekä lastenhoitajan että sisken rooleissa.
4. Kun taulukot ovat täynnä, ohjaaja pyytää jokaista ympyröimään nyt ne taidot, jotka mahdollisesti toistuvat taulukossa. Kirjoitetaan ne erikseen paperille.
5. Seuraavaksi ohjaaja pyytää ympyröimään eri värillä ne taidot tai ominaisuudet, joita kukin toivoisi pääsevänsä hyödyntämään tulevaisuudessa, esimerkiksi tulevassa ammatissaan. Nämäkin kirjoitetaan muistiin.
6. Käydään kierros läpi. Jokainen kertoo omat toistuvat taitonsa ja taidon, jota haluaisi päästä hyödyntämään. Pohditaan yhdessä: Ovatko nämä esille nousseet taidot tyypillisintä minua? Ovatko ne vahvuuksiasi? Entä toivetaito? Miksi se nousi esille? Kirjataan paperille oivalluksia.

Lähde: Ståhlberg Leena. 2019, 106-107. Pienryhmä-ohjaajan opas.

TYÖKALU 7: UNELMAKARTTA

Unelmakartta on kuin aarrekartta oman unelmaelämäsi rakentamiseen. Se auttaa konkretisoimaan haaveitasi sanoin ja kuvin. Tavoitteiden saavuttamisessa usein auttaa niiden kirjaaminen ylös. Unelmakartta on yksi keino juuri tähän. Siinä ylös kirjaamisessa hyödynnetään inspiroivia kuvia ja puhuttelevia lauseita. Unelmakartan tekemiseen löytyy monia vaihtoehtoja, ja se voi keskittyä pitkän tähtäimen tavoitteisiin, seuraavan vuoden tai parin virstanpylväisiin tai jonkin tietyn osa-alueen unelmiin. Valitse juuri sinulle sopiva tapa.

Askartele unelmakartta lehtileikkeistä

Perinteisin tapa koota oma unelmakartta on hyödyntää aikakausilehtiä. Käsillä askarteleminen on monille meditatiivista ja rauhoittaa hetken itseemme keskittymiseen. Nappaa siis pino vanhoja lehtiä sekä tyhjä kartonki viereesi ja varaa kylkeen sakset, liimaa ja kyniä. Selaa lehtiä rauhassa ja leikkaa niistä kaikki kuvat, sanat ja lauseet, jotka sinua eniten puhuttelevat. Sommittele sitten parhaimmat leikkeet kartongille ja ala liimaamaan. Voit kirjoittaa sekaan myös omia avainsanojasi tai piirtää täydentäviä kuvioita. Unelmakartan tekemisessä kannattaa hyödyntää vanhoja aikakausilehtiä.

Käytä luovuuttasi maalaamalla oma unelmakartta

Jos tykkäät piirtää tai maalata, voit muodostaa oman unelmakarttasi myös täysin itse. Mieti, minkälaiset maisemat, värit tai asiat kuvastavat unelmiasi. Kun olet koonnut oman unelmakarttasi valitsemallasi tavalla, on tärkeää asettaa se näkyville johonkin sellaiseen paikkaan, mistä sen näet tarpeeksi usein.

Kun tavoitteesi ja unelmasi on fyysisesti näkyvillä, muistuttaa kartta sinua tietoisesti ohjaamaan omaa elämääsi näitä unelmia kohden. Laita siis unelmakartta kehyksiin ja ripusta se seinälle. Kiinnitä kartta työpisteesi viereen tai aseta se työpöytäsi taustakuvaksi. Tapoja on monia, mutta tärkeintä on, että pääset sitä vilkaisemaan päivittäin.

Lähde: Duunitori.fi, työelämä, unelmakartta. <https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta>

TYÖKALU 8: MOTIVOIVA HAASTATTELU

Motivoiva haastattelu on menetelmä, jonka avulla lisätään muutoshalua tutkimalla yhdessä asiakkaan kanssa nykytilannetta/toimintaa, tarkoitusta ja yksilön toiminnan ja arvojen välistä ristiriitaa. Vahvistetaan muutokseen sitoutumista ja tehdään muutossuunnitelma. Motivoiva haastattelu neljä tärkeää osuutta ovat avoimet kysymykset, (hyvän) vahvistaminen, refleктоiva (osallistuva) kuunteleminen sekä yhteenveto kerrotuista asioista. Tältä pohjalta mahdollisesti laaditaan toimintasuunnitelma asiakkaalle tai tavoitteet. Käytännössä ohjaaja:

Esittele aihe:

Haluaisin keskustella kanssasi...

Kutsu keskusteluun:

Sopiiko tämä sinulle?

•

Selvitä:

Mitä tiedät jo valmiiksi...

•

Kuuntele, reflektoi, vahvista:

Tiedätkin jo paljon...

•

Tarjoa:

Minulla olisi lisätietoa, joka voisi olla hyödyllistä sinulle... Haluatko kuulla?

•

Selvitä:

Mitä mieltä olet tästä?

•

Kuuntele, reflektoi, vahvista

•

Selvitä:

Tämän perusteella, haluaisitko tehdä asialle jotain... Mitä haluaisit tehdä? Mitä voisit tehdä?

•

Sopikaa:

Konkreettinen tavoite, toimeenpanoaike, kiitä keskustelusta

Lähteet: Järvinen Mirkka. Turun yliopisto. Hammastieteenlaitos. Motivoiva haastattelu. Koulutuspäivän materiaali Raskaana 2015, Vantaa.

<https://docplayer.fi/10035049-Motivoiva-haastattelu.html> & Jukka Oksanen. PS-kustannus, Jyväskylä 2014. Bookwell Oy, Juva 2014, 71-72. Motivointi työvälineenä.

TYÖKALU 9: ANALYYSI KESKUSTELUSSA

Tunnistetaan ja kuvataan tilanne/tapahtuma asiakkaan kanssa.

Tunnistetaan ongelmakäyttäytyminen tilanteessa/tapahtumassa.

Tunnistetaan, mikä oli täsmällinen ongelma: kielteinen ajatus, itsetuhoisin teko, häpeän tunne, aggressiivinen purkaus, ahmiminen, pako- ja välttämistoiminta vai pakkorituaalit.

Tunnistetaan tekijät, jotka ovat laukaisseet ongelmatoiminnan.

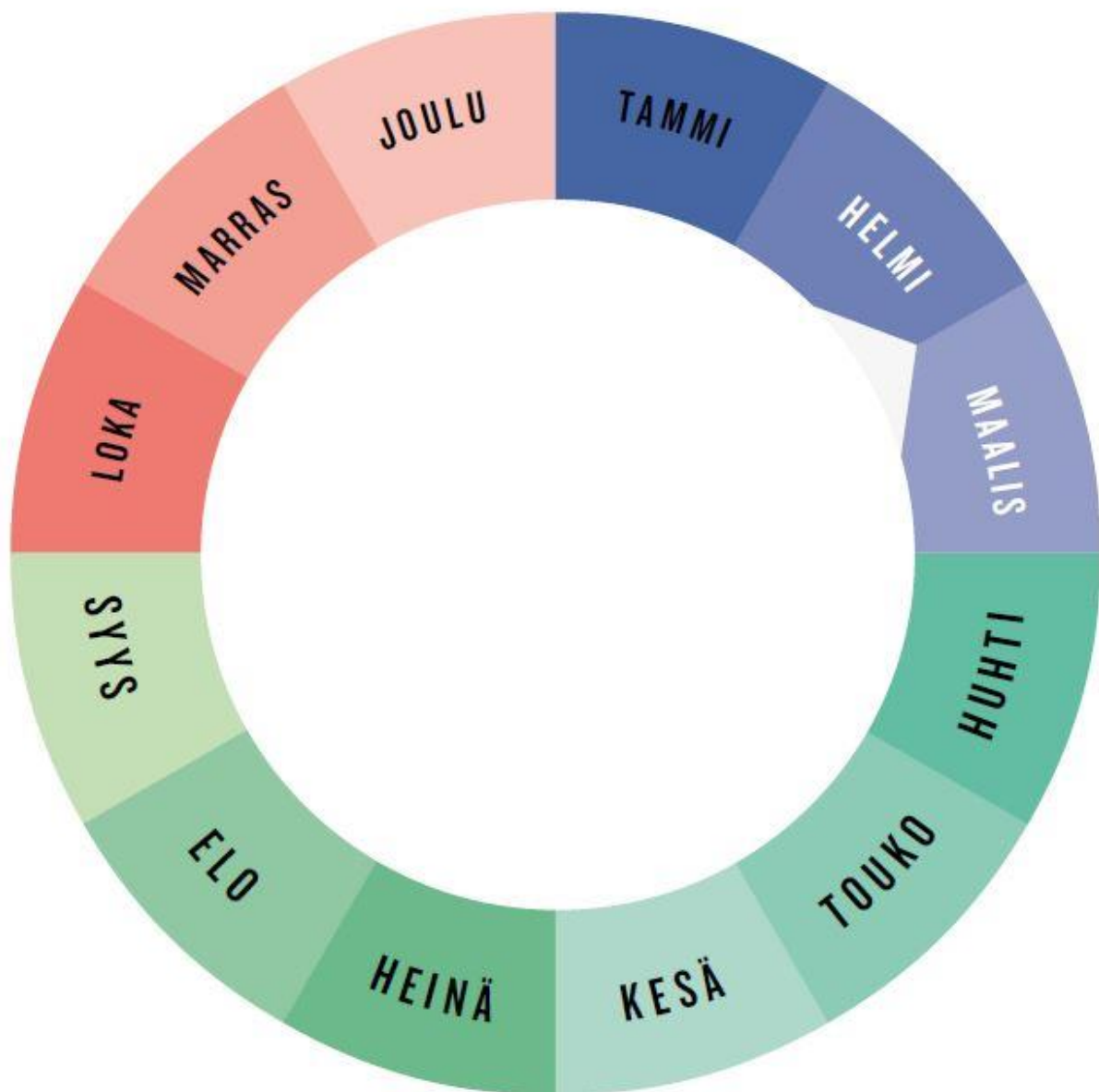
Muutos on sitä, että toimitaan toisin ja keitetään siitä aiheutuvat tunteet. Tunteille on keskusteltava mieli ja merkitys. Asiakas haluaa tukea siihen, miksi pitäisi kestää ja muuttua. Mitä siitä hyötty?

Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy tunnereaktioita, ja niihin tutustuminen auttaa asiakasta suhtautumaan tietoisesti itsessään tapahtuviin asioihin. Tilanteeseen liittyy aina tapahtumien kulku ja taustatekijät. Mikään tapahtuma ei synny tyhjiössä, vaan siihen liittyy aiempia tapahtumia ja olosuhteita. Tapahtuma ja siitä aiheutuva toiminta selittyvät usein laukaisevilla tekijöillä. Niitä ovat kehontila, ajatukset, tunteet ja seurausajattelu. Tähän liittyy usein vielä pieni huomaamaton merkki, joka on antanut sysäyksen häiriötoiminnalle.

Lähteet: Jukka Oksanen. PS- kustannus, Jyväskylä 2014. Bookwell Oy, Juva 2014,87. Motivointi työvälineenä.

TYÖKALU 10: OHJAAJIEN VUOSIKELLO

Ohjaajien vuosikellolla rytmitetään yhdistyksen toimintaa ja sitä kautta asiakastyötä. Lähde: Kotitalolehti. Vuosikello. <https://www.kotalolehti.fi/nain-rytmitat-hallitusvuoden/#>



LÄHTEET

Airaksinen Raija, M. Karkkulainen, T. Ala- Vannesluoma & R. Kastu. (2015) *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Edita, Helsinki.

Balanssi akatemia (2003). *Matkaopas kuntouttavaan työtoimintaan. Matka kuntouttavan työtoiminnan valmennuksen, laadun ja prosessien maailmaan*. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Duunitori.fi, työelämä, unelmakartta. Saatavilla 26.10.19.

<https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta>

Finlex.fi. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Saatavilla 21.10.19.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Finlex.fi. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla 25.11.19. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Hinkka T., Koivisto J. & Haverinen R. (2006). *Kartoittava kirjallisuuskatsaus sosiaalisen kuntoutuksen työmuodoista ja niiden vaikutuksista*. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Saatavilla

22.11.19. <https://www.julkari.fi/handle/10024/77938>

INTRAS foundation, Espanja. (2012) *Sosiaalisten taitojen harjoituskirja, Taide- Koulutus-Terapia. Käsikirja riskiryhmien parissa työskenteleville, Uusia sosiaalisten taitojen kehittämisideoita edistämään sosiaalista osallisuutta*.

Jämsen A. & Kukkonen T. (2004.) *Voimavirtaa arkeen- Taide ja kulttuuri sosiaalialan työssä*. Pohjois- Karjalan ammattikorkeakoulu, Joensuun Yliopistopaino.

Järnefelt H. & Hublin C. (toim.) Kirjoittajat ja Työterveyslaitos (2012). Työikäisten unettomuuden hoito Saatavilla 17.11.19.

https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/Ohje_5.pdf

Järvikoski A. & Härkäpää K. (2011) Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro Oy, Helsinki.

Järvinen M. Turun yliopisto. Hammastieteenlaitos. Motivoiva haastattelu. Koulutuspäivän materiaali Raskaana 2015, Vantaa.

<https://docplayer.fi/10035049-Motivoiva-haastattelu.html>

Kananoja A., Lähteinen M. & Manninen P. (2017). Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma Oy. Paino Printon, Tallinna.

Karjalainen A-L. (2019). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-kustannus, Jyväskylä. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu

Karumaa K. Nilivaara M. (2018) Luova ryhmätoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu Opinnäytetyö. Saatavilla 10.11.19.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155750/Karumaa_Kerttu_Nilivaara_Mari_2018.pdf?sequence=1

Koskinen, S. Lundqvist A. & Ristiluoma N. (2012) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Terveysten, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, 2011. Saatavilla 25.11.19. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kotimaisten kielten keskus. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Saatavilla 25.11.19.

https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille#Esitohjeethelpostihahmottuvassamuodossa

Kähäri-Wiik Kaija, Niemi Aira & Rantanen Anneli (2007). Kuntoutuksella toimintakykyä. WSOY Oppimateriaalit Oy. Toimitus: Marika Javanainen, Juttutoimisto Helmi ja Tiia Saastamoinen.

Laine Piia (toim.) (2012). Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. UniPress.

Martat.fi. Talouden suunnittelu. Saatavilla 26.10.19. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahastalouden-suunnittelu/>

Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2015). Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Pro Sanoma.

Oksanen J. (2014) Motivointi työvälineenä. PS- kustannus, Jyväskylä. Bookwell Oy, Juva.

Penno.fi. Penno työkirja. Oman talouden suunnittelu. Saatavilla 26.10.19. https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/penno_web.pdf

Pieksämäen vapaaseurakunta. Pieksämäen ViaDia ry. Saatavilla 25.11.19. <http://www.pieksamaenvapaaseurakunta.fi/viadia.html>

Puromäki H., Kuusio H. Tuusa M. & Karjalainen J. (2016) Julkari.fi. Työpaperi 47/2016. Sosiaalihuoltolaki ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntakyselyn tulokset. Saatavilla 9.11.19. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131975/Sosiaalihuoltolaki_Tyo_47-2016_net.korj%20240217.pdf?sequence=1

Reijonen M. & Stranden - Mahlamäki T. (2008). Oivaltava Kohtaaminen -menetelmiä ihmissuhdetyöhön, WSOY (toim.) WS Bookwell Oy, Juva.

Salonen, Eloranta, Hautala, & Kinos (2017). *Opinnäytetyö. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu.*

Sosiaali- ja terveysministeriö. *Kuntouttava työtoiminta. Saatavilla 21.10.19.*
<https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Ståhlberg Leena (2019). *Pienryhmä-ohjaajan opas. PS- kustannus. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.*

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. *Sosiaalinen kuntoutus. Sosiaalinen toimintakyky. Saatavilla 7.11.19.* <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/sosiaalinen-toimintakyky>

Oikeusministeriö (2012). *Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta, Kansalaisareena ry ja Suomen kuntaliitto. Kuntakysely yhteistyöstä kolmannen sektorin kanssa. Saatavilla 22.11.19.* <https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/6299812/6.+Kuntakysely+yhteisty%C3%B6st%C3%A4+kolmannen+sektorin+kanssa+%282015%29>

Yle.fi. Uutiset. (2018). *Yksinäisyys. Yksinäisyyttä koetaan yhä enemmän ihmisten ympäröimänä – "Näkymätön Ninni" voi pahimmillaan jopa radikalisoitua. Yksinäisyys on erilaista kuin ennen ja sillä on aiempaa voimakkaammat seuraukset. Saatavilla 14.11.19.* <https://yle.fi/uutiset/3-10041099>

LIITE 1. Työntekijöiden toiveita oppaan sisällöstä

Helppokäyttöinen opas asiakastyöhön

Selkeät ohjeet

Helppo luettavuus

Kätevä opas, paperisena ja sähköisenä versiona

Työkaluja asiakastyöhön

Fyysiseen jaksamiseen

psykkiseen sekä hengelliseen hyvinvointiin

Itsetuntemukseen

Työkaluja arkipäivään

Oman talouden arviointiin

Arjen asioiden hoitoon

Työkaluja moninaisesti

Yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn

Kaiken ikäisille

Helppoja, nopeita menetelmiä

Tavoitteellisuus ja arviointi

Lomakepohjia asiakkaan tarpeiden arviointia varten

Mielenterveys- ja päihdetyön teemat

Omat voimavarat

Unelmakarttoja, luovia menetelmiä

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

LIITE 2. Haastattelun kysymykset

Nimi

Työnimike

Mitkä ovat Pieksämäen ViaDian toteuttaman kuntoutustyön viralliset tavoitteet?

Mitkä ovat mielestäsi ViaDia ry:n kuntoutustyön avaintehtävät?

Tällä hetkellä käytössä olevat menetelmät kuntouttavan työtoiminnan toimipisteissä Pieksämäen alueella?

Millaisia uusia mahdollisuuksia menetelmäoppaan käyttöönotto toisi ViaDian ohjaajien asiakastyöhön?

Voivatko uudet, luovat/toiminnalliset menetelmät vakiintua osaksi kuntoutustyön avaintehtäviä, kuinka?

Millaisista menetelmistä näkisit asiakkaiden hyötyvän eniten?

Millaisista menetelmistä näet työntekijöiden hyötyvän eniten asiakastyössään?

Mitä toivoisit erityisesti oppaan sisältävän?

Muita toiveita oppaan sisällön tai käytettävyyden osalta?

Nouseeko mieleesi erityisesti jokin osa-alue tai menetelmä, joka puuttuu nykyisestä toiminnasta/asiakastyöstäsi

LIITE 3. Oppaan ulkoasun suunnittelua Powerpointilla

A photograph of several pink orchid flowers with yellow centers, set against a dark, blurred background. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The lighting is soft, highlighting the delicate petals.

TYÖKALUJA ASIAKASTYÖHÖN –OPAS PIEKSÄMÄEN VIADIA RY: LLE

Aino Kytömäki
Joulukuu 2019

SISÄLLYS

SISÄLLYS

JOHDANTO

Tietokoneita, musiikkia ja lomakkeita

TYÖKALU 1: OMAN TALOUDEN SUUNNITTELU 40
Yhdessä tai kotona pohdittavaksi
Hyödyllisiä linkkejä

TYÖKALU 2: ILQA MUSIKISTA 42
Musiikin kuunteleminen yhdessä, levyraati

Kynät ja paperia, pienet hauskoja esineitä

TYÖKALU 3: KIRJALLISUUSTERAPEUTTISET HARJOITUKSET 43
20 sanaa omasta nimestä
Tärkeitä asioita
Esineetähtä

Sisätilassa, istuimen ja matkalla

TYÖKALU 4: FYYSISET HARJOITTEET, hengityksen kuunteleminen 44

Maalaustarvikkeita, piirustusvälineitä

TYÖKALU 5: TUNNETILOJEN HALLINTAA 45
Tunnealausta
Huolihetki

Kynät ja paperia, viivain

TYÖKALU 6: ITSETUNTEMUS JA OMAT VAHVUUDET 47
Roolikartta ja valinnat
Roolit ja vahvuudet

Vanhoja lehtiä, liimaa, kartonkia, maalaustarvikkeita, paperia

TYÖKALU 7: UNELMAKARTTA 50
Askartelee unelmakartta lehtileikkeistä
Käytä luovuuttasi maalaamalla oma unelmakartta

Aikaa keskustella ja rauhaista tila yksityiskeskittelyyn

TYÖKALU 8: MOTIVOIVA HAASTATTELU 51

TYÖKALU 9: ANALYYSI KESKUSTELUSSA 53

Ohjaajien yhteiset tapaamiset, vuoden kulun suunnittelua syksyllä

TYÖKALU 10: OHJAAJIEN VUOSIKELLO 54

SISÄLLYS



Tervetuloa lukemaan ja innostumaan asiakastyön toiminnallisista menetelmistä sekä harjoitteista lyhyen oppaan muodossa. Oppaan sosiaalialan asiakastyön menetelmiä kutsutaan ohjaajan työkaluiksi.

Työkaluja asiakastyöhön- opas Pieksämäen ViaDia ry:lle, oppaaseen on koottu erilaisista kirjallisista lähteistä lainattuja sekä erityisesti Pieksämäen ViaDia ry:n käyttöön suunniteltuja menetelmiä sekä harjoitteita. Harjoitteet soveltuvat ViaDia ry:n laajan asiakaskunnan kanssa tehtävään ohjaamistyöhön. Etsin asiakastyön menetelmiä sosiaalialan ammattikirjallisuudesta sekä verkkosivujen kautta. Olen merkinnyt jokaisen menetelmän kohdalle lähteen, mistä oppaan työkalu on otettu.

Menetelmiksi on valikoitunut helposti toteutettavia, pienryhmiin sekä henkilökohtaiseen ohjaukseen sopivia tehtäviä. Taloudenpitoon liittyvässä osiossa on verkkosivujen osoitteita, mistä löydät lomakkeita henkilökohtaisen budjetin laatimiseksi.

*Lukuiloa!
Terveisin,
Aino Kytömäki
Pieksämäellä, 25.11. 2019*

TYÖKALU 1: OMA TALOUS

<https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahastalouden-suunnittelu/>

Lataa Penno.fi sivustolta työkirja talouden suunnittelua varten.

https://www.takuusaatio.fi/sites/default/files/penno_web.pdf

Takuusäätiön neuvonta. Velkalinja-puhelin palvelee numerossa 0800 9 8009 maanantaista perjantaihin kello 10-14.

Voit myös keskustella tilanteestasi chatissa, jonka löydät osoitteesta www.takuusaatio.fi.

TYÖKALU 1: OMAN TALOUDEN SUUNNITTELU

Valmiit talouden suunnittelun lomakkeet (Excel taulukkoina) löydätte asiakkaan kanssa Marttojen verkkosivuilta: Laaditaan yhdessä taloussuunnitelmaa, kevyttä tukea asiakkaan talouden suunnitteluun ja itsenäiseen hallintaan. Tämä ei ole varsinaista velkaneuvontaa. Ennen tapaamista pyydä asiakasta ottamaan verkkopankkitunnukset tai viimeisimmät tulotiedot paperisena mukaan, esimerkiksi viimeisin päätös etuuden maksusta.

Kirjatkaa kuukausittaiset tulot niin tarkasti kuin mahdollista, jotta näette paljonko voi käyttää rahaa velkaantumatta. Tuloja syntyy esimerkiksi palkoista, eläkkeistä ja tuista.

Kirjatkaa elämisen menot yhdessä. Pyydä asiakasta pitämään itselleen kirjaa menoista ja kiinnittämään huomiota pieniin kuluihin. Pyydä asiakasta selvittämään itselleen, mihin rahasi menevät. Onko velkojen lyhennyksiä tai jokin tapa, johon menee huomaamattaan pari euroa päivässä?

Kerää kuitit, kirjaa menot päivittäin tai vaikka kerran viikossa kuittien mukaan. Tämä auttaa myös muistamaan eräpäivät ja varautumaan maksuihin.

Muista laskea myös velat mukaan.

Tee vuoden/kuun/viikon lopussa vuosiyhteenveto ja arvioi suunnitelman onnistumista. Ole itsellesi rehellinen, kun suunnittelet raha-asioita. Älä arvioi tuloja yläkanttiin tai vähättele menoja. Käytä osa tuloista varakassan kartuttamiseen. Siitä on hyötyä yllättävissä hankinnoissa tai elämäntilanteissa.

TYÖKALU 2: LEVYRAATI

TYÖKALU 2: ILOA MUSIIKISTA

Musiikin kuuntelua yhdessä, levyraati

Harjoituksessa kuunnellaan musiikkia yhdessä ja pohditaan sen herättämiä tunteita ja ajatuksia. Tätä harjoitusta voi käyttää erityisesti tukemaan ryhmään liittymistä ja siinä toimimista. Jokainen osallistuja voi valita kappaleen, kunhan pidetään huoli siitä, että varattu aika riittää kaikkien kappaleiden kuuntelemiseen. Musiikki kuunnellaan ensin rauhassa. Kuuntelun jälkeen musiikin herättämiä tunteista ja mielikuvista keskustellaan ja voidaan antaa pisteet 5-10 asteikolla. Ohjaaja kirjaa pisteet. On tärkeää, että kaikki ajatukset, mielikuvat ja tunteet tulevat arvostetuiksi ja kohdatuiksi. Tästä pitää huolen ryhmän ohjaaja.

Olemme erilaisia ihmisiä, ja samalla musiikilla voi olla erilaisia merkityksiä eri ihmisille. Erilaisten musiikin herättämien mielikuvien avulla pääsee usein lempeästi erilaisuuden äärelle. Voidaan yhdessä tarkastella kokemustemme erilaisuutta ja yhteneväisyyksiä. On myös hyvä tunnustella, miltä musiikin kuuntelu ryhmänä tuntuu? Miten se eroaa kokemuksena, jos kuuntelee yksin musiikkia?

(Karjalainen A.L. (toim.) Keuruu 2019, Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Ps- kustannus, Jyväskylä. s. 31.)

TYÖKALU 3: OMA NIMI

TYÖKALU 3: KIRJALLISUUSTERAPEUTTISET HARJOITUKSET

20 sanaa omasta nimestä

Pyydä osallistujaa miettimään ja halutessaan kirjoittamaan ylös omasta etunimestään 20 sanaa. Voit antaa hänelle paperilla tai suullisesti seuraavanlaisia apukysymyksiä: Kuka nimen on antanut? Onko suvussa muita samannimisiä? Liittykö nimeen joku tarina? Viihdytkö nimessäsi, tuntuuko se sinun omalta? Lopuksi tekstille kirjoitetaan otsikko. Kirjoittamisaikaa ohjaaja antaa n. 5-10 minuuttia, osallistujista riippuen. Kukin esittelee itsensä kirjoittamansa tekstin avulla. Tarvikkeet: paperia, kyniä.

Lähde: Merja Reijonen, Tuija Stranden- Mahlamäki. WSOY 2008, Oivaltava Kohtaaminen -menetelmiä ihmissuhdetyöhön s.15-16.

TYÖKALU 3: TÄRKEÄT ASIAT, ESINETEHTÄVÄ

Tärkeät asiat

Anna osallistujalle värillinen kartonki tai muu vastaava iso paperi sekä muutama aikakauslehti. Pyydä häntä etsimään lehdistä kuvia itselleen tärkeistä asioista ja liimaamaan ne paperille. Kuvien avulla kirjoitetaan lyhyt teksti itsestä. Kuvien ja tekstin avulla esittäydytään toisille. Tarvikkeet: paperia, liimapuikko, vanhoja aikakauslehtiä, kartonkia tai A3- paperia.

Lähde: Merja Reijonen, Tuija Stranden- Mahlamäki. WSOY 2008, Oivaltava Kohtaaminen -menetelmiä ihmissuhdetyöhön s.15-16.

Esinetehtävä

Laita pöydälle tai lattialle esineitä. Pyydä osallistujaa valitsemaan niistä yksi, joka kiehtoo häntä tai kuvaa hänen senhetkistä oloaan taikka liittyy käsiteltävän teeman kautta hänen elämäänsä. Pyydä osallistujaa kirjoittamaan muutaman minuutin ajan siitä, miksi hän valitsi kyseisen esineen. Käydään valinnat ja tekstit yhdessä läpi. Tarvikkeet: monen kirjavia pikku esineitä, paperia, kyniä.

Lähde: Merja Reijonen, Tuija Stranden- Mahlamäki. WSOY 2008
Oivaltava Kohtaaminen -menetelmiä ihmissuhdetyöhön s.15-16.

TYÖKALU 4: HENGITYSHARJOITUS

TYÖKALU 4: FYYSISET HARJOITTEET

Hengityksen kuuntelu

-Anna itsellesi lupa osallistua ilman tavoitteita

-Istu ja sulje silmäsi

-Kuuntele hengityksesi kulkua ruumiin sisätiloissa sekä liikettä itsessäsi.

-Jatka kuuntelemista, vaikka jo kyllästyttyäsi

-Tunne jalkojesi paino lattiaa vasten tai asetu nyt lattialle makaamaan. Anna latian kantaa painosi. Jatka vielä hengityksen kuuntelua.

Avaa silmäsi varovasti. Kuuntele samalla hengityksesi ääntä kehossasi.

-Nouse ylös ja jatka sitä, mitä teit ennen tätä.

Lyhyt hengitysharjoitus auttaa olemaan läsnä tilassa ja kehossaan.

Tämänkaltaiset tehtävät voivat auttaa, kun valmistautuu jonkin asian tai ihmisen kohtaamiseen. Anna - Liisa Karjalainen, Luovan toiminnan työtavat, 2019 s.208.

TYÖKALU 5: TUNNEMAALAUUS

TYÖKALU 5: TUNNETILOJEN HALLINTAA

Tunnemaalausta

Harjoituksen on tarkoitus auttaa ihmisiä hankkimaan selviytymiskeinoja tunnetilojen hallitsemiseen. **Tunnetilojen hallinnan harjoitteluun voidaan käyttää aktiviteettia ” Millainen haluaisin olla”**. Tässä aktiviteetissa on kolme vaihetta:

1. Ensimmäinen vaihe on ” Omakuva” . Osallistujat tunnistavat edellisellä viikolla kokemansa tilanteen ja liittävät tuntemansa johonkin erityiseen (väriin, esineeseen, vuodenaikaan, maisemaan jne.) Sitten heitä pyydetään maalaamaan se paperille.
2. Toinen vaihe on nimeltään ” Valitse itse loppu” . Ohjaaja pyytää osallistujia kuvittelemaan erilaisen lopun kyseiseen tilanteeseen ja miltä se on heistä tuntunut. Sitten osallistujia pyydetään ilmaisemaan maalaamalla sen erilaisen lopun synnyttämä tunnetila, selittäen miten tärkeää on hallita tilanne ja tunnetilat.
3. Kolmas vaihe on näyttely, jossa jokainen osallistuja esittelee taideteoksensa sekä tunnetilansa, selittäen mitä he oppivat siitä tilanteesta. Joa aika ei riitä, ohjaaja voi ripustaa osallistujien luvalla maalaukset seinälle näytille ja niihin voidaan palata vielä myöhemmin.

Maalaustarvikkeita, paksumpaa paperia.

Lähde: Sosiaalisten taitojen harjoituskirja, Taide-Koulutus-Terapia. Käsikirja riskiryhmien parissa työskenteleville, Uusia sosiaalisten taitojen

TYÖKALU 5: HUOLIHETKI

Huolihetki

Kerro kuinka asiakas voi toteuttaa huolihetken itsenäisesti. Voitte keskustella, onko hetki auttanut. Harjoitus on ahdistuneisuuteen ja unihäiriöihin.

Ohjeista huolihetki seuraavasti asiakkaalle:

1. Asiakas varaa ongelmien käsittelylle rauhallisen ajan ja paikan. Aikaa tarvitaan 15–60 minuuttia päivässä, alussa enemmän, myöhemmin vähemmän.
2. Asiakas kirjaa kaikki mieleen tulevat ongelmat ja huolet paperin vasempaan reunaan.
3. Kun kaikki huolet on kirjattu, mieti ja kirjoita paperin oikeaan reunaan jokaisen huolen osalta vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

• Miksi tämä huoli on sinulle tärkeä? • Mitä merkitsee, jos huoli toteutuu? • Voiko tälle asialle tehdä jotain? • Mitä ongelman ratkaiseminen vaatii? • Keneltä voin pyytää apua? • Voiko ongelman ratkaisemisen jakaa osiin? • Mikä on asioiden tärkeysjärjestys? • Miten kestäen sen, jos asialle ei voi tehdä mitään? • Milloin asialle voi tehdä jotain? • Ovatko vaatimukset tai toiveet ehdottomia? • Voiko asiaa tarkastella jostain toisesta näkökulmasta?

4. Jos huolet palaavat mieleesi, kun olet menossa nukkumaan tai heräät yöllä, muistuta itseäsi, että olet jo käsitellyt ne huolihetken aikana.
5. Jos uusia huolia tai käsiteltäviä asioita tulee illalla tai yöllä mieleesi, kirjoita ne paperille ja käsittele ne seuraavana päivänä huolihetken aikana.

Lähde: Työikäisten unettomuuden hoito. Toim. Heli Jämfelt ja Christer Hublin. Kirjoittajat ja Työterveyslaitos 2012

TYÖKALU 6: ROOLIKARTTA JA OMAT VALINNAT

TYÖKALU 6: ITSETUNTEMUS JA OMAT VAHVUUDET

Roolikartta ja valinnat

Itsetuntemusta kartoittaviin pienryhmiin. Tarkastellaan omaa elinpiiriä ja siihen kuuluvia henkilöitä sekä hahmottamaan sitä, millainen vaikutus muilla ihmisillä on omiin valintoihin.

Jaetaan A4 paperia ja kynät. Jokainen kirjoittaa paperin keskelle oman etunimensä. Seuraavaksi ohjaaja pyytää sijoittamaan nimen ympärille sopivalle etäisyydelle yksittäisiä ihmisiä tai ihmisryhmiä, joiden kanssa on säännöllisesti tai epäsäännöllisesti tekemisissä, esimerkiksi perhe, ystävät, sukulaiset ja kummi. Oma nimeä lähimmäksi voi sijoittaa niitä ihmisiä, jotka kokee läheisimmiksi. Kauemmas niitä, jotka jollain tapaa ovat mukana elämässä vaikuttamassa.

Kun roolikartta on valmis, lähdetään tarkastelemaan sitä valintojen näkökulmasta. Ympyröidään ne henkilöt tai ryhmät, joilla on ollut suuri vaikutus omiin valintoihin, ja sinisellä ne, joilla ei ole suurta merkitystä omien valintojen kannalta. Lisäksi voidaan käyttää myös arvosanoja 1-10: kuinka suuren painoarvon tämän ihmisen tai ihmisjoukon vaikutukselle annan?

Keskustelkaa yhdessä roolikartasta ja muiden ihmisten vaikutuksesta omiin valintoihin. Ohjaaja tekee tarkentavia kysymyksiä: Millä tavalla kyseinen henkilö vaikuttaa valintoihisi? Voitko tehdä valintoja ilman tämän henkilön vaikutusta? Onko roolikartta omasta mielestä toivotunlainen? Mitä muuttaisit siinä ja miksi?

Lähde: Ståhlberg Leena. 2019. Pienryhmä-ohjaajan opas. s. 104

TYÖKALU 6: OMAT VAHVUUDET

Roolit ja vahvuudet

Pienryhmään tai henkilökohtaiseen ohjaukseen. Tehtävä vaatii ohjaajalta rutkasti sparraushenkeä, mutta lopputulos yleensä palkitsee.

1. Jaetaan jokaiselle ryhmäläiselle paperit. Paperille piirretään taulukko, jossa on neljä saraketta ja 5-8 riviä.
2. Ensimmäiseen, vasemmanpuolimmaiseen sarakkeeseen ohjaaja pyytää jokaista ryhmäläistä listaamaan kaikki mahdolliset ROOLIT, joissa ohjattava on elämänsä aikana toiminut. Roolit voivat liittyä töihin tai harrastuksiin, tai ne voivat olla sukulaisuuden kautta tulleita tai esimerkiksi luottamustehtäviä. Rooleja voivat olla esimerkiksi: opiskelija, mansikanpoimija, sisko, puheenjohtaja.
3. Roolien listauksen jälkeen ohjaaja pyytää miettimään jokaisen roolin perään kolme VAHVUUTTA, ominaisuutta tai taitoa, joita on tarvinnut kyseisessä roolissa. Taulukon loput laatikot täytetään näillä vahvuuksilla. Esimerkiksi opiskelijan roolissa jollakin voisi olla vahvuussarakkeessa mainittu ajanhallinta, lukutaidot ja itsekuri, kun taas lastenhoitajan rooliin kuuluu kärsivällisyys, kekseliäisyys ja kuunteleminen. Ei haittaa, vaikka sama vahvuus toistuisi eri rooleissa. Kärsivällisyyttä on saattanut tarvita sekä lastenhoitajan että siskon rooleissa.
4. Kun taulukot ovat täynnä, ohjaaja pyytää jokaista ympyröimään nyt ne taidot, jotka mahdollisesti toistuvat taulukossa. Kirjoitetaan ne erikseen paperille.
5. Seuraavaksi ohjaaja pyytää ympyröimään eri värillä ne taidot tai ominaisuudet, joita kukin toivoisi pääsevänsä hyödyntämään

TYÖKALU 7: UNELMAKARTTA

Askartele unelmakartta lehtileikkeistä

Perinteisin tapa koota oma unelmakartta on hyödyntää aikakauslehtiä. Käsillä askarteleminen on monille meditatiivista ja rauhoittaa hetken itseemme keskittymiseen. Nappaa siis pino vanhoja lehtiä sekä tyhjää kartonkia viereesi ja varaa kylkeen sakset, liimaa ja kyniä. Selaa lehtiä rauhassa ja leikkaa niistä kaikki kuvat, sanat ja lauseet, jotka sinua eniten puhuttelevat. Sommittele sitten parhaimmat leikkeet kartongille ja ala liimaamaan. Voit kirjoittaa sekaan myös omia avainsanojasi tai piirtää täydentäviä kuvioita. Unelmakartan tekemisessä kannattaa hyödyntää vanhoja aikakauslehtiä.

Käytä luovuuttasi maalaamalla oma unelmakartta

Jos tykkäät piirtää tai maalata, voit muodostaa oman unelmakarttasi myös täysin itse. Mieti, minkälaiset maisemat, vänit tai asiat kuvastavat unelmiasi. Kun olet koonnut oman unelmakarttasi valitsemallasi tavalla, on tärkeää asettaa se näkyville johonkin sellaiseen paikkaan, mistä sen näet tarpeeksi usein.

Kun tavoitteesi ja unelmasi on fyysisesti näkyvillä, muistuttaa kartta sinua tietoisesti ohjaamaan omaa elämääsi näitä unelmia kohten. Laita siis unelmakartta kehyksiin ja ripusta se seinälle. Kiinnitä kartta työpisteesi viereen tai aseta se työpöytäsi taustakuvaksi. Tapoja on monia, mutta tärkeintä on, että pääset sitä vilkaisemaan päivittäin.

Lähde: verkkojulkaisu Duunitori.fi, työelämä, unelmakartta.
<https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta>

TYÖKALU 8: MOTIVOIVA HAASTATTELU

TYÖKALU 8: MOTIVOIVA HAASTATTELU

Ohjaajan on oltava empaattinen käyttäessään motivoivan haastattelun runkoa. Tarkoituksena on esittää avoimia kysymyksiä, kuuntelee vastauksia heijastavasti ja tekee välillä yhteenvetoja asiakkaan kertomuksesta. Perusajatus motivoivaa haastattelussa on, että diagnosointi tai leimaaminen ei ole olennaista vaan se, millaisia haittoja tai harmeja yksilö kokee tapoihinsa liittyvän. Asiakkaalla on vastuu päätellä itse, kuinka suuresta ongelmasta on kysymys ja mitä ongelmalle on tehtävä.

Motivoiva haastattelu on asiakaskeskeisyys menetelmä, jonka avulla lisätään muutoshalua tutkimalla yhdessä asiakkaan kanssa nykytilannetta/toimintaa, tarkoitusta ja yksilön toiminnan ja arvojen välistä ristiriitaa. Vahvistetaan muutokseen sitoutumista ja tehdään muutossuunnitelma. Haastattelun henki, yhteistyö ohjaajan ja asiakkaan välillä. Muutoksen esiin kutsuminen keskustelun avulla ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Periaatteet, myötätunnon ilmaiseminen asiakkaan ongelmaa kohtaan, asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Haetaan asennetta vastuuntuntoisena aikuisena. Henkilön toiminnan ja arvojen välisen ristiriidan voimistaminen keskustelun avulla, halutun muutoksen suuntaan. Esimerkiksi tupakointi ja siihen menevä raha. Tarvitsisi rahaa myös muihin menoihin. Väittelyn ja painostamisen välttäminen. Ohjaaja muistaa, että muutoksenvalmiuden edellytykset ovat asiakkaassa itsessään.

Lähestymistavassa työntekijä kuuntelee aktiivisesti ja reflektoi, kysyy, miten asiakas näkee asian ja antaa tietoa ja palautetta sekä antaa yhteenvetoja

TYÖKALU 9: ANALYYSI AVUKSI

TYÖKALU 9: ANALYYSI KESKUSTELUSSA

Tunnistetaan ja kuvataan tilanne/tapahtuma

Tunnistetaan ongelmakäyttäytyminen tilanteessa/tapahtumassa.

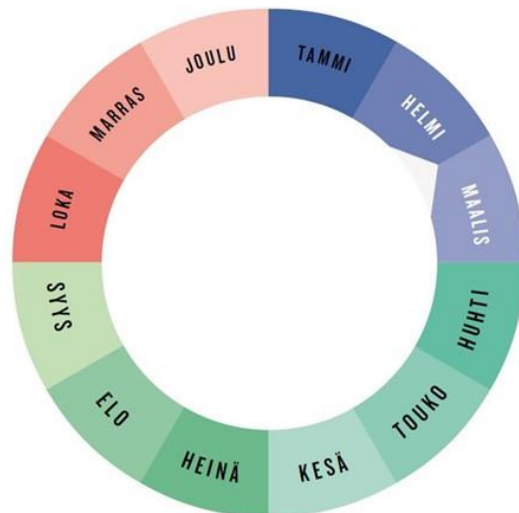
Tunnistetaan, mikä oli täsmällinen ongelma: kielteinen ajatus, itsetuhoinen teko, häpeän tunne, aggressiivinen purkaus, ahmiminen, pako- ja välttämistoiminta vai pakkorituaalit.

Tunnistetaan tekijät, jotka ovat laukaisseet ongelmatoiminnan.

Muutos on sitä, että toimitaan toisin ja kestäään siitä aiheutuvat tunteet. Tunteille on keskusteltava mieli ja merkitys. Asiakas haluaa tukea siihen, miksi pitäisi kestää ja muuttua. Mitä siitä hyötyy? Riippuvuuskäyttäytymiseen liittyy tunnereaktioita, ja niihin tutustuminen auttaa asiakasta suhtautumaan tietoisesti itsessään tapahtuviin asioihin. Tilanteeseen liittyy aina tapahtumien kulku ja taustatekijät. Mikään tapahtuma ei synny tyhjiössä, vaan siihen liittyy aiempia tapahtumia ja olosuhteita. Tapahtuma ja siitä aiheutuva toiminta selittyvät usein laukaisevilla tekijöillä. Niitä ovat kehontila, ajatukset, tunteet ja seurausajattelu. Tähän liittyy usein vielä pieni huomaamaton merkki, joka on antanut sysäyksen häiriötoiminnalle.

Lähteet: Jukka Oksanen. PS- kustannus, Jyväskylä 2014. Bookwell Oy, Juva 2014. Motivointi työvälineenä. S.87.

TYÖKALU 10: OHJAAJIAN VUOSIKELLO



KIITOS
LUKIJALLE

