

Minna Hämäläinen

SOSIAALINEN KUNTOUTUS OSANA HYVINVOINNIN TUKEMISTA

Case Kristalliverkko

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2020**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Marraskuu 2020	Tekijä/tekijät Minna Hämäläinen
Koulutusohjelma Sosionomi amk		
Työn nimi SOSIAALINEN KUNTOUTUS OSANA HYVINVOINNIN TUKEMISTA, Case Kristalliverkko		
Työn ohjaaja Tarja Mäkitalo	Sivumäärä 29+6	
Työelämäohjaaja Minna Koivula		
<p>Tämän opinnäytetyön tilaajana oli Centria-ammattikorkeakoulu Oy ja LUmOaVA-hanke. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmän kokemuksia luovien työmenetelmien käytöstä osana hyvinvoinnin tukemista. Yhtenä tarkasteltavana työvälteenä oli LUmOaVA-hankkeen aikana kehitetyt Hyvinvointisimpukka ja Helmikortit. Havainnoitavana ja haastateltavana kohteena oli hankkeen aikana toiminut sosiaalisen kuntoutuksen kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkko.</p> <p>Asiakasryhmän kokemuksia luovista menetelmistä työvälteenä kerättiin haastattelun ja havainnoinnin avulla. Asiakasryhmä koostui kuudesta osallistujasta ja jokaista heistä haastatettiin opinnäytetyötä varten. Haastattelussa tarkasteltiin Hyvinvointisimpukan ja Helmikorttien käyttökokemuksia sekä kokemuksia luovien työmenetelmien käytöstä. Hyvinvointisimpukkaa ja Helmikortteja voidaan käyttää työvälteenä hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen kartoituksen hahmottamisessa. LUmOaVA-hankkeessa määritetyt hyvinvoinnin osa-alueet ovat osallisuus, arki, mieli, tulevaisuus, keho, taidot, hyvinvointi ja työ.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen ja empiria perustuu asiakasryhmän toiminnan havainnointiin ja haastatteluun. Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin sosiaalista kuntoutusta, luovia työmenetelmiä, voimavarojen tukemista sekä vertaistuen merkitystä ryhmätoiminnan näkökulmasta.</p> <p>Tutkittava aineisto kerättiin yksilöhaastattelun sekä asiakasryhmän toimintaan liittyvän havainnoinnin avulla. Näin saatiin tietoa luovien työmenetelmien sekä Hyvinvointisimpukan ja Helmikorttien toimivuudesta pohjautuen asiakasryhmän käyttökokemuksiin. Työmenetelminä oli käytetty kuvataidetta, sanataidetta, valokuvausta, draamaa ja musiikkia.</p> <p>Haastattelujen ja asiakasryhmän havainnoinnin perusteella luovien työmenetelmien käyttö oli ollut mielekästä, tuonut uusia kokemuksia sekä antanut itsevarmuutta. Ryhmässä mukana oleminen oli lisännyt hyvinvointia, auttanut omien voimavarojen hahmottamisessa ja mahdollistanut vertaistuen kokemisen. Työvälteinä Hyvinvointisimpukka ja Helmikortit hyvinvoinnin tilan ja siihen liittyvien haasteiden hahmottamisessa koettiin selkeiksi ja helposti tulkittaviksi.</p>		
Asiasanat hyvinvointi, luovat työmenetelmät, sosiaalinen kuntoutus		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date November 2020	Author Minna Hämäläinen
Degree programme Bachelor of Social Sciences		
Name of thesis SOCIAL REHABILITATION AS PART OF SUPPORTING WELL-BEING, Case Kristalliverkko		
Instructor Tarja Mäkitalo	Pages 29+6	
Supervisor Minna Koivula		
<p>The client of this thesis were Centria University Of Applied Sciences and LUmOaVA project. The purpose on this thesis was to describe the experiences of a social rehabilitation client group on the use of creative working methods. The subject to be observed and interviewed was Kristalliverkko, a social rehabilitation developer client group, which operated during the LUmOaVA project.</p> <p>The client group consisted of six participants and each of them was interviewed for the thesis. The interview examined the user experiences of the wellness shell and pearl cards developed during the LUmOaVA project and experiences of using creative working methods. Wellness shell and pearl cards can be used as a tool to outline a holistic survey of well-being. The different areas of well-being are inclusion, everyday life, mind, future, body, skills, work and well-being.</p> <p>The customer group`s experiences of creative methods were gathered through an interview and observation. This thesis was qualitative, and empiricism is based on observing and interviewing the customer group. This thesis includes theory of social rehabilitation, creative working methods, support of resources and the importance of peer support from the perspective of group activities.</p> <p>The research material was collected through an individual interview and related to the activities of the customer group. This provided information on the functionality of creative working methods as well as wellness shell and a pearl cards based on the customer group`s user experiences. The working methods used were fine arts, word art, photography, drama, and music.</p> <p>Results of using creative working methods were meaningful, brought new experiences and gave self-confidence to the participants. Participating in the group had increased well-being, helped to shape resources, and made it possible to experience peer support. As tools, the wellness shell and pearl cards were clear and easy to interpret.</p>		
Key words creative working methods, social rehabilitation, well-being		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalihuoltolain alainen sosiaalipalvelu, lakisääteinen vuodesta 2015. Tarkoituksena mm. ehkäistä syrjäytymistä, edistää osallisuutta ja vahvistaa asiakkaan toimintakykyä voimavarat huomioiden. Mahdollistaa luovien työmenetelmien käytön, kuten kuvataiteen, musiikin ja draaman.

LUmOaVA-hanke

Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, jonka toimiaika oli 1.8.2017-31.3.2020. Hankkeessa toteutetn luovia työmenetelmiä. Hanke toteutettiin yhteistyössä Centria-ammattikorkeakoulun kanssa. Asiakasryhmät koostuivat muun muassa pitkäaikaistyöttömistä ja maahanmuuttajista.

Luovat työmenetelmät

LUmOaVA-hankkeen asiakasryhmän työskentelyssä käytettyjä taidelähtöisiä työskentelymenetelmiä: kuvataide, sanataide, draama, valokuvaus ja musiikki.

Hyvinvointisimpukka

Hyvinvoinnin mittaamisen avuksi kehitetty työkalu. Koostuu kahdeksasta eri osa-alueesta, joita ovat arki, hyvinvointi, keho, mieli, osallisuus, taidot, tulevaisuus ja työ.

Helmikortit

Kortit LUmOaVA-hankkeessa määritetyille kahdeksalle hyvinvoinnin osa-alueelle, käytetään apuna Hyvinvointisimpukan täyttämässä.

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS OSANA SOSIAALIALAN TYÖTÄ	3
2.1 Vertaistuesta voimaa ryhmätoiminnassa.....	4
2.2 Luova ryhmätoiminta tukee hyvinvointia.....	6
2.3 Luovat työmenetelmät LUmOaVA-hankkeessa.....	7
2.4 Voimavaralähtöisyys sosiaalisessa kuntoutuksessa.....	9
3 LUMOAVA-HANKKEEN RYHMÄTOIMINTA.....	11
3.1 Asiakasryhmän toiminta.....	11
3.2 Asiakasryhmä kehittäjän roolissa.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN EMPIRIA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUUMENETELMÄT	16
5.1 Havainnoinnin toteuttaminen asiakasryhmän tapaamisissa.....	16
5.2 Asiakasryhmän haastattelu.....	17
6 HAASTATTELUN ANALYYSI.....	18
6.1 Asiakasryhmän kokemukset luovista työmenetelmistä.....	18
6.2 Asiakasryhmän kokemukset Helmikorteista ja Hyvinvointisimpukasta.....	21
6.3 Tiivistelmä asiakasryhmän kokemuksista.....	23
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	25
LÄHTEET	28
LIITTEET	
KUVIOT	
Kuvio 1. Asiakasryhmäläisten arvosana Hyvinvointisimpukasta ja Helmikorteista työvälineenä henkilökohtaisen hyvinvoinnin tilan hahmottamisessa.....	24

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmän kokemuksia luovien työmenetelmien käytöstä osana hyvinvoinnin tukemista. Opinnäytetyön tilaajana oli Centria-ammattikorkeakoulu Oy ja LUmOaVA-hanke. Opinnäytetyön idea tuli alun perin hankkeen projektityöntekijöiltä. Opinnäytetyössä on kuvailtu LUmOaVA-hankkeen aikana toimineen kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkon toimintaa. Käytän kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkosta myöhemmin nimeä asiakasryhmä. Toiveena LUmOaVA-hankkeen projektityöntekijöillä oli, että opinnäytetyössä keskitytään yhteen tiettyyn hankkeen aikana toimivaan ryhmään ja havainnoidaan luoviin työmenetelmiin liittyviä uusia toimintamalleja, joita asiakasryhmän kanssa on toteutettu. Näistä tarkasteltavaksi nousivat Hyvinvointisimpukka (LIITE 2) ja Helmikortit (LIITE 3 ja 4). Asiakasryhmä oli koostettu yhteistyössä Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalukuntayhtymä Soiten psykiatrian monimuototiimin kanssa. Ryhmä koostui kuudesta eri-ikäisestä naisesta.

LUmOava-hankkeessa toimintaa toteutettiin ryhmämuotoisin työpajoin, joissa luovien työmenetelmien avulla tuettiin oman osaamisen tunnistamista ja osallisuutta. Luovina työmenetelminä käytettiin kuvataiteen, sanataiteen, draaman, musiikin ja valokuvauksen menetelmiä. Hankkeen toiminta-aikana tavoitteena oli löytää uusia toimintamalleja heikommassa työmarkkinatilanteessa olevien toimintakyvyn parantamiseksi. Opinnäytetyössä tarkastellut Hyvinvointisimpukka ja Helmikortit ovat yksi työskentelyn malli, joka kehitettiin yhdessä kehittäjäasiakasryhmän kanssa.

Opinnäytetyön analysoinnissa käytettiin kuvailevaa menetelmää, joka perustuu metodiltaan osallistuvaan havainnointiin sekä haastatteluun. Opinnäytetyötä varten osallistuin seitsemään ryhmän tapaamiseen, tarkoitukseni saada tietoa siitä, kuinka luovat työmenetelmät koettiin yksilöllisesti sekä ryhmänä. Lisäksi tarkoituksena oli saada tietoa hyvinvointisimpukasta ja helmikorteista työvälineenä henkilökohtaisen hyvinvoinnin kartoituksessa. Tavoitteena oli saada tietoa lisäksi siitä, kuinka ne toimivat käytännössä tukemassa arkea.

Asiakasryhmän tapaamisissa havainnoin ja kirjasin ylös ryhmäläisten toimintaa harjoitusten ja työskentelyn lomassa, sekä poimin esille nousseita ajatuksia sekä kokemuksia tehdyistä

harjoituksista. Tapaamisten aikana havainnoin asiakasryhmää heidän täyttäessään hyvinvointisimpukoita helmikorttien avulla sekä kirjasin ylös niistä heränneitä ajatuksia ja syntyneitä keskusteluita. Tarkoituksena oli kerätä tietoa analysoinnin tueksi. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluna. Haastattelukysymykset (LIITE 1) koskivat tavoitteiden saavuttamisen lisäksi muun muassa tämänhetkistä hyvinvoinnin kokemista ja siihen liittyviä haasteita. Lisäksi kysymykset liittyivät yksilöllisiin kokemuksiin hyvinvointisimpukasta ja helmikorteista.

2 SOSIAALINEN KUNTOUTUS OSANA SOSIAALIALAN TYÖTÄ

Sosiaalinen kuntoutus on työmenetelmä, joka on ollut lakisääteinen vuodesta 2015 ja näin ollen osa sosiaalihuoltolain alaisia sosiaalipalveluita. Sosiaalihuoltolaissa sosiaalinen kuntoutus on määritelty seuraavasti:

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaalihojauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi (Sosiaalihuoltolaki 2014, 17§.)

Eri kuntoutusmuotojen osa-alueista on sosiaalinen kuntoutus haastavimmin rajattavissa oleva. Yksinkertaisimmin sosiaalisen kuntoutuksen voi määrittää olevan sitä, mikä jää kasvatuksellisen, lääkinnällisen ja ammatillisen kuntoutuksen ulkopuolelle. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelut mahdollistuvat siinä vaiheessa, kun asiakkaalla ei ole arjen suoriutumisen tukemiseen muita vastaavia palveluita olemassa. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2017, 207–208.)

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla on tarkoitus torjua syrjäytymistä, edistää osallisuutta, tehdä omien voimavarojen hyödyntämisen mahdolliseksi ja vahvistaa asiakkaan toimintakykyä. Pyrkimyksenä on mahdollistaa jokaiselle kansalaiselle yhtäläiset oikeudet toimia yhteiskunnan jäsenenä. Kuntoutuksen työvälineinä voi olla yksilöllinen psykososiaalinen tuki, pitäen sisällään niin kotikäynnit kuin ohjaavan tuen asioiden hoitamiseksi. Muita mahdollisia työvälineitä ovat muun muassa erilainen ryhmätoiminta, vertaistuki ja työtoiminta. Tavoitteena lisäksi tarjota esimerkiksi yksilöllistä tukea arjen taitojen harjaannuttamiseen, tukea ryhmässä toimimiseen tai päihteettömän arjen tukemista. (Kuntoutusportti 2017.)

Sosiaalinen kuntoutus nähdään monitasoisena, eri osa-alueista koostuvana kokonaisuutena. Osa-alueita ovat sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena, asiakasosallisuus, arkitaidot, sosiaaliset taidot ja yhteisötaidot. Kaikki alkaa yksilön halusta elämäntilanteen muutokselle ja kasvulle. Tässä vaiheessa työntekijällä on merkittävä rooli motivaation luomisessa ja asiakkaan tukemisessa muutoksen mahdollisuuden ja sen merkityksen näkemisessä. Asiakasosallisuudessa korostuu asiakkaan oma panos muutosprosessinsa aikaansaajana. Arkitaito-

jen merkitys ja vahvistaminen ovat tärkeä osa sosiaalisen kuntoutuksen onnistumisessa. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen tapahtuu vuorovaikutus- ja itsensä ilmaisutaitoja harjoittamalla dialogista kanssakäymistä ja luottamuksen rakentamista muihin sekä itseensä. Yhteisötaidoilla tarkoitetaan asiakastasolla tapahtuvaa osallistumis- ja asioimiskynnyksen madaltamista, asiakkaan aloitteellisuutta, positiivista suhtautumista tulevaisuuteen ja kykyä suunnata omaa toimintaa sen tukemiseksi. (Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämisshanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Tässä opinnäytetyössä sosiaalista kuntoutusta ja sen tarjoamia keinoja hyvinvoinnin tukemisessa tarkastellaan LUmOaVA-hankkeen asiakasryhmän avulla. Tavoitteena oli ryhmäläisten omien voimavarojen sekä elämänhallinnan vahvistaminen sosiaalisen kuntoutuksen ja luovien työmenetelmien keinoin. Pyrkimyksenä on lisätä oman elämän mielekkyyttä, hallittavuutta ja vastuunottoa omasta hyvinvoinnista ryhmässä tehtävien harjoitusten ja Hyvinvointisimpukan sekä Helmikorttien avulla.

LUmOaVA-hankkeessa käytetään sosiaalisen kuntoutuksen työmenetelmiä luovuuden ja omien voimavarojen kautta. Hankkeeseen osallistumisen aikana pyritään löytämään henkilökohtaisia voimavaroja ja vahvuuksia sekä vahvistaa oman elämän kokemisen autonomiaa, osallisuutta ja itsetuntemusta. (Koivula 2019.)

2.1 Vertaistuesta voimaa ryhmätoiminnassa

Sosiaalisen kuntoutuksen yksi kuntoutusmuoto ovat erilaiset ryhmätoiminnat ja kokoontumiset. Yhteistä kaikille LUmOaVA-hankkeen aikana toimineille ryhmille on ollut matalan kynnyksen toiminnan tarjoaminen ja lähtökohdiltaan jokin yhdistävä tekijä ryhmien osallistujien kesken, esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys tai maahanmuutto.

Asiakasryhmää havainnoidessani ja haastatellessani nousivat vertaistuen merkitys ja siitä saadut positiiviset kokemukset selkeästi yhdeksi tärkeäksi voimavaroja antavaksi tekijäksi. Asiakasryhmän tapaamiset ovat olleet säännöllisiä ja jatkuneet pitkällä aikavälillä. Tämä on puolestaan edesauttanut ryhmäytymistä ja vaikuttanut myönteisesti avoimen ilmapiirin synty-miseen. Asiakasryhmän tapaamisissa on konkreettisesti tehdyn työskentelyn rinnalla voinut toteuttaa myös tunnetyöskentelyä vertaistuen ansioista.

Vertaistuesta puhuttaessa siihen voidaan liittää myös termit vertaisuus sekä vertaistoiminta. Vertaisuudessa puhutaan ihmisten välisestä suhteesta. Vertaistoiminta puolestaan käsittää kaiken sen toiminnan, jota vertaistukeen liittyy. Vertaisuus voidaan määritellä voimavaraksi, yhdenvertaisuudeksi, tasa-arvoksi ja asiantuntijuudeksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26.) Vertaistoimintaa voi esiintyä kaikkialla, missä on samaan viiteryhmään kuuluvia henkilöitä ja tuelle on tarvetta. Yleensä vertaistuelle koetaan tarvetta haasteellisen tilanteen tai elämässä kohdatun kriisin seurauksena. Ryhmätoiminnassa voivat osallistujat olla vertaisia kuntoutujia yksilöllisistä lähtökohdista ja tavoitteista riippumatta. (Mikkonen & Saarinen 2018; Kuurne & Pellinen 2012, 72–73.)

Vaikeidenkin asioiden puheeksi ottamisen kynnyks madaltuu vertaisten seurassa, mahdollistaen omien kokemusten ja ajatusten peilaamisen toisten kautta. Vertaisten seurassa on turvallista harjoitella laajempaa osallistumista ja vastuun ottamista. Vertaistuki tulisi nähdä ammatillisten hoitomuotojen rinnalla niitä täydentävänä vaihtoehtona. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 97.)

Vertaistukea voi antaa meistä jokainen pohjaten omaan elämäkokemuksensa. Vertaistuki on omien kokemusten jakamista sellaisen ihmisen kanssa, jolla on samankaltaisia kokemuksia itsellään taustalla. Vertaistuen merkitys perustuu kuulluksi tulemiselle sekä omien kokemusten kertomiselle. Vertaistuki luo lisää sosiaalisia suhteita, parantaa niin sosiaalista toimintakykyä, elämänlaatua kuin päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Se voi lisäksi tuoda mukanaan toiveikkuutta, lisätä selviytymiskeinoja ja vähentää huolia. (Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 179.)

Kokemustiedon jakaminen on ensisijaisen tärkeää tiedon jakajalle sekä tukea tarvitsevalle. Näin välittyy konkreettinen tieto siitä, että ei ole yksin tilanteensa kanssa. Luottamuksellinen ja avoin kokemusten jakaminen ja vuorovaikutus vertaisten välillä on antoisaa sen kaikille osapuolille, riippumatta siitä annetaanko sitä kahdenkeskisesti vai ryhmässä. Vertaistukea tarjoava voi antaa tärkeitä neuvoja ja käytännön tietoa samaisessa tilanteessa olevalle. Tuen jakamisen myötä ihminen voi kokea olevansa hyödyksi ja avuksi toisille. Kertominen omasta kokemuksesta voi tuoda uusia näkökulmia asioihin tai tapahtumiin myös kertojalle uudelleen prosessoinnin myötä. (Vahtivaara 2010, 22.)

2.2 Luova ryhmätoiminta tukee hyvinvointia

Hyvinvointi ja sen kokeminen eivät ole yleistettävissä. Viitaten teokseen Hyvinvointi, Suomalaisen yhteiskunnan perusta, jossa on todettu, että hyvää elämää on ylipäätään mahdoton määritellä yleiskattavasti. Hyvinvointi on laaja-alainen käsite ja sitä voidaan tarkastella hyvin monesta eri lähtökohdasta. Olennaisena osana hyvinvoinnin kokemista voidaan pitää ihmisen henkilökohtaista näkemystään hyvästä elämästä ja sen toteutumisesta. (Saari 2011, 11–12.)

Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen voivat lisätä hyvinvointia. Luovien keinojen kautta saatetaan löytää käyttämättömiä ja uusia voimavaroja. Hyvinvoinnin rakentuu ihmisen omista lähtökohdista voidaan voimaantumisen ajatella olevan kytköksissä hyvinvointiin ja sen kokemiseen. (Kuukasjärvi, Linnosuo & Sutinen 2011, 93; Hyyppänen & Liikanen 2005, 124.) Hyvinvoinnin kokemisen kannalta voimaantumisen prosesseista varsinkin turvallisuus, hyväksyntä, positiiviset tunnekokemukset, toimintavapaus ja itsemäärääminen ovat oleellisia asioita. (Kuukasjärvi ym. 2011, 94; Siitonen 1999, 164.)

Luovaa ryhmätoimintaa ja sen vaikutuksia tutkineet Huhtinen-Hilden ja Isola ovat todenneet luovan ryhmätoiminnan antavan ryhmäläisille uusia keinoja sanoittaa omia tuntemuksiaan erilaisten luovien työskentelymenetelmien avulla. Luovan ryhmätoiminnan todettiin lisäävän hyvinvointia osallisuuden myötä. Luova ryhmätoiminta on toteuttavissa jokaisen ikäryhmän kanssa työskennellessä, eikä se ole näin ollen sidoksissa mihinkään tiettyyn toimintamalliin - tai tapaan. (THL 2019.)

LUMOVA-hankeen määrittelemät hyvinvoinnin osa-alueet ovat huomioitu opinnäytetyössä Hyvinvointisimpukassa esille nostettujen teemojen mukaisesti. Teemoja on kahdeksan ja teemasta riippuen vastattavia kohtia 4-6. Jokaista kohtaa tulee pohtia ja tarkastella tämänhetkisen tilanteen valossa. Osa-alueet koostuvat seuraavasti:

Arki; Väittämät koskevat suoriutumista kotitöistä, kauppa-asioinnista, julkisten palveluiden käytöstä, raha-asioista, terveydenhoidosta ja hyvinvoinnista sekä vuorokausirytmistä ja hygienian hoidosta.

Hyvinvointi; Väittämissä tulee arvioida tyytyväisyyttä omaan elämään, terveydentilaan ja sen haasteisiin, suoriutuuko jokapäiväisistä toimista ja tehtävistä ja kokeeko olevansa työkykyinen.

Keho; Väittämät koskevat fyysistä kuntoa, säännöllisen liikunnan harrastamista, fyysisen aktiivisuuden tuottamaa hyvää oloa, riittävää unen saamista ja pyrkiikö syömään riittävästi ja terveellisesti.

Mieli; Väittämät koskevat tämänhetkistä kykyä käsitellä ongelmia, itsensä tunteista hyödylliseksi, kuinka hyvin kykenee tunteiden ja toiminnan erittelyyn, kuinka hyvin pystyy tarttumaan toimeen asioiden hoitamiseksi ja minkä verran tuntee mielihyvää itselleen tärkeistä asioista.

Osallisuus; Väittämät liittyvät ystäviin, avun saamiseen tarvittaessa, harrastuksiin, yksinäisyyden kokemiseen ja missä määrin kokee saavansa arvostusta muilta ihmisiltä.

Taidot; Väittämissä tulee pohtia, pystyykö yleensä keskittymään asioihin, haluaako oppia uusia taitoja ja saada tietoa, onko valmis näkemään vaivaa tavoitteiden ja haaveiden toteuttamiseksi, pystyykö ilmaisemaan itseään eri tilanteissa ja kokeeko omaavansa hyödyllisiä taitoja ja osaamista.

Tulevaisuus; Väittämien myötä arvioida kuinka toiveikkaaksi tuntee itsensä tulevaisuuden suhteen, kuinka tyytyväinen on tämänhetkiseen tilanteeseensa, tuntee olevansa motivoitunut tavoittelemaan unelmiaan, onko terveydellisiä esteitä unelmien tavoittelemiselle ja uskooko saavuttavansa unelmansa tulevaisuudessa.

Työ; Tässä kohdassa tulee arvioida omaa tyytyväisyyttä tämänhetkiseen työ- tai opiskelutilanteeseen, motivaatiota työskentelyn suhteen, näkeekö esteitä työssä jaksamiselle, kokeeko voivansa itse vaikuttaa omaan työhön tai opiskeluun ja uskooko mieluisan opiskelupaikan löytymiseen tai töiden jatkuvuuteen.

2.3 Luovat työmenetelmät LUmOaVA-hankkeessa

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla voidaan toteuttaa luovaa ryhmätoimintaa osana sosiaalipalveluita. Sosiaalisessa kuntoutuksessa ryhmätoiminta on toteutettavissa erilaisin luovin työmenetelmin. (THL 2019.) LUmOaVA-hankkeen asiakasryhmän toiminnassa luovina työmenetelminä on käytetty kuvataidetta, draamaa, sanataidetta, valokuvausta ja musiikkia. Asiakasryhmän toteuttamissa harjoituksissa ja tehtävissä oli käytetty erilaisia työskentelymenetelmiä yhtäaikaisesti, esimerkiksi valokuvausta ja sanallista ilmaisua.

Luovat työmenetelmät pitävät sisällään erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä. Taidelähtöisen työskentelyn tarkoituksena on oppia tekemällä sekä olemalla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja annettujen välineiden kanssa. Oppimistyytlejä ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa, vaan ihminen huomioidaan kokonaisuutena. Työstön kohteena ovat kaikki ihmisen osa-alueet. Tavoitteina voi olla itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi mm. luovuuden, yhteisöllisyyden ja vuorovaikutustaitojen parantaminen. (Näkki & Sayed 2015, 107.)

Kuvataiteessa voidaan yhdistää sanallinen ja kuvallinen ilmaisu. Tällöin mielikuvat saavat visuaalisen hahmon kuvataiteen menetelmien avulla. Tarkoituksena on edistää asiakkaan kykyä ajatusten ja tunteiden käsittelemiseksi kuvallisin tuotoksin. Taideilmaisun avulla saadaan yleensä aktivoitua erityislaatuista luovuutta, joka puolestaan edesauttaa taitoa itsetutkiskeluun ja mahdollisuudelle vaikuttaa omaa elämää koskeviin ratkaisuihin. (Autti-Rämö, Salmi-
nen, Rajavaara, Ylinen 2016, 310.) LUmOaVA-hankkeessa kuvataidetta on toteutettu valokuvauksen, piirtämisen ja maalaamisen keinoin sekä erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Tästä esimerkkinä ryhmässä toteutettu Varjoni voimat niminen tehtävä. Tehtävän tarkoituksena oli auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja miettimällä mikä voimaeläin itse olisi. Tehtävää työstettiin piirtämällä kartongille valitun eläimen siluetti. Tämän jälkeen jokainen liitti työhönsä itsestään ottamansa valokuvan, joka tuli asettaa omasta mielestään sopivalle etäisyydelle eläimestä. Teokseen lisättiin sanoja, jotka valitusta eläimestä nousivat mieleen. Lopuksi sanoista muodostettiin henkilökohtainen voimalaus.

Draamatyöskentelyn avulla voidaan maailmaa ja kulttuuria hahmottaa esteettisten prosessien kautta. Draamatyöskentelyn tarkoituksena on luoda vaihtoehtoisia mahdollisuuksia ja erilaisia näkökulmia tulevaisuutta ajatellen. (Kuukasjärvi ym. 2011, 61; Heikkinen 2007, 30.) Draamatyöskentelyssä omien kokemusten käsitteleminen on tärkeää. Työskentelyn tapahtuessa ryhmässä vuorovaikutus korostuu, jolloin oivallukset, kokemukset ja ymmärrys asioista voivat syventyä. Draamatyöskentely on yhtäaikaaisesti yksilökeskeistä ja sosiaalista toimintaa. (Kuukasjärvi ym. 2011, 61; Sonkkila 2008, 340.) Asiakasryhmässä suoranaista draamatyöskentelyä ei ole toteutettu. Se oli kuitenkin ollut liitettyä asiakasryhmän työskentelyyn erilaisin harjoittein. Asiakasryhmässä työskentelyn eri vaiheet käytiin läpi draamatyöskentelyn vaiheita mukaillen, esimerkiksi työskentelyyn virittäytymisessä tai alkulämmittelyssä, itse toiminnassa tai valitun aiheen käsittelyssä toiminnallisesti tai reflektiossa/työskentelyn purkuvaiheessa.

Sanataiteessa työskentelymuotona voidaan käyttää joko valmista tai itsekirjoitettua tekstiä. Teksti toimii terapeuttisena välineenä käsiteltäessä muistoja, tunteita ja kokemuksia. Sitä voidaan käyttää myös keskusteluiden avaamiseen. (Autti-Rämö ym. 2016, 308.) Sanataide ja sanallinen ilmaisu on ollut läsnä monessa ryhmän työstämässä harjoitteessa tai tehtävässä. Esimerkkinä tehtävä nimeltä Ajatuksenvirrasta videoksi. Tehtävässä oli seitsemän valmista lauseen alkua, joita tuli itse jatkaa. Lauseet liittyivät mm. lapsuuteen, haaveisiin, nuoruuteen, aikuisuuteen. Tämän jälkeen jokaisesta osioista tuli valita kaksi erityisesti puhuttelevaa lausetta. Seuraavaksi tuli pohtia millainen kuva parhaiten sopisi valittuihin lauseisiin, kuvia tuli olla valittuna 7–14 kappaletta. Kuvista koostettiin valitulla digitaalisella alustalla lyhyt video, johon sai halutessaan liittää mieleisensä musiikin.

Musiikin ominaisuuksia voidaan hyödyntää vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä. Musiikilla ajatellaan olevan ainutlaatuisia vaikutuksia ihmiseen, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin henkisesti. Sen avulla voidaan aktivoida ihmisen symbolista prosessia ja tuottaa tunteisiin kytkeytyviä muistoja ja mielikuvia. Musiikkiterapeutit ovat havainneet, että monen on helpompi kohdata ja käsitellä vaikeitakin tunteita musiikin kautta. (Autti-Rämö ym. 2016, 311.) Asiakasryhmän toiminnassa musiikki on ollut läsnä monella tapaa. Sitä käytettiin taustamusiikkina ryhmän tapaamisissa, kehollisen työskentelyn tukena tai impulssina maalaamiselle.

2.4 Voimavaralähtöisyys sosiaalisessa kuntoutuksessa

Voimavaralähtöisellä lähestymisellä sosiaalisen kuntoutuksen kentällä voidaan edistää sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita ja myönteistä muutosta. Voimavaralähtöisyydessä otetaan huomioon yksilölliset tavoitteet, roolit arkielämässä sekä vuorovaikutussuhteet. Voimavaralähtöisellä lähestymistavalla menneisyyden epäkohtien sijasta huomiota suunnataan positiivisiin voimavaroihin sekä yksilön omiin mahdollisuuksiin ratkaista asioita. Kokonaistavoitteeksi sosiaaliselle kuntoutumiselle voitaisiin asettaa asiakkaan voimaantumista arjessaan voimavaralähtöisen työtteen avulla. Keskeistä voimavaralähtöisessä työskentelyssä on dialogisuus, asiakkaan kuuleminen sekä hänen tavoitteistaan lähteminen. Asiakasta pyritään tukemaan omien vahvuuksiensa ja voimavarojensa löytämisessä. (Keskitalo & Vuokila-Oinonen 2018, 86–94.)

Voimavaroiksi voidaan lukea kaikki ne asiat, joita ihminen jaksaa ja osaa tehdä. Voimavaroja ovat myös ne asiat, jotka saavat tuntemaan onnistumista. henkilökohtaisten voimavarojen lisäksi niitä voi olla hänen elinympäristössään. Voimavarat luokitellaan fyysisiksi, psyykkisiksi ja sosiaalisiksi voimavaroiksi. (Kuukasjärvi ym. 2011, 93; Mäkinen ym. 2009, 119.)

Voimavaralähtöisyys huomioitiin asiakasryhmän toiminnassa siten, että koko ryhmälle ei aseteta samoja tavoitteita tai päämääriä työskentelyn suhteen. Yksilöllisyys ja henkilökohtaiset vahvuudet huomioitiin ja tuotiin positiivisella sekä kannustavalla tavalla esille. Lisäksi työskentelyssä edettiin omantahisesti ja ohjaajat auttoivat tarvittaessa eteenpäin.

3 LUMOAVA-HANKKEEN RYHMÄTOIMINTA

LUMOVA-hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, jonka toimiaika oli 15.8.2017-31.3.2020. Hankkeen päätoteuttajana oli Centria-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajana Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalokuntayhtymä Soite. Yhteistyökumppanit olivat kolmannen sektorin toimijoita, kuten Keski-Pohjanmaan sosiaalispsykiatrisen yhdistys ja Kokkolan työttömät ry. Hankkeessa toteutettiin sosiaalisen kuntoutuksen avulla erilaista ryhmätoimintaa, joissa työskentelyä toteutettiin luovia työmenetelmiä käyttäen. Hankkeen tavoitteena oli uusien toimintamallien löytäminen toimintakyvyn parantamiseksi heikommassa työmarkkinatilanteessa oleville. LUMOVA-hanke toteutettiin eri teemojen ympärille ideoiduin työpajoin, tarkoituksena matalan kynnyksen toiminnan tarjoaminen erilaisille asiakasryhmille. Työpajoissa käytettiin draaman, kuvataiteen, musiikin, sanataiteen ja valokuvauksen menetelmiä. Hankkeen aikana kehitettiin uusia toimintamalleja erityisesti heikommassa työmarkkinatilanteessa olevien toimintakyvyn parantamiseksi, mm. opinnäytetyössä havainnoidut Helmikortit ja Hyvinvointisimpukka.

LUMOVA-hankkeen aikana on toiminut erilaisia kehittäjäasiakasryhmiä, joiden avulla on pyritty luomaan uusia toimintamalleja sosiaalisen kuntoutuksen työskentelyn tueksi. Yksi näistä ryhmistä on ollut kehittäjäasiakasryhmä Kristalliverkko, joka on toiminut opinnäytetyöni kohderyhmänä. Hankkeen aikana toimi noin 10 erilaista ryhmää, muun muassa Kokkotyösäätiön nuorten ryhmä, maahanmuuttajien ryhmä ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmä. Ryhmiin osallistujien ikähaitari on vaihdellut 18-vuotiaista 65 vuotta täyttäneisiin.

3.1 Asiakasryhmän toiminta

Asiakasryhmään osallistuneet naiset olivat pitkäaikaistyöttömiä, joilla oli taustalla myös muita erinäisiä terveydellisiä haasteita. Ryhmä koostui kuudesta naisesta, iältään he olivat 20–60-vuotiaita. Haastattelin heistä jokaista opinnäytetyötäni varten. Asiakasryhmään osallistuneet olivat ennen hankkeen alkamista valikoitu yhteistyössä Soiten psykiatrisen monimuototiimin kanssa. Ryhmän tapaamiset alkoivat keväällä 2018 ja jatkuivat hankkeen toiminta-ajan loppuun maaliskuuhun 2020 saakka. Asiakasryhmän kokoontumiset tapahtuivat noin kerran viikossa kolmen tunnin ajan kerrallaan.

Asiakasryhmän tapaamisiin ohjaajat olivat suunnitelleet tapaamisten aiheet ja toiminnan etukäteen jokaiselle kerralle. Tapaamiset etenivät vaiheittain. Kokoontumiset aloitettiin kuulumisten vaihdolla, käyden läpi edellisellä kerralla työstetyt tehtävät. Seuraavaksi työstövaiheessa siirryttiin jatkamaan viimeksi kesken jäänyttä työtä tai kokonaan uuteen aiheeseen. Työskentelymenetelminä käytettiin draamaa, kuvataidetta, musiikkia, sanataidetta ja valokuvausta.

Tapaamisen loppupuolella purettiin päivän teemaan liittyvä tehtävä tai tehtyjen harjoitusten antia. Vuorovaikutteista keskustelua käytiin tekeillä olevaan harjoitukseen liittyen tai aiheesta, joka synnytti enemmän keskustelua. Joskus idea aiheen ympärille saattoi nousta ryhmäläisten käymistä keskusteluista. Luova työskentely ja tehtävät harjoitukset ovat voineet tuntua haastavilta, käsitellystä aiheesta tai työstettävästä materiaalista johtuen. Asiakasryhmässä käytiin läpi aiheita, jotka nostattivat keskustelua työskentelyn aikana ja sen jälkeen. Jos jokin asia tai harjoitus jäi kesken edellisellä tapaamisella, niin siihen palattiin seuraavalla kerralla. Ryhmässä toteutettiin luovaa toimintaa maalaamisen, piirtämisen ja kirjoittamisen lisäksi myös mielikuvaharjoitteiden avulla.

3.2 Asiakasryhmä kehittäjän roolissa

Asiakasryhmä oli ollut omalla toiminnallaan mukana kehittämässä hyvinvointisimpukkaa sekä helmikortteja testaamalla käytännössä, kuinka ne toimivat oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tilan hahmottamisessa. Hankkeen aikana ryhmän työskentelyssä tutkittiin ja kehitettiin erilaisia taidelähtöisiä työskentelymuotoja.

Helmikortit ja Hyvinvointisimpukat ovat hankkeen toiminta-aikana kehitetyt työskentelyvälineet yksilön oman toiminta- ja työkyvyn selvittämisen tueksi. Hyvinvoinnin osa-alueita on kahdeksan: hyvinvointi, arki, keho, mieli, taidot, tulevaisuus, osallisuus ja työ. Jokaisesta osa-alueesta on olemassa oma kortti, jonka avulla hyvinvointisimpukkaa täytetään. Hyvinvointisimpukassa on väritettävänä alue jokaiselle hyvinvoinnin osa-alueelle. Esimerkiksi osallisuus kortissa on viisi väittämää, joista jokaisen kohdalta simpukkaa tulee värittää juuri sen verran kuin väittämä omalla kohdalla pitää paikkansa. Yhtenä esimerkkinä väittämä; minulla on ystävä/ystäviä, joiden kanssa olen tekemissä säännöllisesti. Jos tämä pitää paikkansa, yksi alue osallisuus kohdasta väritetään kokonaan. Kun jokainen osa-alue on käyty läpi, voi hyvin-

vointisimpukasta helposti tulkita, mihin osa-alueeseen tulisi kiinnittää huomiota jatkossa. Jokaisessa hyvinvoinnin osa-alueen kortista löytyy QR-koodi (LIITE 5). Koodin takaa löytyy erilaisia harjoituksia, joista voi valita itselle sopivimman.

LUMOaVA-hankkeessa asiakasryhmän työskentely pohjautui erilaisiin luoviin menetelmiin, kuten kuvataiteeseen, valokuvaukseen ja draamaan. Luovien työskentelymenetelmien käyttö ryhmätoiminnassa sopii kaiken ikäisille. Luovalla ryhmätoiminnalla voidaan tukea luovaa ilmaisua niin yksilöllisesti kuin ryhmän kesken. Luovuus on jokaisen voimavara ja se tuo työskentelymenetelmien kautta uusia näkökulmia elämän haasteellisiin tilanteisiin. Taiteen avulla voidaan luoda uusia työvälineitä omien kokemusten ja ajatusten jäsentämiselle. Lisäksi ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden vastavuoroisuudelle omien kokemusten jakamisen kautta. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia, osallisuutta sekä antaa mahdollisuuden kuulua johonkin ja tulla kuulluksi. (THL 2019.)

4 OPINNÄYTETYÖN EMPIRIA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmää. Tämä valikoitui menetelmäksi, koska aineistoa kerättiin asiakasryhmän eri kokoontumiskerroilla havainnoiden sekä haastatellen. Tavoitteena oli kerätä tietoa asiakasryhmän kokemuksista sosiaalisen kuntoutuksen työvälineistä ja niiden toimivuudesta. Lisäksi tavoitteena oli kartoittaa ryhmän käyttökokemuksia Hyvinvointisimpukkaan ja Helmikortteihin liittyen. Metodiksi valikoitui osallistuva havainnointi tiedonkeruun ja analysoinnin tueksi. Tähän vaikutti lisäksi pieni ryhmäkoko sekä opinnäytetyön tiedonkeruussa käytetyn tietyn aikavälin otanta ryhmän toimintaa havainnoiden. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoidusti. Haastattelua varten kysymykset oli laadittu etukäteen ja ne olivat kaikille samoja.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tyypillisiin piirteisiin luetaan se, että tutkimus pitää sisällään kokonaisvaltaista tiedon hankkimista ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Lisäksi se pitää sisällään erilaisia tiedonkeruu menetelmiä, kuten haastatteluja ja havainnointia. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tapauksia käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisina. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2008, 160.)

Hyvinvoinnin eri osa-alueiden havainnoinnin lisäksi huomioitiin, millaisia yksilöllisiä kehittämisen kohteita asiakasryhmän osallistujien oman elämänhallinnan parantamiseksi kulminoituu sekä kuinka hyvinvoinnin tukemisessa onnistuttiin Hyvinvointisimpukan sekä Helmikorttien kanssa työskentelyn avulla luovia työmenetelmiä käyttäen. Samalla ideoitiin uusia työkaluja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tällä tavoin pystyttiin havainnoimaan asetettujen tavoitteiden ja niiden pohjalta tehtyjen harjoitusten mukanaan tuomaa muutosta yksilöllisesti, jokaisen ryhmään osallistuneen arjessa ja henkilökohtaisessa elämässä.

Opinnäytetyöstä saadaan tietoa sosiaalisen kuntoutuksen ja luovien työmenetelmien hyödyntämisestä sekä Hyvinvointisimpukan ja Helmikorttien toimivuudesta yhden asiakasryhmän kokemuksiin pohjautuen. Tämä on tärkeää tietoa ajatellen, että Helmikortit tulisivat tulevaisuudessa olemaan työntekijöiden työkaluna eri asiakasryhmien parissa hyvinvoinnin tilaa ja siihen liittyviä haasteita kartoitettaessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

1. Millaisia kokemuksia LUmOaVA-hankkeessa käytettävien luovien työmenetelmien myötä on saavutettu?

1.1 Kuinka luovat työmenetelmät ovat auttaneet ryhmään osallistujia hyvinvoinnin tukemisessa?

1.2 Missä määrin hyvinvointia tukemaan asetetut tavoitteet on luovien työmenetelmien avulla ryhmäläisten kohdalla saavutettu?

2. Kuinka Helmikortit ja Hyvinvointisimpukka sopivat työvälineeksi kyseiselle sosiaalisen kuntoutuksen ryhmälle?

2.1 Millaisia kokemuksia ryhmään osallistujien kesken on helmikorttien ja hyvinvointisimpukan käytöstä noussut esille?

2.2 Kuinka helmikortit ja hyvinvointisimpukka toimivat työvälineenä hyvinvoinnin sekä siihen liittyvien haasteiden hahmottamisessa?

5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUUMENETELMÄT

Aineistoa kerättiin puolistrukturoidun haastattelun ja asiakasryhmän havainnoinnin avulla. Toteutin haastattelun yksilöhaastatteluna, jonka kysymykset oli aseteltu tutkimusongelmiin pohjautuen. Yksilöhaastattelu valikoitui toteutukseksi ryhmähaastattelun sijaan, jotta jokaisen asiakasryhmäläisen omakohtaiset kokemukset luovista työmenetelmistä sekä hyvinvointisimpukasta ja helmikorteista työväliseen tulisi esille. Yksilöhaastattelu sulki pois mahdollisuuden jättää vastaamatta johonkin kysymykseen. Lisäkysymykset oli huomioitu etukäteen kysymyksiä laadittaessa, jotta saataisiin mahdollisimman tarkat ja kattavat vastaukset haastattelujen litterointia ajatellen. Tarkoituksena oli sulkea pois pelkät kyllä ja ei vastaukset. Haastattelut nauhoitettiin kannettavalla tietokoneella sekä puhelimen nauhurilla. Haastattelun aluksi kerrottiin, että haastattelu nauhoitetaan, jotta vastaukset voidaan analysoida mahdollisimman tarkasti ja jotta voisin palata niihin tarvittaessa uudestaan. Asiakasryhmää oli informoitu, että opinnäytetyössä ei missään kohtaa tuoda julki nimiä tai muita tunnistettavia asioita ja kerätty aineisto käytetään niiltä osin, kuin se olisi opinnäytetyön kirjoittamisen kannalta oleellista.

5.1 Havainnoinnin toteuttaminen asiakasryhmän tapaamisissa

Osallistuin seitsemään asiakasryhmän tapaamiseen. Ensimmäisen kerran olin osallisena asiakasryhmän tapaamisessa 15.2.2019, jolloin esittelin itseni sekä idean opinnäytetyön tekemisestä sekä sen sisältämästä aiheesta asiakasryhmän toimintaan liittyen. Viimeiseen kertaan sisältyi tapaamisen loppupuolella toteutettu yksilöhaastattelu. Asiakasryhmän tapaamisen aikana havainnoin ja kirjasin ylös ryhmäläisten kokemuksia, reaktioita ja ajatuksia Hyvinvointisimpukasta ja Helmikorteista, luovista työmenetelmistä meneillään oleviin harjoituksiin liittyen. Kerätyn aineiston tarkoituksena oli tuoda kokemustietoa Hyvinvointisimpukasta, Helmikorteista ja sosiaalisen kuntoutuksen työmenetelmien toimivuudesta kyseisen asiakasryhmän kanssa. Tätä aineistoa käytin opinnäytetyöni haastattelujen ja havainnointikertojen purku- ja analysointivaiheessa.

Jokaisella kokoontumiskerralla, joissa olin osallisena, osallistuin muiden kanssa yhdessä tehtyihin mielikuvaharjoituksiin, sekä kädentaidollisiin ja sanallisesti toteutettuihin tehtäviin yhdessä muiden kanssa. Oman osallistumiseni ja heittäytymiseni ansiosta en lokeroinut itseäni

eri rooliin muiden kanssa. Näin ollen sulauduin luontevasti osaksi asiakasryhmää ja havainnoijan rooliin. En kokenut läsnäoloani häiritseväksi tai rajoittavaksi tekijäksi asiakasryhmäläisten toiminnan kannalta tai vaikuttaen käytyihin keskusteluihin.

5.2 Asiakasryhmän haastattelu

Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna. Haastattelupäivä sovittiin etukäteen. Asiakasryhmä kokoontui tuolloin normaalisti, jolloin haastatteluvuoroa odottavat työstivät ohjaajien kanssa tuona aikana muuta luovaa toimintaa. Kahta asiakasryhmäläistä haastattelin jälkikäteen, johtuen poissaolosta asiakasryhmän tapaamisesta haastattelupäivänä. Toinen heistä ei ollut läsnä useampana asiakasryhmän tapaamisessa kevään aikana, joten haastattelukysymykset eivät kokonaisuudessaan olleet hänen kohdallaan ajankohtaisia. Haastattelutilanne tuli hänen kanssaan yllättäen mahdolliseksi. Tästä johtuen ennakoita varautuminen haastattelutilanteeseen ei ollut mahdollinen, jotta olisin voinut kuvata hänen kokemuksiaan esimerkiksi täytettyjen hyvinvointisimpukoiden kannalta. Sain kuitenkin kuvattua hänen kokemuksiinsa ryhmätoiminnasta ja luovista työmenetelmistä.

Joidenkin haastateltavien kohdalla tuli huomioida lisäkysymysten tarpeellisuus erilaisesta vastaustyylistä johtuen, jotta vastauksen sai muodostettua mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Pyrin saamaan mahdollisimman kattavan vastauksen jokaiseen kysymykseen haastattelujen litteroinnin, eli äänitallenteiden tekstimuotoon kirjoittamisen helpottamiseksi.

6 HAASTATTELUN ANALYYSI

Haastattelun analyysia tehtiin kuvailevaa aineistolähtöistä analyysimenetelmää käyttäen. Haastattelujen tulokset toivat tietoa sosiaalisen kuntoutuksen työmenetelmien toimivuudesta hyvinvoinnin tukijana yhden tietyn kohderyhmän kesken sekä Helmikorttien ja Hyvinvointisimpukan käyttökokemuksista hyvinvoinnin tilan kartoituksessa. Olen käyttänyt opinnäytetyön tulosten analysoinnissa tekemäni yksilöhaastattelun lisäksi materiaalia havainnoistani asiakasryhmän kokoontumisissa.

Kolme keskeisintä hyvinvoinnin osa-alueen haastetta asiakasryhmäläisten parissa nousi esille. Osa-alueet olivat arki, hyvinvointi ja tulevaisuus. Tämän tuloksen pohjalta jokainen asetti yksilöllisen tavoitteen viikon ajalle tukemaan omaa osa-aluetta. Tavoitteena oli kiinnittää huomiota riittävään lepoon, säännölliseen ruokailuun, liikuntaan sekä ylipäätään säännölliseen päivärytmiin sekä sen sisältöön. Viikon päästä täytettiin uusi hyvinvointisimpukka. Sen avulla tarkasteltiin, oliko tehdyllä harjoituksella ja henkilökohtaisesti asetetusta tavoitteesta ollut hyötyä tukea tarvitsevan osa-alueen kannalta. Itselle asetettava tavoite löytyi helposti, koska koettiin, että omaan hyvinvointiin liittyvät haasteet olivat selkeästi tiedossa. Tavoitteisiin oli päästy kokonaisuudessaan hyvin. Konkreettiset tavoitteet olivat selkeyttäneet päämäärän saavuttamista. Tämän myötä tiedostettiin lisäksi jokaisella osa-alueella olevan vaikutusta toisiinsa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen.

Haasteita koettiin alkuun pääsemisessä sekä tavoitteesta kiinni pitämisessä. Tehtävän harjoitteen aloittamista olisi tehnyt mieli siirtää ajallisesti eteenpäin. Lisäksi yksilöllinen tavoite olisi yhdessä tapauksessa voitu asettaa myös hieman korkeammalle, jotta itsensä olisi saanut haastettua

6.1 Asiakasryhmän kokemukset luovista työmenetelmistä

Asiakasryhmän kokemukset luovien työmenetelmien käytöstä olivat pelkästään myönteisiä. Alun epävarmuuden uusien työskentelymenetelmien ja oman luovuuden suhteen koettiin muuttuneen hankkeen edetessä rohkeudeksi, itsevarmuudeksi ja mahdollisuudeksi kokeilla uusia ja ennestään tuntemattomia menetelmiä. Epävarmuus oman luovuuden tai taitojen

suhteen karisi tapaamisten mentyä ajallisesti eteenpäin. Haastattelun ja havainnoinnin perusteella asiakasryhmän säännölliset ja pitkälle aikavälille sijoittuvat tapaamiset ovat edesauttaneet suhtautumiseen myönteisesti erilaisiin harjoitteisiin, työskentelytapoihin ja materiaaleihin.

Luovien työmenetelmien avulla toteutettu työskentely nosti asiakasryhmässä esille positiivisia kokemuksia. Harjoitusten ja työmenetelmien avulla saatiin vahvistusta vuorovaikutustaitoihin, itsetuntoon ja arjen rytmitykseen. Lisäksi luovat työmenetelmät olivat tuoneet esiin luovuutta ja rohkeutta kokeilla uutta, onnistumisen kokemuksia sekä auttaneet ilmaisemaan itseään taitteen avulla. Hyvinvointisimpukka ja Helmikortit työvälineenä hyvinvoinnin mittaamisessa olivat auttaneet hahmottamaan oman elämän vahvuuksia ja haasteita. Hyvinvointisimpukan osa-alueiden avulla oli konkreettisesti nähtävissä, mihin asioihin oman hyvinvoinnin edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota. Lisäksi se edisti omien vahvuuksien ja voimavarojen hahmottamista. Omassa arjessa toteutettiin hyvinvoinnin osa-alueeseen liittynyt tavoite. Tämän harjoituksen myötä asiakasryhmässä koettiin saavutetun selkeitä, konkreettisia ja toteutettavissa olevia ohjeita oman hyvinvoinnin tukemiseksi.

Esiin nousi asiakasryhmässä mukana olemisen vaikutus hyvinvoinnin edistämässä, positiivisen asenteen ja hyvän sekä toimivan ryhmähengen kokemukset. Merkityksellisenä tekijänä pidettiin vertaistuen saamista ja asiakasryhmän merkitystä pidettiin tärkeänä. Lisääntynyt rohkeus itsensä haastamiselle oli myös asia, joka haastattelussa nousi esille. Luovien työmenetelmien käytön lisäksi asia koski myös sitä, että vaikka ryhmässä käsiteltävä aihe oli vaikea, niin tästä huolimatta asiakasryhmän tapaamiseen saapui paikalle.

Auttanu ymmärtämään ja sisäistämään itsestä asioita.

Edistänyt omaa hyvinvointia.

Vaikuttanu positiivisella tavalla.

Oon saanu semmosta itseluottamusta ja itsetuntoa.

Olin suunnannut viisi kysymystä koskemaan luovia menetelmiä, mutta haastatteluissa esiin nousi monia muitakin merkityksellisiksi koettuja asioita. Vahvimmaksi voimaa antavaksi tekijäksi muodostui vertaistuki sekä ryhmän merkitys hankkeeseen osallistuneille. Asiakasryhmässä osallistujilla oli taustalla pitkäaikaistyöttömyyttä, joka osaltaan vaikuttaa sosiaalisen syrjäytymisen uhkaan sekä syrjäytymiseen yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jossa työssäkäynti saattaa jossain määrin määritellä ihmistä ja hänen yhteiskunnallista asemaansa. Hankkeessa toimimisen rinnalla saadaan kokea ja tuntea kuulumista johonkin ryhmään, jos tätä ei työelämän puitteissa ole koettavissa. Asiakasryhmän sisällä ei keskitetty fokusta siihen, millaisesta elämäntilanteesta kukin on tulossa, vaan katse suunnattiin toiminnassa niihin asioihin mihin tulevaisuudessa pyrittiin vaikuttamaan.

Havainnoidessani ryhmää eri tapaamiskerroilla laitoin merkille ohjaajien merkityksen positiivisiin kokemuksiin kannustavina sekä myönteisen ja avoimen ilmapiirin koko ryhmän kesken. Jokaisella tapaamisella tapahtui paljon ajatusten ja kokemusten vaihtoa liittyen meneillään olevaan aiheeseen tai johonkin mieleen nousseeseen asiaan sen hetkessä arjessa. Luovien työmenetelmien parissa työskentelystä oli ryhmäläisten kesken eroja. Osan oli helppoa päästä alkuun tehtävänannosta riippumatta, osa taas tarvitsi enemmän aikaa ja ohjausta alkuun pääsemisen. Asiakasryhmäläiset kannustivat ja auttoivat toisiaan sekä jakoivat omia oivalluksiaan tehtäviin liittyen. Tehtävien purkuvaiheessa omia tuntemuksia ja ajatuksia tehtäviin liittyen jaettiin kaikkien kesken. Asiakasryhmän työskentelyä havainnoidessani näin positiivista itsensä haastamista liittyen käytettyyn työskentelymenetelmään tai käsiteltävän aiheen haasteellisuuteen. Työhön tartuttiin sen mielekkyydestä tai omasta epävarmuudesta huolimatta.

Joitakin työskentelymenetelmiä ja materiaaleja pidettiin mieluisimpina kuin toisia. Tämä osaltaan vaikutti siihen, kuinka innokkaasti tehtävään ryhdyttiin. Lisäksi aihe saattoi olla sellainen, mikä itsessään herätti paljon ajatuksia ja keskustelua. Tapaamisten aikana tapahtui paljon tärkeää vuorovaikutuksellista toimintaa työskentelyn lomassa. Tapaamisten kulku ei ollut tiukasti sidoksissa vain tiettyyn aiheeseen, vaan keskustelu sai virrata hyvinkin vapaasti. Havaitsin, että tämä vaikutti positiivisella tavalla asiakasryhmän kesken vallitsevaan ilmapiiriin. En huomannut, että läsnäoloni olisi vaikuttanut negatiivisesti asiakasryhmäläisten käymään avoimeen keskusteluun. Lisäksi tärkeänä pidettiin sitä, että jokainen sai toteuttaa esimerkiksi piirtämisen ja maalaamisen omien kykyjen ja näkemysten mukaan, ei ollut paineita suoriutua vain tietyllä tapaa.

Tää ryhmä on ollu tosi tärkeä ja silleen, että on saanu jakaa omia kokemuksia.

Tässä ryhmässä on ollu hirveen positiivinen henki ja se on ollu tosi tärkeä.

On saanu tehdä yhdessä.

On tullu ainakin semmoseks olo, että osaan jotain.

Vertaistuen anti, merkitys, sekä vaikutus nousi moneen otteeseen esille havainnoidessani sekä haastattellessani asiakasryhmäläisiä. Se koettiin yhdeksi voimaannuttavaksi ja kannattelevaksi elementiksi sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnassa. Tärkeänä nähdään mahdollisuus ymmärryksen ja tuen vastavuoroisuudelle sekä näkökulmien saaminen omaa tilannetta koskien henkilöltä, jolla on samankaltaisia elämäkokemuksia itsellensä. Näin voidaan kokea, että tullaan kuulluksi ja kohdatuksi omana itsenään. Ilmapiiri on turvallinen, eikä näin olen tule kokeneeksi häpeää tai leimaantumisen pelkoa, kun kokemuksia jakamassa on ihminen, joka pystyy samaistumaan samoihin elämäntilanteisiin ja tunteisiin. Samalla saadaan jakaa positiivisia kokemuksia vaikeuksien voittamisesta ja elämäntilanteen suunnan onnistuneista muutoksista. Pieni ryhmäkoko edesauttoi ryhmäläisten omien kokemusten jakamista vertaistuellisesti sekä uusien luovien menetelmien kokeilemistä rohkeammin.

6.2 Asiakasryhmän kokemukset helmikorteista ja hyvinvointisimpukasta

Hyvinvointisimpukka ja Helmikortit koettiin pääosin mielekkääksi työvälineeksi hyvinvoinnin kartoituksessa. Huomioidessa, että ryhmällä oli käytössään alustava malli molemmista, hyvin vähän nousi esille epäkohtia tai korjattavia seikkoja. Molemmat koettiin selkeiksi ja helpoiksi käyttää. Jossain määrin haastavaksi koettiin alkuun pääseminen tai hahmottaminen, kuinka hyvinvointisimpukkaa tulisi täyttää värittämällä. Positiivisena asiana pidettiin sitä, että Hyvinvointisimpukan väritettyään pystyi siitä heti näkemään mikä osa-alue kaipaa huomiota tai tukea. Lisäksi myönteisenä asiana pidettiin sitä, että Hyvinvointisimpukan täyttämiseen pystyi keskittymään selkeän ulkoasun ansiosta.

Asiakasryhmän täytettyä Hyvinvointisimpukat niiden perusteella päällimmäisiksi haasteiksi nousivat arjen ja hyvinvoinnin osa-alueet. Jokaisen omaan osa-alueeseen liittyen asetettiin konkreettiset yksilölliset tavoitteet tukemaan arkea sekä hyvinvointia. Tavoite asetettiin viikon ajalle. Asetettu tavoite liittyi esimerkiksi ruokailun säännöllisyyteen tai riittävän levon saamiseen ja arjen rytmyykseen. Tehtyjen harjoitusten tarkoituksena oli voimavarojen vahvistaminen ja uusien ajatus- ja toimintamallien löytyminen elämänhallinnan ja hyvinvoinnin tukemiseksi.

Hyvinvointisimpukan eri osa-alueet ovat osallisuus, arki, mieli, tulevaisuus, keho, taidot, hyvinvointi ja työ. Riippumatta siitä, että vaikka henkilö tunnistaa haasteet omassa elämässään, ei tästä huolimatta tule muuttaneeksi omia toimintamallejaan.

Hyvinvointisimpukan, Helmikorttien sekä laadittujen tavoitteiden avulla päästiin hyvin tarttumaan huomiota kaipaavaan osa-alueeseen, jonka ympärille kotona toteutettava harjoitus ja siihen liittyvä tavoite määriteltiin yksilöllisesti. Tavoitteet tai tehtävät asetettiin realistisesti ja saavutettaviksi. Ne mietittiin yhdessä ohjaajien kanssa. Haastattelun vastauksissa koettiin, että tavoitteisiin oli pääosin päästy. Joidenkin kohdalla tavoitteisiin pääseminen oli jäänyt toteutumatta itsestä riippumattomista syistä. Koettiin myös, että tavoitteet oli tullut asetettua liian matalalle, tuli päästettyä itsensä ns. liian helpolla.

Haastavinta huomata kuin se arki on.

Se, että kun on rehellinen itelleen, näkee siinä on paljon parannettavaa.

Tän koko prosessin aikana ne nousee, mihin pitäis kiinnittää huomiota.

Vaikeinta aika, sen (tavoitteellisen harjoituksen) haluis siirtää aina kauemmas ja kauemmas.

Haastattelut tehtyänä huomasin asioita, jotka olisi tullut toteuttaa toisin. Tästä esimerkkinä Hyvinvointisimpukoiden sekä Helmikorttien mallien puuttuminen haastattelutilanteesta. Haastattelin kahta ryhmäläistä jälkikäteen ja koska Hyvinvointisimpukan täyttämistä oli kulunut aikaa, joten mallin hyvinvointisimpukasta olisi ollut hyvä olla tukemassa haastatteluun liittyvissä kysymyksissä. Haastattelukysymykset olisin voinut tulostaa myös haastateltaville. Myös kysy-

mysten asettelu oli joissakin kohdin epämääräinen tai vaikeutti joidenkin kohdalla kysymyseen vastaamista. Kysyttäessä kokemuksista luovien työmenetelmien käytöstä olisi ne kaikki tulleet luetella erikseen. Näin olisin voinut saada mahdollisimman yksityiskohtaiset vastaukset eri työskentelymenetelmien vaikutuksista. Lisäksi oivalsin, että siitä huolimatta, että kirjasin ryhmän tapaamisella asioita ylös, ei tämä ollut riittävä taltiointitapa. Purkaessani tapaamisten antia epäkohtia nousi varsinkin tehtyjen harjoitusten osalta. Kirjaamiseni oli liian suppeaa tai kirjaamistapa ei riittänyt kuvailemaan tarpeeksi tarkasti työskentelymuotoja sekä harjoitusten tarkoitusta. Tähän vaikutti myös se, että itse osallistuin suureen osaan ryhmän toiminnasta, joten yksityiskohtien mieleen painamiselle ja ylös kirjaamiselle ei jäänyt tarpeeksi aikaa.

Haastattelun antia analysoidessani huomioin, että kysymysten asetteluun olisi tullut kiinnittää parempaa huomiota. Kokemukset luovista työmenetelmistä jäivät ympäröiviksi ja koskemaan kaikkia käytettyjä menetelmiä. Tässä kohdin kysymykset olisi tulleet tarkentaa koskemaan erikseen jokaista käytettyä työmenetelmää.

6.3 Tiivistelmä asiakasryhmän kokemuksista

Asiakasryhmän kokemukset luovista työmenetelmistä

- tuonut rohkeutta
- lisännyt henkilökohtaista hyvinvointia
- mahdollistanut vertaistuelliset kokemukset
- saanut esiin luovuutta
- lisännyt itseluottamusta
- positiiviset kokemukset onnistumisesta
- itsensä ilmaiseminen kuvataiteen avulla
- lisännyt vuorovaikutustaitoja
- mahdollistanut erilaisiin työskentelytapoihin tutustumisen

Asiakasryhmän kokemukset Hyvinvointisimpukasta ja Helmikorteista

- alkuun pääseminen Hyvinvointisimpukan täyttämässä värittämällä oli haastavaa
- hyvinvointisimpukkaa täytettäessä oivalsi asioita omasta hyvinvoinnistaan

- Hyvinvointisimpukan täytettyään huomasit, että perusasiat ovat kunnossa
- konkreettisesti huomasit kuinka huonosti arki on
- Helmikortit olivat selkeät
- Hyvinvointisimpukan täyttämiseen pystyi keskittymään paremmin kuin pelkän tekstin lukemiseen
- Hyvinvointisimpukasta tulos luettavissa välittömästi
- visuaalisuus; erilaiset tavat täyttää värillä mahdolliset
- tavoitteiden asettaminen kertamääräisesti ja konkreettisesti oman hyvinvoinnin osalle auttoi pääsemään tavoitteeseen



Kuvio 1. Asiakasryhmäläisten arvosana asteikolla 1–10 Hyvinvointisimpukasta ja Helmikortista työvälineenä henkilökohtaisen hyvinvoinnin tilan hahmottamisessa

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutustuttuani luoviin työmenetelmiin LUmOaVA-hankkeessa toimineen asiakasryhmän kautta, havaitsin niillä olevan myönteinen vaikutus asiakasryhmän toiminnassa ja arjen tukemisessa. Luovat työmenetelmät toivat mukanaan uusien työskentelytapojen oppimisen lisäksi vahvistusta omaan osaamiseen ja itsetuntoon. Helmikorttien ja Hyvinvointisimpukan avulla ryhmäläiset kokivat hahmottavansa selkeästi omaa hyvinvointinsa sen hetkistä tilaa. Niiden avulla voi sanoittaa omia tunteitaan ja elämän eri osa-alueiden haasteita liittyen hyvinvointiin ja sen kokemiseen. Hyvinvointisimpukasta on konkreettisesti nähtävissä mikä hyvinvointiin vaikuttava osa-alue on kunnossa ja missä on parantamisen varaa.

Eräänä näkökulmana tai tarkastelun kohteena voitaisiin pitää myös vastaavanlaisen ryhmätoiminnan vaikutusta yksilön arkeen ja käytettäviin sosiaali- ja terveysalan palveluihin. Haastatteluiden perusteella voidaan havaita, että ryhmässä mukana oleminen on vaikuttanut positiivisesti ja elämänlaatua kohentavasti hyvinvointiin ja sen kokemiseen. Asiakasryhmässä mukana olemisen koettiin vaikuttaneen myönteisesti myös muihin elämän osa-alueisiin sekä näin ollen vähentäneen esimerkiksi muunlaisen terapian tarvetta.

Asiakasryhmän tapaamiset suunnitellaan noin kuukaudeksi eteenpäin ja tapaamiset ovat viikoittaisia, joten ryhmän kokoontumiset tuovat tietynlaista säännöllisyyttä ja ennakoitavuutta osallistujien arkeen. Tämä tukee omalta osaltaan hyvinvointia, varsinkin jos arjen rytmityksessä on haasteita. Ryhmä on hankkeen toiminta-aikana kokoontunut noin kahden vuoden ajan, jonka aikana on muodostunut luottamuksellinen suhde niin ohjaajiin kuin muihin ryhmäläisiin. Kyseisellä seikalla on varmasti myönteinen merkitys sille, kuinka tehokkaasti sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä saadaan hyödynnettyä hyvinvoinnin tukemisessa.

Pohjautuen asiakasryhmän havainnointiin sekä haastattelussa esille nousseisiin asioihin ajattelisin vastaavanlaiselle ryhmätoiminnalle olevan tarvetta myös tulevaisuudessa. Asiakasryhmän toiminta koettiin positiivisena ja eteenpäin vievänä asiana. Hyvin merkitykselliseksi koettiin vertaistuen saatavuus. Vastaavanlaista toimintaa ajatellen pieni ryhmäkoko omalta osaltaan madaltaa kynnystä osallistua uuteen toimintaan. Opinnäytetyön tarkastelukohtana ei suoranaisesti ollut vertaistuen merkitys sosiaalisen kuntoutuksen toiminnassa. Kuitenkin ver-

taistuki ja sen vaikutus hyvin vahvasti näkyi niin asiakasryhmää havainnoidessani, kuin haastattelun vastauksia analysoidessani, joten halusin tuoda sen merkityksen vielä vahvemmin esille. Se oli selkeästi yksi kannattelevista ja positiivista voimaa tuovista asioita ryhmän toimintaa ajatellen ja vaikutti tiiviin ryhmähengen muodostumiseen ja sosiaalisen kanssakäymisen hedelmällisyyteen asiakasryhmäläisten kesken.

Olen toteuttanut opinnäytetyössäni sosiaalialan ammattieettisiä periaatteita sekä sosiaalialan kompetensseja, ryhmäläisten haastatteluja tehdessäni ja tuloksia raportoidessani. Lisäksi olen reflektoinut omaa onnistumistani kompetensseihin peilaten. Sosiaalialan kompetensseihin kuuluu oleellisesti yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen. Sosiaalinen kuntoutus mahdollistaa luovan ryhmätoiminnan avulla sosiaalipalveluiden tarjoamisen eri asiakasryhmille iästä ja taustasta riippumatta. LUmOaVA-hankkeessa on asiakasryhmäläisille voitu tarjota voimavaralähtöistä ja yksilöllistä ryhmätoimintaa. Asiakasryhmän toiminnan kannalta olennaisia seikkoja ovat olleet ryhmän toiminta-ajan pituus sekä ryhmän koko. Asiakasryhmän kokoontuessa säännöllisin väliajoin pidemmällä aikavälillä on näin ollen saatu luotua turvallinen ja avoin ilmapiiri asiakasryhmäläisten kesken. Koin, että oma roolini havainnoijana ryhmän tapaamisissa ei vaikuttanut ryhmän työskentelyyn tai tapaamisten aikana käytyihin keskusteluihin rajoittavasti.

Sosiaalialan kompetensseista tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen nousi esille ryhmätoimintaa tarkasteltaessa. Tämä näkökulma tuli esille Lumoava-hankkeeseen valittujen asiakasryhmien myötä heidän toimintakykynsä ja hyvinvointinsa tukemiseksi sekä asiakasryhmien toiminnan toteutuksessa. Opinnäytetyössä havainnoitu asiakasryhmä on toiminut LUmOaVA-hankkeen aikana kehittäjäasiakasryhmänä. Asiakasryhmän toiminnan aikana on kehitelty ja kokeiltu erilaisia uusia luovia työmenetelmiä. Lisäksi he ovat olleet mukana testaamassa Hyvinvointisimpukan ja Helmikorttien toimivuutta käytännössä. Opinnäytetyöstä on saatu tietoa LUmOaVA-hankkeessa toteutetun luovan ryhmätoiminnan käytöstä hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakasryhmän toiminnan ja haastatteluissa saatujen tietojen pohjalta yhteenvetona voidaan päätellä sosiaalialalla olevan tarvetta vastaavanlaiselle ryhmätoiminnalle. Asiakasryhmäläisten kokemukset ryhmätoiminnasta olivat pelkästään positiivisia ja se koettiin omaa hyvinvointia edistävänä toimintana.

Asiakasryhmän toiminnan aikana kehitetyt Helmikortit ja Hyvinvointisimpukka ovat sovellettavissa työvälineeksi sosiaalialan osaajille eri asiakasryhmien parissa työskennellessä hyvinvoinnin kartoittamiseen.

Sosiaali- ja terveysalalla toimivien työntekijöiden osaamista voitaisiin tulevaisuudessa vahvistaa järjestämällä lisäkoulutusta hyvinvointisimpukan ja helmikorttien käytöstä työvälineenä.

LÄHTEET

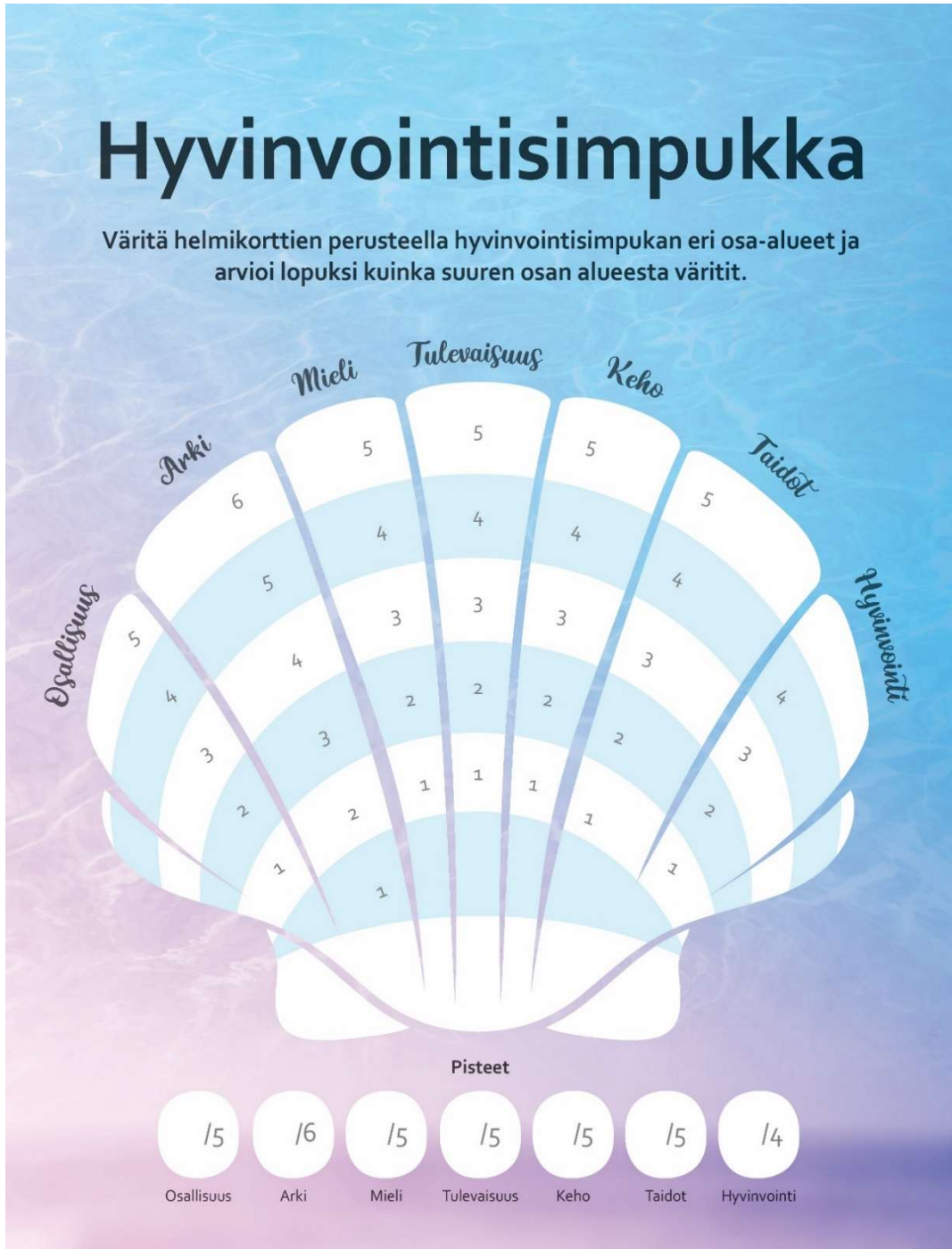
- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M & Ylinen A. 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Hirsjärvi S., Remes P., & Sajavaara S. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Koivula M. 2019. Haastattelu Centria ammattikorkeakoulu. 12.2.2019
- Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Tampere: Juvenes Print Oy, 86–94.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A & Ihalainen J. 2017. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kuntoutusportti 2017. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavissa: <https://kuntoutusportti.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/>. Viitattu 6.6.2019.
- Kuukasjärvi, A., Linnosuo, O & Sutinen J. 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöllä. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Laine, T., Hyväri, S., Vuokila-Oikkonen P. 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Lindh J., Härkäpää., K. & Kostamo-Pääkkö K. 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy.
- Mikkonen, I. & Saarinen A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Näkki, P. & Sayed T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Edita Publishing Oy
- Saari, J. 2011. Hyvinvointi, Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Sosiaalihuoltolaki. 2014. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp446900768>. Viitattu 1.3.2020.
- Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatukriteereiksi. Helsinki. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137281/URN_ISBN_978-952-343-249-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 28.2.2020.

THL. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN ISBN 978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN%20ISBN%20978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 1.3.2020.

Vahtivaara, J-M. 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut Oy.

Haastattelukysymykset

1. Miltä luovien työmenetelmien käyttö on sinusta tuntunut?
2. Millainen vaikutus hankkeen aikana saaduilla taidoilla on tämänhetkiseen arkeesi? (Kuinka olet siirtänyt niitä käytäntöön?)
3. Millainen vaikutus hankkeessa tehdyillä harjoituksilla on ollut oman hyvinvoinnin kannalta?
4. Millaisia työkaluja olet saanut elämänhallinnan sekä omien voimavarojen tukemiseen hankkeen aikana tulevaisuutta ajatellen?
5. Miltä helmikorttien käyttö ja hyvinvointisimpukan täyttäminen tuntui?
6. Mikä oli haastavinta helmikorttien ja hyvinvointisimpukan käyttämisessä?
7. Missä määrin kykysimpukan täyttäminen auttoi sinua hahmottamaan omaa hyvinvointia tai sen haasteita (arvosana 1-10)?
8. Miltä tavoitteen asettaminen omalle hyvinvoinnin osa-alueelle tuntui? (Mikä oli vaikeinta/helpointa?)
9. Kuinka onnistuit omien tavoitteittesi saavuttamisessa hyvinvoinnin osa-alueeseen liittyen? (Mitä olisit voinut tehdä toisin?)
10. Tuleeko mieleesi jokin osa-alue, jota jäit kaipaamaan hyvinvointisimpukasta?





Tällä hetkellä...

Arki

Suoriudun arkipäivän asioista:

- 1 kotityöt
- 2 kauppasiointit
- 3 julkiset palvelut ja niissä asioiminen
- 4 raha-asiat
- 5 terveys ja hyvinvointi
- 6 vuorokausirytmii ja hygienia





Tällä hetkellä...

Hyvinvointi

- 1 olen tyytyväinen elämääni
- 2 terveydentilassani ei ole merkittäviä haasteita
- 3 suoriudun jokapäiväisistä toimista ja tehtävistä
- 4 koen olevani työkykyinen



**Avaa QR-koodin takaa tuen tarpeessa
olevan osa-alueesi linkki ja valitse
itsellesi mieluisin tapa työstää aihetta**





Linkki hyvinvointisimpukkaan ja helmikortteihin:

<http://www.centria.fi/helmikortit>