

Anniina Päckilä, Hannele Pöyskö & Maria Tolonen

## **SOSIAALINEN KUNTOUTUS**

Suunta Elämälle -hankkeessa toteutettujen menetelmien merkitys asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn

## **SOSIAALINEN KUNTOUTUS**

Suunta Elämälle -hankkeessa toteutettujen menetelmien merkitys asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn

Annina Päckilä, Hannele Pöyskö,  
Maria Tolonen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2020  
Sosiaalialan Tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan Tutkinto-ohjelma

---

Tekijä(t): Anniina Päckilä, Hannele Pöyskö & Maria Tolonen

Opinnäytetyön nimi: Sosiaalinen kuntoutus - Suunta Elämälle -hankkeessa toteutettujen menetelmien merkitys asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn

Työn ohjaaja(t): Seija Kokko & Pirjo Ylikauma

Työn valmistusluku ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 53 + 3 liitettä

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää asiakkaan kokemuksia siitä, miten Suunta Elämälle hankkeeseen osallistuminen on vaikuttanut sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksen tavoitteena on antaa työntekijöille hyödyllistä tietoa asiakkaiden kokemuksista sekä, millaisia kehityskohteita asiakkaat kokevat tarvitsevänsä. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Caritas-Säätiö. Suunta Elämälle -hanke on kolmivuotinen ESR-rahoitteinen hanke, jonka tavoitteena on kohderyhmien eli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä vammaisten ihmisten arjen taitojen, elämänhallinta taitojen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä työllistymisen edistäminen yksilöohjauksella sekä ryhmätoiminnan avulla. Näiden lisäksi pitkän aikavälin tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy sekä osallisuuden, tasa-arvon edistäminen. Hankeen toiminta on alkanut syksyllä 2019 ja se jatkuu vuoteen 2022 saakka.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee laajasti kuntoutusta, sosiaalista kuntoutusta, sosiaalista toimintakykyä sekä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä. Opinnäytetyön toteutus tapahtui lomaketyö- ja mahdollisuutta osallistua kyselyyn tarjottiin kaikille hankkeen yksilöohjauksen piirissä oleville asiakkaille sekä ryhmätoimintaan osallistuneille asiakkaille loka- marraskuun 2020 aikana.

Opinnäytetyön tulosten perustella voidaan todeta, että Suunta Elämälle -hankkeen yksilöohjaukseen ja ryhmätoimintaan osallistumisella on asiakkaan sosiaalista toimintakykyä kokonaisvaltaisesti parantava vaikutus. Koska yksilö- ja ryhmäohjaukset vaikuttavat eri osa-alueisiin, paras tulos sosiaalisessa kuntoutuksessa saadaan, kun asiakkaalla on mahdollista osallistua molempiin ohjauksiin. Yksilö- ja ryhmäohjaukseen osallistuminen pitää yllä niiden asiakkaiden toimintakykyä, joilla osallisuuden aste oli kyselyhetkellä matala.

Caritas-Säätiö voi jatkossa hyödyntää opinnäytetyön tuloksia Suunta Elämälle -hankkeen yksilöohjauksen ja ryhmätoiminnan kehittämisessä.

---

Asiasanat: sosiaalinen kuntoutus, sosiaalinen toimintakyky, kuntouttava sosiaalityö, mielenterveys, päihdeongelma

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

---

Author(s): Anniina Pääkkilä, Hannele Pöyskö & Maria Tolonen

Title of thesis: Social Rehabilitation - The significance of the methods implemented for the clients' social functioning in the project Suunta Elämälle.

Supervisor(s): Seija Kokko & Pirjo Ylikauma

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020

Number of pages: 53 + 3 appendices

---

The purpose of this thesis was to describe the client 's experiences of how participation in the Suunta Elämälle project has affected their social functioning. The aim was to obtain comprehensive information on how participation in the project has improved the client's social functioning and whether participation has benefited the client. In addition, the aim was also to gather customers' experiences of operations and ideas development suggestions. Our partner of this thesis is Caritas. Suunta Elämälle is a three-year (2019–2022) ESF-funded project.

The aim of Suunta Elämälle is to is to strengthen the social functioning of the target groups through individual guidance and group activities. The long-term goal of the project is to prevent exclusion and to promote inclusion and equality.

This thesis is a quantitative study. The research was executed as a questionnaire survey. Materials were collected during October-November 2020. All customers involved in the Suunta Elämälle had the opportunity to respond to the survey.

The results of the study show that Suunta Elämälle positively affects the client's social functioning. The best result in social rehabilitation is gained when the client has the opportunity to participate in individual counseling and group activities. Participation in activities maintains social functioning, for those with a low level of participation.

---

Keywords: social rehabilitation, social performance, social work, mental health

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	SUUNTA ELÄMÄLLE – HANKE.....	9
3	SOSIAALINEN KUNTOUTUS.....	11
	3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttaminen.....	12
	3.2 Sosiaalisen kuntoutuksen prosessi.....	14
4	SOSIAALINEN KUNTOUTUS ASIAKKAAN SOSIAALISTA TOIMINTAKYKYÄ VAHVISTAMASSA.....	18
	4.1 Sosiaaliset taidot, yhteisötaidot ja osallisuuden eri ulottuvuudet.....	19
	4.2 Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä.....	21
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMA.....	25
	5.1 Omat oppimistavoitteet.....	25
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	27
	6.1 Kohderyhmä.....	27
	6.2 Aineiston hankinta.....	27
	6.3 Kyselyn suunnittelu, laatiminen ja analysointi.....	28
	6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	30
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
	7.1 Yksilöohjaus.....	34
	7.2 Ryhmäohjaus.....	36
	7.3 Avoimet vastaukset.....	40
	7.4 Johtopäätökset.....	42
8	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET.....	54

# 1 JOHDANTO

Sosiaalisen kuntoutuksen järjestäminen ja sen kehittäminen on hyvin ajankohtaista. Eriarvoisuus ja osattomuus kansalaisten välillä on kasvanut ja huono-osaisuus periytyy yli sukupolvien. Eriarvoisuuden kasvaessa syrjäytymisriski kasvaa. Syrjäytyminen voi johtua työttömyydestä, mielenterveysongelmista, päihdeongelmista, köyhyydestä tai joutumisesta yhteiskunnallisten vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolille. Syrjäytyneellä ei ole mahdollisuutta osallistua normaaleihin yhteiskunnan toimintoihin täysipainoisesti. Sosiaalisen kuntoutuksen yksi tavoite on juuri syrjäytymisen ehkäisy. Marinin hallituksen hallitusohjelmassa on linjattu, että pyritään vähentämään osattomuutta kohdentamalla palveluita riskiryhmille muun muassa aikuissosiaalityötä kehittämällä. Yksi iso sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmä on nuoret, joiden syrjäytymisen ehkäisyyn on kiinnitetty erityisen suurta huomiota jo aiemmin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, viitattu 18.4.2020; Valtioneuvosto 2020, viitattu 18.4.2020.)

Sosiaalinen kuntoutus on määritelty käsitteenä ensimmäistä kertaa sosiaalihuoltolaissa 1302/2014. Laissa sillä tarkoitetaan sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin annettavaa tehostettua tukea, jolla vahvistetaan sosiaalista toimintakykyä, torjutaan syrjäytymistä sekä edistetään osallisuutta (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2020, viitattu 8.1.2020.) Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään tarjoamaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin tehostettua tukea henkilöille, joiden sosiaalinen toimintakyky on alentunut esimerkiksi sairauden tai vamman, pitkäaikaistyöttömyyden, päihdeongelman tai rikollisuuden vuoksi ja henkilö on vaarassa syrjäytyä. Kuntoutuksen avulla tavoitellaan toimintakyvyn sille tasolle, että henkilö selviäisi oman elämänsä ja yhteiskunnan vaatimuksista. Sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelu ja järjestäminen on kuntien vastuulla, mutta sen käytännön järjestämisen muodot hakevat vasta muotojaan. Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan paljon hankerahoitukselle ja suuri rooli palvelujen tarjoamisessa on myös järjestöillä sekä kolmannen sektorin toimijoilla. Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke SOSKU, kokosi yhteen, kehitti sekä testasi sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalleja ympäri Suomen. Hankkeesta saatiinkin sosiaalisen kuntoutuksen järjestäjille arvokasta tietoa toiminnan kehittämisen ja järjestämisen tueksi. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2020, viitattu 18.4.2020; Terveyskylä 2018, viitattu 18.4.2020; Yhteisömedia 2016, viitattu 18.4.2020.)

Caritas-Säätiö on oululainen diakoniasäätiö, joka on perustettu vuonna 1998. Säätiön tarkoituksena on vanhusten ja vammaisten hyvän elämän edistäminen. Caritas-Säätiö omistaa Caritas Palvelut Oy:n, joka toimii tällä hetkellä Oulussa ja Rovaniemellä tarjoten palveluasumista, kotiapua sekä yhteisötoimintaa ikäihmisille ja vammaisille ihmisille. Kotiin annettavia palveluita ovat kotihoito ja kotisairaanhoido, turvapalvelut, kotiavustaja, siivouspalvelut. Palvelutarjonnassa on myös päivätoimintapalveluja, kuntoutusta ja Oulussa toimii myös yksityinen Caritas-sairaala. Nyt ensimmäistä kertaa säätiö tarjoaa myös uutena kohderyhmänä palveluja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. (Caritas-Säätiö 2020, viitattu 18.4.2020; Pitkälä haastattelu 14.5.2020.)

Caritas Palvelujen toiminnassa on tapahtunut muutoksia vuoden 2020 aikana. Caritas Palvelut Oy myi Caritaksen Oulun kuntoutuksen palvelutoiminnan KK-Verve Oy:lle 1.3.2020. Elokuussa 2020 puolestaan koko Caritas Palvelut Oy:n osakekanta myytiin Caritas-Säätiöltä Helsingin Diakonissalaitoksen säätiölle. Kaupan myötä Caritas Palveluiden toiminta siirtyy Helsingin Diakonissalaitoksen alle, jatkuen nykyisellä nimellä ja henkilöstöllä. Yrityskaupan tavoitteena on turvata palveluiden jatkuvuus ja kehittyminen Oulun seudulla. (Caritas-Säätiö 2020, viitattu 17.11.2020.)

Caritas-Säätiöllä on käynnissä tällä hetkellä useita hankkeita, joista esimerkkinä kolmivuotiset Duunista totta! ja Digijelppari-hankkeet sekä opinnäytetyömme kohde Suunta elämälle -hanke. Suunta Elämälle -hanke tarjoaa oululaisille mielenterveyskuntoutujille, päihdekuntoutujille sekä vammaisille mahdollisuuden sosiaaliseen kuntoutukseen. Asiakkaan osallistuvat yksilöohjaukseen sekä ryhmäkuntoutukseen ja näiden avulla heidän kokemuksensa osallisuudesta sekä yhteisöllisyydestä vahvistuvat. Hankkeen tavoitteena on löytää asiakkaalle turvallinen, mielekäs ja aktiivinen arki sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Ohjauksen lähtökohtana ovat aina asiakkaan määrittelemät unelmat ja tavoitteet huomioiden hänen toiminta- ja työkykynsä (Caritas-Säätiö 2020, viitattu 8.1.2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa asiakkaan kokemuksesta, millä tavalla Suunta Elämälle -hankkeeseen osallistuminen on parantanut asiakkaan sosiaalista toimintakykyä ja onko asiakkaalle ollut hyötyä hankkeeseen osallistumisesta. Tavoitteena on antaa Suunta Elämälle -hankkeen työntekijöille tietoa asiakkaiden kokemuksista, jotta hanketta voitaisiin kehittää. Suunta Elämälle -hanke on vasta alussa, joten on tärkeää saada tietoa hankkeen menetelmien toimivuudesta, jotta toimintaa voidaan kehittää. Tutkimuksen tavoitteena on antaa työntekijöille hyödyllistä

tietoa tulevaisuuteen, mitä tarvitsee muuttaa ja millaisia kehityskohteita asiakkaat kokevat tarvitse-  
vansa. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena lomakekyselynä ja lisäksi halukkaille tarjottiin  
mahdollisuutta kyselyhaastatteluun.



## 2 SUUNTA ELÄMÄLLE – HANKE

Caritas-Säätiö lukeutuu kolmanteen sektoriin, joka koostuu erilaisista yhdistyksistä, järjestöistä, osuuskunnista sekä säätiöistä. Kaikkia kolmannen sektorin toimijoita yhdistää mm. voittoa tavoittelematon toiminta, itsehallinnollisuus, yleishyödyllisyys, eettisyys, yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus. Toiminnan painotuksissa on kuitenkin eroavaisuuksia, se voi olla esim. aatteellista, ammatillista, harrastuspainotteista tai pelkästään vapaaehtoistoimintaa. Kolmannella sektorilla voidaan tehdä joko palkka- tai vapaaehtoistyötä. Toiminta rahoitetaan mm. maksullisten palveluiden kautta, jolloin maksajana toimii yksityinen kuluttaja tai palvelusopimusten ja tilaaja-tuottajamallin kautta kunta tai valtio. (Berghäll 2020: Saukkonen 2013, viitattu 4.6.2020) Lisäksi esim. Raha-automaattiyhdistys ja Euroopan sosiaalirahasto toimivat rahoittajana erilaisissa projekteissa. (Laamanen, Ala-Kauhaluoma & Nouko-Juvonen 2013, viitattu 4.6.2020)

Suunta Elämälle -hanke on kolmivuotinen (2019–2022) Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama hanke, jonka toteuttajana toimii oululainen Caritas-Säätiö ja vastuuviranomaisena Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus. Hankkeen tavoitteena on kohderyhmien eli mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä vammaisten ihmisten arjen taitojen, elämänhallinta taitojen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä työllistymisen edistäminen yksilöohjauksella sekä ryhmätoiminnan avulla. Näiden lisäksi pitkän aikavälin tavoitteena on syrjäytymisen ehkäisy sekä osallisuuden, tasa-arvon edistäminen. (Innokylä 2020, viitattu 23.2.2020.)

Euroopan sosiaalirahasto (ESR) on EU:n rakennerahasto, joka tukee työllisyyttä ja työllistymisedellytyksiä kehittämällä osaamista ja palvelurakenteita jäsenmaissa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2020, viitattu 17.11.2020.) Euroopan sosiaalirahaston toiminnan painopistealueet on määritelty Euroopan komission ja EU-maiden yhteistyönä. Painopistealueet samalla määrittelevät sen, millä perusteilla Euroopan sosiaalirahasto voi varojaan jakaa. Rahaston painopistealueita ovat työllisyys ja liikkuminen, koulutukseen panostaminen, tilaisuus kaikille (syrjäytymisen ehkäisy), julkiset palvelut ja rajat ylittävä yhteistyö. Painopistealueilla tähdätään muun muassa syrjäytymisen ehkäisyyn, töihin pääsyn helpottamiseen, työntekijöiden sopeutumiskyvyn parantamiseen. Euroopan sosiaalirahaston kautta rahoitetaan erilaisia hankkeita monille eri kohderyhmille ympäri Eurooppaa. Kukin jäsenvaltio sopii yhden taikka useamman toimenpideohjelman ESR-rahoituksesta seitsemän vuoden rahoituskaudeksi yhdessä Euroopan komission kanssa. Toimenpideohjelmilla rahoitettavat hankkeet ovat kyseisen maan työllisyyteen liittyviä hankkeita. Suomessa toimii tällä hetkellä valtakunnallinen

toimenpideohjelma Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020, jonka puitteissa myös Suunta Elämälle-hanke on rahoitettu. (European commission 2020, viitattu 17.11.2020; Työ- ja elinkeinoministeriö 2020, viitattu 17.11.2020.)

Suunta Elämälle -hanke toteutetaan yhteistyössä muiden toimijoiden kuten Oulun kaupungin kanssa. Hankesuunnittelua on tehty yhdessä Oulun kaupungin kanssa ja kaupungin kanssa on yhteistyösopimus asiakkaiden ohjaamisesta hankeen toiminnan piiriin. Hankkeen asiakkaat osallistuvat sekä yksilöohjaukseen että ryhmäkuntoutukseen, joiden avulla heidän kokemuksensa osallisuudesta sekä yhteisöllisyydestä vahvistuvat. Ohjauksen lähtökohtana on aina asiakkaan määrittelemät unelmat ja tavoitteet huomioiden hänen toiminta- ja työkykynsä. Yksilöohjausta tarjotaan kaikille asiakkaille ja sen sisältö, tavoitteet ja toteutus tavat suunnitellaan yhdessä. Pyrkimyksenä on, että tukemalla ja kannustamalla asiakas tunnistaa omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Puheeksioton ja itsearviointin työvälineenä tässä toimii mm. Kykyviisari. Ryhmätoimintaa toteutetaan vuoroviikoin siten, että joka toinen viikko ryhmätoiminta on avointa kaikille ja joka toinen viikko tapaaminen on teemaryhmänä. Näiden lisäksi toimii kuntosaliryhmä ja ryhmätoimintaan on sisällytynyt muun muassa työelämän tutustumiskäyntejä, ulkoiluretkiä, leivontaryhmää sekä tietovisailua. Kesäaikana ryhmien ohjauksia toteutetaan ulkona. (Caritas-Säätiö 2019, viitattu 23.2.2020; Pitkälä haastattelu 14.5.2020.)

Suunta Elämälle -hankkeen tavoitteena on uusi toiminnallinen palvelu, joka mahdollistaa sosiaalisen kuntoutuksen yksilönä ja ryhmissä sekä vahvistaa asiakkaisen yhteisöllisyyden kokemusta. Palvelun päämääränä on tukea jokaista asiakasta löytämään oma suunta elämälle, hyvän, mielekkään ja turvallisen arjen, koulutuspolun tai työelämään siirtymisen kautta. (Innokylä 2020, viitattu 23.3.2020.)

### 3 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen määritelmä on erittäin laaja ja sisältää monia eri osa-alueita. Lyhyesti määriteltynä kuntoutus on yksilöllistä, tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea ja parantaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä itsenäistä selviytymistä ja hyvinvointia, tilanteessa, jossa hänen toimintakykynsä on sairauden tai vamman seurauksena heikentynyt. (Nieminen 2018, 13; Järvikoski & Härkäpää. 2011, 8–14, 33.) Kuntoutus-määritelmän alle luetaan kaikki ne tukitoimet, joilla pyritään parantamaan selviytymistä omassa arjessa ja vähentämään tuen tarvetta. Keskeistä kuntoutuksessa on kuntoutujan aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen koko prosessin ajan, sillä kuntoutus suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan yksilöllisesti, kuntoutujan tarpeista lähtien. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 21–24.)

Suomen kuntoutusjärjestelmä on kehittynyt toisen maailmansodan jälkeen ja sen osa-alueet on jaettu lääkinälliseen, ammatilliseen, sosiaaliseen ja kasvatukselliseen kuntoutukseen. Lääkinällisen kuntoutuksen pääpaino on henkilön psykofyysisen toimintakyvyn parantamisessa. Ammatillisen kuntoutuksen avulla puolestaan parannetaan työssä jaksamista ja mahdollisuuksia työllistyä. Kasvatuksellinen kuntoutuksen käsite pitää sisällään kaikki ne toimenpiteet ja tukitoimet, jolla tuetaan henkilön kehitys- ja oppimismahdollisuuksia ja yleensä kasvatuksellisen kuntoutuksen piirissä ovat erityistä tukea tarvitsevat lapset tai aikuiset sekä vammaiset. Kuntoutusjärjestelmämme on varsin monitahoinen ja sitä säätelee useampi eri laki ja järjestäviä tahoja on useita. Kuntoutusta järjestävinä tahoina toimivat muun muassa sosiaali- ja terveydenhuolto, Kela, Te-palvelut, työterveyshuolto, opetustoimi sekä vakuutus- ja työeläkelaitokset. (Järvikoski & Härkäpää. 2011, 21–22; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, viitattu 9.2.2020.)

Suomessa sosiaalisen kuntoutuksen käsitettä on käytetty noin 1950-luvulta lähtien ja sen merkitys on vuosien aikana korostunut. Tämä liittyy osin yhteiskunnan kehitykseen, sillä työtehtävät ovat muuttuneet ruumiillisesta työstä enemmän vuorovaikutusta vaativiin, ja tämä vaatii muutosta myös kuntoutusjärjestelmässä. Lisäksi tarvetta yhdistää kuntoutukseen sosiaalinen näkökulma lisäävät väestön kasvaneet ja monimutkaistuneet ongelmat toimintakyvyssä. Toimintakyvyn ongelmia aiheuttavat pitkäaikaistyöttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat, köyhyys ja huono-osaisuus sekä lisääntynyt syrjäytymisriski. Vuonna 2014 sosiaalisen kuntoutuksen tehtävä viimein lisättiin sosiaalihuoltolakiin ja samalla sosiaalisen kuntoutuksen asema osana kuntoutuskokonaisuutta selkeni huomattavasti. (Nieminen 2018, 11–13; Lindh, Härkäpää & Kostamo-Pääkkö 2018, 7-8.)

Sosiaalihuoltolain 1301/2014 17 § määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen seuraavasti:

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu: 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen; 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen; 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan; 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin; 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. Nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 17§.)

Sosiaali- ja terveysministeriö puolestaan määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen toiminnaksi, jolla vaikeimmin syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen voidaan tukea vahvistamalla hänen sosiaalista toimintakykyään sekä edellytyksiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, viitattu 9.2.2020.) Painopiste sosiaalisessa kuntoutuksessa on nuorissa sekä työikäisissä ja asiakkaiden joukossa on myös mielenterveys- ja päihdeongelmaisia sekä pitkään työttömänä olleita, vankeja sekä maahanmuuttajia. (Piirainen 2018, 14–15).

### **3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttaminen**

Sosiaalinen kuntoutus tapahtuu sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin sekä pitää sisällään monenlaista toimintaa ja palveluita, joiden järjestämisvastuu on lain mukaan kunnalla. Vaikeimmin syrjäytyneillä elämäntilanne muuttuu usein haastavaksi fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutusten vuoksi, jonka vuoksi he myös yleensä tarvitsevat useita eri palveluja tuekseen. Sosiaaliohjauksessa keskitytään asiakkaan neuvontaan palvelujen käytössä ja sovitetaan yhteen erilaisia tukimuotoja. Sosiaaliohjauksen merkitys prosessissa on suuri, sillä palvelujärjestelmä on laajentunut ja eriytynyt. Lisäksi asiakkaat yhä useammin tarvitsevat tukea palvelujen ja etuuksien hakemisessa ja käyttämisessä. Sosiaaliohjauksen avulla tuetaan asiakkaan arjen sujumista ja arjen sujumisen turvaaminen sekä toimintakyvyn lisääminen onkin yksi sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteista. Osa asiakkaista saattaa tarvita hyvinkin pitkäjänteistä ohjausta ja tukea arjessa, jotta pääsevät elämässä eteenpäin. (Lindh ym. 2018, 8–9; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, viitattu 9.2.2020.)

Sosiaaliseen kuntoutukseen pääsemisen kriteerinä ei ole lääketieteellisesti todettu sairaus tai vamma, vaan sosiaaliseen kuntoutukseen pääsee toiminta- ja työkykyyn vaikuttavien sosiaalisten tekijöiden perusteella. Lailla on haluttu turvata myös sitä, että sosiaalinen kuntoutus tavoittaisi mahdollisimman useita sen tarpeessa olevia, sillä tähän saakka sosiaalinen kuntoutus on ollut jäsenymätöntä eikä ole tavoittanut kaikkia sen tarpeessa olevia. Käsitteen sisällyttämisellä nimenomaan sosiaalihuoltolain alle turvataan se, että hyödynnetään nimenomaan ihmisten omia olemassa olevia voimavaroja sekä arjen toimintamahdollisuuksia sekä yhteisöissä toimimista ja sosiaalisia vuorovaikutuksia. (Lindh ym. 2018, 8–9; Piirainen 2018, 13-16; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, viitattu 9.2.2020.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden tuottajina toimivat useimmiten kuntien sosiaalipalvelut sekä päihde- ja mielenterveyspalvelut. Palveluita tuotetaan myös eri järjestöjen kuntoutus- ja sopeutusvalmennuksina. Yksi keskeinen sosiaalisen kuntoutuksen palveluntuottaja on kolmas sektori ja sen toimijat, kuten esimerkiksi opinnäytetyömme toimeksiantaja Caritas-Säätiö. Käytännössä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmät ovat olleet kuntouttavaa sosiaalityötä, sopeutusvalmennuksia, erilaisia toiminnallisia menetelmiä sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Menetelminä on myös käytetty yksilöllistä psykososiaalista tukea ja lähityötä (kuten esimerkiksi kotikäyntejä, mukana kulke- mista, kasvatuksellista tukea), toiminnallisia ryhmiä, vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa. Koska sosiaalinen kuntoutus on osa sekä monialaista kuntoutusjärjestelmää että sosiaalityötä, edellyttää se usein verkostoitumista ja moniammatillista ja organisaatioiden välistä yhteistyötä. Koska sosiaalinen kuntoutus on määritelty omana käsitteenä laissa vasta muutama vuosi sitten, ovat palvelut ja palvelukokonaisuudet vasta hakemassa muotoaan ja palvelujen järjestämisessä, sisällössä ja tuottamisessa sekä kohderyhmissä on vielä suuria alueellisia eroja. Sosiaalisen kuntoutuksen kä- site, menetelmät ja ammattikäytännöt ovat vielä jäsenymättömiä työntekijöille, asiakkaille, koulut- tajille ja myös kehittäjille. (Lindh ym. 2018, 10–11; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, viitattu 9.2.2020.)

Sosiaalisen kuntoutuksen palveluita voidaan toteuttaa monella eri tavalla ja eri toimijoiden puolesta. Asiakastyön menetelmät voivat vaihdella sen mukaan työskennelläänkö yksilön kanssa vai ryhmän kanssa. Yhteistä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmille on, että ne ovat usein voimavaralähtöisiä ja toiminnallisia ja toiminta on tavoitteellista ja kuuluu suunnitelmaan. Sopivan kuntoutusmenetel- män valinta perustuukin asiakkaan olemassa oleviin voimavaroihin ja ne otetaan toiminnassa huo- mioon. Asiakkaan voimavaroja pyritään kehittää sillä ajatuksella, että jokaisella ihmisellä on mah- dollisuus kasvaa, kehittyä ja muuttua. Toiminnan alussa asiakas asettaa itselleen tavoitteen, joka

on joku asiakkaan elämäntilanteessa tapahtuva positiivinen muutos, esimerkiksi päihteettömän arjen hallinta tai jonkun arkielämän taidon oppiminen. Tärkeää on, että tavoite on realistinen ja asiakasta motivoiva, sillä kuntoutumista ei tapahdu pakottamalla. (Piirainen 2018, 25–26; Nieminen 2018 13-16.)

### **3.2 Sosiaalisen kuntoutuksen prosessi**

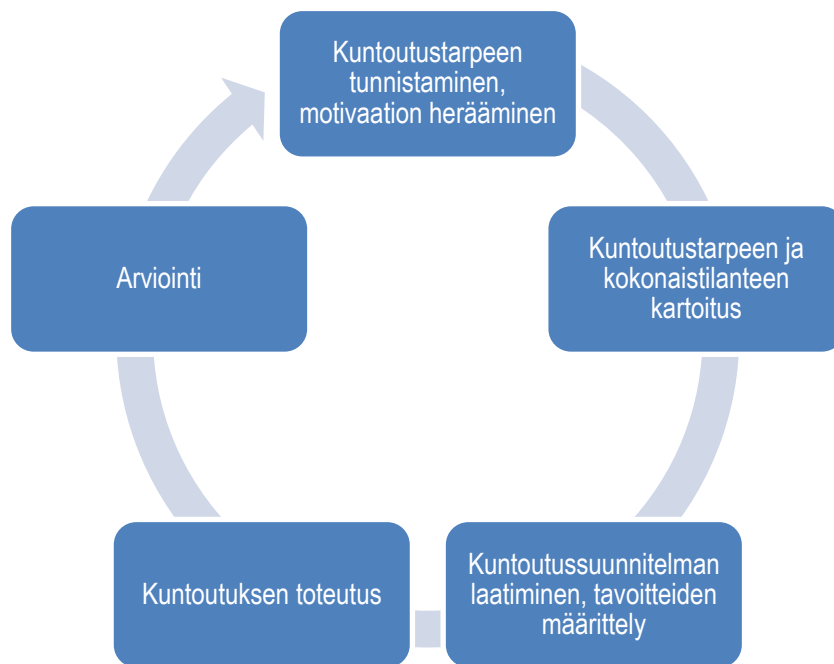
Niemisen (2018, 14) mukaan kuntoutus voidaan määritellä toiminnaksi, jolla pyritään palauttamaan henkilön toimintakyky tilanteessa, jossa jokin tapahtuma on vaurioittanut toimintakykyä. Toimintakykyä heikentävä tapahtuma voi olla esimerkiksi yllättävä tapaturma, päihteiden käyttö tai psyykkisen sairastuminen. Tarve kuntoutumiselle voi kuitenkin syntyä jo ennen kuin toimintakyky on heikentynyt, tällaisessa tilanteessa tukea voidaan antaa jo ennen kuin toimintakykyä uhkaava ongelma on kasvanut isoksi.

Kuntoutusprosessi on pitkäjänteinen, suunnitelmallisesti etenevä prosessi, joka lähtee liikkeelle kuntoutustarpeen tunnistamisella. Henkilö havaitsee omassa tilassaan jonkinlaista ristiriitaa ja tarvetta muuttaa tilannetta. Kuntoutusprosessin aloittamisen kannalta oleellista on, että henkilö tunnistaa ja tunnustaa oman tilanteensa sekä ymmärtää tarvitsevansa tukea selvitäkseen tilanteesta. Erittäin tärkeää kuntoutusprosessin kannalta on, että henkilöllä on oma motivaatio, oma halu muuttaa tilannetta ja toive muutoksesta. (Koskisuus 2004, 72–73, Järvikoski ym. 2011, 158–159.)

Prosessin alussa kuntoutusprosessiin hakeutuneen henkilön kanssa määritellään hänen kuntoutustarpeensa ja laaditaan hänelle kuntoutussuunnitelma. Kuntoutussuunnitelma on kuntoutujan kanssa yhdessä laadittu asiakirja, jossa määritellään kuntoutukselle tavoitteet sekä toimenpiteet, joilla tavoitteisiin pyritään, kuntoutusprosessin seuranta sekä aikataulu prosessille. Kuntoutussuunnitelma ohjaa kuntoutusprosessia ja sen laatiminen voi olla myös edellytys joidenkin kuntoutusetuuksien maksamiselle. Kuntoutussuunnitelman yksi tehtävä on välittää tietoa eri kuntoutusorganisaatioiden välillä. (Järvikoski ym. 2011, 196–196.)

Kuntoutusprosessin tavoitteet määrittelee kuntoutuja, kuntoutusta ohjaava työntekijä toimii määrittelyssä kuntoutujaa ohjaavana henkilönä. Prosessin etenemisen helpottamiseksi sekä kuntoutujan motivaation ylläpitämiseksi on järkevää jakaa tavoitteita myös pienempiin osiin eli osa- ja lähita-

voitteisiin. Tavoitteen tulisi olla realistinen ja saavutettavissa ja sen toteutumista on seurattava aktiivisesti koko prosessin ajan. (Järvikoski ym. 2011, 196–196.) Kuntoutujan osallistuminen tavoitteiden määrittelyyn parantaa kuntoutujan motivaatiota ja sitouttaa hänet paremmin kuntoutusprosessiin. (Alanko, Karhula, Kröger, Piirainen & Nikander 2019, viitattu 30.11.2020).



*KUVIO 1. Kuntoutuksen prosessi*

Kuntoutusprosessin kulussa on tärkeää, että kuntoutuksen etenemistä ja asetettujen tavoitteiden saavuttamista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Kuntoutusprosessia voidaankin kuvailla myös jatkuvaksi prosessiksi (kuvio 1), jossa kuntoutuksen toteuttamisen jälkeen arvioidaan kuntoutuksen tuloksia. Tulosten arvioinnin jälkeen määritellään tilanne, päivitetään kuntoutussuunnitelma ja asetetaan uudet tavoitteet. (Järvikoski ym. 2011, 190–198.) Ilman säännöllistä tavoitteiden saavuttamisen ja tavoitteiden tarkoituksenmukaisuuden arviointia ei kuntoutusta saada järjestettyä kunkin kuntoutujan tarpeisiin sopivana. Tilanteen jatkuva seuranta on välttämätöntä, koska kuntoutujan tarpeet ja voimavarat muuttuvat koko ajan ja tällä on vaikutusta kuntoutumiseen. Kuntoutumiseen vaikuttaa myös kuntoutujan motivaatio, joka voi vaihdella prosessin aikana huomattavasti. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 24–26.)

Sosiaalisen kuntoutus lähtee liikkeelle asiakkaan tarpeista sekä voimavaroista ja alussa asiakas määrittelee itselleen tavoitteen, jota kuntoutuksella tavoitellaan. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoite voi esimerkiksi olla päihteetön arjen hallinta, tuki ryhmässä toimimiseen, arkielämän taitojen oppiminen, työhön tarvittavien taitojen opettelu. Tavoitteen saavuttamiseksi käytetään erilaisia sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä, kuten yksilöllistä tukea ja lähityötä, erilaisia toiminnallisia ryhmiä, vertaistukea ja työtoimintaa. Käytännössä sosiaalinen kuntoutus voikin olla esimerkiksi sitä, että ollaan asiakkaan tukena hänen hoitaessaan omia asioitaan, opetellaan yhdessä arjenhallintaa. (Raivio 2018, 20.)

Koko sosiaalisen kuntoutuksen perustana ja lähtökohtana on asiakkaan oma motivaatio ja halu muutokseen, työntekijän tehtävänä on muun muassa tarjota hänelle toivon ja muutoksen näkökulmia valmentavin ja rinnalla kulkevin työottein. Muutoksia tavoitellaan asiakkaan asenteissa, odoituksissa ja arjenhallinnassa. Pyrkimyksenä on vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja tukea häntä, toiminnan lähtökohtina ovatkin arkielämäntilanne, yhteisöllisyys, dialogisuus, tasa-arvoisuus sekä osallisuus. Kuntoutumien ei tapahdu hetkessä, joten se edellyttää aikaa ja joustavuutta koko prosessilta. Tärkeintä työssä on, että asiakas saadaan tiedostamaan muutoksen mahdollisuudet omassa arjessaan ja tarjota hänelle mahdollisuus osallistua ja kohdata toisia ihmisiä sekä tuntee itsensä tarpeelliseksi. Asiakkaalle ei anneta valmiita ratkaisuja vaan sen sijaan kannustetaan häntä itse toimimaan. (Piirainen 2018, 25–26; Raivio 2018, 34–37.)

Sosiaalisen kuntoutuksen etenemistä ja asetettujen tavoitteiden saavuttamista seurataan koko prosessin ajan ja asiakkuuden päättyessä tehdään kuntoutuksen tuloksellisuuden loppuarviointi. Sosiaalisen kuntoutuksen vaikutukset ovat kuntoutuksen avulla saavutettuja muutoksia asiakkaan elämäntilanteessa ja hyvinvoinnissa sekä alussa asiakkaan määrittelemien tavoitteiden saavuttaminen. Sosiaalisen kuntoutuksen vaikutusten arvioimiseksi on kehitetty erilaisia mittareita kuten kykyviisari, työelämämatka ja avain. Esimerkiksi Suunta Elämälle -hankkeessa Kykyviisari täytetään asiakkaan kanssa hänen tullessaan hankkeen toiminnan piiriin ja toiminnan edetessä. Apuna käytetään myös muita arviointityökaluja. Arvioinnin avulla pystytään seuraamaan toiminnan vaikutuksia asiakkaan toimintakyvyssä ja tarpeen mukaan myös suunnata asiakkaan palveluja uusiksi. Kokonaisuutensa toteutukseksi tulee verrata asiakkaan tilannetta asiakkuuden päättyessä palvelutarpeen arvioinnissa ja asiakassuunnitelmassa kirjattuihin tavoitteisiin. (Nieminen 2018, 14–15; Piirainen 2018, 27–28, 44–45.)



Asiakkaan prosessi kohti sosiaalista kuntotutusta voi lähetä liikkeelle yhteydenotosta sosiaalityöntekijään. Yhteydenotto voi tapahtua aikuissosiaalityön kautta, mutta huomattava on, että prosessi voi lähteä liikkeelle myös asiakkaan itsensä aloittamana. Prosessin aloittaminen ei siis edellytä yhteydenottoa sosiaalityöntekijään. Suunta Elämälle -hankkeessa tehdään yhteistyötä Oulun kaupungin mielenterveys-, sosiaali- ja päihdepalvelujen kanssa, josta ohjataan asiakkaita hankkeen toiminnan piiriin. Näissä tapauksissa sosiaalisen kuntoutuksen prosessi lähtee liikkeelle yhteydenotosta sosiaalityöntekijään. Kaikilla hankkeen piirissä olevilla asiakkailla ei kuitenkaan ole sosiaalityön asiakkuutta, koska kuka tahansa voi oma-aloitteisesti tulla mukaan hankkeen toimintaan. Heillä kuntoutusprosessi lähtee liikkeelle asiakkaan itsensä aloittamana. Asiakasprosessi ei näin olekaan kaikilla asiakkailla samanlainen. (Piirainen 2018, 20–22; Caritas-Säätiö 2020, viitattu 28.3.2020; Pitkälä 2020, haastattelu 14.5.2020.)

## 4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS ASIAKKAAN SOSIAALISTA TOIMINTAKYKYÄ VAHVISTAMASSA

Sosiaalinen kuntoutus on ympäristöön sidottu prosessi, jolla tavoitellaan sosiaalista toimintakykyä. Kuntoutuksen aikana pyritään pienentämään niitä toimintaesteitä, joita kuntoutujan ympäristössään on. Sosiaalinen kuntoutus voidaan myös määritellä ihmisen voimaannuttamiseksi hänen omassa toimintaympäristössään. Sosiaalisella kuntoutuksella myös ennaltaehkäistään ongelmien vaikeutumista ja henkilön syrjäytymistä sekä edistetään osallisuutta. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on, että henkilö pääsee jollain tavalla elämässään eteenpäin eikä kuntoutusprosessin päättyessä ole enää lähtötilanteessa. Sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmänä on usein henkilöitä, jolla on vaikeuksia arjenhallinnassa, vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa tai vaikeuksia liittyä erilaisiin yhteisöihin. Vaikeudet voivat johtua esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmista tai kognitiivisesta vammasta tai sairaudesta. Kuntoutuksen piiriin hakeutuvilla henkilöillä on yleensä tarve laaja-alaiselle ja kokonaisvaltaiselle tuelle ja ohjaukselle ja lisäksi osa sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaista voi olla erityisen tuen tarvetta. (Nieminen 2018, 13–20; Piirainen 2018, 13-16.)

Ihmisen toimintakykyyn sisältyvät hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytyksensä selviytyä jokapäiväiseen elämään kuuluvista toiminnoista kotona, töissä ja vapaa-aikana. (Järvikoski & Härköpää 2011, 92). Sosiaalinen toimintakyky käsittää henkilön arjen ja elämänhallinnan ja osallisuuden lisäksi hänen kykynsä toimia erilaisissa yhteisöissä ja henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Sosiaalinen toimintakyvyn yksi määritelmä on, että se on henkilön kykyä selviytyä jokapäiväisestä elämästä omassa elinympäristössään henkilölle merkityksellisellä ja yhteisöllisesti hyväksyttävällä tavalla. Tarkasteltaessa henkilön sosiaalista toimintakykyä onkin aina otettava huomioon myös ympäristö, jossa ihminen joka päivä toimii. Sosiaalinen toimintakyky voidaan myös kuvailla ihmisen kyvyksi toimia yhteiskunnan ja yhteisön osana ja se on riippuvainen ympäristöstä, sen kielteisistä ja myönteisistä vaikutuksista. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy henkilön yksilöllisten piirteiden lisäksi ulkopuolisia rakenteita kuten sosiaaliset verkostot ja ympäristö. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee eri tilanteissa esimerkiksi sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena, erilaisista rooleista suoriutumisena, vuorovaikutuksena sosiaalisessa verkostossa. Sosiaalinen toimintakyky voidaan myös nähdä erilaisista elämäntaidoista rakentuvana yksilön valmiutena toimia. Näitä taitoja ovat muun muassa itsestä huolehtiminen, liikkuminen, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmillä tuetaan ihmistä saavuttamaan elämäntaitoja ja tätä kautta oppimaan

erilaisia aikuisilta edellytettäviä sosiaalisia, arki- ja yhteisötaitoja. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2011, 137; Raivio 2018, 35; Tiikkanen & Heikkinen 2011, 1-2.)

Sosiaalinen toimintakyky ei pysy vakiona, vaan se vaihtelee ja muuttuu henkilön elämäntilanteen mukaan. Hyvä sosiaalinen toimintakyky luo edellytykset selviytyä arjessa ja saavuttaa tavoitteita. Esimerkiksi mielenterveyden häiriö, ongelmat päihteiden kanssa tai työttömyys voivat heikentää henkilön sosiaalista toimintakykyä siten, että syntyy vaikeuksia selviytyä arkipäiväisistä sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta vaativista tehtävistä, kuten esimerkiksi kaupassakäynti. Keinot, joilla henkilön sosiaalista toimintakykyä voidaan lähteä vahvistamaan ovat riippuvaisia yksilöstä. Keinoista riippumatta sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä osallisuuden lisääminen tulee tehdä yhteydessä henkilön sosiaalisiin suhteisiin sekä henkilön arkipäivän ympäristössä. Keinoja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen ovat erilaiset neuvonta-, ohjaus- ja tukipalvelut, sekä kokemustiedon jakaminen. Sosiaalista toimintakykyä voidaan myös edistää taloudellisen tuen keinoin. (Järviskoski & Härkäpää 2011, 92; Nieminen 2018, 16–17; Piirainen 2018 13–16.)

Sosiaalisen kuntoutuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista on sosiaalisten taitojen, yhteisötaitojen sekä osallisuuden vahvistaminen, joten rajasimme opinnäytteen teoriapohjaa juuri näihin. Kyselyn toteuttamisen ja aiheen rajaamisen vuoksi käsittelemme opinnäytetyömme teoriapohjassa ja kyseilyssä sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin. Lisäksi kyselyn toteuttamisen kannalta aihetta oli rajattava, jotta kyselylomakkeesta ei tulisi liian laaja ja vastaajille vaikeasti hahmotettava.

#### **4.1 Sosiaaliset taidot, yhteisötaidot ja osallisuuden eri ulottuvuudet**

Sosiaaliset taidot ovat taitoja, joiden avulla selviydymme erilaisista vuorovaikutustilanteista. Ne ilmenevät osallisuuden osa-alueilla eri tavoilla ja ovat taitoja, jotka liittyvät itseilmaisuuksiin, kykyyn luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä ottaa vastuuta muista. Se on myös kykyä luottaa toisiin. Sosiaalisten taitojen kehittymiseen vaikuttavat elinympäristö, lapsuuden kokemukset sekä yksilölliset luonteenpiirteet. Sosiaaliset taidot vaikuttavat elämäämme ja siihen, miten arki sujuu, joten vaikeudet taidoissa aiheuttavat haasteita arjessa. Henkilön yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute heikentävät vuorovaikutus- ja keskustelutaitoja sen lisäksi että syrjäyttävät muista ihmisistä. Yhteisötaidot puolestaan ovat taitoja, joita tarvitaan itsensä elättämiseen ja siihen että pystyy suunnitte-

lemaan tulevaa ja sopeutumaan. Yhteisötaidot ovat myös itsensä ja ympäristön tiedostamisen taitoja, tunteiden hallintaa ja kykyä asioida eri paikoissa. Lisäksi yhteisötaitojen joukkoon luetaan raha ja sen käyttö sekä valta ja vallankäyttö. (Raivio. 2018, 45; Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Sosiaalisen kuntoutuksen eri menetelmillä voidaan kehittää sosiaalisia taitoja sekä myös yhteisötaitoja. Sosiaalisella kuntoutuksella myös mahdollistetaan tilaisuuksia sosiaalisten taitojen ja yhteisötaitojen harjoitteluun sekä luodaan paikkoja uusien sosiaalisten suhteiden syntymiselle ja niiden vahvistumiselle. Osallistuminen erilaisiin ryhmätoimintoihin antaa myös osallistujalle tunteen osallisuudesta ja vahvistaa vuorovaikutustaitoja, joilla puolestaan on vaikutusta henkilön sosiaaliseen toimintakykyyn. (Raivio 2018, 45–46.)

Sosiaalisen toimintakyvyn yksi osa on osallisuus. Osallisuus edellyttää riittäviä aineellisia resursseja (having), sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä suhteita (belonging) sekä autonomiaa ja toimijuutta omaa elämää koskevassa päätöksenteossa (acting). Henkilöllä oleva taloudellinen tai materiaallinen puute voi rajoittaa hänen mahdollisuuksiaan osallistua täysivaltaisesti yhteiskunnalliseen toimintaan ja työmarkkinoille ja tätä kautta aiheuttaa vaikutuksia vuorovaikutuksessa erilaisissa yhteisöissä. Osallisuuden ja samalla osallistumisen esteenä voi myös olla henkilön kuuluminen tiettyyn kategoriaan kuten pitkäaikaistyötön, asunnoton. Ahdistavat tuntemukset, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko voivat myös rakentaa esteitä osallisuudelle. Samoin alistavat kokemukset edellisiltä kertoilta, esimerkiksi torjunta, välinpitämättömyys vaikuttavat henkilön osallisuuteen. (Raivio 2018, 32–33; Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

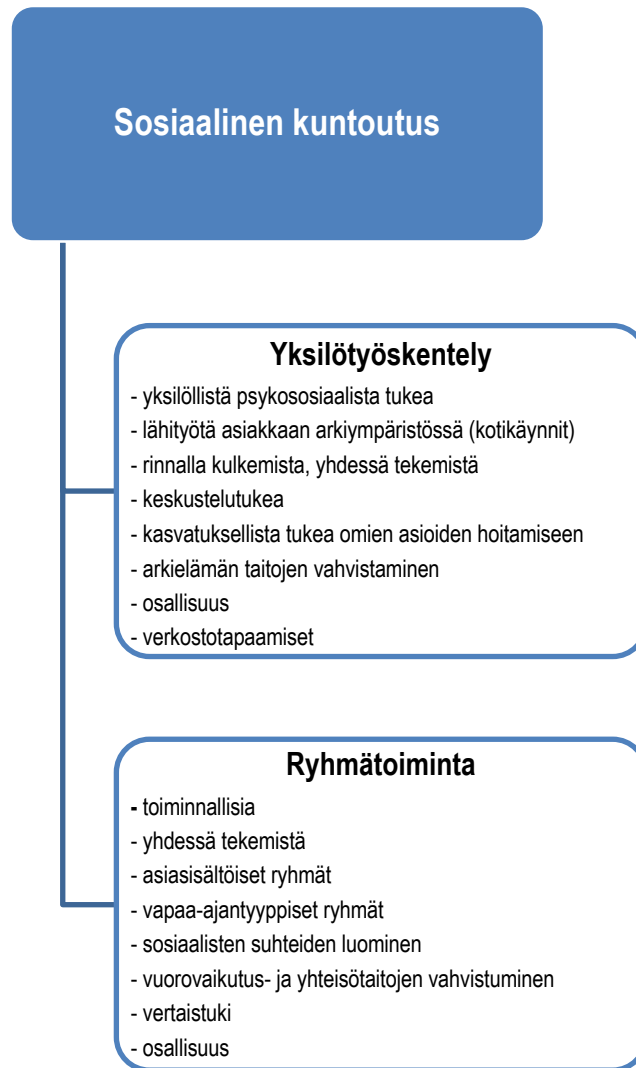
Osallisuus ei ole pysyvä ominaisuus tai tila, vaan sen aste vaihtelee ihmisen elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan. Samoin yhteiskunnallinen toimintakyky ja osallisuuden aste vaihtelee, jossakin elämäntilanteessa ollaan osallisempia kuin toisessa. Sosiaalisen kuntoutuksen avulla voidaan auttaa ja tukea henkilöä oikeuksiinsa ja vahvistaa hänen kykyään tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. Ympäristö missä toimimme, asettaa meille odotuksia ja rajoituksia, mutta antaa myös mahdollisuuksia. Sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueet sosiaaliset taidot, arkitaidot ja yhteisötaidot ilmenevät eri tavoilla osallisuuden eri ulottuvuuksissa. (Raivio 2018, 32–33; Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Osallisuuteen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy yhtenä osana arjen elämäntilanteita, joka ilmenee osallisuuden eri ulottuvuuksissa eri tavoilla. Ongelmat arjen taidoissa ja elämäntilanteissa

voivat vaikuttaa suuresti osallisuuteen. Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin voidaan vahvistaa arjessa toimimisen taitoja, esimerkiksi antamalla tukea asiointiin, harjoittelemalla yhdessä itsestä – ja kodista huolehtimisen taitoja sekä taloudenhallintaa. Henkilön kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla on myös yhteys sosiaaliseen toimintakykyyn. Heikko fyysinen kunto ja epäterveelliset elämäntavat voivat jo itsessään alentaa toimintakykyä ja sitä kautta vaikuttaa henkilön itsetuntoon ja odotuksiin tulevastakin. Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin voidaan edistää fyysisen toimintakyvyn kohenemistä ja tätä kautta vaikuttaa moneen asiaan, kuten arjessa selviytymiseen ja psyykkiseen vireystilaan ja tätä kautta edistää myös sosiaalista toimintakykyä. (Raivio 2018, 43–47; Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

## **4.2 Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä**

Sosiaalista kuntoutusta voidaan toteuttaa yksilötyöskentelynä sekä ryhmätoimintana, riippuen kuntoutujasta ja se perustuu usein vapaaehtoisuudelle. Menetelmät on kuvattu kuviossa 2. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmät ovat niitä keinoja ja työtapoja, joilla vahvistetaan henkilön sosiaalista toimintakykyä ja edellytyksiä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja samalla tuetaan syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Sosiaalisen kuntoutuksen tarjoama tuki on yksilöllistä ja siihen yhdistetään myös toiminnallisuus. Tärkeä osa sosiaalista kuntoutusta on osallistuminen. Se toteutetaanko toiminnallista osuutta yksilötyöskentelynä vai ryhmätyöskentelynä, riippuu kunkin yksilöllisistä tavoitteista kuntoutukselle. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä ovat usein yksilöllinen psykososiaalinen tuki ja lähityö ja erilaiset toiminnalliset ryhmät. (Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 164-172; Raivio 2018, 38-39; Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 56–57, viitattu 8.9.2020.)



KUVIO 2. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä

Sosiaalisen kuntoutuksen yksilötyöskentely on tavoitteellista, asiakaslähtöistä, pitkäkestoista, yksilöllistä, säännöllistä, asiakkaiden osallisuutta tukevaa ja motivoivaa sekä jalkautuu asiakkaiden arkiympäristöihin. Työskentelyn piirissä olevat asiakkaat ovat suurelta osalta henkilöitä, joilla ongelmat ovat kasaantuneet ja he tarvitsevat intensiivistä sekä yksilöllistä tukea. Yksilötyöskentelyyn liittyy usein keskustelutukea asiakkaalle ja työskentely on joustavaa. Työskentelyllä tavoitellaan esimerkiksi arkielämän taitojen opettelua tai päihteettömyyttä ja omasta terveydestä huolehtimista, se voi olla myös kasvatuksellista tukea omien asioiden hoitamiseen. Olennaista on rinnalla kulkeminen ja yhdessä tekeminen, asioita ei tehdä asiakkaalle valmiiksi vaan niitä opetellaan ja tehdään yhdessä. Asiakasta osallistetaan, kun hän pääsee tekemään asioita itse. Arkielämässä tarvittavien taitojen oppimisen, terveyden kohenemisen kautta asiakkaan sosiaalinen toimintakykykin kohenee. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017 56–57, viitattu 8.9.2020; Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Yksilötyöskentelyssä toimintatapoina ovat kotikäynnit, verkostotapaamiset, yksilötapaamiset ja toiminnallisuus. Yhdessä tekeminen, asiakkaan tukeminen sekä avustaminen asiakkaan arkiympäristössä arjen asioiden hoitamisessa ovat myös yksilötyöskentelyn menetelmiä. Yksi tärkeä osa yksilötyöskentelyä on asiakkaan lähiverkoston tukeminen, koska läheiset ovat isossa roolissa asiakkaan kuntoutumisprosessissa. Olennainen osa yksilötyöskentelyssä on luottamuksellisen ja aidosti dialogisen suhteen rakentuminen. (Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät sosiaalisessa kuntoutuksessa tavoittelevat sosiaalisten taitojen vahvistumista, osallisuuden lisääntymistä sekä vertaistuen saamista ja sitä kautta sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumista. Ryhmätoiminnalla luodaan paikkoja sosiaalisten suhteiden luomiselle ja vuorovaikutukselle, jota kautta mahdollistuu yhteisötaitojen vahvistuminen. Osallistamalla ryhmätoimintaan, asiakas voi esimerkiksi opetella vuorovaikutustaitoja, luoda uusia sosiaalisia suhteita tai saada vertaistukea. Ryhmätoimintaan osallistuminen tarjoaa myös mielekästä tekemistä ja voi auttaa säännöllisen päivärytmin luomisessa ja tätä kautta parantaa sosiaalista toimintakykyä. Ryhmässä tekemällä hän voi myös oppia uusia taitoja, esimerkiksi jos ryhmä on arkielämän taitoihin liittyvä. Ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta on tärkeää saada luotua ryhmään turvallinen tunnelma. Turvallinen tunnelma auttaa myös siinä, että ryhmä etenee tavoitteissa. Ryhmätoiminnassa osallistujilla on oikeus olla mukana omana itsenään ja ryhmän vetäjien vastuulla on huolehtia siitä, että osallistujien autonomiaa kunnioitetaan. (Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Ryhmätoiminnan menetelmät ovat usein toiminnallisia menetelmiä ja yhdessä tekemistä, joiden avulla kasvatetaan osallistujien omaa osaamista ja aktiivista osallistumista. Tärkeä osa ryhmätoimintaa on myös sosiaalisten kontaktien saaminen ja vahvistaminen sekä mielekkään tekemisen saaminen. Ryhmätoiminnan sisältöinä voivat olla esimerkiksi itsestä ja kodista huolehtimisen taidot, talous- ja velkaneuvonta tai työ- ja koulutusmahdollisuuksiin tutustuminen. Ryhmien teemat voivat liittyä myös terveyteen ja hyvinvointiin, kuten erilaiset liikunnalliset ryhmät. Myös erilaiset luovat taidelähtöiset ryhmät ovat osa sosiaalista kuntoutusta. Toiminnan sisältöä on hyvä suunnitella yhdessä asiakkaiden kanssa, jolloin saadaan asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaista toimintaa. Hyvänä esimerkkinä sosiaalisen kuntoutuksen erilaisista ryhmätoiminnoista on Suunta Elämälle -hanke. (Raivio 2018, viitattu 4.6.2020.)

Suunta Elämälle -hankkeessa aloitettiin toiminta ryhmäohjauksella lokakuussa 2019. Joka toinen viikko järjestetään avoin ryhmä kaikille hankkeesta jo mukana oleville sekä hankkeesta kiinnostu-

neille. Kerran kuukaudessa avoimessa ryhmässä järjestetään hankkeesta ja sen piiriin pääsestä asiakasinfo hankeen toiminnasta kiinnostuneille. Avoimeen ryhmään on mahdollista osallistua ilman asiakkuutta hankkeessa, muut ryhmät ovat asiakkaille. Yksi hankkeen toiminnan ryhmistä on vapaamuotoinen olohuone tyyppinen ryhmä. Joka toinen tiistai järjestetään teemallinen ryhmä, jonka aiheet nousevat hankkeen asiakkailta. Ryhmien teemoina on ollut muun muassa taideryhmä, työllisyysinfo sekä digitaidot. Tammikuussa 2020 on alkanut uutena kuntosaliryhmä ja ryhmätoimintaa tarjotaan myös ulkoilun, leivonnan ja retkeilyn parissa. Ryhmätoimintojen suunnittelussa hankkeen asiakkailta on iso rooli, heitä osallistetaan toimintojen suunnittelussa ja tämä on osa kuntoutusta. Suunta Elämälle -hankkeen järjestämät toiminnalliset ryhmät ovat juuri niitä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintoja, jotka tarjoavat asiakkaille sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita sekä mahdollisuutta opetella uusia taitoja ja tätä kautta kohentavat asiakkaan sosiaalista toimintakykyä. (Pitkälä 2020, haastattelu 14.5.2020.)



## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMA

Tutkimusongelma ohjaa opinnäytetyön prosessia, joten on tärkeää määritellä tutkimusongelma huolellisesti. Tutkimusongelmien määrittely on tärkeää myös tutkimuksen tarkoituksien ja tavoitteiden kannalta. Tutkimusongelmien rajaaminen on myös tärkeä osa tutkimusta, mutta niiden liiassa rajaamisessa voi olla omat riskinsä. (Kananen 2014, 32–33.)

Tutkimusongelma tässä tutkimuksessa on

1. Asiakkaan kokemus siitä, millä tavalla Suunta Elämälle -hankkeen menetelmät ovat edistäneet asiakkaan sosiaalista toimintakykyä?

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tehdä kuvaileva tutkimus, hankkeen merkityksestä asiakkaan toimintakykyyn. Tarkoituksena on myös saada kattavaa tietoa asiakkaan kokemuksesta, millä tavalla osallistuminen hankkeeseen on parantanut asiakkaan sosiaalista toimintakykyä ja onko osallistumisesta ollut hyötyä asiakkaalle. Tutkimuksella pyritään hankkimaan tietoa niistä kehityskohteista, mitä asiakkaat kokevat tarpeelliseksi kehittää. Tutkimuksen tavoitteena on antaa työntekijöille hyödyllistä tietoa tulevaisuuteen, mitä tarvitsee muuttaa ja millaisia kehityskohteita asiakkaat kokevat tarvitsevänsä. Tavoitteena on saada tämän tutkimuksen avulla hankkeeseen sellaista kehitystä, että hanke palvelisi asiakkaita parhaalla mahdollisella tavalla ja asiakas saisi hankkeessa omia tarpeitaan vastaavaa palvelua. Tavoitteena on antaa hyödyllistä tietoa toimeksiantajalle ja mahdollisesti muillekin sosiaalisen kuntoutuksen parissa työskenteleville. Tutkimuksella pyritään tuomaan uutta tietoa sosiaalisen kuntoutuksen merkityksellisyydestä.

### 5.1 Omat oppimistavoitteet

Asiakastyön osaaminen on oman arvomaailman ja ihmiskäsityksen tunnistamista. Se on osallisuutta tukevaa ja vuorovaikutuksen luomista. Ammatillaisen tulee ymmärtää asiakkaan tarpeita ja voimavaroja sekä ohjata ja tukea heitä arjessaan. Lisäksi tulee tuntea palveluprosesseja sekä kyetä käyttämään ja hyödyntämään erilaisia työmenetelmiä työssään. (Oamk 2020, viitattu

12.12.2020.) Tavoitteenamme on lisätä kompetenssiin liittyvää osaamista syventämällä tietouttamme sosiaalisesta kuntoutuksesta ja -toimintakyvystä sekä näiden erilaisista kehittämismenetelmistä.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen on sosiaaliturvajärjestelmän, lainsäädännön ja tietojärjestelmän tuntemista. Ammattilaisen tulee osata ennakoida ja jäsentää hyvinvointipalveluiden muutoksia ja kykenevät osallistumaan niiden tuottamiseen sekä niiden edistämiseen. Palveluohjaus ja ennaltaehkäisevän työn lähtökohdat sekä menetelmät tulee olla hallussa. Lisänä tähän kompetenssiin kuuluu verkostoissa ja moniammatillisessa työyhteisössä toimiminen sekä asiakkaan turvaverkostoja edistävä toiminta. (Oamk, 2020, viitattu 12.12.2020) Perehdymme sosiaalisen kuntoutuksen liittyvään lainsäädäntöön, palveluihin sekä asiakasprosessin eri vaiheisiin. Otamme selvää Caritas-Säätiön roolista kolmannen sektorin toimijana sekä lisäksi työskentely opettaa yhteistyötaitoja.

Reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työotteen omaksuminen on tutkimuksellista kehittämisosaamista. Siihen sisältyy käytäntöön painottuva tutkimuksellinen osaaminen ja uuden tiedon tuottamista. Ammattilaisen tulee osata suunnitella, toteuttaa, arvioida sekä raportoida alan kehittämissankkeita (Oamk 2020, viitattu 12.12.2020.) Opinnäytetyöskentelyssä tutkimuksellinen kehittämisosaaminen on vahvasti läsnä. Tavoitteenamme on kehittää tätä osaamista perehtymällä mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti sosiaalisen kuntoutumisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tietoperustaan. Harjoittelemme tieteellisen tekstin tuottamista. Opettelemme kriittistä tiedon arviointia, analysointia ja kokonaisuuksien hahmottamista sekä tutkimusprosessin tekemistä vaihe vaiheelta: suunnittelua, toteutusta, arviointia ja raportointia. Pyrimme kyselyn myötä saamaan tietoa, miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut osallistujien sosiaaliseen toimintakykyyn ja miten toimintaa voitaisiin jatkossa mahdollisesti kehittää.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyössä on jokin tutkimusongelma ja tutkimusongelmat muutetaan tutkimuskysymyksiksi, jotta saadaan vastauksia itse ongelmaan. Aineistot antavat vastauksia tutkimusongelmaan ja aineistot kerätään jollain tiedonkeruumenetelmällä. Valittu tutkimusmenetelmä määrittelee tiedonkeruumenetelmän. Havainnointi, haastattelut, dokumentit ja kyselyt ovat laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa ja ymmärrystä tutkimuskohteen ilmiöstä. (Kananen 2014, 27–28.)

### 6.1 Kohderyhmä

Ihmisiin kohdistumattomien ilmiöiden tutkiminen on mahdollista. Täytyy kuitenkin olla jokin kohderyhmä, jotta tutkimus voidaan toteuttaa. (Kananen 2014, 31.) Kun tutkittavia on useita ja kysely liittyy henkilökohtaisiin asioihin, sopii kysely tavaksi hankkia aineistoa. (Vilka 2007, 28.)

Asiakkaiden kokemukset kerätään kyselylomakkeella ja tutkimukseen osallistuu koko perusjoukko. Perusjoukko tässä tutkimuksessa on Suunta Elämälle hankkeen kohderyhmä, josta haluamme tutkimukseen tietoa. Suunta Elämälle -hanke on tarkoitettu oululaisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä vammaisille. Hankkeeseen voi osallistua kuka vaan edellä mainittuihin kohderyhmiin kuuluva, vaikka asiakkaalla ei olisi asiakkuutta sosiaalipalveluiden piirissä. Kohderyhmää ei ole haluttu rajata, vaan kaikilla hankkeen asiakkailla on mahdollisuus osallistua kyselyyn.

### 6.2 Aineiston hankinta

Kyselytutkimus on yksi tapa kerätä aineistoa. Kaikilta kyselyyn osallistujilta kysytään samat asiat samalla tavalla. Kun tarkoituksena on selvittää henkilöä koskevia mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai käyttäytymistä, käytetään kyselylomaketta. Kyselyä käytetään myös silloin, kun tutkitaan ihmisten henkilökohtaisia asioita. Silloin kun kysymykset ovat vakioituja ja kaikille esitetään samat kysymykset samalla tavalla ja samassa järjestyksessä, on kyselytutkimus tapa kerätä aineistoa. (Vilka 2007, 28.)

Tutkimuskysymysten asettelussa on huomioitava se mitä itse ongelmasta tiedetään. Kysymyksissä voidaan käyttää neljän tyyppin jaottelua eli mitä-, miten-, miksi- ja paljonko-kysymyksiin. Miten kysymyksellä yritetään selvittää esimerkiksi vaikuttavuutta. Miksi kysymys antaa vastauksen tapahtuneeseen. Hyvien tutkimuskysymysten merkitys on iso ja niille voidaan antaa muun muassa seuraavanlaisia vaatimuksia: älä käytä kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei, älä anna vastausta itse kysymyksessä, mieti kysymyksen laajuuden oikeellisuus. (Kananen 2014, 35–40.)

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella Suunta Elämälle -hankkeen eri asiakastilaisuuksissa 20.10.-17.10.2020. Asiakastilaisuudet, missä kyselyt toteutettiin, olivat hankkeen ryhmäohjaus ker-toja. 20.10. ryhmäohjauksessa saimme vastauksia 6 kpl, 29.10. ryhmäohjauksessa vastauksia tuli 6 kpl, 10.11. ryhmäohjauksessa vastauksia tuli 1 kpl ja 17.11. ryhmäohjauksessa vastauksia tuli 7 kpl. Kaikki vastanneet vastasivat kyselyyn vain yhden kerran. Ennen kyselyn toteuttamista, kävimme esittelemässä ohjaukseen osallistuville asiakkaille opinnäytetyömme ja kerroimme kyselytutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Samalla kerroimme myös, että kyselyyn on mahdollista osallistua myös haastattelun kautta. Haastattelu mahdollisuutta ei halunnut käyttää kukaan asiakkaista, vaan kaikki kyselyyn vastanneet vastasivat siihen kirjallisesti. Kyselyt numeroitiin ja tallennettiin digitaaliseen muotoon analysointia varten. Kysely toteutettiin loka-marraskuussa 2020.

### **6.3 Kyselyn suunnittelu, laatiminen ja analysointi**

Kyselylomaketta tehdessä teoria operationalisoidaan eli muutetaan mitattavaan muotoon. Teoreettisen viitekehyksen keskeiset käsitteet hahmotellaan osa-alueiksi. Näille osa-alueille mietitään samaa asiaa vastaavat arkikielen ilmaiset ja pohditaan mitkä asiat tulisi mitata, jotta tutkimusongelma katetaan. Tämän jälkeen avataan ne kysymyksiksi ja määritellään niille vastausvaihtoehdot. (Vilkkä 2007, 38, 71; Vilkkä 2015 101.)

Operationalisointia havainnollistetaan käsitekartan kautta (Taulukko 1). Suunnittelimme kysymykset tietoperustassa korostuvien teemojen pohjalta. Samat teemat tulevat esille myös sosiaalisen kuntoutuksen infograafissa, joka on laadittu osana Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallista kehittämishanketta (SOSKU & Thl 2018, viitattu 1.12.2020.) Ryhmittelimme menetelmät yksilö- ja ryhmäohjaukseen sekä poimimme tietoperustasta asiakasosallisuuden, sosiaaliset taidot, yhteisö- taidot sekä arkitaidot. Tämän jälkeen avasimme käsitteitä ja hahmottelimme ne osa-alueiksi sekä lopulta kysymyksiksi. Kysymykset olivat pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada vastaajat pohtimaan tietoperustassa esiin tulleita aiheita, joten vastausvaihtoehdot

määrittelimme valmiiksi. Määrittelimme kysymyksiin vastausvaihtoehdot positiivisesta neutraaliin sekä negatiiviseen. Kyselyssä oli mukana lisäksi kaksi avointa kysymystä, joiden tarkoituksena oli antaa osallistujille mahdollisuuden kertoa omia ajatuksia ja ideoita yksilö- ja ryhmäohjauksen kehittämiseen.

TAULUKKO 1. Teoriasta kyselylomakkeeksi

	Käsitteet	Osa-alueet	Kysymys
<b>Yksilö-ohjaus</b>	Asiakasosallisuus	Vaikutusmahdollisuudet Nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen	Sisältöön vaikuttaminen Ymmärretyksi tuleminen
	Sosiaaliset taidot	Sosiaaliset taidot Itsetuntemus	Sosiaaliset taidot Itsetuntemus
	Yhteisötaidot	Osallistuminen ja asiointi Sopeutuminen	Osallistumis- ja asiointikynnys
	Arkitaidot	Itsestä huolehtiminen Arjesta selviäminen	Itsestä huolehtiminen Arjesta selviäminen
	Kehittäminen		Yksilöohjauksen kehittäminen
<b>Ryhmä-ohjaus</b>	Asiakasosallisuus	Vaikutusmahdollisuudet Nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen	Toiminnan sisältöön vaikuttaminen Ymmärretyksi tuleminen
	Sosiaaliset taidot	Sosiaaliset taidot Itsetuntemus	Sosiaaliset taidot Itsetuntemus
	Yhteisötaidot	Osallistuminen ja asiointi Sopeutuminen Vertaistuki	Osallistumis- ja asiointikynnys Vertaistuki
	Arkitaidot	Itsestä huolehtiminen Arjesta selviytyminen	Itsestä huolehtiminen Arjesta selviytyminen
	Kehittäminen		Ryhmäohjauksen kehittäminen

Pyrimme pitämään kyselyn laajuudeltaan mielekkäänä vastaajille mikä vaikutti osaltaan kysymysten määrään. Pohdimme kysymysten asettelua sekä muotoilua, jotta visuaalinen ilme helpottaisi vastaamista ja kysely olisi vastaajille selkeä. Haimme kysymyksiin samankaltaisuutta sekä teimme vastausvaihtoehdoista yhtenäisiä, jolloin pystyimme muodostamaan kysymyksistä sarjat. Näin vastaaminen oli sujuvampaa eivätkä kysymykset toistaneet itseään. (KvantiMOTV 2010, viitattu 12.12.2020.) Ennen kyselylomakkeiden täyttämistä annoimme kyselyn lopullisen version tilaajalle arvioitavaksi ja testattavaksi. Tässä vaiheessa kysymyksissä: ”Arvioi, miten yksilöohjaus on muuttanut seuraavia kykyjäsi” sekä ”arvio, miten ryhmäohjaus on muuttanut seuraavia kykyjäsi” olleen

itsetunnon tilalle vaihdettiin itsetuntemus. Samalla taustakysymys: ”Mihin toimintaan olet osallistunut?” päätettiin jättää tästä kyselystä kokonaan pois, sillä sen ei katsottu olevan olennainen tutkimusongelman kannalta.

Aineiston käsittely aloitetaan käymällä kyselylomakkeella saadut tiedot läpi. Tällöin arvioidaan aineiston laatu sekä kato, eli poistetaanko epäselvästi tai muuten puutteellisesti täytetyt lomakkeet. (Vilka 2007, 106, 108.) Opinnäytetyössä kyselyyn osallistuneet olivat vastanneet selkeästi kaikkiin monivalintakysymyksiin, joten katoa ei tällöin syntynyt. Aineiston monivalintakysymykset käsiteltiin analysoitavaan muotoon manuaalisesti havaintomatriisin avulla. Tämän jälkeen havaintomatriisiin tallennetut vastaukset analysoitiin Webropol-ohjelmalla. Tällöin voitiin nähdä mitä arvoja muuttujat sisälsivät ja tiivistää nämä tunnusluvuiksi.

Opinnäytetyössämme kuvaavin tunnusluku oli prosenttijakaumaa, joten tulosten analysoinnissa on käytetty pelkästään sitä. Webropol-ohjelmassa kokosimme vastauksista yhtenäiset kaaviot, joiden avulla tulokset ovat helposti lukijan tulkittavissa. Kaaviot ovat nähtävillä tulokset ja johtopäätökset -luvussa. Vastaukset avoimiin kysymyksiin on kirjattu ylös, ja ne ovat luettavissa kokonaisuudessaan liitteessä 3. Avoimissa kysymyksissä isoimmat esiin nousseet teemat on käsitelty muiden samaa teemaa koskevien tulosten yhteydessä ja lisäksi avoimet kysymykset vielä teemoiteltiin ja avattiin yksilöohjauksen ja ryhmäohjauksen osalta.

#### **6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Noudatimme opinnäytetyössä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvää tieteellistä käytäntöä koskevia ohjeita. Olemme viitanneet lähteisiin asianmukaisesti kunnioittaen alkuperäisen tekstin kirjoittajaa sekä hankkineet tarvittavat tutkimusluvut. Tutkimusaineiston tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa edellytetään huolellisuutta ja tarkkuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, viitattu 12.12.2020.) Numeroimme jokaisen kyselylomakkeen, joilla tieto oli kerätty. Näin pystyimme tarkistamaan syötettyjä tietoja jälkikäteen. Olimme myös erityisen tarkkoja siirtäessä tietoja havaintomatriisiin ja Webropol-ohjelmaan, jotta syöttövaiheessa ei tulisi virheitä.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti kunnioitamme opinnäytetyössämme tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimustieto on luottamuk-

sellisia, eikä tietoja luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun tarkoitukseen. Osallistujien henkilötietoja ei julkaista ja näin henkilöt jäävät anonyymeiksi eikä heitä voida tunnistaa. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin kieltäytyminen tai keskeyttäminen oli mahdollista missä vaiheessa tahansa. Osallistujien tulee saada tietoa muun muassa tutkimuksen sisällöstä ja käytännön toteutuksesta, henkilötietojen ja kerättävän tutkimus aineiston käsittelystä ja säilyttämisestä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, viitattu 12.12.2020.) Kävimme ennen kyselyiden täyttämistä esittäytymässä ryhmässä ja kerroimme tällöin laajemmin opinnäytetyöstämme ja sen sisällöstä. Lisäksi laitoimme kyselyn alkuun saatekirjeen, jossa kerroimme anonymiteetista, tutkimustiedon käsittelystä sekä siitä mihin vastauksia tullaan hyödyntämään. Esitetasimme kyselyn ennen kuin toteutimme sen. Esitetauksen jälkeen teimme muutamia sanamuutoksia, jotta kysymyksen muoto on ymmärrettävämpi.

Mitattuja asioita ja vastauksia ei voi muuttaa jälkikäteen, joten ennen aineiston keräämistä on tärkeää miettiä, miten tutkimuskysymykseen vastataan parhaiten. Mittauksen luotettavuutta voidaan selittää validiteetin ja reliabiliteetin kautta, jotka yhdessä muodostavat kokonaisluotettavuuden. Reliabiliteetti arvioi kyselyn toistettavuutta sekä tarkkuutta, kuinka kattavasti kysely mittaa tutkittavia asioita. Kysely on tarkka ja luotettava kun tulos on sama, vaikka tehtäisiin uusintamittaus. (Vilka 2007, 149–150, 152.) Opinnäytetyössämme vastaukset edustavat vain osaa Suunta Elämälle -hankkeen yksilö- ja ryhmäohjaukseen osallistujien kokemuksia. Vastaajien määrä valikoitui sen mukaan, keillä oli mahdollisuus ja halu vastata kyselyyn. Tämän vuoksi tulokset edustavat luonnollisesti vain kyselyyn vastanneita eikä tutkimustuloksia voida automaattisesti yleistää koskemaan kaikkia Suunta Elämälle -hankkeeseen osallistujia. Mikäli kysely olisi toteutettu myös sähköisesti, olisi se tavoittanut useampia vastaajia ja tällöin tutkimustulokset olisivat saattaneet olla osittain erilaisia.

Validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä eli sitä mitataanko, mikä oli tavoitteena. Validiteetti arvioi ymmärtävätkö kyselyn tekijät sekä kyselyyn osallistujat kysymykset ja vastausvaihtoehtojen sisällön samalla tavalla. (Vilka 2007, 149–150, 152; Vehkalahti 2014, 40–41.) Kyselyn tekijöiden on hyvä tuntea kyselyyn osallistujat ja muunneltava tutkittava asia sekä käsitteet heille ymmärrettävään muotoon. (Vilka 2015, 102). Kyselytutkimukseen liittyy aina riski jokaisen subjektiivisesta tulkinasta ja siitä johtuvasta väärinymmärryksestä. Tutkimuksessa ei voida täysin tietää miten hyvin kyselyyn vastaajat tuntevat asiayhteyden tai miten sopivina he kokivat vastausvaihtoehdot. Tuloksissa voi olla myös systemaattisia virheitä, jos vastaaja on esimerkiksi kaunistellut vastauksiaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 195; Vilka 2007, 153).

Pyrimme muotoilemaan kysymykset helposti ymmärrettäviksi, jotta kysymysten tulkinnanvaraisuus voitaisiin minimoida. Emme voi kuitenkaan taata, että vastaajat ymmärsivät kysymykset siten kuin olimme ne tarkoittaneet ja siksi kysymysten väärinymmärtämisen mahdollisuutta ei voida tässä-kään työssä sulkea pois. Jälkeenpäin ajateltuna kyselyyn olisi voinut lisätä tarkentava taustakysymys, jolla olisi kysytty kuinka kauan kyselyyn vastaaja on ollut mukana hankkeessa.



## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

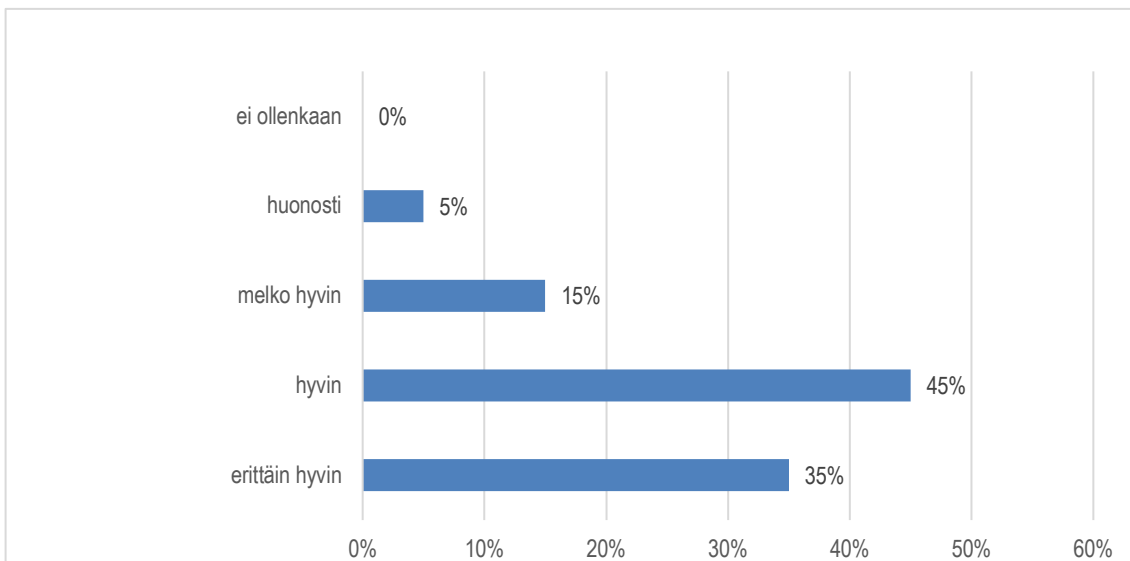
Opinnäytetyöhömmä liittyvä kysely toteutettiin 20.10.- 17.11.2020 Suunta Elämälle -hankkeen eri ryhmätoiminnoissa sekä yksilöohjauksessa. Mahdollisuutta vastata kyselyyn tarjottiin kyseisellä aikavälillä kaikille ryhmäohjaukseen sekä yksilöohjaukseen osallistuneille pitemmän aikaa hankkeessa asiakkaana olleille. Aktiivisia asiakkaita hankkeessa oli noin viisikymmentä kyselyn toteuttamisen aikana, ja heistä noin kolmekymmentä on osallistunut ryhmätoimintaan aktiivisesti. Kyselyn loppuajasta ryhmiin osallistui myös uusia asiakkaita, heille ei kyselyyn osallistumista tarjottu. Tarkkaa määrää kyseisellä aikavälillä toiminnassa mukana olleista asiakkaiden lukumäärästä on vaikea saada ryhmien vaihtelevan asiakasmäärän vuoksi.

Kyselylomakkeita palautettiin kaksikymmentä kappaletta ja vastaajista kaikki vastaajat ovat osallistuneet sekä ryhmäohjaukseen että yksilöohjaukseen. Voidaankin todeta, että kyselyn tulokset antavat hyvää suuntaa siitä, miten hankkeen toiminnan piiriin osallistuminen on vaikuttanut asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Kyselyn toteuttaminen Webropol-kyselynä olisi mahdollisesti antanut enemmän vastauksia, mutta olisi voinut myös karsia vastaajien joukosta pois heitä, jotka eivät halua digitaalisia kanavia käyttää. Webropol-kyselyn kautta kyselyyn olisi saatu myös enemmän anonyymiyttä.

Kyselyä tarjottiin sekä ryhmän ohjaajien toimesta että meidän opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Osallistuimme henkilökohtaisesti osaan ryhmätoiminnasta ja kerroimme kyselystä. Niillä kertoina, kun emme itse päässeet ryhmään paikalle, tarjosivat ryhmän vetäjät osallistujille kyselyyn osallistumismahdollisuutta. Yksilöohjauksessa ohjaaja tarjosi mahdollisuutta osallistua kyselyyn. Syksyn aikana pahentunut koronatilanne Oulun seudulla näkyy hankkeen toiminnassa. Ryhmissä on ollut vähemmän osallistujia ja osa on jättänyt ryhmätoimintaan osallistumisen kokonaan pois. Koronatilanne on vaikuttanut myös yksilöohjauksiin ja osa ohjauskerroista on saatettu asiakkaan toiveesta toteuttaa myös etäohjauksena. Keväällä 2020 ryhmätoiminta keskeytettiin samoista syistä. Ryhmätoiminnan keskeytykset ja kokonaisuudessaan erittäin epätavallinen vuosi ovat myös voineet vaikuttaa vastauksiin.

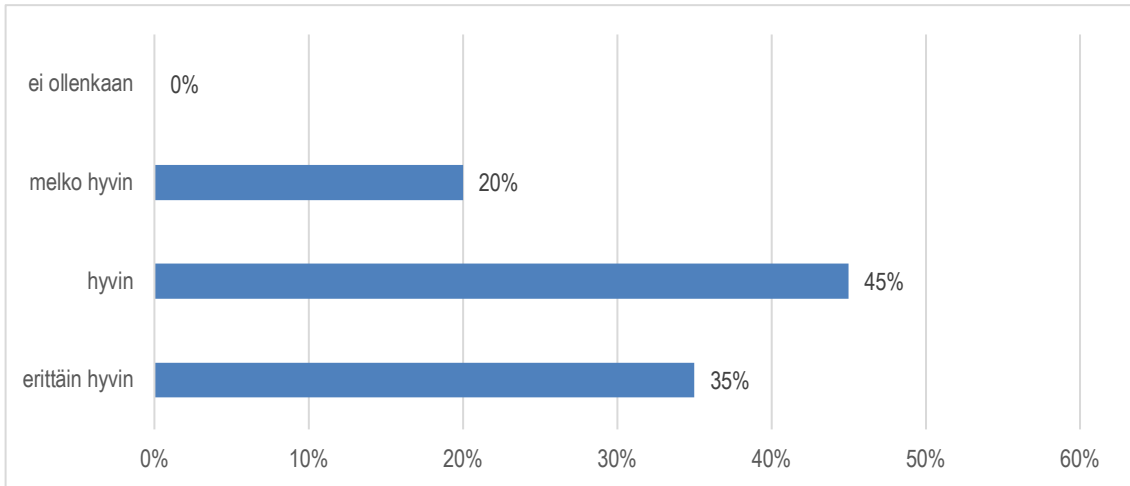
## 7.1 Yksilöohjaus

Suunta Elämälle -hankkeen yksilöohjaukseen osallistuvilta kysyttiin, miten he kokevat voivansa vaikuttaa yksilöohjauksen sisältöön, vastaukset on esitetty kuviossa 3. Yksilöohjauksessa asiakkaat kokivat vaikutusmahdollisuutensa ohjauksen sisältöön hyväksi. Asiakkaista 80 % koki, että he voivat vaikuttaa ohjauksen sisältöön hyvin tai erittäin hyvin. Yksilöohjauksessa 5 % asiakkaista koki voivansa vaikuttaa huonosti ohjauksen sisältöön.



*KUVIO 3. Vaikuttamismahdollisuudet yksilöohjauksen sisältöön (N=20)*

Vaikuttamisen lisäksi yksilöohjauksen asiakkailta kysyttiin heidän kokemustaan ymmärretyksi tulemisesta ohjaustilanteessa, vastaukset on esitetty kuviossa 4. Yksilöohjaukseen osallistuneet asiakkaat kokivat tullessaan ohjauksessa hyvin ymmärretyksi. Vastaajista 35 % koki, että häntä on ymmärretty ohjauksessa erittäin hyvin ja 45 % oli ymmärretty ohjauksessa hyvin. Itsensä melko hyvin ymmärretyksi tunsivat 20 % vastaajista.

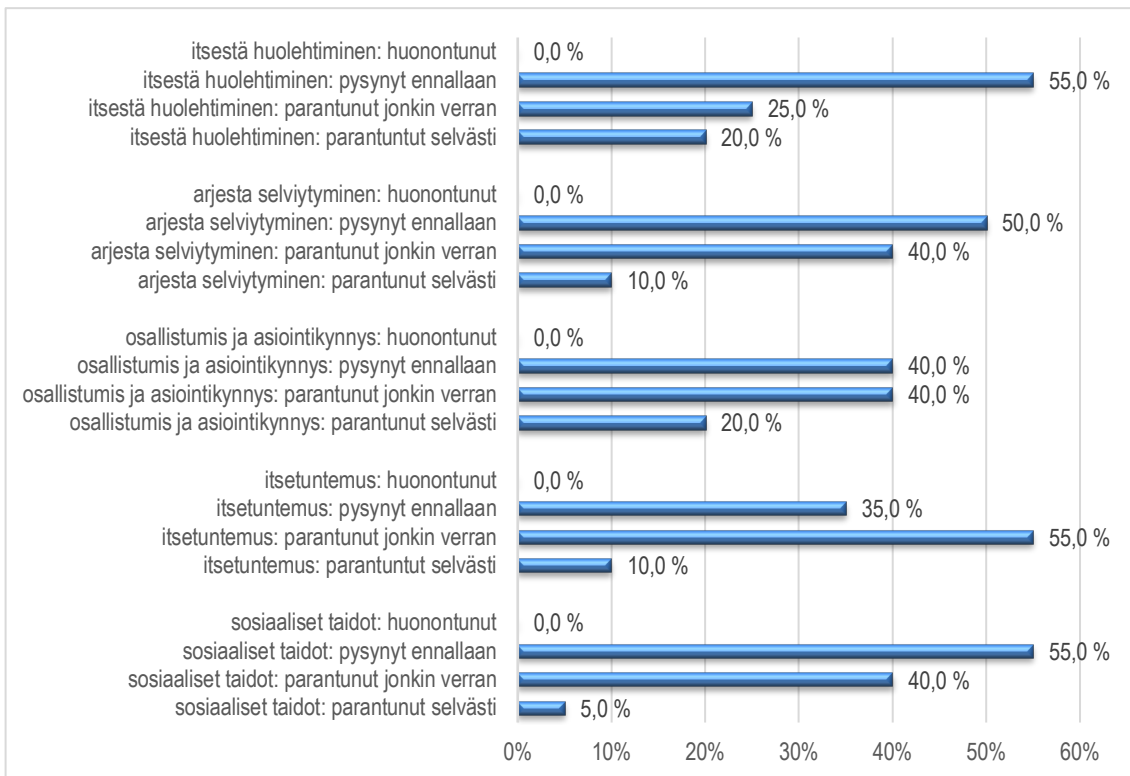


KUVIO 4. Ymmärretyksi tuleminen yksilöohjauksessa (N=20)

Yksilöohjauksen osalta vastauksissa tuli esiin kokemusta, että ohjaaja ”jyrää”, tämä voi vaikuttaa osin kuulluksi tulemiseen ja kokemukseen omista vaikuttamismahdollisuuksista. Avoimissa vastauksissa toivottiin myös yksilöohjauksen osalta aitoa välittämistä. Yksilöohjauksessa tärkeää on saada rakennettua luottamussuhde asiakkaaseen ja ohjauksessa on kiinnitettävä huomiota ohjaajan ja asiakkaan vuorovaikutukseen ja valtasuhteeseen. (Raivio 2018, 38, viitattu 13.12.2020). Yksilöohjauksen osalta tulisikin kiinnittää huomiota asiakkaan kohtaamisiin ja varmistaa, että asiakas tuntee olonsa turvallisiksi ja saa äänensä niissä kuuluviin.

Kuviossa 5 on kuvattu yksilöohjausta saaneiden vastaajien kokemuksia ohjauksen vaikutuksista sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Yksilöohjauksen vaikutuksen vastaajat kokivat voimakkaimmin parantumista itsensä huolehtimisen, arjesta selviytymisen ja osallistumis- ja asiointikynnyksen kohdalla. Yksilöohjaus näyttää parantaneen myös osallistujien itsetuntemusta, 55 % vastaajista kertoi itsetuntemuksen parantuneen jonkin verran.

Yksilöohjauksen osalta avoimissa vastauksissa kerrottiin, että *”Henkilöohjauksessa saadun tuen olen henkilökohtaisesti olleen merkittävämpää saamaani tuen ja avun osalta. Näin, koska minulla on ongelmia pääasiassa itsetunnon ja sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. Toisaalta ryhmään on ollut matalampi kynnyks osallistua, kun tiesi että muillakin ryhmäläisillä on samanlaisia haasteita”*.



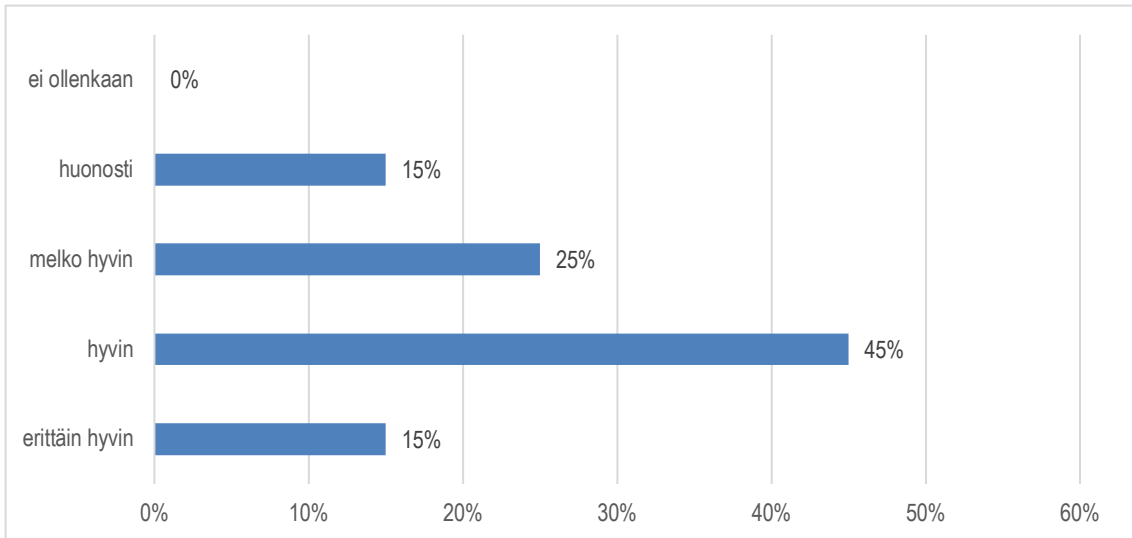
KUVIO 5. Yksilöohjauksen vaikutukset (N=20)

Yksilötyöskentely on asiakaslähtöistä, pitkäkestoista, jalkautuu asiakkaiden arkiympäristöihin ja tapaamiset ovat säännöllisiä. Yksilötyöskentelyn työote on rinnalla kulkemista ja asiakkaan avustamista konkreettisissa arjen asioiden hoidossa kuin myös asioinnin suhteen, keskusteluapua ja toiminnallisuutta. (Raivio 2018, 38, viitattu 13.12.2020.) Vastauksista voi päätellä, että Suunta Elämälle -hankkeen yksilöohjaus on toimivaa ja kokonaisvaltaisesti asiakkaan sosiaalista toimintakykyä kohentavaa. Toimintakyvyn kasvua oli havaittavissa kaikilla sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla, vaikka koronatilanteen takia, myös yksilöohjauksissa jouduttiin tapaamisia perumaan ja siirtämään etätapaamisiin.

## 7.2 Ryhmäohjaus

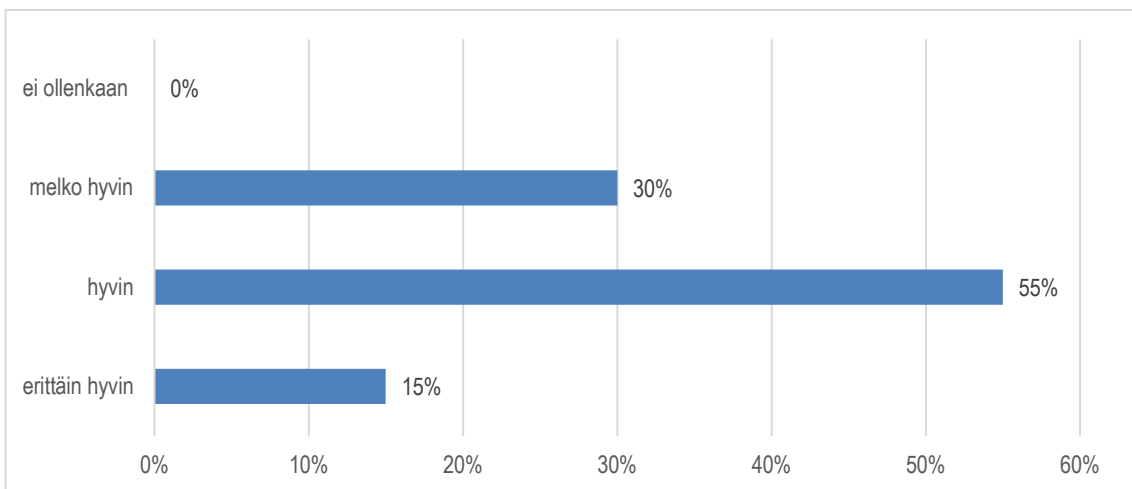
Suunta Elämälle -hankkeen ryhmäohjaukseen osallistuvilta kysyttiin vastaava kysymys, joka esitettiin yksilöohjaukseen osallistuneilta, kuinka he kokivat voivansa vaikuttaa ryhmäohjauksen sisältöön. Vastaukset on esitetty kuviossa 6. Saatujen vastauksien perusteella ryhmäohjauksessa asiakkaat kokevat voivansa vaikuttaa ohjauksen sisältöön. Asiakkaista 55 % koki voivansa vaikuttaa sisältöön erittäin hyvin tai hyvin. Huomattava on, että 15 % asiakkaista koki voivansa vaikuttaa

ohjauksen sisältöön huonosti, mikä on enemmän kuin yksilöohjauksessa. Avoimissa vastauksissa ryhmäohjauksen kohdalla olikin mainittu seuraavasti: *“En tiedä miten voisi enemmän vaikuttaa ryhmien sisältöihin, varmaan pitäisi vain rohkeammin ehdottaa itse”*.



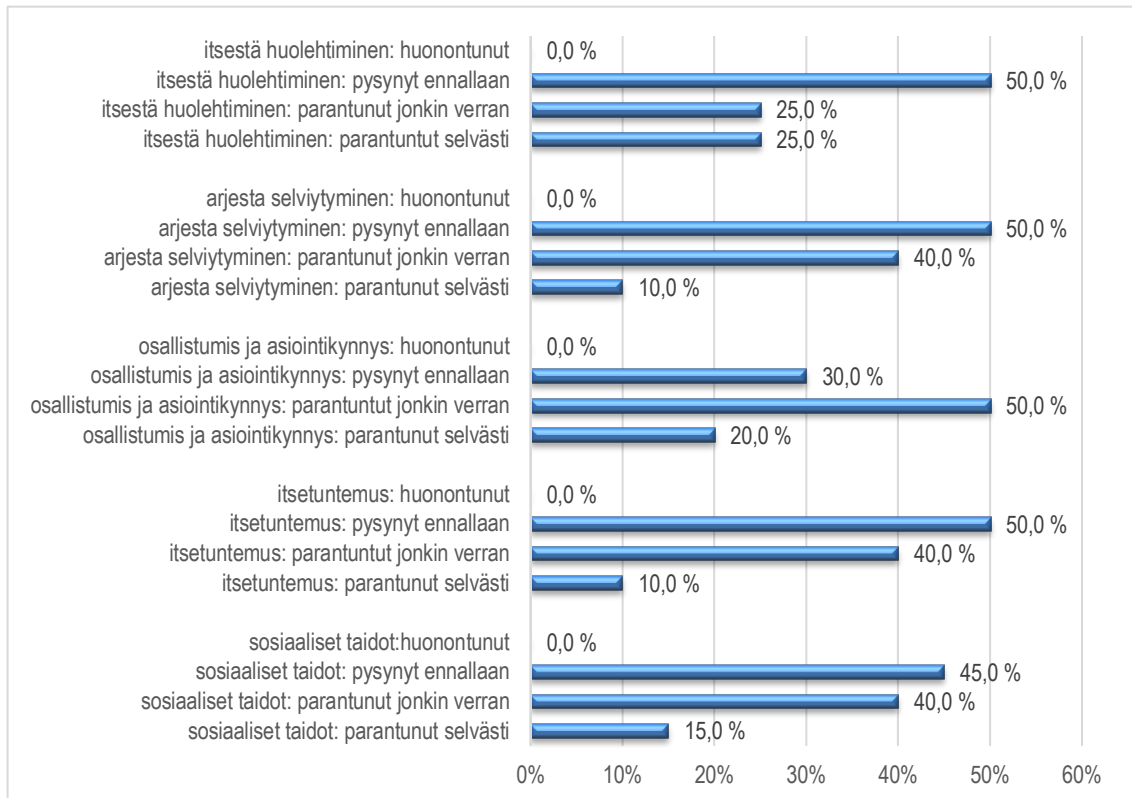
**KUVIO 6.** Vaikuttamismahdollisuudet ryhmäohjauksen sisältöön (N=20)

Kuviossa 7 on esitetty ryhmäohjaukseen osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta ohjauksessa. Ryhmäohjaukseen osallistuneet kokivat, että heitä on ymmärretty ohjauksessa hyvin. Vastaajista 70 % koki tulleen ymmärretyksi hyvin tai erittäin hyvin. Melko hyvin ymmärretyksi itsensä kokevia oli 30 % vastaajista.



**KUVIO 7.** Ymmärretyksi tuleminen ryhmäohjauksessa (N=20)

Ryhmätoimintaan osallistuneilta asiakkailta kysyttiin heidän kokemuksiaan ryhmäohjauksen vaikutuksista sosiaalisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutukset vastaajat kokivat itsensä huolehtimisen, osallistumis- ja asiointikyvyn parantumisen sekä sosiaalisten taitojen kohdalla. Ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutuksia on kuvattu kuviossa 8.



KUVIO 8. Ryhmätoimintaan osallistumisen vaikutukset (N=20)

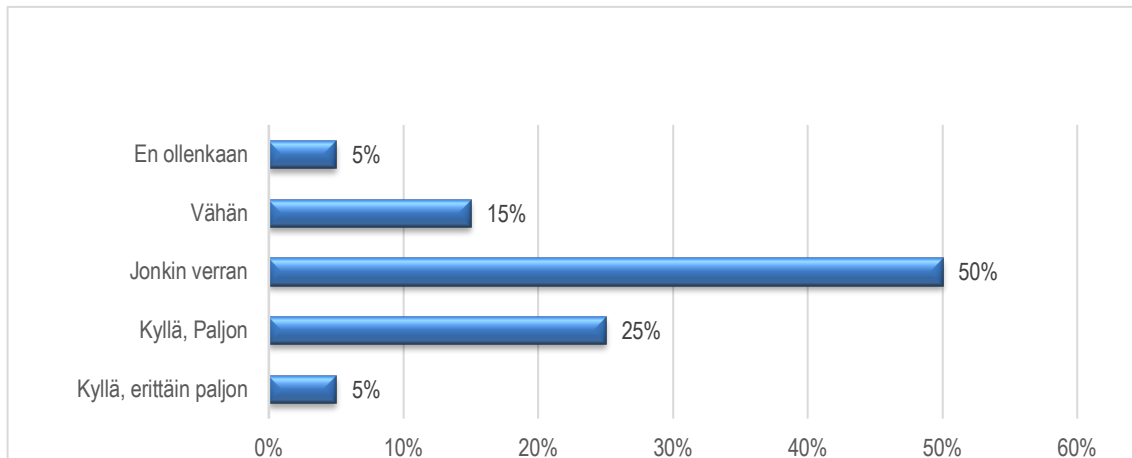
Ryhmätoimintaan osallistumisesta kerrottiin avoimissa vastauksissa seuraavasti: ”Minusta ryhmäohjauksen vahvuuksia on ollut se, että jokainen on saanut tulla paikalle omana itsenään ja toimia muiden kanssa yhdessä kykyjensä mukaan. Mielestäni kaikille on ryhmässä riittänyt huomiota ja ohjausta. Toki olen tähän mennessä osallistunut itse lähinnä avoimeen kuntosaliryhmään henkilökohtaisen avustajan kanssa sekä keilaukseen. Olen suunnitellut osallistuvani leivontaryhmään. Toivon, että voin omalla esimerkilläni ja tekemiselläni rohkaista osaltani muita ryhmänjäseniä.”

Ryhmätoiminnalla tavoitellaan osallisuuden lisääntymistä, vertaistuen saamista sekä sosiaalisten suhteiden vahvistumista erilaisten toiminnallisten menetelmien ja yhdessä tekemisen kautta. Ryh-

miin osallistuminen tarjoaa osallistujille mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja vahvistaa sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja. (Raivio 2018, 39; viitattu 14.1.2021; Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 171-172.)

Kyselyn vastauksista voidaan todeta, että Suunta Elämälle -hankkeen ryhmätoimintaan osallistuminen parantaa voimakkaimmin sosiaalisia taitoja ja osallistumis- ja asiointikynnyksen madaltamista. Ryhmätoiminta on tarjonnut osallistujille uusia sosiaalisia suhteita ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen toisen kanssa. Ryhmätoimintaan osallistuminen vaikuttaa myös muihin sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin edistäen asiakkaan kuntoutumista kokonaisvaltaisesti.

Ryhmätoimintaan osallistuneilta kysyttiin lisäksi ovatko he kokeneet saaneensa ryhmätoiminnasta vertaistukea itselleen. Vastaukset on esitetty kuviossa 9. Viisi prosenttia vastaajista koki, että ryhmätoiminnasta ei saanut vertaistukea ja 15 % koki saaneensa vähän vertaistukea. Puolet vastaajista koki, että ryhmätoiminnasta saa jonkin verran vertaistukea omaan tilanteeseen. Vastaajista 30% koki, että ryhmätoimintaan osallistumisen on antanut heille paljon tai erittäin paljon vertaistukea.



KUVIO 9. Vertaistuki ryhmätoiminnassa (N=20)

Vastauksista voi päätellä, että hankkeen ryhmätoimintaan osallistuminen antaa suurimmalle osalle osallistujista vertaistukea. Tätä tukee myös avoimissa vastauksissa ollut toteamus ”Toisaalta ryhmään on ollut matalampi kynnyks osallistua, kun tiesi että muillakin ryhmäläisillä on samanlaisia

*haasteita.*” Tutkimuksen mukaan, että ryhmätoiminnassa saatu vertaistuki tukee asiakkaan kuntoutusprosessia, helpottaa itsetietoisuuden kehittymistä ja uusien taitojen oppimista (Landstad, Hedlund & Kendall 2020, viitattu 13.12.2020).

Mahdollista on, että kokemukseen, etteivät ryhmät anna vertaistukea, vaikuttaa osaltaan keväällä alkanut koronatilanne, jonka vuoksi ryhmätoiminta jäi tauolle. Etänä ryhmätoimintaan osallistuminen ei välttämättä anna samanlaista tukea omaan tilanteeseen mitä kasvokkain kohdattaessa. Lisäksi avoimissa vastauksissa ilmeni, että ryhmien koettiin olevan koostumukseltaan sekavia osallistujien vaihtuessa koko ajan, tämä voi vaikuttaa osaltaan vertaistuen kokemukseen. Tulosten perusteella ryhmätoiminnan voidaankin katsoa olevan tärkeä osa Suunta Elämälle -hankkeen sosiaalista kuntoutusta ja sen toimintaa tulisikin jatkossa kehittää asiakkaiden toiveita kuunnellen.

### **7.3 Avoimet vastaukset**

Kyselylomakkeessa oli mahdollisuus vastata avoimeen kysymykseen, miten kehittäisit yksilöohjausta ja siihen vastasi 8 vastaajaa. Analysoimme avoimen kysymyksen vastaukset teemoittamalla. Vastaukset on esitetty taulukossa 2. Avoimet vastaukset kokonaisuudessaan ovat luettavissa liitteessä 3. Avoimissa vastauksissa tuli yksilöohjauksen osalta esiin toivetta aikataulutuksen selkeyttämisestä ja arkeen tuotavien toimintamallien käytöstä. Yksilöohjauksen osalta toivottiin myös enemmän ohjauksetoja. Yksilöohjauksessa saatavan tuen koettiin olevan henkilökohtaisempaa mitä ryhmäohjauksessa, jonka vuoksi yksilöohjaus koettiin merkittävämmäksi kuin ryhmäohjaus. Lisäksi vastauksissa nousi esiin ohjaajan merkitys. Ohjaajilta toivottiin parempaa tuntemusta ja tukea mielenterveysasioissa ja tilan antamista ohjaukseen osallistuvalla. Osa vastaajista ei keksinyt mitään kehitettävää yksilöohjaukseen.



TAULUKKO 2. Yksilöohjauksen kehittäminen

Aikataulutus on sekava, sitä voisi selkeyttää	<b>Aikataulutus</b>	<b>Yksilö-ohjauksen kehittäminen</b>
Olisi mukavaa, jos yksilöohjausta olisi voinut järjestää vähän useammin. Tähän mennessä sitä on ollut vain kerran.		
Enemmän huolehtimista ja kuulumisia kysellen aidosti välittämistä.	<b>Ohjaajan merkitys</b>	
Parempi tuntemus ja tuki mielenterveysasioissa olisi tarpeellista		
Enemmän tilaa itselle, ohjaaja jyrää keskusteluissa liikaa		
Ohjaaja voisi ehdottaa enemmän yhteistä tekemistä		
Henkilöohjauksessa saadun tuen olen henkilökohtaisesti olleen merkittävämpää saamaani tuen ja avun osalta. Näin, koska minulla on ongelmia pääasiassa itsetunnon ja sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. Toisaalta ryhmään on ollut matalampi kynnys osallistua, kun tiesi että muillakin ryhmäläisillä on samanlaisia haasteita.	<b>Henkilökohtainen ohjaus</b>	
Työpaikkoja enemmän tarjolle	<b>Sisältö</b>	
Arkeen sisällytettäviä uusia toimintamalleja rohkeasti käyttöön		
En keksi		

Ryhmäohjauksen kehittämistä koskevaan avoimeen kysymykseen vastasi samoin 8 vastaajaa. Myös nämä vastaukset analysoimme teemoittelemalla. Vastaukset on esitetty taulukossa 3. Avoimet vastaukset kokonaisuudessaan ovat luettavissa liitteessä 3. Ryhmäohjauksen osalta avoimissa vastauksissa esitettiin toiveita taideprojekteista ja kiiteltiin kuntosaliryhmästä. Koronatilanne nousi esiin vastauksessa, toivottiin suurempaa ryhmätilaa. Isomman ryhmätilan koettiin myös auttavan paniikki- ja jännitysoireista asiakasta. Lisäksi ryhmätoimintaan toivottiin tietokonetta ja toimivaa nettiä sekä monitoria pelaamista varten. Ryhmäohjauksen teemoitus ja ohjelma koettiin vaikeaselkoiseksi ja koettiin, että hankkeessa toimiva asiakasryhmä on hieman sekava, koska se vaihtelee koko ajan. Lisäksi osa vastaajista ei osannut sanoa mitään kehittämiskohdetta ryhmäohjaukseen.

### TAULUKKO 3. Ryhmäohjauksen kehittäminen

Isompi ryhmätila. Varsinkin korona-aikana tuntuisi turvallisemmalta olla suuremmassa tilassa. Muutoinkin suurempi tila helpottaa paniikki- ja jännitysoireisen oloa.	Tilat	Ryhmäohjauksen kehittäminen
Kuntosali mukavaa		
Tietokone, toimiva netti, monitori pelaamista varten.		
Ohjelma ja teemoitus on vaikeaselkoinen, siihen selkeyttä. Hankkeen piirissä pyöri paljon väkeä, siten porukka on sekava ja ei kovin dynaaminen. Teemat joko vetävät tai kartoittavat väkeä, tuoden epätasaisuutta.	Sisältö	
En tiedä miten voisi enemmän vaikuttaa ryhmien sisältöihin, varmaan pitäisi vain rohkeammin ehdottaa itse		
Taideprojekteja voisi olla vähän enemmän.		
Minusta ryhmäohjauksen vahvuuksia on ollut se, että jokainen on saanut tulla paikalle omana itsenään ja toimia muiden kanssa yhdessä kykyjensä mukaan. Mielestäni kaikille on ryhmässä riittänyt huomiota ja ohjausta. Toki olen tähän mennessä osallistunut itse lähinnä avoimeen kuntosaliryhmään henkilökohtaisen avustajan kanssa sekä keilaukseen. Olen suunnitellut osallistuvani leivontaryhmään. Toivon, että voin omalla esimerkilläni ja tekemiselläni rohkaista osaltani muita ryhmänjäseniä.		
Ei tule mieleen		

#### 7.4 Johtopäätökset

Vastauksien perusteella Suunta Elämälle-hankeen yksilöohjaukseen ja ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat voivansa vaikuttaa ohjauksen sisältöön. Yksilöohjauksessa kokemus vaikuttamisen mahdollisuudesta oli hieman parempi kuin ryhmätoiminnassa. Yksilöohjauksessa 5 % koki, että voi vaikuttaa ohjauksen sisältöön huonosti, ryhmäohjauksessa näin koki 15 %. Ohjaustilanteessa ymmärretyksi tulemisessa eroja yksilö- ja ryhmäohjauksen välillä oli hyvin vähän. Yksilöohjauksessa kokemus ymmärretyksi tulemisesta on ollut voimakkaampi kuin ryhmäohjauksessa, 80 % koki yksilöohjauksessa tullessa ymmärretyksi erittäin hyvin tai hyvin. Ryhmäohjauksessa vastaava luku oli 70 %.

Kokemus vaikuttamisesta ja ymmärretyksi tulemisesta ovat oleellinen osa osallisuuden kokemusta ja tätä kautta ihmisen sosiaalista toimintakykyä. Osallisuus ilmenee muun muassa kokemuksena kuulumisesta itselleen merkityksellisiin ryhmiin, mahdollisuudesta vaikuttaa ryhmän toimintaan ja ryhmän jäsenten keskinäisenä arvostuksena. Lisäksi yhteiskehittäminen, merkitykselliset ja menestyksekkäät kohtaamiset luovat ja saavat aikaan onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. (Rai- vio 2018, 26, 32 viitattu 12.12.2020.)

Suunta Elämälle -hankkeen yksilö- ja ryhmäohjauksessa asiakkaan vaikuttamismahdollisuudet ovat vastausten perusteella hyvällä tasolla, mutta osalle asiakkaista on vielä epäselvää, miten he voivat vaikuttaa esimerkiksi ohjauksen sisältöön. Osalla kuntoutuminen taas voi olla siinä vaiheessa, että on vaikeaa isossa ryhmässä uskaltaa kertoa mielipiteensä ja osallistua suunnitteluun. Hankkeen toiminnassa tulisikin selkeyttää ohjeistusta ja aikatauluusta asiakkaille sekä kehittää selkeitä ja yksinkertaisia mahdollisuuksia asiakkaille osallistua ryhmien toiminnan suunnitteluun. Eri-merkiksi ”ideaboksi” tai postilaatikko ryhmätoimintatilassa voisi olla yksi vaihtoehto. Laatikkoon voisi anonyymisti jättää ideoita ja toiveita ryhmien sisällöstä tai toiminnasta ylipäänsä

Vastauksien perusteella Suunta Elämälle -hankkeen yksilöohjaus on toimivaa ja kokonaisvaltaisesti asiakkaan sosiaalista toimintakykyä kohentavaa. Hankkeen ryhmätoiminta puolestaan vaikuttaa voimakkaimmin asiakkaan sosiaalisiin taitoihin ja madaltaa osallistumis- ja asiointikynnystä. Ryhmätoimintaan osallistuminen vaikuttaa kaikkiin sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueisiin ja tätä kautta edistää asiakkaan kuntoutumista.

Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen määrittelyn mukaan sosiaalisessa kuntoutuksessa asiakkaan oma toimijuus ja osallistuminen ovat kiinni mahdollisuudesta ja oikeudesta saada apua ja tukea, mutta se edellyttää myös asiakkaan mahdollisuutta säädellä omaa toimintaansa ja osallistumistaan henkilökohtaisen kiinnostuksen ja voimavarojen pohjalta. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2017, viitattu 12.12.2020.) On myös otettava huomioon, että osallisuus ei staattinen tila eikä pysyvä ominaisuus vaan sen aste vaihtelee (Raivio 2018, viitattu 12.12.2020). Vastauksista voikin nähdä, että sosiaalisen toimintakyvyn kasvu on kiinni myös henkilön osallisuuden tilasta. Mikäli voimavarat ovat vähissä ja osallistumisen aste matala, ei kohenemista voi tapahtua. Ohjaukseen osallistuminen kuitenkin pitää toimintakykyä yllä, tuloksista nähdään, että sosiaalinen toimintakyky ei ole yhdelläkään vastaajalla lähtenyt laskuun.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että kokonaisuudessaan Suunta Elämälle -hankkeen yksilö- ja ryhmäohjaus toimivat ja edistivät asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn kohenemista. Kaikki vastaajat olivat osallistuneet sekä ryhmä- että yksilöohjaukseen, joten voidaan olettaa, että paras tulos sosiaalisessa kuntoutuksessa saadaankin, kun asiakkaalla on mahdollista osallistua molempiin ohjauksiin. Yksilöohjauksen ja ryhmätoiminnan erilaiset tavoitteet tukevat toisiaan ja mahdollistavat kokonaisvaltaisen kuntoutumisen. Raivion (2018) mukaan sosiaalinen kuntoutus on prosessi, jossa autetaan kuntoutukseen osallistuvaa hankkimaan ammattilaisten tuen ja kumppanuu-

den avulla sellaisia tietoja ja taitoja, joita tarvitaan mahdollisimman hyvään kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn. Sosiaalinen kuntoutus kuvataan myös kasvatuksellisenä prosessina, koska kuntoutuksella pyritään ihmisessä itsessään olevien voimavarojen ja mahdollisuuksien kehittämiseen. (Raivio 2018, 34, viitattu 14.1.2021.) Suunta Elämälle-Hanke toimii juuri Raivion esittämällä tavalla, auttaen asiakasta kasvattamaan omia voimavarojaan hänen rinnallaan kulkien ja häntä tukien.

Hankkeen toiminta on alkanut syksyllä 2019 ja vuoden 2020 aikana toimintaa on häirinnyt koronan aiheuttama koko yhteiskuntaa koskeva epätavallinen tilanne. Yksilöohjauksia ja ryhmätoimintaa on jouduttu pitämään tauolla ja siirtämään etäohjaukseksi, mikä taas ei ole sosiaalisen kuntoutuksen kannalta paras vaihtoehto. Sosiaaliseen kuntoutukseen osallistumisella tavoitellaan sosiaalisen toimintakyvyn kohentumista. Yksilöohjauksen ja ryhmätoiminnan ollessa tauolla, jäävät pois mahdollisuudet sosiaalisiin kontakteihin ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Näin ollen sosiaalisen toimintakyvyn vahvistuminen ja kuntoutusprosessi hidastuu. (Raivio 2018, 39; viitattu 14.1.2021; Vuokila-Oikkonen & Keskitalo 2018, 171-172.)

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tutkimusongelmana oli ”Asiakkaan kokemus siitä, millä tavalla Suunta Elämälle -hankkeen menetelmät ovat edistäneet asiakkaan sosiaalista toimintakykyä?” Tarkoituksena on saada tietoa asiakkailta Suunta Elämälle -hankkeeseen osallistumisen merkityksellisyydestä heidän sosiaaliseen toimintakykyynsä sekä siitä miten he kehittäisivät toimintaa. Toteutimme tutkimuksen kyselytutkimuksena ja aineiston keruu menetelmänä toimi lomakekysely, jonka lisäksi tarjosimme mahdollisuuden kyselyhaastatteluun.

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen opinnäytetyön tekeminen pitkittyi ja kesti kokonaisuudessaan reilun vuoden. Suunnitelman laatimisen alussa toisen ohjaavan opettajan puuttuminen hidasti opinnäytetyön etenemistä alkuvaiheessa. Opinnäytetyön suunnitelman laatiminen vei odotettua kauemmin aikaa, sillä tutkimuskysymyksen muoto vaihtui useampaan kertaan ja sen lopullinen muoto saavutettiin vastasyksyllä 2020. Itse tutkimuksen toteuttaminen ja opinnäytetyöraportin laatiminen sujui laatimamme aikataulun mukaan.

Opinnäytetyön haasteena oli kyselyn tekeminen. Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalinen toimintakyky ovat käsitteinä ja ilmiöinä laajoja, joten kysymysten muotoilu ei ollut yksioikoista. Haastavaksi koimme kysymysten ja käsitteiden muotoilemisen niin, että ne olisivat helposti ymmärrettävissä ja tulkinnanvaraisuus minimoituisi. Mietimme kyselyn laajuutta ja kysymysten asetelua, jotta kysely olisi selkeä ja pysyisi mielekkäänä vastaajille. Kyselytutkimukseen sisältyy aina riski subjektiivisesta tulkinnasta johtuvasta väärinymmärtämisestä, eikä näin pystytä takaamaan, että vastaajat ymmärtävät kysymykset niin kuin laatijat ovat ne tarkoittaneet. (Hirsjärvi ym. 2013, 195.) Pohdimme tätä myös omassa opinnäytetyössämme ja emme sulje kysymysten väärinymmärtämisen mahdollisuutta pois tässäkään työssä. Pohdimme jälkeenpäin, että kyselyyn olisi voinut lisätä tarkentava taustakysymys, jolloin olisi kysytty kuinka kauan kyselyyn vastaaja on ollut mukana hankkeessa.

Sosiaalialan kompetenssit muodostuvat kuudesta eri osa-alueesta: sosiaalialan eettinen ja asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimus- ja kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. (Oamk 2020, viitattu 12.12.2020.) Opinnäytetyön tekeminen lisäsi osaamistamme näillä kaikilla osa-alueilla, mutta opimistavoitteet meillä keskittyi asiakastyö osaamisen, sosiaalialan palvelujärjestelmä osaamisen ja

reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työtteen kehittämiseen. Perehdyimme prosessin aikana Caritas-Säätiön sekä Suunta Elämä -hankkeen toimintaan ja meille selkeytyi näiden rooli osana palvelujärjestelmää sekä kehittämistoimintaa. Opimme tietoperustan kautta paljon uutta sosiaalisesta kuntoutumisesta ja -toimintakyvystä sekä näihin liittyvistä erilaisista menetelmistä. Opimme kyselytutkimuksen tekemistä, kohtaamaan tutkimukseen liittyviä haasteita, perustelemaan omia valintoja sekä tuottamaan tieteellistä tekstiä ja tietoa. Saimme kokemusta siitä, miten tutkimuksen avulla asiakkaan näkökulmaa ja kokemusta voidaan tuoda esille ja näin ottaa heidät mukaan kehittämistyöhön. Pyrimme työskentelemään eettisten periaatteiden mukaisesti varmistamalla anonymiteetin. Työskentely on kehittänyt itseohjautuvuutta, yhteistyötaitoja, ammatillista ajattelua ja reflektiotaitojamme. Opimme, että olisimme voineet varautua muutoksiin ja suunnitella aikataulun joustavamaksi.

Hankkeen toimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia ei ole tähän mennessä kartoitettu näin laajasti ja vastauksista saatiinkin tärkeää tietoa hankkeen toiminnan kehittämiseen. Esimerkiksi kokemukset aikataulujen sekavuudesta ja tiedonpuute toiminnan suunnittelusta ovat tärkeää tietoa toiminnan jatkosuunnittelun kannalta. Caritas-Säätiö voi käyttää tämän tutkimuksen tuloksia haluamallaan tavalla. Toivomme, että tutkimus auttaa Suunta Elämä -hankkeen menetelmien hyötyjen osoittamisessa ja antaa tietoa hankkeen menetelmien toimivuudesta, asiakkaiden kokemuksia hankkeen toimintaan osallistumisesta sekä siitä, miten toimintaa voidaan kehittää. Opinnäytetyötä varten luotua kyselyä voi hyödyntää halutessa uudelleen myöhemmin esim. Webropol-kyselynä.

Kehitettäväksi ideaksi ehdotamme palaute- tai idealaatikon tuomisen ryhmiin. Tätä kautta osallisuuden kokemusta voitaisiin lisätä sekä toimintaan osallistujat voisivat vaikuttaa anonymisti yksilö- ja ryhmäohjauksen sisältöön tuomalla esille omia ideoita ja ehdotuksia. Vastauksissa tuli esiin, että osa ryhmäohjaukseen osallistuneista ei tiennyt, kuinka voisi ryhmien vaikuttaa teemoihin ja sisältöön. Haluja vaikuttaa ja osallistua olisi, mutta kynnyksellä olla äänessä ryhmässä on suuri. Idea ja palautelaatikolla voidaan parantaa osallistumista suunnitteluun. Kyselytutkimukseen osallistujat kokivat, että ohjauksella oli oikea suunta mutta kaipaivat teemoihin ja aikatauluihin selkeyttä. Ratkaisuksi ehdotamme tähän selkeään ohjelma-aikataulun tekemistä esim. hankkeen internetsivuille, josta se olisi tarpeen tullen nähtävillä.

Hankkeen toiminnan jatkokehittämisen sekä toiminnassa koronan aiheuttamien haasteiden vuoksi olisi hyvä toteuttaa uusintakysely hankkeen asiakkaille esimerkiksi puolen vuoden kuluttua ja ver-

rata tuloksia tähän kyselyyn. Näin nähdään mahdolliset toiminnan muutosten vaikutukset sekä koronatilanteen normalisoitumisen vaikutukset asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämän opinnäytetyön kyselyä voidaan sellaisenaan käyttää kyselyn pohjana, mutta toteutustapa olisi hyvä olla Webropol-kysely. Sähköinen helposti täytettävä kysely voisi innostaa isomman joukon vastaamaan ja näin saataisiin kattavampi otos. Lisäksi ehdotamme, että erillisellä tutkimuksella kartoitettaisiin hankkeessa mukana olevien työntekijöiden kokemuksia hankkeen menetelmien toimivuudesta.

## LÄHTEET

Alanko, T., Karhula, M., Kröger, T., Piirainen, A., & Nikander, R. 2019, Rehabilitees perspective on goal setting in rehabilitation: a phenomenological approach. *Disability and Rehabilitation*, 41 (19), 2280-2288. Viitattu 30.11.2020, <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/64529>.

Berghäll, A. 2020. Moni-ilmeinen kolmas sektori. Viitattu 4.6.2020. [http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/32\\_artikkeli;jsessionid=4C316A46D7352CA1330C3F0EA3B8BEC7?link=true](http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/32_artikkeli;jsessionid=4C316A46D7352CA1330C3F0EA3B8BEC7?link=true).

Caritas-Säätiö 2019. Suunta Elämälle -hanke. Viitattu 8.1.2020, <https://caritaslaiset.fi/aito-ja-moni-muotoinen-yhteisollisyys/suunta-elamalle/>.

Caritas-Säätiö. 2019. Suunta Elämälle –hankkeen kuulumisia. Uutiskirje 2/2019. Viitattu 23.2.2020, <https://caritaslaiset.fi/wp-content/uploads/2019/12/se-utiskirje2-2019.pdf>.

Caritas-Säätiö 2020. Keskellä Elämää. Viitattu 18.4.2020, <https://caritaslaiset.fi/>.

Caritas-Säätiö 2020. Caritaksen kuntotuspalvelut Oulussa siirtyvät Vervelle. Viitattu 17.11.2020, <https://caritaslaiset.fi/uutiset/2020/caritaksen-kuntotuspalvelut-oulussa-siirtyvat-vervelle/>.

Caritas-Säätiö 2020. Helsingin Diakonissalaitos osti oululaisen Caritas Palvelut Oy:n. Viitattu 17.11.2020, <https://caritaslaiset.fi/uutiset/2020/helsingin-diakonissalaitos-osti-oululaisen-caritas-palvelut-oy/>.

European comission 2020. European social fund. What is the ESF? Viitattu 17.11.2020, <https://ec.europa.eu/esf/main.jsp?catId=35&langId=en>.

European comission 2020. European social fund. How the ESF works. Viitattu 17.11.2020, <https://ec.europa.eu/esf/main.jsp?catId=525&langId=en>.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Bookwell Oy



Innokylä. 2020. Suunta elämälle - osallisuutta sosiaalisella kuntoutuksella. Viitattu 23.3.2020, <https://www.innokyla.fi/web/hanke8771744>.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Kuntoutus. Viitattu 9.2.2020, <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/kuntoutus/>.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki. WSOYpro Oy.

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 17.5.2018, [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_nettti.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_nettti.pdf).

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita Prima Oy.

KvantiMOTV 2011. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 12.12.2020 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Laamanen, E., Ala-Kauhaluoma, M. & Nouko-Juvonen, S. 2002. Kuntien ja kolmannen sektorin projektiyhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Suomen Kuntaliitto. Viitattu 4.6.2020. <https://docplayer.fi/18663010-Kuntien-ja-kolmannen-sektorin-projektiyhteistyo-sosiaali-ja-terveydenhuollossa.html>.

Landstad B., Hedlund, M. & Kendall, E. 2020. Practicing in a person-centred environment – self-help groups in psycho-social rehabilitation. Disability and Rehabilitation. Viitattu 13.12.2020, <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1789897>

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Johdatus sosiaaliseen kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Lapland University Press.

Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja DIAK työelämä 13. Tampere: Juvenes Print Oy.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2020. Opetussuunnitelmat 2011–2012. Viitattu 12.12.2020. <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?code=5007&opas=2011-2012&sivu=osaamisprofiili>.

Piirainen, K. 2018. Kriisiavusta vastuulliseen asiakasohjaukseen. Opas sosiaalisen kuntoutuksen rakenteen ja prosessin haltuunottoon. Diakonia ammattikorkeakoulu DIAK 18. Tampere; Puna-Musta Oy.

Pitkälä, K. 2020. Projektipääällikkö, Caritas-Säätiö Suunta Elämälle-hanke. Sähköpostihaastattelu 14.5.2020.

Raivio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta. Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos työpaperi 7/2018. Viitattu 4.6.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Raivio, H. 18.5.2018. Kiteytyksiä sosiaalisen kuntoutuksen tehtävästä ja työotteesta. Viitattu 4.6.2020, <https://thl.fi/documents/10531/3149614/Sosiaalinen+kuntoutus+-+Kiteytyksi%C3%A4+teht%C3%A4v%C3%A4st%C3%A4+ja+ty%C3%B6otteesta+-+Helka+Raivio+170518.pdf/8244118a-3170-4a31-b72a-047116fd9d87>.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Saukkonen, P. 2013. Kolmas sektori – vanha ja uusi. Kansalaisyhteiskunta 1/2013. Viitattu 4.6.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51437/KY2013-1artsaukkonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Viitattu 8.9.2020. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05\\_17\\_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kuntoutus. Viitattu 9.2.2020, <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Sosiaalityö. Viitattu 9.2.2020, <https://stm.fi/sosiaalityo>.  
Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Viitattu 18.4.2020, <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatukriteereiksi. Viitattu 1.12. 2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137281/URN\\_ISBN\\_978-952-343-249-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137281/URN_ISBN_978-952-343-249-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.SOSKU kehittää sosiaalista kuntoutusta. Viitattu 18.4.2020, <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku>.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2020. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 8.1.2020, <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>.

Terveyskylä.fi 2018. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 18.4.2020, <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutuksen-eri-muodot/kuntoutuksen-osa-alueet/sosiaalinen-kuntoutus>

Tiikkanen, P. & Pynnönen, K. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. TOIMIAN toimitus. Viitattu 13.1.2020, [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18\\_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.12.2020. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 12.12.2020. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>

Tuusa, M., Seppänen-Järvelä, R., Henriksson, M., Juvonen-Posti, P., Pesonen, S., Syrjä, V. & Savinainen, M. 2018. Yhteistoiminta ja toimijuus kuntoutumista edistävinä vaikutusmekanismeina. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2020. Tietoa rakennerahastoista. Mitä rakennerahastot ovat. Viitattu 17.11.2020, <https://www.rakennerahastot.fi/mita-rakennerahastot-ovat>.

Yhteisömedia 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 18.4.2020, <https://yhteisömedia.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>.

Valtioneuvosto 2020. Oikeuden, yhdenvertainen ja mukaan ottava Suomi. Viitattu 18.4.2020, <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi>.

Vehkalahti, V. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuokila-Oikkonen, P. & Keskitalo, E. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Turenki: Hansaprint Oy.

## Kysely Suunta Elämälle hankkeessa toteutettujen menetelmien merkityksestä asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja keräämme osallistujien kokemuksia Suunta Elämälle -hankkeen toimintaan osallistumisesta. Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme, jonka teemme Caritas-säätiölle. Opinnäytetyömme aihe on sosiaalinen kuntoutus ja Suunta Elämälle hankkeessa toteutettujen menetelmien merkitystä asiakkaiden sosiaaliseen toimintakykyyn.

Pyydämme teitä osallistumaan tähän kyselyyn, jotta saisimme arvokasta tietoa siitä, miten hankkeessa käytetyt menetelmät ovat toimineet ja mikä on niiden merkitys osallistujan sosiaalisen kuntoutumisen kannalta. Tiedon kerääminen teiltä toimintaan osallistuvilta on tärkeää myös hankkeen toiminnan kehittämisen kannalta. Vastaamalla kyselyyn teillä on mahdollisuus vaikuttaa hankkeen toiminnan suunnitteluun.

Kysely suoritetaan kyselylomakkeella ja kaikilla on myös mahdollisuus vastata kyselyyn suullisesti. Kyselyn vastaukset ovat anonyymeja ja kerätty tieto ja tutkimustulokset käsitellään niin, ettei yksittäisiä tietoja voida tunnistaa tuloksista.

Jokaisen vastaus on tärkeä kattavan kokonaiskuvan saamiseksi. Vastaaminen kestää n. 8 minuuttia.

Todella paljon kiitoksia vastauksistanne!

Terveisin:

Anniina Päckilä, Hannele Pöyskö ja Maria Tolonen

Oulun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat





**SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT KOKEMUKSIASI YKSILÖOHJAUksesta**

**Merkitse se vaihtoehto mikä sopii omaan tilanteeseesi parhaiten.**

**Miten koet, että olet saanut vaikuttaa yksilöohjauksen sisältöön?**

- erittäin hyvin
- hyvin
- melko hyvin
- huonosti
- ei ollenkaan

**Miten koet, että sinua ymmärretty yksilöohjauksessa?**

- erittäin hyvin
- hyvin
- melko hyvin
- huonosti
- ei ollenkaan

**Arvioi, miten yksilöohjaus on muuttanut seuraavia kykyjäsi:**

	Parantunut selvästi	Parantunut jonkun verran	Pysynyt ennallaan	Huonontunut
Sosiaaliset taidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsetuntemus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistumis- ja asiointikynnys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arjesta selviytyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsestä huolehtiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Miten kehittäisit yksilöohjausta? (Vastaa vapaasti muutamalla lauseella)**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## SEURAAVAT KYSYMYKSET KOSKEVAT KOKEMUKSIASI RYHMÄOHJAUksesta

Merkitse se vaihtoehto mikä sopii omaan tilanteeseesi parhaiten.

**Miten koet, että olet saanut vaikuttaa ryhmäohjauksen sisältöön?**

- erittäin hyvin
- hyvin
- melko hyvin
- huonosti
- ei ollenkaan

**Miten koet, että sinua on ymmärretty ryhmäohjauksessa?**

- erittäin hyvin
- hyvin
- melko hyvin
- huonosti
- ei ollenkaan

**Arvio, miten ryhmäohjaus on muuttanut seuraavia kykyjäsi:**

	Parantunut selvästi	Parantunut jonkun verran	Pysynyt ennallaan	Huonontunut
Sosiaaliset taidot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsetuntemus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osallistumis- ja asiointikynnys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arjesta selviytyminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsestä huolehtiminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Koetko saaneesi vertaistukea ryhmäohjauksesta?**

- Kyllä, erittäin paljon
- Kyllä, paljon
- Jonkin verran
- Vähän
- En ollenkaan

**Miten kehittäisit ryhmäohjausta? (Vastaa vapaasti muutamalla lauseella)**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastauksistasi**

## MITEN KEHITTÄISIT YKSILÖOHJAUSTA?

- En keksi.
- Parempi tuntemus ja tuki mielenterveysasioissa olisi tarpeellista.
- Olisi mukavaa, jos yksilöohjausta olisi voinut järjestää vähän useammin. Tähän mennessä sitä on ollut vain kerran.
- Aikataulutus on sekava, sitä voi selkeyttää. Enemmän huolehtimista ja kuulumisia kysellen aidosti välittämistä. Arkeen sisällytettäviä uusia toimintamalleja rohkeasti käyttöön.
- Enemmän tilaa itselle, ohjaaja jyrää keskusteluissa liikaa.
- Ohjaaja vois ehdottaa enemmän yhteistä tekemistä.
- Työpaikkoja enemmän tarjolle.
- Henkilöohjauksessa saadun tuen olen henkilökohtaisesti olleen merkittävämpää saamaani tuen ja avun osalta. Näin, koska minulla on ongelmia pääasiassa itsetunnon ja sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa. Toisaalta ryhmään on ollut matalampi kynnys osallistua, kun tiesi että muillakin ryhmäläisillä on samanlaisia haasteita.

## MITEN KEHITTÄISIT RYHMÄOHJAUSTA?

- Ei tule mieleen.
- Isompi ryhmätila. Varsinkin korona-aikana tuntuisi turvallisemmalta olla suuremmassa tilassa. Muutoinkin suurempi tila helpottaa paniikki- ja jännitysoireisen oloa.
- Taideprojekteja voisi olla vähän enemmän.
- Ohjelma ja teemoitus on vaikeaselkoinen, siihen selkeyttä. Hankkeen piirissä pyörii paljon väkeä, siten porukka on sekava ja ei kovin dynaaminen. Teemat joko vetävät tai kartoittavat väkeä, tuoden epätasaisuutta.
- En tiedä miten voisi enemmän vaikuttaa ryhmien sisältöihin, varmaan pitäisi vain rohkeammin ehdottaa itse.
- Kuntosali mukavaa.
- Minusta ryhmäohjauksen vahvuuksia on ollut se, että jokainen on saanut tulla paikalle omana itsenään ja toimia muiden kanssa yhdessä kykyjensä mukaan. Mielestäni kaikille on ryhmässä riittänyt huomiota ja ohjausta. Toki olen tähän mennessä osallistunut itse lähinnä avoimeen kuntosaliryhmään henkilökohtaisen avustajan kanssa sekä keilaukseen. Olen suunnitellut osallistuvani leivontaryhmään. Toivon, että voin omalla esimerkilläni ja tekemiselläni rohkaista osaltani muita ryhmänjäseniä.
- Tietokone, toimiva netti, monitori pelaamista varten.