

NUORTEN OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN ETÄKUNTOUTTAVASSA TYÖTOIMINNASSA

Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja tukena osallisuuden luomisessa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Sosionomi, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Syksy, 2021

Jenna Kangas

| | | |
|-----------|--|------------|
| Tekijä | Jenna Kangas | Vuosi 2021 |
| Työn nimi | Nuorten osallisuuden vahvistaminen etäkuntouttavassa työtoiminnassa – Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja tukena osallisuuden luomisessa | |
| Ohjaaja | Päivi Veikkola | |

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten osallisuutta vahvistava etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja toimeksiantajan käyttöön. Tavoitteena oli vahvistaa nuorten osallisuutta ja tarjota työn toimeksiantajalle puitteet etäkuntouttavan työtoiminnan järjestämiseen. Tilaajana toimi Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistyksen työpaja Tikki. Käsikirjan lisäksi työpaja Tikin kuntouttavan työtoiminnan nuoret vastasivat kyselyyn, jossa tarkasteltiin pajan yleistä toimintaa ja nuorten omia mielipiteitä etäkuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja oli työn varsinainen tuotos eli kehittämistyö. Käsikirjan ensisijaisena tarkoituksena on tarjota työpajan henkilöstölle tarkka suunnitelma etäkuntouttavasta työtoiminnasta. Nuorille suunnattu kysely sisältää opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden, ja kyselyn vastaukset on analysoitu määrällisin keinoin. Kysely toteutettiin Microsoft Forms ohjelmistolla, ja osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista.

Kyselyn tulosten perusteella nuoret ovat yleisesti tyytyväisiä työpajan toimintaan. Vastauksista voidaan huomata heikkouksia tietyissä osa-alueissa, kuten yhteisöllisyydessä ja osallisuuden kokemuksessa. Nuorten keskeinen vertaistuki koetaan heikoksi verrattaessa ohjaajan ja nuoren väliseen kanssakäymiseen. Etäkuntouttava työtoiminta herättää nuorissa negatiivista kaikua, eikä sitä koeta mieluisaksi toimintamuodoksi.

Avainsanat Etäkuntoutus, osallisuus, nuoret, kuntouttava työtoiminta, käsikirja

Sivut 32 sivua ja liitteitä 25 sivua

| | | |
|------------|---|-----------|
| Author | Jenna Kangas | Year 2021 |
| Subject | Strengthening the inclusion of youth in remote rehabilitation – A guidebook of remote rehabilitation in support with increasing the inclusion | |
| Supervisor | Päivi Veikkola | |

ABSTRACT

The purpose of this bachelor's thesis was to create a guidebook of remote rehabilitation in support of strengthening the inclusion of youth. The thesis was commissioned by workshop Tikki run by the 4H association in Hämeenlinna region. The aim was to provide them with a framework for implementing remote rehabilitative work in addition to strengthening the inclusion of youth. Furthermore, the youth attending the rehabilitative work responded to a survey which examined the overall activities of workshop Tikki. The youth were also inquired about their opinion of the organization of remote rehabilitative work.

The thesis was carried out as a research-based development work, the actual outcome of which was the guidebook of remote rehabilitative work. The main purpose of the guidebook is to provide a detailed plan of remote rehabilitation for the workshop staff. The survey, conducted by using Microsoft Forms, contained the research part of the thesis and the responses were analysed by quantitative methods. Participation in the survey was voluntary for the youth at workshop Tikki.

Based on the results of the survey, the youth are generally satisfied with the activities provided by the workshop. The responses indicated weaknesses in certain areas, such as communality and experience of inclusion. Peer support among the youth is perceived weak when compared with interaction between the mentors and the youth. Remote rehabilitative work provoked negative reactions in the youth, and it was not perceived as a pleasant form of activity.

Keywords Remote rehabilitation, inclusion, youth, rehabilitative work, guidebook
Pages 32 pages and appendices 25 pages

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset..... | 3 |
| 2.1 | Nuoret aikuissosiaalityön asiakkaina | 3 |
| 2.2 | Kuntouttava työtoiminta | 4 |
| 2.3 | Etäkuntoutus ja sen menetelmät..... | 5 |
| 2.4 | Osallisuuden kokemus | 6 |
| 2.5 | Aikaisemmat tutkimukset | 8 |
| 3 | Opinnäytetyön lähtökohdat | 9 |
| 3.1 | Tutkimustavan valinta | 9 |
| 3.1.1 | Tutkimuksellinen kehittämistyö..... | 10 |
| 3.1.2 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite | 10 |
| 3.2 | Toimeksiantajan esittely | 11 |
| 4 | Tutkimuksen toteutus ja tulokset..... | 13 |
| 4.1 | Aineistonhankinta kyselylomakkeella..... | 14 |
| 4.2 | Tulosten analysointi | 15 |
| 4.3 | Tutkimustulokset ja johtopäätökset | 15 |
| 5 | Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja | 24 |
| 5.1 | Käsikirjan suunnitteluprosessi | 24 |
| 5.2 | Käsikirjan ulkoasu ja sisältö..... | 25 |
| 5.3 | Toimeksiantajan palaute..... | 27 |
| 6 | Pohdinta | 27 |
| 6.1 | Eettisyys ja luotettavuus | 28 |
| 6.2 | Tutkimuksen jatkokehitysideat..... | 29 |
| | Lähteet..... | 30 |

Kuvat, taulukot ja kaavat

| | | |
|--------|--|----|
| Kuva 1 | Vastaajien mielipide työpajan ohjaustoiminnasta..... | 16 |
| Kuva 2 | Vastaajien mielipide työpajan arjesta ja sen toimivuudesta | 17 |
| Kuva 3 | Vastaajien kokemukset osallisuudesta ja pajan yhteisöllisyydestä..... | 19 |
| Kuva 4 | Vastaajien valmiudet etäkuntouttavan työtoiminnan järjestämiseen | 21 |

Liitteet

| | |
|---------|------------------------------|
| Liite 1 | Aineistonhallintasuunnitelma |
| Liite 2 | Saatekirje |
| Liite 3 | Kysely |
| Liite 4 | Käsikirja |

1 Johdanto

Koronavirustauti COVID-19 on kasvattanut etäkuntoutuksen merkitystä vuoden 2020 maaliskuusta lähtien, kun pandemia levisi maailmanlaajuisesti. Aiheesta on tehty useita opinnäytetöitä, joissa tarkastellaan etäkuntoutumisen tai -valmennuksen toteutumista pandemiatilanteen aikana. Etäkuntoutuminen tapahtuu nimensä mukaisesti etänä – joko reaaliaikaisesti tai ajasta riippumatta. Kuntoutusta voidaan toteuttaa reaaliaikaisesti erilaisten pikaviestintäohjelmien avulla, kuten Microsoft Teamsillä. Ajasta riippumaton kuntoutus puolestaan voi tarkoittaa sitä, että kuntoutuja tutustuu omalla ajallaan erilaisiin tehtäviin ja harjoituksiin. Terminä etäkuntoutus ei ole vielä täysin vakiintunut, ja sitä käytetään kuvaamaan löyhästi erilaisia internetin välityksellä tapahtuvia kuntoutusmuotoja, kuten esimerkiksi virtuaalikuntoutusta ja nettiterapiaa. (Salminen ym., 2016, s. 11)

Osallisuuteen liittyy useita erilaisia määritelmiä – tämän opinnäytetyön yhteydessä tarkastellaan nuorten omia mielipiteitä kuntouttavan työtoiminnan arjesta ja osallisuuden toteutumisesta. Särkelän (2011) mukaan osallisuus voidaan ajatella ensisijaisesti yksilön identiteetin toteutumisena suhteessa hänen elinympäristöönsä. Yhteiskunta määrittää normit, joiden mukaan olisi hyvä toimia. Näihin normeihin kuuluu opiskeleminen tai työssä käynti. Jos ihminen jättäytyy näiden ulkopuolelle, on hän syrjäytymisvaarassa. Kun asiakasryhmänä on nuoret aikuiset, joilla on mahdollisesti mielenterveydellisiä ongelmia ja vaikeuksia arjenhallinnassa, ohjataan heidät esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan.

Opinnäytetyöni käsittelee sekä nuorten aikuisten osallisuutta että etäkuntoutusta. Työn toimeksiantaja on Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistyksen työpaja Tikki, joka järjestää matalan kynnyksen työtoimintaa alle 29-vuotiaille nuorille Hämeenlinnan seudulla. Tikillä on mahdollista suorittaa esimerkiksi työkokeiluja TE-toimiston asiakkaana tai osallistua kuntouttavaan työtoimintaan sosiaalityöntekijän lähettämänä. Tikin kuntouttavan työtoiminnan nuoret ovat omalta osaltaan mukana tutkimuksessa käsikirjan luomisvaiheessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa nuorten osallisuutta etäkuntouttavassa työtoiminnassa. Tämän lisäksi tarkoituksena on luoda etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja työpaja Tikin henkilöstön käyttöön. Se on apuväline, jota voidaan hyödyntää nuorten osallisuuden edistämiseksi etäkuntouttavassa työtoiminnassa. Tavoitteena on, että nuoret pääsevät ilmaisemaan mielipiteensä etäkuntoutuksesta ja sen järjestämisestä. Tätä varten luodaan anonymi verkkokysely, johon nuoret pääsevät vastaamaan erilaisiin väittämiin esimerkiksi pajan arjesta ja etäkuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä. Toimeksiantajan tarpeet ajavat opinnäytetyön tavoitteita koko prosessin ajan, ja niiden toteutuminen on työn onnistumisen kannalta tärkeintä.

Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo kasvava tarve etäkuntoutusta koskevalle tutkimukselle ja näyttöön perustuvalla tiedolla. Tämä innoitti minua aiheen tutkimiseen ja nuorten kokemusten keräämiseen. Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistyönä ja nuorten ajatuksia pajan arjesta ja etäkuntoutuksesta kerätään määrällisen tutkimuksen keinoin. Tutkimus toteutetaan Microsoft Forms -verkkokyselylomakkeella. Toimeksiantaja saa kyselystä hyödyllistä tietoa nuorten valmiuksista etäkuntoutukseen sekä yleisesti toiminnan kehittämiseen. Tutkimusosuuden jälkeen esitetään varsinainen kehittämistyö, joka on tämän opinnäytetyön tapauksessa etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja.

2 Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset

Luvussa käsitellään opinnäytetyöhön liittyviä tärkeitä käsitteitä ja tutkimuksia. Näitä ovat esimerkiksi nuorten asiakkuus sosiaalityössä, heidän osallisuutensa ja sen vahvistaminen etäkuntouttavassa työtoiminnassa. Opinnäytetyössä määriteltyjä käsitteitä tukee vahvasti lainsäädännöllinen pohja, joka luo perustan kaikille sosiaalipalveluille. Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään etäkuntoutuksen lisäksi perinteistä kuntouttavaa työtoimintaa ja sen historiaa. Tämä auttaa ymmärtämään etäkuntoutuksen tavoitteita ja asiakasryhmän tarpeita laajemmin – onhan etäkuntoutus kuntouttavan työtoiminnan toteutusmuoto.

Myös aikaisempia tutkimuksia on hyödynnetty opinnäytetyöprosessin aikana, esimerkiksi Auvinen & Ervasti (2021) sekä Karhima (2020) ovat tutkineet etävalmennusta omissa opinnäytetöissään viime vuosien aikana. Kela on toteuttanut useita etäkuntoutusta koskevia hankkeita viime vuosien aikana ja näistä syntyneitä raportteja hyödynnetään opinnäytetyön tietoperustassa. Koska aiheesta löytyy vain vähän suomalaista tutkimusta, on vertailtavaa tietoa niukasti. Suurin osa etäkuntoutukseen liittyvästä tutkimustiedosta koskee eri asiakasryhmiä kuin oma tutkimukseni, joten teoriapohjaa on kerätty lähinnä aiheeseen liittyvien tärkeiden käsitteiden kautta.

2.1 Nuoret aikuissosiaalityön asiakkaina

Nuorisolaki (2016/1285) määrittelee nuoreksi jokaisen alle 29-vuotiaan henkilön. Lain ensisijaisena tavoitteena on edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja osallisuutta yhteiskuntaan. Nuorisolaki pohjautuu vahvasti sosiaalihuoltolakiin (1310/2014), joka velvoittaa kunnan järjestämään nuorten hyvinvointia tukevia palvelumuotoja. Tähän liittyy esimerkiksi tuen tarpeen selvittäminen ja sosiaalipalveluihin ohjaaminen.

Aalto-Setälä ja Marttunen (2007) esittävät nuoruuden vaiherikkaana elämänvaiheena, johon kuuluu merkittäviä muutoksia niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Sopeutuminen näihin muutoksiin ei ole itsestään selvää, sillä noin joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Juhilan (2008, s. 93) toimittamassa teoksessa käsitellään nuoruuden ja aikuisuuden siirtymisvaiheen ongelmia. Vaikeudet esimerkiksi arjenhallinnassa ja toimeentulon hankkimisessa lisäävät riippuvuutta sosiaalihuoltoon. Vastaavassa tilanteessa rahallinen

riippuvuus siirtyy vanhemmilta sosiaalialan ammattilaisille, joka saattaa estää nuoren aikuisen itsenäistymis- ja irtaantumiskokemukset.

Yksi nuorten parissa tehtävän aikuissosiaalityön ilmiöistä on avun kohtaamattomuus, eli riittävästä tukiverkostosta huolimatta nuoret eivät saa itseään hyödyttävää palvelua. Tämän seurauksena syntyy joukko nuoria aikuisia, jotka etenevät työtoiminnasta toiseen vailla pysyvää työ- tai opiskelupaikkaa. Taustalla vaikuttaa aktivointipolitiikka, joka edellyttää nuoria hakeutumaan johonkin sosiaalialan järjestämään toimintaan. (Perttula, s. 86, 2021) Esimerkki tällaisesta toiminnasta on kuntouttava työtoiminta, jota määritellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa 2.2. Käsitteenä se on tärkeä opinnäytetyön kannalta, sillä työn asiakasryhmänä ovat kuntouttavan työtoiminnan nuoret aikuiset.

2.2 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja edistää asiakkaan toimintakykyä. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain (1301/2014, 14 §) määrittämä lakivelvoitteinen sosiaalipalvelu. Toiminnan järjestäminen perustuu aktivointisuunnitelmaan, joka laaditaan jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti. TE-toimisto ja kunnan sosiaalityöntekijät tai -ohjaajat ovat pääasiallisessa vastuussa aktivointisuunnitelman järjestämisestä ja toimeenpanosta. Aktivointisuunnitelmaan kirjataan muun muassa osallistumisen aikaväli, joka on 3–24 kuukautta ja kuntoutumisen tavoitteet, joiden tarkoituksena on parantaa asiakkaan elämänhallintaa ja työllistymismahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2021)

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (2001/189) määrittää, että kunta on velvollinen järjestämään valtion rahallista korvausta vastaan asiakkaan tarpeita vastaavaa työtoimintaa, joka on yksi keino työllistymisen edistämiseksi. Perinteisesti kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään työpajoilla, joiden perustehtävänä on edistää ja ylläpitää heikossa asemassa olevien ihmisten työllistymismahdollisuuksia valmentavalla ja yhteisöllisellä otteella.

Työpajatoiminnan sisällön kehittämispuolesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Rahoitusta työpajat saavat erilaisten avustusten kautta – näihin kuuluvat esimerkiksi myytävät valmennuspalvelut, kunnan rahoitus ja valtionavustus, jonka myöntää

aluehallintovirasto. (Huumonen, 2014, s. 10) Tilastollisesti työpajatoimintaan osallistuvat pääasiassa alle 29-vuotiaat nuoret ja esimerkiksi vuonna 2016 työpajoilla oli noin 26 000 valmentautujaa. Kunnista yli 90 % järjestää työpajatoimintaa. (Into Ry, n.d.)

Kuntouttava työtoiminta pyrkii vahvistamaan asiakkaan toimijuutta ja itsemääräämisoikeutta. Asiakas on itse omien asioidensa asiantuntija, joten kuntouttavan työtoiminnan on pyrittävä toteuttamaan mahdollisimman asiakaslähtöisiä menetelmiä, joissa jokainen nuori kohdataan yksilöllisesti (Väisänen, 2018, s. 29). Yleisesti kuntouttavan työtoiminnan positiiviseksi puoliksi on koettu työtoiminnan monipuolisuus ja toimiva yhteistyö eri palveluntarjoajien välillä. Kehityskohtiin liittyy puolestaan esimerkiksi vajuus sekä resursseissa että henkilöstössä. Puutteellisten resurssien vuoksi asiakkaiden jatko-ohjaaminen kuntouttavasta työtoiminnasta eteenpäin on haastavaa. (Klem, 2013, s. 52)

2.3 Etäkuntoutus ja sen menetelmät

Sosiaali- ja terveysalan työkenttä on pääsääntöisesti nähty käytännönläheisenä ja kasvokkain tapahtuvana toimialana. Viime vuosikymmenten aikana teknologian käyttö on yleistynyt ja valtaosa palveluista voidaan hoitaa internet-yhteyden välityksellä ilman fyysistä kontaktia – esimerkiksi puhelimitse tai tietokoneen avulla. Sosiaalityön arjessa tämä ilmenee asioinnin sähköistymisenä ja sosiaalisen median haltuunottona. (Kivistö & Päykkönen, 2017, ss. 13–22)

Etäkuntoutuksen juuret ulottuvat 1950-luvulle Yhdysvaltoihin, jossa valjastettiin radio-ohjelmat terapiakäyttöön. Ihmisten oli mahdollista soittaa suoraan radio-ohjelmaan ja saada suora etäkontakti vieraileviin psykologeihin tai terapeutteihin. Suomessa vastaavaa on tehnyt 1980-luvun loppupuolella psykologi Pekka Sauri hänen juontamassaan radio-ohjelmassa, joka oli nimeltään Yölinja. Nykyisin ihmisten on mahdollista hakea kontaktitonta apua esimerkiksi mielenterveysongelmiin internetin välityksellä ja tutkimusten mukaan koetaan, että se on alustana toimiva perinteisten kasvokkain tapahtuvien palveluiden ohella. (Salminen ym., 2016, s. 11)

Etäkuntoutus on terminä uusi, eikä se ole vielä vakiintunut yleiseen käyttöön. Kelan vuonna 2016 julkaisemassa teoksessa (Salminen ym., 2016) käsitellään etäkuntoutusta ja siihen liittyvää tutkimusta viime vuosikymmeneltä. Teoksessa esitetään etäkuntoutusta yleisenä

terminä esimerkiksi virtuaali- ja mobiilikuntoutukselle. Viisi vuotta teoksen julkaisun jälkeen voidaan todeta, että etäkuntoutusta käsitellään arkielämässä sekä tutkimuksissa enemmän koronaepidemian leviämisen vuoksi.

Salmisen ym., (2016, s. 11) tarkka määritelmä etäkuntoutukselle on:

Etäkuntoutus on erilaisten etäteknologiaa (puhelinta, matkapuhelinta, tietokonetta ml. tablettitietokoneet, puhelimen ja tietokoneen yhteiskäyttöä sekä televisiosovelluksia) hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa ja sillä on selkeä tavoite sekä alku ja loppu, kuten muullakin kuntoutuksella.

Kyseinen lainaus ilmaisee ytimekkäästi etäkuntoutuksen toimenkuvan ja siihen liittyvän välineistön. Etäkuntoutusta voidaan toteuttaa joko reaaliaikaisesti tai ajasta riippumatta. Esimerkki reaaliaikaisesta kuntoutuksesta on kuntoutujan ja työntekijän välinen puhelu, jossa voidaan käyttää hyödyksi esimerkiksi kameraa. Nimensä mukaisesti keskustelu tapahtuu reaaliaikaisesti ja yleensä etäyhteyden avulla. Jos ajatellaan ajasta riippumattomia etäkuntoutusmuotoja, puhutaan yleensä keskustelualustojen tai verkkomateriaalien käytöstä. Kuntoutujan on mahdollista tutustua materiaaliin omalla ajallaan ja toteuttaa kuntoutusmenetelmiä omassa tahdissaan. Yleisesti näitä kahta tapaa yhdistellään keskenään kuntoutujan tarpeen ja halun mukaan. (Salminen ym, 2016, ss. 12–16)

2.4 Osallisuuden kokemus

Osallisuutta kuvataan eri tavoilla asiayhteydestä riippuen. Ensisijaisesti se käsittää yksilön päätösvallan omien asioiden hoitamisessa. Toisekseen osallisuus näkyy vaikuttamisena esimerkiksi harrastusryhmissä tai politiikassa. Toimivan ja miellyttävän elinympäristön lisäksi yksilö tarvitsee merkittäviä sosiaalisia suhteita, jotka tukevat hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Isola ym., 2017)

Hallituksen tavoitteisiin kuuluu osallisuuden edistäminen, mikä näkyy käytännössä esimerkiksi ryhmäliikunnan ja muun harrastustoiminnan toteuttamisena. Yksilön sosioekonominen tausta vaikuttaa osallistumisaktiivisuuteen – tilastojen kautta voidaan

huomata, että matalan koulutuksen saaneet henkilöt osallistuvat vähiten sosiaalisesti aktiiviseen toimintaan. (THL, 2019) Tämän pohjalta voidaan miettiä miksi alhainen koulutustaso korreloi suoraan osallistumisaktiivisuuden kanssa näin vahvasti – ja miten se on yhteydessä nuoriin aikuisiin, joilla on matala koulutus.

Särkelän (2011, ss. 154–163) mukaan ihminen voi vieraantua yhteiskunnasta, jos hän ei kykene vaikuttamaan omaan elämäänsä haluamallaan tavalla. Yksilötasolla osallisuus liittyy omaan identiteettiin ja sen muotoutumiseen. Osallisuuteen vaikuttaa myös se, miten ihminen kokee itsensä ja millä tavoin hän on osallinen esimerkiksi erilaisiin yhteisöihin tai harrastuksiin. Tämän myötä osallisuus voidaan käytännössä nähdä syrjäytymisen vastavoimana. Osallistuminen ja vaikuttaminen lisää ihmisen sisäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta suhteessa yhteisöön ja yhteiskuntaan. Särkelä lisäksi toteaa, että Suomessa palvelut toimivat liian järjestelmäkeskeisesti, joka omalta osaltaan lisää osattomuuden tunnetta.

Osallisuuden käsite on alkujaan peräisin sosiologiasta ja sitä käytetään yhteiskunnallisessa keskustelussa muun muassa kuvaamaan yksilön suhdetta yhteiskuntaan. Käsite on jo itsessään arvotavoite, mutta sitä voidaan käyttää myös välineenä yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Osallisuus on ikään kuin kokemus, joka muovautuu elämäntilanteen mukaan – tähän liittyvät esimerkiksi riittävät resurssit pärjätä elämässä ja valtuudet päättää omista asioistaan. Tämän lisäksi ihminen tarvitsee merkityksellisiä sosiaalisia suhteita, jotka luovat yksilölle yhteenkuuluvuuden tunteen. (Raivio, 2017)

Syrjäytymiskeskusteluissa puhutaan usein yksilön osallisuudesta suhteessa yhteiskuntaan ja yhteisöön. Tässä yhteydessä puhutaan usein osallisuuden eri ulottuvuuksista, jotka voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään – kuuluminen, toimiminen ja omistaminen. Kuulumiseen liittyy esimerkiksi arjesta selviytyminen ja oman ympäristön ja yhteiskunnan tiedostaminen. Toimiminen puolestaan tarkoittaa tässä yhteydessä kykyä sopeutua muutoksiin ja luoda ihmissuhteita. Omistamisesta puhuttaessa tarkastellaan yksilön vastuullista rahankäyttöä ja esimerkiksi oman hyvinvoinnin tukemista, tähän kuuluu muun muassa työpaikan ja asunnon omistaminen. (Raivio, 2017)

2.5 Aikaisemmat tutkimukset

Suomessa on kehitetty useita erilaisia etäkuntoutumista tukevia hankkeita viimeisen vuosikymmenen aikana. Itse etäkuntoutumisesta on kuitenkin vain vähän tutkimustietoa ja sitä on testattu lähinnä kehitysvammaisten tai ikäihmisten kanssa. (Vuononvirta, 2016, s. 19) Nuorten parissa tehtävää etäkuntouttavaa työtoimintaa on alettu toteuttaa pääasiallisesti vasta koronaviruksen leviämisen myötä, aina vuodesta 2020 lähtien. Tutkimukset sijoittuvat tämän vuoksi lyhyelle aikavälille ja etenkin nuoriin kohdistuvasta etäkuntoutuksesta on vaikea löytää verrattavaa tutkimustietoa.

Viime vuosikymmenen aikana Kela järjesti useita etäkuntoutusta kehittäviä hankkeita, joiden ensisijaisena tarkoituksena oli kartoittaa etäpalveluiden mahdollisuutta uudenaikaisena kuntoutusmuotona. Hankkeiden tutkimustulokset tiivistettiin erilaisten oppaiden muotoon, jotka on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön. Etäkuntoutus itsessään ei ole vielä täysin vakiintunut yleiseen käyttöön. (Salminen & Hiekkala, 2019) Kelan hankkeet toteutettiin ennen COVID-19-virustaudin leviämistä, joka on suurelta osin vaikuttanut etätyön normalisoitumiseen. Aiheeseen liittyvät tutkimukset ovat lisääntyneet valtavasti etenkin opinnäytetöiden muodossa, joita on hyödynnetty myös omassa tutkimuksessani vertailutietona.

Auvinen ja Ervasti (2021) tutkivat opinnäytetyössään kuluvan vuoden aikana etävalmennusta Hyria säätiössä hyödyntäen asiakaskyselyä tutkimusaineistona. Heidän tutkimustuloksien perusteella pystyin käsittelemään omassa opinnäytetyössäni kehittämistä kaipaavia ideoita, joita pohdin toimeksiantajani kanssa. Auvisen ja Ervastin (2021, s. 33) tutkimustulokset käsitelivät etäjakson onnistumista ja tulosten pohjalta tutkijat totesivat, että toiminnan sisältöön ja digitaalisiin kaivattaisiin parannusta. Näitä edellä mainittuja kehittämisideoita käsitellään oman opinnäytetyöni tutkimusvaiheessa ja käsikirjan tuottamisessa.

Auvisen ja Ervastin lisäksi etävalmennusta on käsitellyt aiemmin Karhima (2020) hänen kirjoittamassaan opinnäytetyössä. Karhiman työssä tarkasteltiin etävalmennusta työpajatoiminnassa. Oman tutkimukseni tavoin myös hänen opinnäytetyössään pohdittiin yhteisöllisyyden toteutumista etänä tapahtuvassa valmennustoiminnassa. Karhiman tutkimuksessa puhuttiin tutkimustiedon vähäisyydestä ja COVID-19-koronavirustaudin

aiheuttamasta pakosta siirtyä etätoimintaan ilman tarvittavia materiaaleja lyhyellä varoitusaajalla.

Molemmat opinnäytetyöt sisälsivät samanlaisia kehittämideoita – perehdyttäminen ja yhteisöllisyyden tukeminen nousivat vahvasti esille. On tärkeää varmistaa, että ohjaajat sekä kuntoutujat saavat tarvitsemaansa tukea koko prosessin ajan. Tähän liittyy esimerkiksi kattava perehdytysmateriaali, joka tarjoaa punaisen langan etäkuntoutuksen onnistumiselle. Laitteistojen toimivuuden lisäksi tulisi varmistaa, että jokaisella on riittävät taidot osallistua etänä tapahtuvaan toimintaan. Omassa opinnäytetyössäni käsitellään edellä mainittuja kehittämideoita etenkin henkilöstön perehdyttämisen kannalta heille luodun käsikirjan avulla.

3 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyö pyrkii etsimään ratkaisuja nuorten osallisuuden vahvistamiseen etäkuntouttavassa työtoiminnassa. Aiheen valinta syntyi toimeksiantajan tarpeesta, jonka jälkeen työlle laadittiin tarkemmat rajaukset ja tutkimusnäkökulmat. Tässä luvussa käsitellään tutkimustavan valinta ja siihen liittyvät yhteydet oman opinnäytetyöni tutkimusotteeseen sekä opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Viimeisessä alaluvussa 3.2 kerrotaan tarkemmin toimeksiantajan historiasta ja nykyisestä toimenkuvasta.

3.1 Tutkimustavan valinta

Opinnäytetyön aihe keskittyi suunnitteluvaiheessa sen kehitystehtävään, eli etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirjan luomiseen. Tutkimuksellinen kehittämistyö sopi lopulta paremmaksi tutkimustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön sijaan, sillä tutkimukselliset menetelmät ja siitä syntyneet aineistot ovat yhtä tärkeässä asemassa kuin itse työn kehittämistehtävä. Rantanen ja Toikko (2009) esittävät teoksessaan valitsemani tutkimustavan historiasta, menetelmistä ja tarkoituksesta. Tutkimuksellisesta kehittämistyöstä kerrotaan tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite esitetään tarkoituksellisesti tämän jälkeen alaluvussa 3.1.2, koska tutkimuksen kannalta on olennaista selittää miten se eroaa esimerkiksi toiminnallisesta tai perinteisestä tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä.

3.1.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Rantanen ja Toikko (2009, ss. 21–23) esittävät tutkimuksellisen kehittämistyön yhdistelmänä, jossa kehittäminen ja tutkiminen tukevat toisiaan tutkimusmenetelminä. Opinnäytetyön kannalta kehittämistyö on avainasemassa, sillä kehittämistä vaativat asiat nousevat suoraan työelämän tarpeista – tutkimuksellinen ote puolestaan tarjoaa erilaisia menetelmiä kehittämistyön tueksi. Omassa tutkimuksessaani hyödynnetään määrällistä tutkimusta aineistonhankinnassa ja sen analysoinnissa. Tutkittava tieto ja sen tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole ratkaisevassa asemassa tutkimuksen onnistumisen kannalta – olennaista on se, että nuoret pääsivät itse ilmaisemaan ajatuksensa etäkuntoutusta koskien.

Hiljaista tietoa hyödynnetään paljon myös kehittämistyössä – tällä tarkoitetaan sellaista tietoa, jota ammattilaiset usein käyttävät työnkuvassaan ja kokevat sen toimivaksi. Usein hiljaista tietoa käsitellään intuition varassa, joten sitä voi olla vaikea määrittellä ääneen. (Rantanen & Toikko, 2009, ss. 40–41) Omassa opinnäytetyössäni hiljainen tieto on suuressa keskiössä sekä tutkimus- että kehittämisvaiheessa. Tutkimuksen kulkuun vaikutti tutkijan työskentely tutkittavan asiakasryhmän kanssa – esimerkiksi kyselylomakkeessa pyrittiin minimoimaan avointen kysymysten määrä, sillä tiedossa oli se, että niihin vastataan yleensä niukasti tai ei lainkaan. Opinnäytetyön kehittämisvaiheessa hiljainen tieto näkyy käsikirjan sisällössä. Hyvin suuri asioista oli sellaisia, jotka työpajan henkilöstön oli helppo sanoittaa ääneen, mutta vaikeaa löytää aiheita tai tehtäviä tukevaa teoriaa.

3.1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten osallisuutta vahvistava käsikirja etäkuntouttavaan työtoimintaan. Toimeksiantajan toiveena oli, että käsikirjaa olisi helppoa ja vaivatonta soveltaa henkilöstön käytössä. Käsikirjan lisäksi osa työpajan nuorista vastasi kyselylomakkeeseen, jossa tarkasteltiin pajan arjen ja ohjaustoiminnan lisäksi heidän nykyistä osallisuuden kokemustaan ja mielipiteitään etäkuntouttavasta työtoiminnasta. Tavoitteena oli, että nuoret saisivat ilmaista mielipiteensä avoimesti ja anonyymisti.

Vaikka tutkimuksellisen kehittämisen ensisijaisena tavoitteena on yleensä luoda jotain uutta ja konkreettista, pyritään sen avulla myös normalisoimaan haastavia asioita yleiseen keskusteluun (Rantanen & Toikko, 2009, s. 21). Omassa työssäni tämä ilmenee uuden toimintamuodon kertomisesta nuorille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet etäkuntouttavaan työtoimintaan. Tutkimuksella halutaan kartoittaa nuorten nykyistä tilannetta suhteessa työpajan tavoitteisiin ja osallisuuden kokemukseen. Lisäksi tarkastellaan mitä ajatuksia etäkuntouttava työtoiminta herättää ja millaiset valmiudet nuorilla olisi osallistua vastaavaan toimintaan.

3.2 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistyksen työpaja Tikki, joka tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa 15–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat vailla työ- tai opiskelupaikkaa. Käsikirjan lisäksi toivottiin selvitystä nuorten kokemuksista pajan arjesta, ohjaajien toiminnasta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä pajalla. Toimeksiantajan toiveena oli myös selvittää nuorten mielipide etäkuntouttavasta työtoiminnasta ja kartoittaa nuorten osallistumishalukkuus vastaavaan toimintaan.

Järjestön toimintaa ohjaavat 4H:n virallisen sivuston (4H, n.d.-a) mukaan neljä H:lla alkavaa arvoa, Head (harkinta), Hands (harjaannus), Heart (hyvyys) ja Health (hyvinvointi). Arvot ovat kansainvälisiä ja jokainen 4H-yhdistys toimii niiden pohjalta. Kansalaisjärjestöt ovat merkittävä osallistumismahdollisuuksien ja yhteenkuuluvuuden rakentaja Suomessa (Särkelä, 2011, s. 147). Osa nykyisistä kansalaisjärjestöistä on syntynyt yli sata vuotta sitten, johon voidaan lukea mukaan myös 4H:n toiminta.

Järjestö perustettiin alun perin Yhdysvalloissa 1900-luvun alussa nuorten työttömyyden kasvaessa. Tavoitteena oli lisätä nuorten työelämätaitoja ja edistää täten heidän hyvinvointiaan. Suomessa 4H aloitti toimintansa 1920-luvulla, jolloin se toimi yhteistyössä maatalouskerhon kanssa. Järjestön nimi vaihdettiin 4H-liitoksi vuonna 1968 joka oli kansainvälisesti yhtäläinen muiden maiden kanssa. (4H, n.d.-b)

Järjestön toimintaan ei liity aktiivisesti kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen – sitä tarjotaan lähinnä vain muutamalla paikkakunnalla. Tikillä kuntouttavan työtoiminnan

ohjaajana toimii sosionomi, jolla on aikaisempaa työkokemusta esimerkiksi lastensuojelu- ja päihdetyöstä. Järjestön viralliset arvot näkyvät vahvasti työpajan arjessa ja niitä toteutetaan myös kuntouttavassa työtoiminnassa päivittäin. Arvot toteutuvat toiminnan muodossa päiväkohtaisesti joka viikko – maanantait ovat työelämäpäiviä, tiistait luovuspäiviä, keskiviikkoisin keskitytään luontoa ja ympäristöä käsitteleviin aiheisiin sekä torstaisin yleiseen hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen. (4H, n.d.-a)

Konkreettisesti toiminta näkyy vaihtelevina työtehtävinä ja jokaiselle nuorelle räätälöidään omia vahvuuksia mukailevaa, mielekästä toimintaa. Tarkoituksena on, että nuoret pääsevät kokeilemaan omien vahvuuksiensa lisäksi uusia taitoja ja työtehtäviä turvallisessa ympäristössä. Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä huomioidaan Tikin toiminnassa edellä mainituin keinoin lisäksi yhteisillä keskustelunaiheilla ja pelihetkillä. Työpajan tavoitteena on tarjota nuorille sosiaalisia kontakteja sekä keinoja esimerkiksi arjenhallintaan. Nuoren saapuessa pajalle hänelle laaditaan henkilökohtaiset tavoitteet pajajakson ajalle.

Tavoitteiden toteutumista seurataan säännöllisesti palaverien avulla. Tämän lisäksi jokainen nuori täyttää sähköisesti kykyviisarin. Kykyviisari perustuu Juhani Ilmarisen työkykytalo-malliin, jonka perustana on kartoittaa yksilön työ- ja toimintakykyä. Kyseessä on siis kyselylomake, joka on mahdollista täyttää sähköisesti tai paperisesti. (Työterveyslaitos, n.d.) Tikissä lomake täytetään sähköisesti, sillä se tarjoaa paremmat mahdollisuudet aiempien tulosten vertailuun. Kykyviisarin tuloksia käydään henkilökohtaisesti läpi jokaisen nuoren kanssa ja nuoren henkilökohtaiset tiedot eivät näy järjestelmässä, sillä jokainen nuori on numeroitu kyseisessä palvelussa nimen sijaan. Tämä suojelee nuoren arkaluontoisia tietoja ja ainoastaan kyselyn teettäjillä on pääsy tietoihin.

Etäkuntouttavaa työtoimintaa on järjestetty Tikillä kevästä 2020 alkaen, jolloin koronaepidemia levisi myös Suomeen. Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistyksen virallinen sivusto (2021) tiedotti, että aikavälillä 18.3.–13.4.2020 kuntouttavaa työtoimintaa ei järjestetty ollenkaan ja nuoriin oltiin säännöllisesti yhteydessä tänä aikana. Etäkuntoutusta toteutettiin Discord-nimisellä sosiaalisen median alustalla. Tikki aloitti etäkuntoutuksen järjestämisen 21.4.2020 alkaen ja siirtyi takaisin työpajalle kesän alkaessa koronarajoitukset huomioiden (Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistys, 2021). Tilanteeseen oli mahdotonta valmistautua ja etäpalvelut jouduttiin ottamaan käyttöön ilman mitään oppaita. Tämä

synnytti tarpeen opinnäytetyölleni, jonka tavoitteena on tarjota kattava opas mahdollisia etäjaksoja varten tulevaisuuden kannalta.

Vanhan palvelimen käyttöoikeus on loppunut kevään 2020 jälkeen, sillä edellinen ohjaaja vaihtoi työpaikkaa. Nykyinen Tikin Discord-palvelin pystytettiin keväällä 2021 ja sitä on käyttänyt tähän mennessä pari nuorta. Pieni käyttäjämäärä johtuu siitä, että Tikin toiminta jatkui kevään 2021 aikana koronarajoitukset huomioiden. Suurin osa nuorista suoritti kaikki päivät pajalla, eikä etäjaksoja järjestetty aktiivisesti – ainoastaan silloin, jos joku nuori halusi suorittaa päiviä etänä esimerkiksi omaehtoisessa karanteenissa. Nykyisen Discord-palvelimen toiminta on vasta alussa ja se luotiin harjoittelujaksoni aikana työpaja Tikillä. Olennaista palvelimen toiminnassa on sen helppo käytettävyys yllättävissä tilanteissa.

Etäryhmän toiminta on sisällöltään samaa kuin pajalla tapahtuva kuntoutus. Erona on se, että nuorille räätälöidään etäpäivää varten tehtäväpaketti, joka palautetaan palvelimelle joko päivän päättyessä tai myöhemmin. Tehtävät ovat suorassa yhteydessä päivän teemaan. Esimerkiksi jos työpajalla käsitellään hyvinvointiin liittyviä aiheita, tarjotaan niitä myös etäpalvelimella. Yksi tehtävä sisälsi muun muassa happihyppeilyn ulkoilmassa, jonka lisäksi nuoren tuli kuvata muutamia kevään merkkejä ja lähettää niistä valokuva lyhyen tekstiselostuksen kera Discord-palvelimeen. Tehtävien lisäksi kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja ottaa etäyhteyden kameran ja mikrofonin välityksellä nuoreen. Etänä työskentelevät nuoret saavat samalla yhteyden muihin pajalla oleviin nuoriin, mikä mahdollistaa edes osittain osallisuuden tunteen kokemisen.

4 Tutkimuksen toteutus ja tulokset

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus sisältää tiedon keräämisen lisäksi aineiston analyysivaiheen. Aineisto kerättiin määrällisellä menetelmällä tutkimuskyselyä käyttäen. Kysely toteutettiin Microsoft Formsin kautta, jonka jälkeen vastaukset tarkastettiin useampaan kertaan kyselyn vastausajan päättyessä. Analyysiluvun jälkeen esitetään kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset ja siitä syntyneet johtopäätökset. Tulokset esitetään ensisijaisesti sanallisesti ja vastausten pohjalta on luotu kaavioita, joissa näytetään jokaisen kysymyksen vastausten keskiarvo.

4.1 Aineistonhankinta kyselylomakkeella

Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisena, toisin sanoen määrällisenä tutkimuksena. Kyseisen tutkimustavan käyttö edellyttää teoriapohjaa, jota hyödynnetään tutkimuksen laatimisessa. Kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruun muoto on kyselylomake, jota varten tutkijan tulee olla perillä tutkittavasta aiheesta ja siihen liittyvästä aikaisemmasta tutkimuksesta. Tutkittaville kirjoitetaan saatekirje, joka kertoo tutkimuksen olennaisimmat tiedot. Saatekirjeen tulee olla selkeä ja siinä on hyvä korostaa tutkimuksen tärkeyttä sekä vastausajan lyhyttä. (Kananen, 2015, ss. 197–252)

Kanasen (2015, s. 207) opinnäytetyötä käsittelevässä teoksessa kerrotaan erilaisista aineistonkeruumenetelmistä, joista yleisin on kyselylomake. Valitsin tutkimukseni aineiston keräämiseen verkkokyselylomakkeen, sillä se oli helpoin ja halvin tapa saavuttaa kohderyhmän nuoret. Verkkokyselylomake eroaa perinteisestä lomakkeesta lähinnä siten, että se toteutetaan internetin välityksellä. Tutkija voi kirjoittaa lomakkeen kysymykset alustavasti tekstinkäsittelyohjelmaan tai vaihtoehtoisesti suoraan aineistonkeruuohjelmaan.

Valintakysymysten lisäksi lomakkeessa voidaan käyttää avoimia kysymyksiä. Olennaista kyselyiden onnistumisen kannalta on se, että vastaajat ymmärtävät kysymykset ja heillä on tarpeeksi tietoa asiasta. Opinnäytetyön tutkimuksessa on hyödynnetty 5-portaista asteikkoa, jossa negatiivisin arvio on pienin numero ja positiivisin arvio on suurin numero. Kanasen (2015, s. 241) mukaan tämä on perinteinen tapa rakentaa kyselylomake, ja se oli kaikista selkein oman tutkimukseni kannalta.

Aineisto kerättiin määrällisenä tutkimuksena kyselyn muodossa. Kyselyn kohderyhmänä olivat työpaja Tikin kuntouttavan työtoiminnan nuoret, joille toimitettiin saatekirje ennen kyselyyn osallistumista. Nuoret tekivät kyselyn työpajan tietokoneella rauhallisessa tilassa ilman pelkoa siitä, että joku näkisi vastaukset. Saatekirjeessä korostettiin kyselyn vapaaehtoisuutta ja nimettömyyttä.

Kysely tehtiin Microsoft Forms -sovelluksessa, ja kyselyn linkki lähetettiin nuorille työpajan tietokoneeseen. Kyselyssä on neljä erilaista osiota, jotka käsittelevät pajan arkea, toimintaa, osallisuutta ja etäkuntouttavaa työtoimintaa. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä, joissa

pienin arvo on 1 eli täysin eri mieltä ja suurin arvo 5 eli täysin samaa mieltä. Kyselyn viimeisellä sivulla on Muuta-kohta, johon nuorilla oli mahdollisuus kirjoittaa kehittämissideoita tai kuulumisia pajan henkilökunnalle. Kyselyn kaksi ensimmäistä osiota eivät varsinaisesti liity itse opinnäytetyöhön, joten niiden tuloksia käsitellään vain pintapuolisesti. Näiden kohtien tarkoituksena oli kartoittaa nuorten mielipiteitä pajan arjesta ja sen toimivuudesta, mikä on toimeksiantajalle tärkeää tietoa toiminnan kehittämistä ajatellen.

Kysely oli avoinna hieman alle kahden viikon ajan. Kyselyyn sai vastata kesäkuun viikoilla 24–26. Osa kuntouttavan työtoiminnan nuorista oli poissa kyseisenä aikana, mikä vähensi vastaajien määrää. Vastauksia kertyi lopulta kahdeksan kappaletta. Kyselyyn vastanneet eivät ole osallistuneet Tikin etäkuntouttavaan työtoimintaan joten kysymyksissä ei käsitelty heidän aikaisempia kokemuksiaan siitä.

4.2 Tulosten analysointi

Kyselytutkimuksen tuloksia voidaan analysoida eri tavoin. Määrällisessä analyysissä tutkittava tieto muutetaan sellaiseen muotoon, että sitä voidaan käsitellä tilastollisin keinoin. Määrällisen tutkimuksen tulosten yhteenveto suoritetaan yleisesti taulukkojen avulla. Tutkimusvastausten taulukointi antaa välittömästi hyödyllistä tietoa tutkijalle – tulosten perusteella on helppo arvioida vastausten keskijakaumaa, jos kysely on toteutettu numeraalisella asteikolla. (Vilka, 2007)

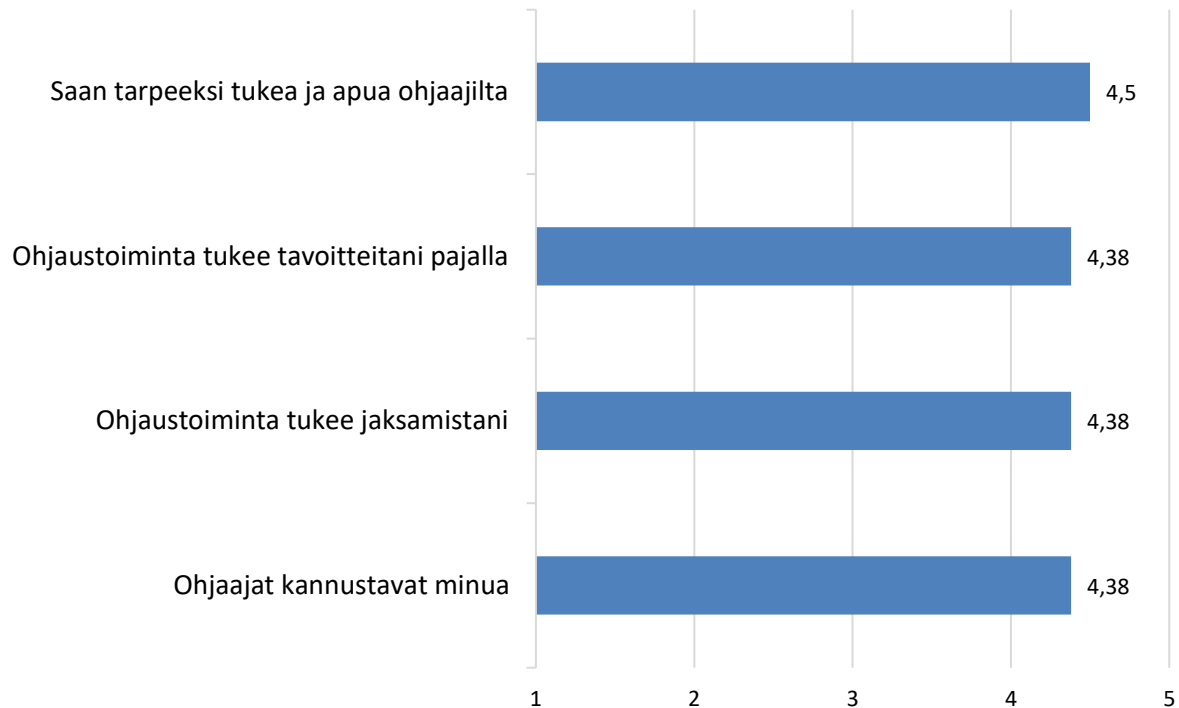
Oman tutkimukseni tapauksessa Microsoft Forms esitteli heti vastausten keskiarvon viisiportaisella asteikolla. Tämä helpotti huomattavasti tulosten analysointia ja graafisten kaavioiden tekemistä, sillä keskiarvot oli helppo sijoittaa vertailtavaan muotoon Microsoft Wordissa. Avoimiin kysymyksiin vastattiin kohtalaisen vähän. Tutkimustuloksiin on nostettu muutamia vastauksia, jotka kartoittavat nuorten mielipiteitä pajan toiminnasta.

4.3 Tutkimustulokset ja johtopäätökset

Lomakekyselyn tulokset esitetään sekä sanallisesti että kaavioissa. Nuorille suunnatussa kyselyssä oli neljä erilaista osiota, jotka esitellään erillisissä kaavioissa. Kyselyssä käytettiin

5-portaista asteikkoa, jossa numero 1 tarkoittaa, että vastaaja on täysin eri mieltä ja 5 puolestaan sitä, että vastaaja on täysin samaa mieltä kyseisen väittämän kanssa. Seuraavassa kaaviossa (Kuva 1.) tarkastellaan vastaajien mielipiteitä työpaja Tikin ohjaustoiminnasta.

Kuva 1. Vastaajien mielipide työpajan ohjaustoiminnasta.



Kyselyn ensimmäinen osio koostuu työpajan ohjaustoiminnasta. Vastaukset sijoittuvat numeroiden 4 ja 5 välille eli vastaajat ovat joko samaa mieltä tai täysin samaa mieltä ohjaustoimintaa koskevista väitteistä. Kaikista korkein tulos löytyy kyselyn ensimmäisestä väittämästä tuloksella 4,5. Muut vastaukset sijoittuvat vähän tämän alapuolelle lukuun 4,38. Vastausten perusteella voidaan todeta, että kuntouttavan työtoiminnan nuoret kokevat ohjaustoiminnan toimivaksi työpaja Tikillä.

Ohjaustoimintaa käsittelevän osion viimeinen kysymys oli avoin kohta, eli nuorilta kysyttiin millaista ohjaustoimintaa he toivoisivat ohjaajilta. Tähän kohtaan tuli muutamia vastauksia, joissa kerrottiin ohjaustoiminnan toteutuneen hyvin tähän mennessä. Yksi vastanneista kaipasi enemmän tukea esimerkiksi työnhakuun ja työosaamisen hankintaan. Seuraavaksi

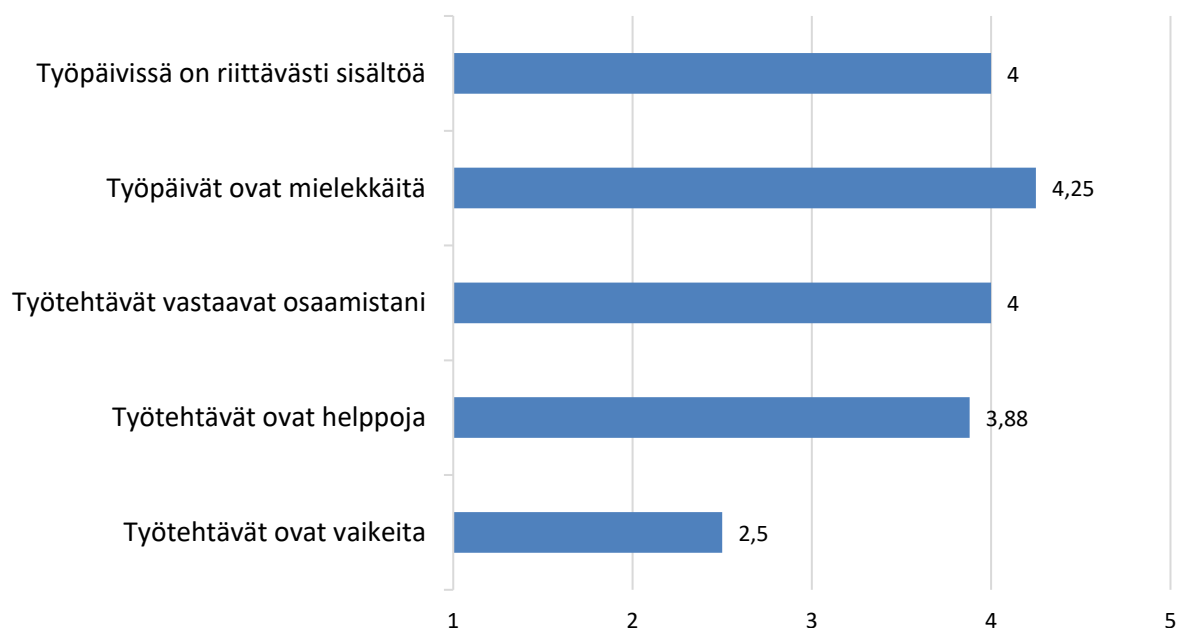
lainaan suoraan kahta avointa vastausta kysymykseen 5 – Millaista ohjaustoimintaa toivoisit ohjaajilta?

Kannustavaa, lempeää, kuuntelevaa, tukevaa, suvaitsevaa. Nämä kaikki ovat mielestäni hyvin toteutuneet mutta toivon tätä jatkossakin :)

Se, että koen etten saa tarpeeksi ohjausta on enemmänkin minun "vika". Harjoittelen vasta kysymään apua ja neuvoa. Ohjaajat eivät aina tiedä jos tarvin ohjausta, sillä en osaa kertoa siitä. Se ei siis ole ohjaajien syy. Ja he tekevät mielestäni oikein kun odottavat minulta oma-aloitteisuutta. Ohjaajat muistuttelevat siitä, että voin kysyä apua jos tarvin sitä ja se on kiva.

Vastausten perusteella voidaan olettaa, että ohjaustoimintaan ollaan pääosin tyytyväisiä ja nuorilla on matala kynnyks pyytää apua ohjaajilta. Ohjaustyyli on lempeää ja kannustavaa ja sellaista toivotaan myös jatkossa. Ohjaustoimintaa tarkastellessa tulee kuitenkin myös huomioida nuorten omat haasteet, joihin kuuluu esimerkiksi avun pyytämisen vaikeus. Tämä on kuitenkin vastauksista päätellen huomioitu jo nykyisessä toiminnassa, joten muutoksia ei näin ollen kaivata. Seuraavassa kaaviossa (Kuva 2.) tarkastellaan nuorten mielipiteitä pajan arjesta ja sen toimivuudesta.

Kuva 2. Vastaajien mielipide pajan arjesta ja sen toimivuudesta.



Kyselyn toisessa osiossa tarkasteltiin nuorten mielipiteitä pajan arjesta ja sen toimivuudesta. Kysymykset olivat tarkoituksellisesti itseään toistavia ja niiden tarkoituksena oli kartoittaa vastaajien näkökulmia työtehtävien ja -päivien mielekkyydestä. Edelliseen osioon verrattuna tulosten keskiarvot laskivat jonkin verran. Monivalintojen vastaukset olivat keskiarvoltaan noin 4 eli ”samaa mieltä”.

Työtehtävät koetaan vastausten perusteella helpoiksi ja omaa osaamista vastaaviksi. Tätä tukee myös se, että viimeisen väittämän eli ”työtehtävät ovat vaikeita” vastausten keskiarvo oli tuloksista alin. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoret ovat pääsääntöisesti eri mieltä siitä, että työtehtävät olisivat vaikeita. Kaavion (Kuva 2.) kahta viimeistä kysymystä on vähän vaikea tulkita ja voi olla, että ne ovat liian johdattelevia. Jos tekisin kyselyn uudestaan, saattaisin poistaa nämä kaksi väittämää ja yhdistää ne yhdeksi väittämäksi tai avoimeksi kysymykseksi.

Osion viimeinen kysymys ”Millaista sisältöä toivoisit työpajan päiviin?” keräsi muutamia vastauksia. Vastausten perusteella nuoret kaipaavat valinnanvaraa tekemiseen ja etenkin omat projektit koetaan tärkeäksi. Alla esitetään suoria lainauksia kysymykseen vastanneiden nuorten toiveista työpäivien sisältöön liittyen.

Minulle mielekkäin tekeminen on puuhailla omien projektien parissa. Ja sitä saan tehdä.

omannäköistä

Työhön liittyviä asioita!

Valinnanvaraa siihen mitä tekee. Olisi hyvä jos olisi aina pari kolme vaihtoehtoa mitä voi milloinkin tehdä. Tämäkin on toteutunut mielestäni varsin hyvin mutta toivon että toteutuu jatkossakin.

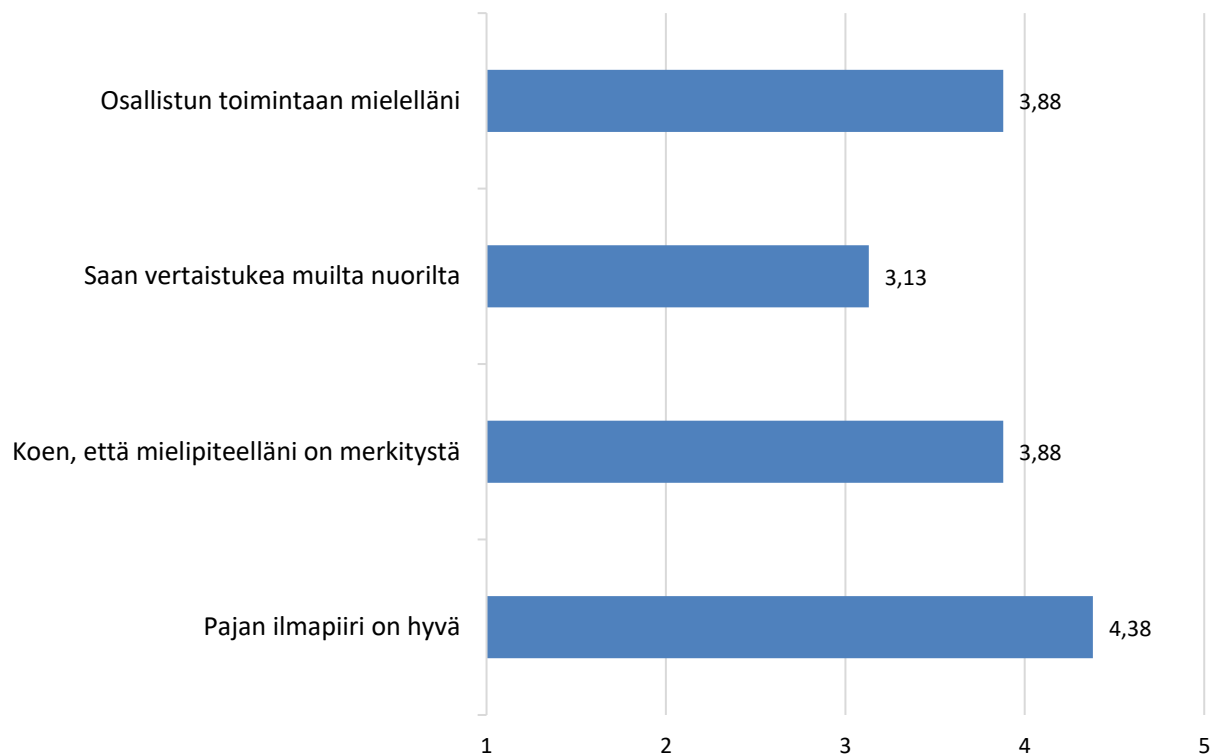
Vastausten perusteella voidaan huomata selkeitä yhtenäisyyksiä. Omat projektit ja valinnanvara tekemiseen nousee tärkeäksi. Työhön liittyviä asioita kaivataan myös. Tikillä käsitellään työelämään liittyviä asioita maanantaisin. Ongelmana on kuitenkin se, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat eivät yleisesti kykene toimimaan työelämässä

nykyisessä elämäntilanteessaan. Oman harjoittelu- ja työjaksoni aikana huomasin, että työllistymiseen liittyvät asiat koetaan yleisesti vaikeiksi. Suurella osalla on ongelmia arjenhallinnan suhteen, joten työelämään liittyvien asioiden käsittelyä ei koeta ajankohtaiseksi. On ymmärrettävää, että jotkut nuoret kaipaavat enemmän työllistymiseen liittyviä tehtäviä, jos heidän arjenhallintansa on hallinnassa.

Työelämään tai opiskeluun liittyvistä asioista keskustellaan joko ryhmässä tai henkilökohtaisesti nuorten kanssa ja ensisijaisena tavoitteena on, että jokainen nuori saa edetä omaan tahtiin omien tavoitteiden suhteen. Työllistymiseen tai opiskelupaikan hakemiseen liittyviä asioita käsitellään nuorten kanssa säännöllisesti, mutta ei mitenkään painostavasti. Tarkoituksena on, että nuoret pääsevät työpajalla kokeilemaan uusia taitoja tutussa ja turvallisessa ympäristössä.

Seuraavaksi esitetään kaavio (Kuva 3.) vastaajien kokemuksista osallisuudesta ja työpaja Tikin yhteisöllisyydestä.

Kuva 3. Vastaajien kokemukset osallisuudesta ja pajan yhteisöllisyydestä.



Kyselyn kolmannessa osiossa keskitytään osallisuuden kokemuksen toteutumiseen ja nuorten mielipiteisiin pajan yhteisöllisyydestä – kuinka hyvin ne toteutuvat? Osallisuutta mittaavat kysymykset liittyvät toimintaan osallistumiseen ja nuorten oman mielipiteen merkityksellisyyteen. Yhteisöllisyyttä puolestaan tarkastellaan pajan ilmapiirin ja vertaistuen kautta.

Vastausten keskiarvot ovat tässä osiossa vaihtelevia, mutta suurin arvo on ”pajan ilmapiiri on hyvä”, ja pienin puolestaan ”saan vertaistukea muilta nuorilta”. Osallisuutta voidaan kokea eri tavalla yksilöstä riippuen, mutta esimerkiksi vertaistuen saaminen muilta nuorilta koettiin muita väittämiä heikommaksi. Mistä tämä johtuu ja miten sitä voitaisiin parantaa työpajan arjessa?

Vastausten perusteella voidaan todeta, että nuoret kokevat pääosin pajan toiminnan yhteisöllisenä ja miellyttävänä. Osiossa oli kaavion (Kuva 3.) väittämien lisäksi kaksi avointa kysymystä: ”Millaiseen toimintaan (yksilö- tai ryhmä) haluaisit mieluiten osallistua?” ja ”Millaisia muutoksia haluaisit pajan ilmapiirin tukemiseksi?”. Vastauksia näihin kysymyksiin ei tullut kovinkaan monta. Ilmapiiri koettiin vastausten perusteella hyväksi, eikä siihen kaivata muutoksia, joten tämän kysymyksen vastauksia ei esitetä opinnäytetyössä.

Mieluisasta toiminnasta nuoret puolestaan vastasivat seuraavasti:

ser-purku

mielekkääseen, kuten korttitehtävät

Tykkään tehdä itsekseni projektejani niin, että voin olla kuitenkin muiden seurassa ja osallistua keskusteluun jos tuntuu siltä. Yhteiseen toimintaan osallistuminen on minulle hyvin haastavaa, enkä yleensä pidä siitä.

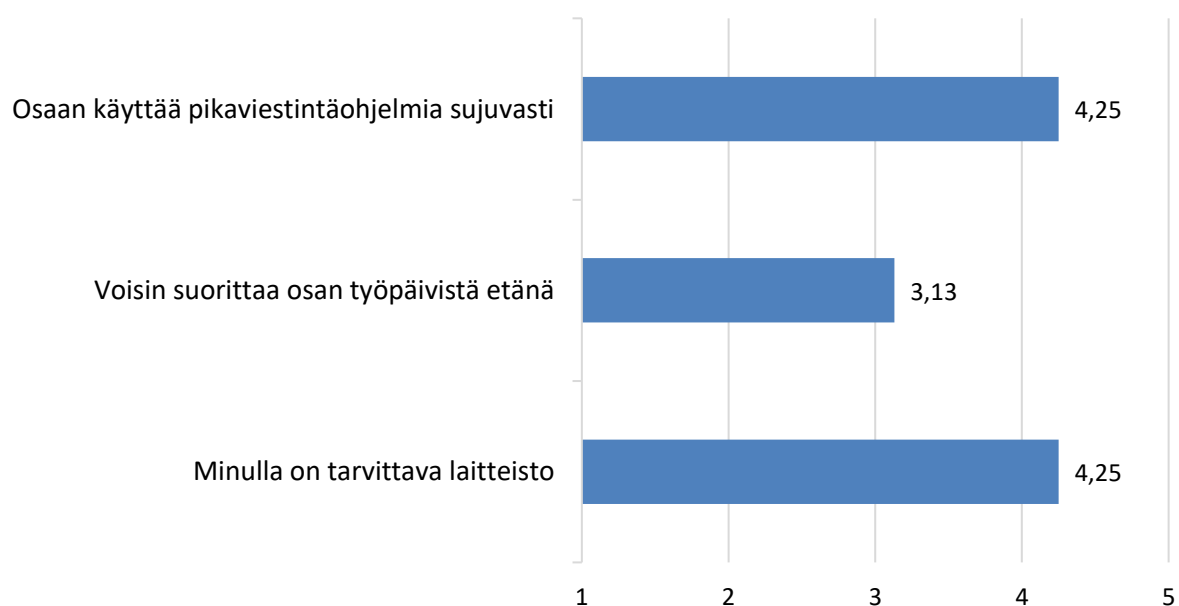
Kysymyksen vastauksista voidaan päätellä, että omat projektit ja mielekäs tekeminen ovat tärkeitä asioita nuorille. Viimeisestä lainauksesta voidaan huomata, että omien projektien lisäksi on mahdollista osallistua keskusteluihin. Tämän perusteella voidaan miettiä, kuinka moni nuorista samaistuu tähän väittämään. Vastaus voi selittää myös vertaistuen saamisen heikoksi, jos nuoret eivät pääsääntöisesti pidä yhteiseen toimintaan osallistumisesta.

Huomionarvoista vastausten pohjalta on se, että osallisuus yhteiseen toimintaan mahdollistetaan omien projektien lisäksi työpajalla melko hyvin – tiedän myös kokemuksesta, että nuoria ei yritetä pakottaa yhteiseen toimintaan, mutta siihen tarjotaan useita mahdollisuuksia. Yhteistä toimintaa ovat esimerkiksi pelituokiot, keskustelut ja isommat työprojektit, joissa tarvitaan useamman ihmisen apua. Nuorella on aina mahdollisuus poistua tilanteesta, jos hän kokee sen epämukavaksi. Tämän pohjalta voidaan miettiä keinoja, miten nuoret saataisiin toimimaan entistä enemmän toistensa kanssa – millainen tekeminen tai keskustelunaiheet toisivat ihmisiä yhteen?

Osallisuuden kokemukset voidaan kokea hyvin eri tavalla tilanteesta riippuen ja on tärkeää huomioida jokaisen omat henkilökohtaiset vaikeudet. Olisi hyvä päästä keskustelemaan jokaisen nuoren kanssa yksityisesti mahdollisimman usein ryhmätoiminnan lisäksi. Näin nuoret pääsisivät ääneen sen verran kuin haluavat, sillä kaikki eivät ota yhtä paljon osaa ryhmän yhteiseen toimintaan. Tämän toteuttaminen on kuitenkin vaikeaa, jos nuoria on paljon mutta henkilöstöä vähän.

Viimeiseksi esitetään neljännen osion kaavio (Kuva 4.), jossa kartoitetaan nuorten valmiuksia etäkuntouttavaan työtoimintaan.

Kuva 4. Vastaajien valmiudet etäkuntouttavan työtoiminnan järjestämiseen.



Viimeisessä osiossa on kolme väittämää ja kaksi avointa kysymystä. Vastausten perusteella voidaan huomata, että nuoret osaavat käyttää pikaviestintäohjelmia kuten Discordia tai Whatsappia sujuvasti. Samat tulokset saatiin tarvittavan laitteiston kohdalla. Vastausten keskiarvo oli näissä väittämässä 4,25, mikä tarkoittaa sitä, että nuoret olivat pääosin samaa mieltä näistä väittämistä. Osion heikoin tulos on kohdassa ”Voisin suorittaa osan työpäivistä etänä”, jonka keskiarvo on 3,13. Tämän perusteella voidaan todeta, että nuoret olisivat ehkä valmiita suorittamaan osan työpäivistä etänä. Kaaviossa (Kuva 4.) ei näytetä koko kysymystä, mutta tarkennuksena oli, että osa työpäivistä tarkoittaisi esimerkiksi yhtä päivää viikossa etänä.

Etäkuntouttavan työtoiminnan osio sisälsi kaksi avointa kysymystä: ”Millaista toimintaa toivoisit etäpäivien sisältävän, jos sellainen toteutuisi kohdallasi?” ja ”Mitä ajatuksia etäkuntouttava työtoiminta herättää sinussa?” Seuraavaksi esitetään nuorten omat toiveet etäpäivien sisällöstä.

Itsenäisesti tehtäviä tehtäviä joita käytäisiin yhdessä läpi, niin että kaikki saavat halutessaan kertoa kokemuksistaan

Luovaa toimintaa joka saa näkemään oman elinympäristön uudessa valossa ja hyödyntää omasta ympäristöstä löytyviä asioita, materiaaleja ja ympäristöä itseään.

Näiden vastausten pohjalta voidaan olettaa, että nuoret kaipaavat pääsääntöisesti luovaa ja itsenäistä tekemistä. Oman ympäristön erilaisten asioiden hyödyntäminen on erinomainen idea etäkuntouttavaan työtoimintaan ja muutenkin etätyötä tekeville. Koska etänä kaikki aika vietetään kotona tai kodin ympäristössä, on tärkeää huolehtia omasta elinympäristöstä ja tehdä siitä itselleen mahdollisimman mieluista. Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja, joka esitellään tämän luvun jälkeen, sisältää paljon itsenäistä tehtävää nuorille. Mahdollisella etäjaksolla tehtävät käytäisiin yhdessä läpi, kuten nuorten vastauksissa toivotaan.

Kyselyn viimeisessä avoimessa kysymyksessä käsiteltiin nuorten ajatuksia yleisesti etäkuntouttavaan työtoimintaan liittyen. Kysymyksenä oli ”Mitä ajatuksia etäkuntouttava työtoiminta herättää sinussa?”. Nuorten ajatukset etäkuntouttavasta eivät ole päällisin

puolin positiivisia ja se koetaan jopa pelottavaksi. Ohessa on suoria lainauksia nuorten vastauksista tähän kysymykseen liittyen.

Pelkoa. Mutta uskon, että sellainen voi toimia osan aikaa.

tyhmää tylsää ei halua

Etäkuntouttava on siinä mielessä helppoa ettei tarvitse herätä niin aikaisin mutta tietty yhteisöllisyys kärsii kun ei tapaa ihmisiä kasvotusten

Vastausten perusteella etäkuntouttava työtoiminta herättää alustavasti negatiivisia ajatuksia nuorten mielessä. Yhdessä vastauksista kuitenkin mainitaan, että ei ole niin kiire herätä aikaisin, jos työpäivät ovat etänä. Vastauksessa pohditaan myös yhteisöllisyyttä ja verrataan etäkuntouttavaa kasvotusten tapahtuvaan kommunikointiin. Miten yhteisöllisyyttä voitaisiin tehostaa etäkuntoutuksessa?

Nuorten vastauksista voidaan vetää seuraavia johtopäätöksiä – pajan toiminta koetaan pääosin toimivaksi ja Tikki mahdollistaa erilaisten työtehtävien kokeilemisen. Vastauksissa löytyy jonkin verran vaihtelevuutta ja osa asioista koetaan heikommiksi. Nuoret kokevat osallistumismahdollisuudet itselleen mieluisiksi mutta pajan sisäinen yhteisöllisyys on selkeästi heikompaa etenkin vertaistuen kohdalla. Osallisuus näyttäisi siis toteutuvan hyvin yksilötasolla verraten ryhmän yhteiseen toimintaan. Vastauksissa korostuu vahvasti omien projektien tärkeys ja se, että jokainen saa tehdä itselleen mieluisia työtehtäviä. Ohjaustoiminta ja pajan arki puolestaan koettiin toimiviksi eikä niihin kaivattu isompia muutoksia.

Opinnäytetyön kannalta olennaisimmat osiot keskittyivät yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen sekä etäkuntouttavan toiminnan mahdolliseen järjestämiseen. Kummatkin osiot saivat heikompia keskiarvoja verrattuna kyselyn kahteen ensimmäiseen osioon. Tämä ei suoraan tarkoita sitä, että esimerkiksi osallisuus toteutuisi huonosti. Jokainen ihminen kokee osallisuuden ja yhteisöllisyyden loppujen lopuksi hyvin eri tavalla. Osa kaipaa yhteisön tukea enemmän ja toiset taas vähemmän. Tämä kuitenkin herättää pohdintaa siitä, miten

yhteisöllisyyttä ja osallisuuden kokemusta voitaisiin vahvistaa nuorten osalta kuntouttavassa työtoiminnassa – sekä tietenkin etäkuntoutuksessa.

5 Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja

Opinnäytetyön konkreettinen tuotos toteutettiin käsikirjana, joka on suunnattu toimeksiantajan henkilöstön käyttöön. Se on opas, joka auttaa työntekijöitä varautumaan etäkuntouttavaan työtoimintaan suunnitelmallisesti ja tehokkaasti. Seuraavissa luvuissa esitellään käsikirjan suunnitteluprosessi, ulkoasu ja sisältö sekä toimeksiantajan palaute.

5.1 Käsikirjan suunnitteluprosessi

Toimeksiantaja oli tiiviisti mukana oppaan suunnitteluprosessissa. Työpajan nuoret pääsivät osittain vaikuttamaan suunnitteluun tehtävien muodossa. Kirjan sisältö on kuitenkin suunnattu työpajan henkilöstölle, joten nuoret eivät pääse itse tutustumaan oppaaseen. Tästä huolimatta nuorten mielipiteillä on suuri painoarvo. Mahdollisen etäjakson toteutuessa nuoret saisivat päättää vapaasti itseään kiinnostavat tehtävät, kunhan ne sopivat työpäivän teemaan. Oppaaseen koottiin laaja kirjo erilaisia tehtäviä ja materiaaleja, joita ohjaajat voivat halutessaan soveltaa etäjakson aikana.

Nuorten osuus käsikirjassa toteutettiin idealappuna, johon nuoret saivat kirjoittaa omia toiveita mahdollisista tehtävistä, joita etäkuntouttavassa työtoiminnassa voitaisiin tehdä. Idealappu oli nuorten saatavilla noin muutaman päivän ajan ja useat nuoret kirjoittivat edes yhden idean tähän lappuun, joten nuorten mielipiteet on ehdottomasti otettu huomioon käsikirjan tehtäväosiota suunnitellessa. Toimeksiantajan henkilöstö puolestaan tarjosi omia ideoita tehtävistä, joita on suoritettu Tikin aikaisemmalla etäjaksolla vuoden 2020 keväällä. Loput ideat koottiin joko erilaisista teorialähteistä tai työpajan nykyisistä tehtäväkansioista, joita käytetään kuntouttavan työtoiminnan arjessa.

Käsikirjassa on huomioitu kehittämisideoita aikaisemmista opinnäytetöistä Auvisen ja Ervastin (2021) sekä Karhiman (2020) julkaisuista etätoimintaan liittyen. Kummatkin opinnäytetyöt toivat ilmi toiminnan suunnitteluvaiheen ongelmat ja puutteelliset taidot teknologian käytössä. Näitä seikkoja on huomioita käsikirjan suunnitteluprosessissa siten,

että ohjeet on laadittu selkeästi ja helppolukuisiksi. Etäjakson suunnitelmallisuutta on huomioitu tarkasti käsikirjan suunnittelussa – tätä varten on laadittu hyvin yksityiskohtainen kuukausisuunnitelma, joka on jaettu vielä erikseen viikko- ja päiväkohtaiseksi. Aikataulutukseen on kiinnitetty paljon huomiota ja sen tarkoituksena on helpottaa työntekijöiden arkea etäjaksoa järjestäessä.

Airaksinen & Vilka (2003) muistuttavat teoksessaan lähdekritiikin tärkeydestä, kun kirjoitetaan opasta tai käsikirjaa. Lähteiden etsiminen on tärkeä osa suunnitteluprosessia, eikä opasta voida rakentaa ilman pohjatietoa. Oppaaseen tuleva tieto on tiivistettyä ja helppolukuista, jonka vuoksi lähdeviitteitä käytetään vain harvoin tekstin seassa. Oma käsikirjani ei sisällä lähdeviitteitä, mutta osa materiaaleista on upotettu linkkinä tekstin sekaan. Näiden linkkien avaaminen onnistuu, kun käsikirja avataan esimerkiksi PDF-tiedostona. Tulostettuna käsikirjan materiaalit pitää katsoa lähdeluettelosta.

Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirjaa varten kokosin tietoa useammasta eri lähteestä, joita pidetään yleisesti luotettavina nuorisotyön materiaalina. Valittujen lähteiden menetelmiä käytetään osittain myös toimeksiantajan ohjaustoiminnassa. Lähteet tarjosivat käsikirjan suunnitteluvaiheessa ideoita erilaisista tehtävistä, joita etäjakson aikana olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi työpajan omalla Discord-palvelimella.

5.2 Käsikirjan ulkoasu ja sisältö

Käsikirjan ulkoasussa käytettiin 4H-yhdistyksen luomaa graafista ohjeistusta (2019), joka on pakollinen kaikessa yhdistystä koskevassa luovassa toiminnassa. Brändipersonaan kuuluvat esimerkiksi tietyt väripaletit ja fontit, joita tulee noudattaa esimerkiksi opasta tai esitettä tehdessä. Yhdistyksen ensisijainen fontti on TT Norms, jota käytettiin opinnäytetyöprosessin aikana käsikirjan teksteihin. Opas toteutettiin ilmaisella Canva-sivustolla, joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun. Maksoin käsikirjaa tehdessä pro-tilistä, joka mahdollisti erilaisten kuvioiden ja ensisijaisen fontin käytön.

Käsikirjan sisällössä hyödynnettiin ensisijaisesti toimeksiantajan valmiita materiaaleja ja käytäntöjä. Työpajalla on käytössä viikoittainen malli, jossa joka päivälle on varattu erilaisia aihealueita. Näitä ovat työelämä, luovuus, hyvinvointi sekä ilmasto ja ympäristö. Käsikirjassa

käytettiin kyseisiä teemoja tehtävien suunnittelussa. Etäjaksolla näitä voidaan hyödyntää siten, että työelämäpäivinä voitaisiin esimerkiksi tutkia työnhakuilmoituksia ja tarkastella jokaisen nuoren henkilökohtaisia vahvuuksia.

Tikin nuoret pääsivät vaikuttamaan myös itse tehtävien sisältöön ja mielekkyyteen. Näille kyseisille tehtäville on laadittu oma osio käsikirjan tehtäväpakettiin. Nuoret saavat ehdottaa vapaasti tekemistä ja työtoimintaa pajan arjessa jo muutenkin, joten myös mahdolliset etäjaksot suunniteltaisiin varmasti nuorten toiveiden ja osaamisen mukaan. Käsikirjan valmiit tehtäväideat ovat lähinnä ohjaajia varten, jotka voivat halutessaan toteuttaa oppaassa mainittuja tehtäviä, jos omat tai nuorten ideat loppuvat kesken.

Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja jäljittelee sekä sisällöltään että ulkoasultaan tarkasti 4H:n arvopohjaa ja graafista ohjeistusta. Kaikki värit ja fontit ovat yhdistyksen virallisen ohjeistuksen mukaisia. Tämä osiltaan helpotti sekä vaikeutti oppaan suunnitteluprosessia, sillä graafisen ohjeistuksen säännöistä ei saanut poiketa. Toisaalta käsikirjan ulkoasun luominen oli helppoa, sillä värimaailmaa ja fontteja ei tarvinnut keksiä itse omasta päästä. Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja on lisätty opinnäytetyön liiteluetteloon (Liite 4), joten tässä osiossa ei esitellä sen ulkoasua muuten kuin kirjallisesti. Käsikirjan kuvat ovat myös suurikokoisia joten ne esitellään ainoastaan opinnäytetyön liitteissä tilan säästämiseksi.

Kuten aiemmin mainittu, käsikirjan oleellinen osio työpajan henkilöstölle on valmiiksi kasattu kuukausisuunnitelma, joka on jaettu neljään erilaiseen viikkoon. Viikkosuunnitelmat on kirjattu käsikirjaan päiväkohtaisesti ja toiminnalle on määritetty selkeät aikarajaukset. Kuntouttavan työtoiminnan päivän pituus on nuorille noin neljä tuntia päivässä, joka on käsikirjassa sekä työpajan nykyisessä toiminnassa määritelty 10.00–14.00. Vaikka viikkojen toiminta on päiväkohtaista, toistuvat samat teemat noin kahden viikon välein. Teemojen toistuvuudesta huolimatta työtehtävät ovat vaihtelevia. Käsikirjassa olevat tehtävät ovat ainoastaan suuntaa antavia ja olennaista on se, että nuoret pääsevät tekemään juuri sellaisia tehtäviä jotka ovat heille itselleen mieluisia.

5.3 Toimeksiantajan palaute

Kirjallisen palautteen lisäksi toimeksiantaja kertoi kattavan suullisen palautteen käsikirjasta. Tuotteen suunnittelu ja kirjoitusvaihe tapahtuivat työharjoittelujaksoni aikana, jonka suoritin työpaja Tikillä. Tämä mahdollisti nopean ja sujuvan palautteen antamisen ja saamisen molemmiin puolin. Ilman harjoittelujaksoa oppaan tekeminen olisi luultavasti kestänyt kauemmin ja palautteen saaminen olisi voinut olla hitaampaa.

Toimeksiantajan mukaan opinnäytetyö täytti heidän tarpeensa ja palautteessa korostettiin käsikirjan soveltamista myös pajan fyysisessä ympäristössä. Sen avulla voidaan madaltaa nuoren kynnystä osallistua pajan toimintaan myös kotoa käsin. Käsikirjan lisäksi toimeksiantaja sai arvokasta palautetta suoraan kuntouttavan työtoiminnan nuorilta. Heidän vastauksien perusteella voidaan tarkastella työpaja Tikin nykyistä toimintaa ja vastaavasti parantaa niitä asioita, jotka nuoret kokevat tällä hetkellä vaikeaksi. Opinnäytetyön kysely asiakaskunnalle lisää asiakaslähtöisyyttä ja täten auttaa työpajaa tarjoamaan parhaan mahdollisen ympäristön kuntouttavan työtoiminnan nuorille.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön suunnittelu lähti suoraan toimeksiantajan tarpeista, jotka määrittivät työlle alustavat käsitteet ja käsiteltävät aihepiirit. Tutkimus kuitenkin muotoutui opinnäyteprosessin aikana, sillä opinnäytetyön alkuperäisenä päätavoitteena oli luoda etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Alustavasti oli tarkoituksena, että tutkivaa osuutta ei juurikaan olisi, vaan työ toteutettaisiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämä kuitenkin muuttui oppaan valmistuttua. Koen, että nuorten omat ajatukset jäivät vähälle huomiolle, sillä etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja suunnattiin ainoastaan henkilöstön käyttöön. Tämän vuoksi päätin toteuttaa nuorilla kyselyn joka näin ollen vahvistaisi heidän osallisuuttaan etäkuntouttavan työtoiminnan kehittämisessä.

Tämän opinnäytetyönprosessin jälkeen koen, että osallisuutta edistäessä on elintärkeää toimia asiakaslähtöisesti. Jos tekisin jotain toisin, suorittaisin todennäköisesti kyselyn ennen käsikirjan tekemistä. Tämän opinnäytetyön tapauksessa käsikirja oli kuitenkin

toimeksiantajan keskeinen toive ja sen valmistuminen nopealla aikataululla opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa oli työn ensisijainen prioriteetti.

Tutkimuksellinen osuus muutti jatkuvasti muotoaan, sillä alustavasti oli tarkoituksena haastatella nuoria pajatoimintaan ja etäkuntoutukseen liittyen. Haastattelujen kerääminen osoittautui kuitenkin liian suureksi työksi, sillä opinnäytetyön toinen osuus koostui etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirjan suunnitteluprosessista ja tuottamisesta. Asiakasryhmän kannalta anonyymi kysely oli varmasti myös paljon turvallisempi vaihtoehto, sillä kenenkään tietoja ei kerätty ylös, eikä vastausten perusteella voida jäljittää ketään tiettyä henkilöä.

Lähdin opinnäytetyöprosessiin avoimin mielin ja aiheena etäkuntoutus oli minulle uusi – kuten myös kuntouttava työtoiminta ja nuoret aikuissosiaalityön asiakkaina. Aluksi opinnäytetyö tuntui suurelta urakalta ja etenkin kirjoittamisvaihe jäi alussa vähälle huomiolle. Suurimman osan opinnäytetyöprosessista vietin toimeksiantajan työpaikalla, eli Tikillä. Suoritin aluksi kaksi harjoittelua putkeen, jonka jälkeen toimin sijaisena kuntouttavan ryhmätoiminnan ohjaajana. Koen, että mitä enemmän töitä tein toimeksiantajani kanssa, sitä enemmän kiinnostuin itse opinnäytetyöni aiheesta.

Etäkuntoutus on aiheena uusi ja siitä oli vaikeaa löytää aikaisempaa tutkimustietoa. Aihe on kuitenkin tärkeä ja uskon, että lähivuosina aiheesta tullaan julkaisemaan paljon enemmän materiaalia. Opinnäytetyöni ei tarjoa uutta tietoa etäkuntoutuksesta. Oma tavoitteeni koko opinnäytetyöprosessin ajan oli luoda jotain uutta ja konkreettista työni toimeksiantajalle. Koen, että tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli erittäin palkitsevaa ja sain opinnäytetyöprosessista paljon enemmän irti. Tarjosin heille etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirjan lisäksi tietoa nuorten mielipiteistä ja ajatuksista nykyistä pajatoimintaa koskien.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyy aina riskejä. Opinnäytetyön tutkimusosuus tuotettiin verkkokyselylomakkeella, jossa vastaajia ei ole mahdollista yhdistää vastausten perusteella. Tämä puolustaa tutkimuksen eettistä näkökantaa, sillä vastaajista ei jää jälkeen minkäänlaisia henkilötietoja, kuten ikää tai sukupuolta.

Opinnäytetyön tietoperustassa on hyödynnetty monipuolisesti erilaisia lähteitä ja aikaisempia tutkimuksia, mikä puolestaan kartoitti tutkijan esitietoutta tutkittavasta asiasta. Tutkijalla ei ole ennestään kokemusta opinnäytetyön laajuisesta tieteellisestä kirjoittamisesta, joka vaikuttaa suoraan tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Mahdolliset virheet ja epä johdonmukaisuudet voidaan siis laittaa kokemattomuuden piikkiin.

Käsikirjan luomisessa on hyödynnetty luotettavaa lähdemateriaalia toimeksiantajan oman toiminnan lisäksi. Kyseessä on vapaamuotoinen opas, jossa ei käytetä lähdeviitteitä tekstin sisällä. Suorat lähdeviittaukset johonkin tiettyyn aineistoon on kuitenkin upotettu suoraan käsikirjan tekstiin, jotka on mahdollista avata käsikirjan PDF-muodossa. Jos käsikirja tulostetaan, joutuu lukija etsimään tiedot suoraan lähdeluettelosta.

6.2 Tutkimuksen jatkokehitysideat

Tutkimustulosten pohjalta voidaan huomata, että nuoret kokevat osallisuuden hyvin eri tavalla. Yhteisöllisyys ja vertaistuen saaminen muilta nuorilta koettiin heikoksi. Mitä voitaisiin tehdä toisin? Tulevissa tutkimuksissa, joissa käsitellään nuorten aikuisten osallisuutta esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa, voitaisiin miettiä keinoja tämän parantamiseen. Itselläni tulevat mieleen erilaiset kevyet ryhmäytymiset, joita järjestetään usein esimerkiksi koulujen alkaessa. Miten ryhmäytymisestä voitaisiin saada nuorille positiivinen kokemus?

Etäkuntoutus puolestaan koettiin lähinnä negatiiviseksi ja ”tylsäksi”. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin esimerkiksi pohtia sitä, miten etäkuntouttavasta saataisiin nuorille mieluinen palvelu. Omassa tutkimuksessani huomasin, että osallisuuden toteuttaminen etäkuntouttavassa työtoiminnassa voi olla erittäin haasteellista. Työssäni käsiteltiin hiukan keinoja tämän vahvistamiseksi, mutta lähinnä ohjaajien näkökulmasta, sillä esimerkiksi työn tuote eli etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja suunnattiin vain henkilöstön käyttöön. Toivottavaa olisi, että tulevaisuudessa voitaisiin yhdistää kätevämmiin sekä perinteisiin että etänä tapahtuvia menetelmiä myös sosiaalialan kentällä.

Lähteet

4H. (2019). Graafinen ohjeistus.

https://4h.fi/wp-content/uploads/2019/10/4H_graafinen_ohjeistus_v2019.pdf

4H. (n.d.-a). Arvot. Järjestön toiminta. 4H järjestönä. Haettu 15.3.2021 osoitteesta:

<https://4h.fi/4h-jarjestona-2/jarjeston-toiminta/arvot/>

4H. (n.d.-b). *Historia*. Organisaatio. 4H järjestönä. Haettu 30.7.2021 osoitteesta:

<https://4h.fi/4hjarjestona2/organisaatio/historia/>

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). *Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä?* Nuorisolääketiede. Duodecim 2/2007.

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

Airaksinen, T. & Vilka, H. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.

Auvinen, M. & Ervasti, N. (2021) ”*Olen muun yhteiskunnan kanssa hereillä samaan aikaan.*”

Hyria säätiön etävalmennus poikkeusaikana kuntoutus- ja valmennuspalveluissa

[opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu].

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk202105077739>

Huumonen, S. (2014). *Työ- ja yksilövalmennus työpajalla*. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry (s. 10). Valtakunnallinen työpajayhdistys.

Isola, A., Kaartinen, H. Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A.

(2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveiden

ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 33/2017 (s. 9). Suomen Yliopistopaino

Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistys. (2021). *Kuntouttava työtoiminta jatkuu etänä*. Haettu

30.8.2021 osoitteesta: <https://hameenlinna.4h.fi/uutiset/kuntouttava-tyotoiminta-jatkuu-etan/>

Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistys. (2021). *TIEDOTE: 4H-toiminnot 18.3. eteenpäin/*

päivitetty 24.3. Haettu 30.8.2021 osoitteesta:

<https://hameenlinna.4h.fi/uutiset/tiedote-4h-toiminnot-18-3-eteenpain/>

Juhila, K. (2008). *Sosiaalityö aikuisten parissa* (s. 93). Osuuskunta Vastapaino.

Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Karhima, A. (2020). *Kohti parempaa etävalmennusta. Etävalmennus toimintamuotona Sovatek-säätiön työpajatoiminnassa*. [opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020111823183>
- Kivistö, M & Pääkkönen, K. (2017). *Sosiaalityö digitalisaatiossa*. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 58 (ss. 13–22). Lapin yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-035-7>
- Klem, S. (2013). *Työllistymistä tukeva toiminta, työtoiminta ja työhönvalmennus sosiaalihuollossa*. Kuntakartoitus 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 23/2013 (s. 52). Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-95200-3615-7>
- Kykyviisari. (n.d.). *Mikä on kykyviisari?* Tietoa kykyviisarista. Työterveyslaitos. Haettu 30.8.2021 osoitteesta: <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- Nuorisolaki 1285/2016 <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Perttula, R. (2021). *Nuorten aikuisten parissa tehtävä sosiaalityö*. Julkaisussa A-L. Matthies, A-R.Svenlin & K. Turtiainen. (toim)., *Aikuissosiaalityö* (s. 86). Gaudeamus.
- Raivio, H. (2017). *Osallisuus käsitteenä - Mistä puhumme, kun puhe on osallisuudesta?* Kuntoutussäätiö. Haettu 24.5.2021 osoitteesta:
<https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/06/HelkaRaivio.pdf>
- Rantanen, T. & Toikko, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampereen yliopisto (ss. 21–41). Tampereen Yliopistopaino Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978951447732-4>
- Salminen, A-L., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg, J-H. & Vuononvirta, T. (2016). *Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä*. Julkaisussa A-L. Salminen, S. Hiekkala & J-H. Stenberg. (toim), *Etäkuntoutus* (ss. 12–16). Kela. <http://hdl.handle.net/10138/161341>
- Salminen, A-L. & Hiekkala, S. (2019). *Kokemuksia etäkuntoutuksesta*. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052416890>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 14 § Tuen tarpeisiin vastaavat sosiaalipalvelut.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp447953664>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2021). *Kuntouttava työtoiminta*. Haettu 20.5.2021

osoitteesta: <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Särkelä, R. (2011). *Osallisuus, vaikuttamismahdollisuudet ja sosiaalinen kestävyys*.

Julkaisussa A. Pohjola & R. Särkelä. (toim.), *Sosiaalisesti kestävä kehitys*

(ss. 147–163). Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

THL. (1.11.2019). *Osallisuus*. Hyvinvointi- ja terveyserot.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Into Ry. (n.d.). *Työpajatoiminta Suomessa*. Haettu 29.5.2021 osoitteesta

<https://www.intory.fi/tools/tyopajatoiminta-suomessa/>

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa*. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi.

Vuononvirta T. (2016). Etäkuntoutus Suomessa. Julkaisussa A-L. Salminen, S. Hiekkala & J-H.

Stenberg. (toim), *Etäkuntoutus* (s. 19). Kela. <http://hdl.handle.net/10138/161341>

Väisänen, R. (2018.) Sosiaalisen kuntoutuksen käsite ja kehitysvaiheet. Julkaisussa K.

Kostamo-Pääkkö. (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa* (s. 29). Lapland University

Press. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-947-6>

Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma

Nuorten osallisuuden vahvistaminen etäkuntouttavassa työtoiminnassa – Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja tukena osallisuuden luomisessa

Jenna Kangas

AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

- *Opinnäytetyön aineisto kerättiin Hämeenlinnan seudun 4h-yhdistyksen työpaja Tikin kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta verkkokyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä.*
- *Aineistonhankinnan menetelmänä käytettiin verkkokyselylomaketta Microsoft Forms työkalun avulla, joka sisältyy Office 365 pilvipohjaiseen palvelukokonaisuuteen. Kysely toteutettiin koulun omilla tunnuksilla, joten kyselyn alkuperäinen pohja katoaa tutkittavan valmistuttua.*
- *Analysoitava aineisto ladattiin excel-pohjana, jonka jälkeen tutkimustulokset kirjattiin ylös Microsoft Wordissa, joka kuuluu myös Office 365 palveluihin. Analyysi ja tutkimustulokset esitettiin opinnäytetyössä graafisina kaavioina, joissa on nähtävillä tutkimustulosten keskiarvo*
- *Opinnäytetyötä varten ei kerätty lainkaan henkilötietoja ja kyselyyn vastaaminen oli täysin anonyymiä. Tuloksia käsitellään opinnäytetyössä ainoastaan keskiarvoina, eikä ketään vastanneista voida yhdistää näihin tietoihin jälkikäteen, sillä kyselyssä ei kerättä ylös esimerkiksi sukupuolta tai ikää.*

AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

- *Tutkimusaineistoa säilytettiin prosessin aikana sekä Microsoft Forms -pilvipalvelussa, että tutkijan omalla tietokoneella. Aineisto ei sisältänyt arkaluontoista tietoa, joten aineistoa oli turvallista säilyttää edellämainituissa kohteissa.*

AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

- *Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhotaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain tutkijan/opiskelijan saavutettavissa.*

Liite 2: Saatekirje

Hämeenlinna 14.06.2021

Hyvä nuori,

Opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosiaalialan yksikössä sosionomin tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Toteutan opinnäytetyötä etäkuntouttavaan työtoimintaan ja nuorten osallisuuteen liittyen, jota varten kerään tutkimustietoa kyselylomakkeella. Kysely koostuu neljästä osiosta, joissa käsitellään ohjaustoimintaa, pajan arkea, osallistumista pajan toimintaan, sekä mielipiteitä etäkuntouttavan työtoiminnan sisällöstä.

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja se toteutetaan anonyymina. Vastauksia ei voida yhdistää yksittäiseen henkilöön, sillä vastauksia käsitellään vasta kyselyn määräajan umpeuduttua. Vastaukset ovat täysin nimettömiä ja niitä käsitellään ainoastaan opinnäytetyön tutkimustuloksissa. Opinnäytetyö julkaistaan internetissä www.theseus.fi tutkimuksen valmistuttua.

Kyselyn vastauksia säilytetään noin vuoden verran tutkijan henkilökohtaisella muistitikulla, jonka jälkeen ne tuhoetaan. Kyselyssä ei kerätä minkäänlaisia henkilötietoja, ja sen tavoitteena on ainoastaan edistää nuorten palveluita kuntouttavassa työtoiminnassa. Kyselyn täyttäminen on nopeaa ja vastauksiasi käsitellään luottamuksellisesti, eikä dataa luovuteta kenellekkään ulkopuoliselle.

Kyselyyn vastaaminen alkaa 14.6.2021 ja päättyy 30.6.2021.

Tutkijan tiedot

Jenna Kangas

Hämeen ammattikorkeakoulu

jenna.kangas@student.hamk.fi

Liite 3: Kysely

Tutkimuskysely työpaja Tikin kuntouttavan työtoiminnan nuorille

Kysely toteutetaan anonyymina ja siihen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Siinä on neljä osiota, joissa vastausvaihtoehdot ovat pääsääntöisesti asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä). Jokaisen osion lopussa on avoimia kysymyksiä, joihin voi vastata omin sanoin. Osioden päätteeksi on "muuta"-kohta, johon voit kirjoittaa muuta mieleen tulevaa, joka ei liity itse kyselyyn.

Jokaiselle osiolla on oma sivu. Kun olet täyttänyt yhden sivun vastaukset, pääset uuteen osioon painamalla alareunan "seuraava" nappia. Kun olet täyttänyt kaikki osiot, paina "lähetä".

Kiitos etukäteen vastaamisesta!

(Tähdellä merkittyihin monivalintakysymyksiin vastaaminen oli pakollista, muut olivat avoimia kysymyksiä joihin voi vastata vapaaehtoisesti.)

Osa 1: Ohjaustoiminta

Ohjaustoimintaan lasketaan kaikenlainen ohjaus, mitä pajalla sinulle tarjotaan. Ohjaajiasi ovat esimerkiksi työpajan yksilövalmentaja, sekä kuntouttavan työtoiminnan ohjaajat. Tässä osiossa käsitellään ohjaustoimintaa kokonaisuutena, ja arvioit niiden toimivuutta asteikolla 1-5. (1=täysin eri mieltä, 3=siltä väliltä, 5=täysin samaa mieltä). Osion lopussa on avoin kysymys, johon voit kirjoittaa vapaasti mielipiteesi.

1. Saan tarpeeksi tukea ja apua ohjaajilta* (1 2 3 4 5)
2. Ohjaustoiminta tukee tavoitteitani pajalla* (1 2 3 4 5)
3. Ohjaustoiminta tukee jaksamistani* (1 2 3 4 5)
4. Ohjaajat kannustavat minua* (1 2 3 4 5)
5. Millaista ohjaustoimintaa toivoisit ohjaajilta?

Osa 2: Pajan arki

Tässä osiossa käsitellään pajan arkea ja arvioit sen toimivuutta asteikolla 1-5. (1=täysin eri mieltä, 3=siltä väliltä, 5=täysin samaa mieltä). Osion lopussa on avoin kysymys, johon voit kirjoittaa vapaasti mielipiteesi.

6. Työpäivät ovat mielekkäitä* (1 2 3 4 5)
7. Työtehtävät vastaavat osaamistani* (1 2 3 4 5)
8. Työtehtävät ovat helppoja* (1 2 3 4 5)
9. Työtehtävät ovat vaikeita* (1 2 3 4 5)
10. Työpäivissä on riittävästi sisältöä* (1 2 3 4 5)
11. Millaista sisältöä toivoisit työpajan päiviin?

Osa 3: Toimintaan osallistuminen ja pajan yhteisöllisyys

Toimintaan osallistumisella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että osallistut ohjaajien vetämään toimintaan (esimerkiksi yhteisiin pelihetkiin). Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan ryhmähenkeä ja ajanviettoa muiden pajan ihmisten kanssa. Tässä osiossa arvioit yhteisöllisyyttä ja omaa osallistumistasi pajan toimintaan asteikolla 1-5. (1=täysin eri mieltä, 3=siltä väliltä, 5=täysin samaa mieltä). Osion lopussa on avoimia kysymyksiä, joihin voit kirjoittaa vapaasti mielipiteesi.

12. Osallistun toimintaan mielelläni* (1 2 3 4 5)
13. Saan vertaistukea muilta nuorilta* (1 2 3 4 5)
14. Koen, että mielipiteilläni on merkitystä* (1 2 3 4 5)
15. Pajan ilmapiiri on hyvä* (1 2 3 4 5)
16. Millaiseen toimintaan (yksilö- tai ryhmä) haluaisit mieluiten osallistua?
17. Millaisia muutoksia haluaisit pajan ilmapiirin tukemiseksi?

Osa 4: Etäkuntouttava työtoiminta

Työpaja tarjoaa mahdollisuuden etäkuntouttavaan työtoimintaan lähipäivien lisäksi.

Etäkuntouttava työtoiminta eroaa kuntouttavasta työtoiminnasta lähinnä siinä, että se toteutetaan lähes kokonaan digitaalisesti. Työpaja Tikillä on oma discord-kanava etäkuntouttavaa työtoimintaa varten, johon nuoret voivat halutessaan liittyä. Etäpäivät kestävät saman verran kuin normaalit pajapäivät, mutta sinun ei tarvitse käydä konkreettisesti pajalla. Discordissa sinulle lähetetään päiväkohtaiset tehtävät, joita suoritat oman jaksamisen mukaan. Pajan ohjaajat ovat tavoitettavissa aktiivisesti myös etäpäivien aikana.

Tämän osion tarkoituksena on kartoittaa omaa halukkuuttasi osallistua tällaiseen toimintaan.

Arvioit omaa osaamistasi/halukkuuttasi osallistua toimintaan asteikolla 1-5. (1=täysin eri mieltä, 3=siltä väliltä, 5=täysin samaa mieltä). Osion lopussa on avoimia kysymyksiä, joihin voit kirjoittaa vapaasti mielipiteesi.

18. Osaan käyttää pikaviestintäohjelmia sujuvasti:

- (mm. whatsapp, zoom, discord, microsoft teams..)* (1 2 3 4 5)

19. Voisin suorittaa osan työpäivistä etänä (esim. 1 päivä viikossa etänä)* (1 2 3 4 5)

20. Minulla on tarvittava laitteisto:

- (tietokone/älypuhelin/tabletti, mikrofoni, kamera...)* (1 2 3 4 5)

21. Millaista toimintaa toivoisit etäpäivien sisältävän, jos sellainen toteutuisi kohdallasi?

22. Mitä ajatuksia etäkuntouttava työtoiminta herättää sinussa?

Osa 5: Muuta

Jos mieleesi tulee vielä jotain maininnan arvoista, kirjoita se tähän. Kun olet valmis, lähetä kyselyn vastaukset. Suuret kiitokset kyselyyn vastaamisesta!

23. Risut, ruusut, kehittämisideat, terveiset tai muuta palautetta työpajatoiminnalle

Liite 4: Käsikirja



TYÖPAJA TIKKI

Etäkuntouttavan työtoiminnan käsikirja

4H Hämeenlinnan
Seutu Jenna Kangas



SISÄLLYS

| | |
|-------------------------------|----|
| Johdanto..... | 3 |
| Arvot..... | 4 |
| Työntekijän muistilista..... | 5 |
| Ohjeistukset asiakkaille..... | 6 |
| Kuukausisuunnitelma..... | 7 |
| Viikko 1..... | 8 |
| Viikko 2..... | 9 |
| Viikko 3..... | 10 |
| Viikko 4..... | 11 |
| Tehtäväpaketti..... | 12 |
| Tarvikekassi..... | 15 |
| Ideoita työskentelyyn..... | 16 |
| Ruokaohjeistukset | |
| Peltileipä..... | 17 |
| Hernekeitto..... | 18 |
| Kaurakeksit..... | 19 |
| Lähteet..... | 20 |



JOHDANTO

Opas on toteutettu yhteistyössä Hämeenlinnan seudun 4H-yhdistyksen työpaja Tikin kanssa. Kyseessä on tuotekehitysprojekti, joka on kirjoittajan toiminnallisen opinnäytetyön varsinainen tuotos. Käsikirja on määritelty työpajan tarpeiden mukaan, mutta se on vapaasti muokattavissa. Toimintasuunnitelmat perustuvat ensikädessä 4H-yhdistyksen arvoihin, joita ovat harkinta (**head**), harjaannus (**hand**), hyvyys (**heart**) ja hyvinvointi (**health**).

Oppaan tavoitteena on edistää etäkuntouttavan työtoiminnan toteutumista ja helpottaa työntekijän arkea. Se tarjoaa ideoita, joiden avulla voidaan rakentaa joustavaa kuukausi- tai viikko-ohjelmaa. Käsikirja on oivallinen työväline työntekijälle, joka tarvitsee lisäideoita etätöiden toteuttamiseen. Oppaan hyöty on aikataulutuksessa, jolla varmistetaan toiminnan vaihtuvuus ja mielekkyys. Aihevalinnoissa on hyödynnetty työpajan olemassa olevaa materiaalia ja nuorten omia ehdotuksia.

Käsikirja on tarkoitettu 4H:n työntekijöiden käyttöön ja sitä voi käyttää kuka tahansa, missä tahansa. Siinä esitellään vaihtoehtoisia toimintamalleja etäkuntouttavaa työtoimintaa ajatellen. Käsikirjan sisältämä kuukausisuunnitelma tarjoaa valmiita toimintasuunnitelmia, joita jokainen työntekijä voi halutessaan muokata itselleen sopivaksi.

Työpaja Tikki tarjoaa asiakkaille työ- ja toimintakykyä edistävää kuntouttavaa työtoimintaa, joka tukee esimerkiksi normaalin päivärytmin rakentumista ja sosiaalisten kontaktien luomista. Oppaassa esitellään toimintamalleja, joiden avulla voidaan varmistaa päivärytmin rakentuminen aikatauluttamalla toimintaa, ja asiakkaille tarjotaan mahdollisuus keskustella toisten nuorten ja ohjaajien kanssa aina tarvittaessa. Pikaviestipalvelimien käyttö helpottaa yhteydenpitoa ja se on erinomainen tapa olla yhteydessä muihin reaaliajassa.

Työpaja Tikki,
Jenna Kangas
2021

ARVOT

Toiminta-ajatus: paikalliseen toimintaan perustuva lasten ja nuorten elämönhallintaa ja yritteliäisyyttä tukeva valtakunnallinen kansalaisjärjestö.

head

HARKINTA

Kehitämme jatkuvasti omaa ajatteluamme.

Olemme rehellisiä ja oikeudenmukaisia.

hands

HARJAANNUS

Harjoitamme käytännön ja käden taitoja.

Olemme yritteliäitä ja ahkeria.

heart

HYVYYS

Kunnioitamme ihmisiä ja luontoa, sekä pidämme huolta toisistamme.

Olemme suvaitsevaisia ja yhteistyötaitoisia.

health

HYVINVOINTI

Luomme arjen hyvinvointia itsellemme ja muille.

Kasvatustavoite: tukee kaikissa ikävaiheissa lapsen ja nuoren kasvua kestäväan elämäntapaan, työhön ja yrittäjyyteen.

ETÄTYÖ HALTUUN!

TYÖNTEKIJÄN MUISTILISTA

VÄLINEET

- Pikaviestintäohjelmat
 - (Zoom, Discord, Teams)
- Toimiva tietokone, kamera ja mikrofoni
- Digitaaliset oppimisympäristöt
 - (Kahoot, AnswerGarden..)
- Sosiaalinen media
 - (Instagram, Facebook, Tiktok..)

MUISTILISTA

- Suunnittele etukäteen!
- Määritä pelisäännöt
- Tekninen tuki ja sen saatavuus
- Yhteydenpito muihin työntekijöihin
- Tulosten seuranta
- Huolehdi työjärjestelyistä
- Tietoturva (VPN-yhteyden hyödyntäminen)
 - "Virtual Private Network", luo suojatun yhteyden käyttäjän ja internetin välille
- Huolehdi työergonomiasta

ETÄTYÖ HALTUUN!

OHJEISTUKSET ASIAKKAILLE

MITÄ TARVITSET?

- Lataa tarvittava pikaviestintäohjelma
 - (Zoom, Discord, Teams)
 - Zoomia ja Teamsia käyttäessä et tarvitse kirjautumistunnuksia, ohjaajan lähettämä linkki riittää. Discordiin tarvitset omat tunnukset!
 - Jos tarvitset apua käyttäjätunnuksien tekoon, kysy rohkeasti ohjaajalta apua
- Toimiva laitteisto, lainaa tarvittaessa pajalta
 - (Puhelin, tabletti, tietokone..)

MUISTILISTA

- Pidä laitteesi ohjelmat ajantasalla!
- Luo itsellesi mieluiset rutiinit
- Muista pitää taukoja
 - Venyttele, jaloittele..
- Aikatauluta päiväsi ja varaa tarpeeksi aikaa kotitehtäville!
- Tee selkeä rajausta vapaa-ajan ja työajan välille



KUUKAUSI- SUUNNITELMA

NELJÄN VIIKON SYKLIT

Työpaja Tikin toiminta perustuu viikoittaiseen toimintamalliin, jossa jokaiselle päivälle on varattu tietynlaista toimintaa. Maanantaisin on työelämäpäivä, tiistaisin harjoitetaan luovaa toimintaa ja tarjotaan mahdollisuus työskennellä omien projektien parissa, keskiviikkoisin keskitytään ympäristö- ja luontoteemoihin ja torstaisin tarkastellaan hyvinvointia monipuolisesti. Käsikirjassa on otettu huomioon nämä ennalta määrätyt teemat, ja niiden pohjalta on luotu toimiva paketti etäkuntoutusta ajatellen.

Teemoilla haetaan jatkuvuutta etäkuntouttavaan työtoimintaan, jotta toiminta pysyisi mahdollisimman mielekkäänä ja hyödyllisenä asiakkaiden kannalta. Koska toteutus tapahtuu etänä, on tärkeää hyödyntää digitaalista materiaalia monipuolisesti.

Työntekijän kannalta tärkeintä on priorisoida suunnitelmallisuus - aina tulisi olla vaihtoehtoisia toimintamalleja ns. varalla. Suunnitteluun kuuluu muun muassa digitaalisten taitojen kehittäminen ajan tasalle, sekä asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden kartoittaminen - millaista toimintaa nuoret itse haluavat toteuttaa etäkuntoutuksen aikana?

Viikkosuunnitelmien alle on kerätty tehtäväpaketti, josta voi mielen mukaan valita päivään ja teemaan sopivaa toimintaa. Suunnitelmassa on paljon joustovaraa - esimerkiksi sään ja vuodenajan mukaan on hyvä miettiä, että kuinka paljon ulkoilutehtäviä voidaan järjestää. Tehtävien alle on koottu yleisiä ideoita etätyöskentelyn tueksi. Tämän lisäksi liitteenä on muutama ruokaohjeistus, joita voidaan tulostaa asiakkaalle ruoanlaittotehtäviä varten tarvikekassiin.

VIIKKO 1

MAANANTAI

- 10.00 - Paketin haku pajalta, soittokierros, nuorten kuulumiset
- 11.00 - Työelämätehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Pohdintatehtävä
- 13.00 - Yhteinen pelihetki, pohdintatehtävän purkua
- 13.45 - Päivän lopetus

TIISTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Luovuustehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Yhteistä etäjakson ideointia
- 13.00 - Yhteinen pelihetki
- 13.45 - Päivän lopetus

KESKIVIIKKO

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ympäristötehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Ympäristötehtävän jatkamista
- 13.15 - Tehtävien purku
- 13.45 - Päivän lopetus

TORSTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ruoanlaittotehtävä
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Keskustelua hyvinvoinnista
- 13.00 - Yhteinen pelihetki
- 13.45 - Päivän lopetus

VIIKKO 2

MAANANTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 11.00 - Työelämätehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Tehtävien jatkamista
- 13.00 - Tehtävien yhteinen purku
- 13.45 - Päivän lopetus

TIISTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Luovuustehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Rentoutusharjoitukset
- 12.45 - Luovuustehtävien jatkamista
- 13.45 - Päivän lopetus

KESKIVIIKKO

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ympäristötehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Ulkoilutehtävä
- 12.50 - Tehtävän yhteinen purku
- 13.45 - Päivän lopetus

TORSTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Hyvinvointitehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Yhteinen venyttelyhetki
- 13.00 - Tehtävien purkua, kotiläksyn antaminen
- 13.45 - Päivän lopetus

VIKKO 3

MAANANTAI

- 10.00 - Paketin haku pajalta, soittokierros, nuorten kuulumiset
- 11.00 - Työelämätehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Pohdintatehtävä
- 13.00 - Yhteinen purku
- 13.45 - Päivän lopetus

TIISTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Luovuustehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Etäjakson välitarkastus
- 13.00 - Yhteinen pelihetki
- 13.45 - Päivän lopetus

KESKIVIKKO

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ympäristötehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Pieni liikuntatehtävä
- 13.00 - Tehtävien yhteinen purku
- 13.45 - Päivän lopetus

TORSTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ruoanvalmistus tehtävä
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Hyvinvointitehtävä
- 13.15 - Tehtävien yhteinen purku
- 13.45 - Päivän lopetus

VIIKKO 4

MAANANTAI

- 10.00 - Paketin haku pajalta, soittokierros, nuorten kuulumiset
- 11.00 - Työelämätehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Tehtävien yhteinen purkaminen
- 13.00 - Yhteinen pelihetki
- 13.45 - Päivän lopetus

TIISTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Luovuustehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Arvioidaan etäjaksoa yhdessä
- 13.15 - Rentoutustehtäviä
- 13.45 - Päivän lopetus

KESKIVIIKKO

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Ympäristötehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Pieni ulkoilutehtävä
- 13.00 - Tehtävän purkua
- 13.45 - Päivän lopetus

TORSTAI

- 10.00 - Nuorten kuulumiset
- 10.45 - Hyvinvointitehtävät
- 12.00 - Ruokatauko, 30min
- 12.30 - Tehtävien yhteinen purku
- 13.00 - Yhteinen pelihetki
- 13.45 - Päivän lopetus



TEHTÄVÄ PAKETTI

Alle on koottu erilaisia listauksia tehtävistä, joita voidaan toteuttaa viikkosuunnitelmien aikana. Aiheita olisi hyvä käydä läpi pitkin kuukautta ja teemoittaa päivät: esimerkiksi ensimmäisellä viikolla tutkitaan työelämätaitoja, seuraavalla viikolla tarkastellaan työnhakukanavia ja esimerkiksi vasta viimeisellä viikolla tutustaan työhakemuksiin.

Työelämäpäivä

- Työhakemusten tekemistä
- Työnhakukanavien tutkimista
 - Etsi mielenkiintoinen työhakemus
- Millaisia ominaisuuksia tarvitset työssä?
- Työnhakuilmoituisten tutkimista
 - Mitä kriteereillä haetaan?
 - Miten voin hyödyntää omia ominaisuuksia työhaussa
- Kodin siivoamistehtäviä

Luovuus

- Luovuspäivinä nuoret voivat jatkaa omia projektejaan, esim. kutomista, piirtämistä, maalaamista tms.
- Erilaisia kirjoittamistehtäviä, esim. runoja tai tarinoita
- Unelmakartan/vahvuuskorttien tekemistä
- Näytelmätehtävät kameran ja/tai mikin välityksellä
 - Pantomiiimi
 - Improvisaatioharjoituksia

Ympäristö ja luonto

- Ulkoilutehtävät
 - Valittujen kohteiden kuvaaminen pienen kävelylenkin aikana (esim. vuodenajan merkkien kuvaamista)
 - Yhteiset kävelylenkit/ulkoilulenkit tai retket (esim. makkaran paistaminen), jos tilanne sallii sen (ei ole esim. ulkonaliikkumiskieltoa)
- Ilmaston ja ympäristöön liittyvät tehtävät
 - Oman hiilijalanjäljen tarkastelua
 - Kierrätystehtävät
 - Karttapelit (Geoguessr, Random Street View)
 - Roskien kerääminen lähiympäristöstä

Hyvinvointi

- Ruoanlaittotehtävät
 - Joihinkin tarvitaan valmistelua jo edellisenä päivänä!
Muista kertoa nuorille!
- Rentoutusharjoitukset
 - Kannattaa hyödyntää [Suomen Mielenterveys ry:n mindfulness-harjoituksia](#), joissa on valmiit videot kullekin harjoitukselle
 - Nuoret voivat halutessaan jakaa myös omia keinojaan rentoutua, joita voitaisiin käydä yhdessä läpi ja testata
- Unitehtävät
 - Nuorille voisi esimerkiksi tulostaa valmiit pohjat oman unipäiväkirjan tekemiseen, johon kirjataan ylös päivittäin nukkumaanmenot ja heräämiset
 - Vaihtoehtoisesti voidaan hyödyntää myös älypuhelinsovelluksia (esim. Sleep Cycle)



Yhteisiin pelihetkiin

- Discord-botit
 - Uno, Cards Against Humanity, Hirsipuu..
- Kimble! Online
- Yhteiset piirrustuspelit
 - Skribbl.io
 - Gartic Phone
- Perinteiset korttipelit
 - Cardgames.io

Yleisiä ideoita nuorilta

- Mahdollisimman paljon yhdessä tekemistä
 - Osa nuorista haluaisi pitää yksintyöskentelyn minimissä, joten tämä on hyvä pitää mielessä tehtäviä suunnitellessa
- Toivebiisihetki
 - Jokainen voisi laittaa soimaan esim. discordissa yhden lempibiiseistään (tässä voidaan hyödyntää discord-botteja, jotka soittavat musiikkia automaattisesti)
- Lemmikki- tai kasvi –kamera (esitellään omia kasveja tai lemmikkejä kameran välityksellä)
- Spa-henkinen päivä, jolloin voidaan tehdä esimerkiksi omia kasvomaskeja
- Tehtäviä, jotka saavat näkemään oman kodin uudessa valossa (esim. pientä sisustamista tai järjestelyä)
- Jotain, mitä voisi soveltaa oman kodin välineillä
 - Mandala omista esineistä (symmetrinen kuvio)
 - Asetelmien valokuvausta



TARVIKEKASSI

- Jaetaan kerran kahdessa viikossa
- Paperit, värikynät, sakset, vesivärit
- Virkkaus- ja neulontavälineet, langat
- Ruokatarvikkeet ja ohjeistukset tulostettuna
 - Hernekeitto (hernepussit)
 - Peltileipä (kuivahiivaa, sokeria ja suolaa pieniin pusseihin, kaurahiutaleita, vehnäjauhoja)
 - Kaurakeksit (sokerit, leivinjauhe ja muna pieniin pusseihin, kaurahiutaleita, vehnäjauhoja)
- Kasvien siemenet, purkit, multa
- Hyvinvointia tukevat tehtävät ja harjoitteet
 - Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä (teemoja voitaisiin käsitellä pitkin kuukautta, pari kerrallaan)
 - Voimavaratehtävät
 - Parasta minussa -tehtävälappu
 - Toivomuspuu
 - Viikkosuunnitelma
 - Tarvikkeet unipäiväkirjan tekemiseen
- Ympäristötehtävät
 - Tapoja nauttia luonnosta -tehtävämoniste
 - Lempipaikkani, unelmien voimapaikka
 - Roskapusseja roskien keräämiseen
- Luovuustehtävät
 - Välineet unelmakartan/vahvuuskortin tekemiseen



IDEOITA TYÖSKENTELYYN

Discord-botit

- Automatisoitu ohjelmisto, joka voi tuottaa discord-serverille esimerkiksi musiikkia tai pelejä
- Hyvä väline, jos halutaan lisätä toiminnallisuutta
- Verken sivusto tarjoaa kattavat ohjeet bottien käyttöönottoon, joiden avulla jokainen pystyy helposti rakentamaan haluamansa botit.

Sosiaalinen media

- Tiktok, instagram, whatsapp
- Yhteinen whatsapp ryhmä, reaaliaikainen tuki
- Käytä rohkeasti luovuutta!
- Hyödynnä nuorten osaamista: voisivatko nuoret esimerkiksi kuvata omia videoita, jotka liittyvät päivän teemoihin?

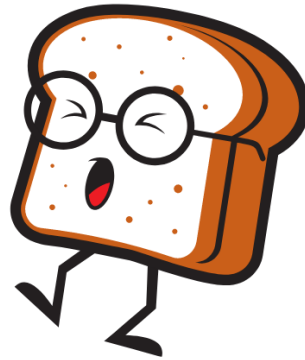
Nuorisotyön verkkomateriaalit

- Verke
 - Digitaalinen nuorisotyön osaamiskeskus
 - Verkkomateriaaleja ja ohjeita somen käyttöön
- Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry.
 - Etsivän nuorisotyön osaamiskeskus
- Mieli - Suomen Mielenterveys ry.
 - Mielenterveysalan kansalaisjärjestö
 - Hyvän mielen materiaalit nuorisotyöhön

PELTILEIPÄ

Mitä tarvitset?

5 dl vettä
2 rkl sokeria
1 tl suolaa
1 pussi kuivahiivaa
4,5 dl kaurahiutaleita
6 dl vehnä jauhoja



Ohjeet

Lämmitä vesi käden lämpöiseksi. Lisää joukkoon sokeri, suola ja kaurahiutaleet. Sekoita vähän.

Ripottele pinnalle jauhoja ja sekoita hiiva niiden joukkoon. Tämän jälkeen alusta taikina jauhoille sopivaksi.

Kaada taikina uunipellille ja anna kohota siinä noin 40 minuuttia.

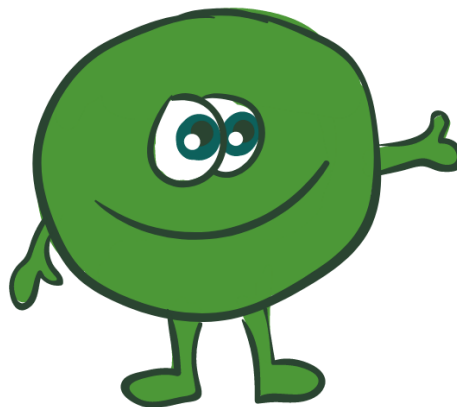
Leivän voi ennen uuniin laittoa kostuttaa vedellä ja pinnalle voi ripotella kaurahiutaleita. Paista leipää 30 minuuttia 225 asteessa.

Valmista!

HERNEKEITTO

Mitä tarvitset?

3 l vettä
hernepussi
1 tl suolaa
(sinappia)



Ohjeet

Laita herneet likoamaan kylmään veteen yön yli.

Kaada liotusvesi pois. Lisää lionneet herneet ja 3 litraa vettä isoon kattilaan. Laita keitto kiehumaan.

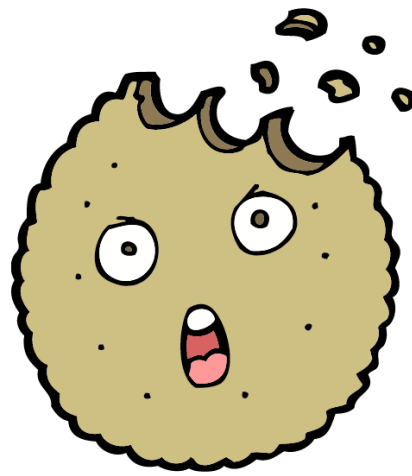
Lisää herneiden sekaan suola (ja sinappi, jos haluat lisätä sitä). Sekoita keittoa hyvin. Anna kiehua hiljalleen 1½-2 tuntia.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
Valmista!

KAURAKEKSIT

Mitä tarvitset?

100g voita
3 dl sokeria
1 kananmuna
1½ dl vehnäjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
1 tl leivinjauhetta
1 tl vanilliinisokeria



Ohjeet

Sulata rasva ja anna sen hieman jäähtyä.

Lisää sokeri ja muna sekä keskenään sekoitetut kuivat aineet. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.

Nosta kahdella lusikalla pieniä nokareita leivinpaperin päälle pellille.

Paista 200 asteessa 8-10 minuuttia.
Valmista!

LÄHTEET

Hämeenlinnan Seudun 4H-yhdistys. 4H-järjestö.
<https://hameenlinna.4h.fi/yhdistys/4h-jarjesto/>

Into - Etsivä nuorisotyö ry.
<https://www.intory.fi/etsiva-nuorisotyö/>

MIELI. Suomen Mielenterveys ry. Harjoitukset.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

MIELI. Suomen Mielenterveys ry. Nuorisotyö.
<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/nuorisoty%C3%B6>

Verke - Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus.
<https://www.verke.org>

Verke - Digitaalisen nuorisotyön osaamiskeskus.
Discord-bottien perusteet.
<https://www.verke.org/vinkit/discord-bottien-perusteet/>