



Itsenäisen elämän avaimia -elämäntaitoryhmä mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisen tueksi

Marion Seppälä

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Itsenäisen elämän avaimia
-elämäntaitoryhmä mielenterveyskuntoutujien
itsenäistymisen tueksi**

Marion Seppälä
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2021

Marion Seppälä

Itsenäisen elämän avaimia - elämäntaitoryhmä mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisen tueksi

Vuosi 2021 Sivumäärä 116

Asumisyksiköissä asuvilla nuorilla mielenterveyskuntoutujilla on usein tavoitteena siirtyä vähemmän tuetun asumisen piiriin tai asumaan omaan asuntoon. Tämän kehittämistyönä tehdyn opinnäytetyön toimeksiantajana oli mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö. Toimeksiantajalla oli tarve elämäntaitoryhmälle, jossa mielenterveyskuntoutajat voisivat harjoitella itsenäisemmässä elämässä tarvittavia taitoja. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmän teemojen sisällöstä ja ryhmän ohjaamisesta, sekä tukea henkilökunnan ohjaustyötä. Elämäntaitoryhmän tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien elämönhallinnan lisääminen ja toimijuuden vahvistaminen. Itsenäisen asumisen taidot toimivat tukena mielenterveyskuntoutujan itsenäistymisprosessissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja arvioida ohjausmateriaalit viisi teemaa sisältävään elämäntaitoryhmään.

Opinnäytetyö sisältää raportin sekä ohjausmateriaalit elämäntaitoryhmän teemoihin, jotka ovat: muutto omaan kotiin, rahankäyttö ja budjetointi, asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä, omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen sekä ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu toipumisorientaation ja sosiaalisen kuntoutuksen viitekehykselle. Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalinen kuntoutus, mielenterveyskuntoutus ja elämäntaidot.

Kehittämistyönä suunnitellun elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit arvioitiin toimeksiantajaorganisaation työntekijöiden täyttämien palautelomakkeiden vastauksien perusteella. Palautelomakkeiden kysymykset perustuivat opinnäytetyön tavoitteisiin. Palautelomakkeilla toimeksiantajalta saatu palaute oli positiivista. Palautteen perusteella elämäntaitoryhmän ohjausmateriaaleihin tehtiin yksi muutos ja ohjausmateriaalit viimeisteltiin. Elämäntaitoryhmän on tarkoitus tulla pysyväksi osaksi toimeksiantajan asiakkailleen tarjoamaa sosiaalista kuntoutusta ja toimeksiantajan tavoitteena on kehittää ryhmään lisää teemoja.

Asiasanat: sosiaalinen kuntoutus, mielenterveyskuntoutus, elämäntaidot

Marion Seppälä

Keys to an independent life - a Life Skills Group to Support the Independence of Mental Health Rehabilitees

Year

2021

Pages

116

Young mental health rehabilitees often aim to move to less supported housing units or to live in their own homes. This functional thesis was commissioned by a mental health rehabilitation housing unit. The housing unit had a need for a life skills group where mental health rehabilitees could practice the skills needed for a more independent life. The aim of the thesis was to increase the information of the housing unit's staff about the content of the life skills group's themes and the group's instructing, and to support the staff's guidance work. The goal of the life skills group is to increase the life control of mental health rehabilitees and strengthen their abilities. The skills of independent living serve as a support in the process of the mental health rehabilitee becoming more independent.

The purpose of the thesis was to create and evaluate guidance materials for a life skills group with five themes. The thesis includes a report and guidance materials on the life skills group's themes, which are: moving to one's own home, financial management and budgeting, taking care of matters in the benefit and social service system, finding one's own strengths and resources and anxiety management and relaxation. The theoretical framework of the thesis is based on recovery orientation and social rehabilitation. The key concepts of the thesis are social rehabilitation, mental health rehabilitation and life skills.

The guidance materials of the life skills group were evaluated on the basis of the responses to the feedback forms filled in by the employees of the client organization. The questions in the feedback forms were based on the objectives of the thesis. The feedback received from the clients was positive. Based on the feedback, one change was made to the life skills group's guidance materials and the guidance materials were finalized. The life skills group is intended to become a permanent part of the social rehabilitation offered by the housing unit to its clients and the housing unit's goal is to develop more themes for the group.

Keywords: social rehabilitation, mental health rehabilitation, life skills

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat.....	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
2.2	Toimeksiantaja, toimiala ja toimintaympäristö	9
3	Mielenterveys	9
3.1	Mielenterveyskuntoutus	10
3.2	Mielenterveyskuntoutuja	11
3.3	Toipumisorientaatio	12
3.4	Sosiaalinen kuntoutus	13
4	Ryhmätoiminta sosiaalisessa kuntoutuksessa	16
5	Kehittämistyö opinnäytetyönä.....	19
5.1	Kehittämistyön menetelmät	19
5.2	Kehittämistyön prosessin kuvaus.....	19
5.3	Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit	22
6	Kehittämistyön arviointi.....	23
6.1	Kehittämistyön prosessin itsearviointi	24
6.2	Kehittämistyön tuotoksen arviointi	24
6.2.1	Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin	25
6.2.2	Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi	26
6.2.3	Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä	26
6.2.4	Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen	27
6.2.5	Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen.....	28
6.2.6	Kehittämistyön tuotoksen itsearviointi	28
7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	29
8	Pohdinta	31
	Lähteet.....	32
	Kuviot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Mielenterveys on tärkeä osa yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveys on ihmisen voimavara ja resurssi, joka mahdollistaa elämästä nauttimisen, lisää elämänhallinnan tunnetta ja auttaa solmimaan ihmissuhteita, toimimaan yhteisöjen jäsenenä sekä selviytymään erilaisista elämäntilanteista. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset, kulttuuriset sekä yhteiskunnalliset tekijät.

Käsitteet psyykkinen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi kuvaavat mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta, joka koostuu kahdesta osiosta: hedoninen ja eudaimoninen hyvinvointi. Iloisuus, onnellisuus ja hyvä olo ilmentävät hedonista hyvinvointia. Eudaimonisen hyvinvoinnin merkkejä ovat elämän kokeminen merkitykselliseksi sekä tyytyväisyys oman elämän suuntaan, elämänlaatuun ja omaan toimintaan. Mielenterveystyön tavoitteena on yksilön persoonallisuuden kasvun, psyykkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä mielisairauksien ja erilaisten mielenterveyden häiriöiden ehkäiseminen, lievittäminen ja parantaminen. (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116, 1 §; Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Kunnan terveydenhuolto vastaa mielenterveyspalveluiden järjestämisestä sekä kunnan asukkaiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemisestä, varhaisesta tunnistamisesta, tarkoituksenmukaisesta hoidosta sekä kuntoutuksesta. Mielenterveystyö voidaan jakaa mielenterveyttä edistävään, ennaltaehkäisevään, kuntouttavaan sekä hoitavaan tasoon. Kuntouttavan mielenterveystyön tavoitteena on lisätä psyykkisesti sairastuneen henkilön selviytymiskykyä sekä vahvistaa ja tukea hänen elämänhallintaansa. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 66, 68.)

Mielenterveyspalveluita järjestettäessä keskeinen viitekehys on toipumisorientaatio, jossa painottuvat osallisuus, voimavarat, toivo ja merkityksellisyys, jotka vaikuttavat erityisesti yksilön eudaimoniseen hyvinvointiin. Toipumisorientaation arvopohja perustuu subjektiivisuuteen, itsemääräämisoikeuteen, osallisuuteen, henkilösuuntautuneisuuteen, kokemuksellisuuteen ja kasvumahdollisuuksiin. Toipumisorientaation yhteys kuntoutukseen näkyy työn arvo-taustassa. Asiakkaan itseluottamusta sekä osallisuutta muutokseen tuetaan. Keskeistä on usko asiakkaan asemaan elämäntilanteensa subjektina ja toimijana, joka kykenee suunnittelemaan ja hallitsemaan omaa elämäänsä sekä usko hänen kykyynsä auttaa itseään. (Nordling & Rissanen 2020, 3-4, 35.)

Mielenterveyteen liittyy vahvasti myös asiakkaan toimijuus, jota voidaan tukea sosiaalisen kuntoutuksen avulla. Sosiaalisessa kuntoutuksessa asiakkaan yksilöllinen tuki yhdistyy toiminnallisuuteen. Vahvistetaan yksilön kykyä selviytyä vuorovaikutussuhteista, arjen toiminnoista

sekä oman toimintaympäristön rooleista. Sosiaalisen kuntoutuksen välineitä ovat esimerkiksi työtoiminta, vertaistuki, yksilöllinen psykososiaalinen tuki ja lähityö, kuten kotikäynnit tai omien asioiden hoitamiseen annettava kasvatuksellinen tuki sekä erilaiset toiminnalliset ryhmät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Tämän kehittämistyönä tehdyn opinnäytetyön toimeksiantajana oli mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö, joka esiintyy anonyyminä opinnäytetyön raportissa. Nuorilla mielenterveyskuntoutujilla on usein tavoitteena siirtyä vähemmän tuetun asumisen piiriin tai asumaan omaan asuntoon. Asumisyksiköllä oli tarve elämäntaitoryhmälle, jossa mielenterveyskuntoutajat voisivat harjoitella itsenäisemmässä elämässä tarvittavia taitoja. Sain toimeksiantona elämäntaitoryhmän toiminnan sisällön kehittämisen mielenterveyskuntoutujien asumisyksikölle. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmän toiminnan sisällöstä ja ryhmän ohjaamisesta, sekä tukea henkilökunnan ohjaustyötä.

Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ryhmätoiminnan kokonaisuus mielenterveyskuntoutujille. Tarkoitus oli suunnitella ja arvioida ohjausmateriaalit viisi teemaa sisältävään elämäntaitoryhmään. Elämäntaitoryhmän on tarkoitus tulla pysyväksi osaksi toimeksiantajan asiakkailleen tarjoamaa sosiaalista kuntoutusta. Elämäntaitoryhmän tavoitteena on tukea mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisprosessia sekä lisätä heidän valmiuksiaan ja kykyään selviytyä itsenäisemmän elämän arjen toiminnoista.

2 Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö. Idea kehittämistyöhön tuli toimeksiantajalta, jolla oli tarve elämäntaitoryhmän kokonaisuudelle työntekijöiden ohjaustyön tueksi. Kehittämistyön aihetta tarkennettiin yhdessä asumisyksikön päällikön ja esimiehen kanssa. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui mielenterveyskuntoutujille suunnatun elämäntaitoryhmän toiminnan sisällön kehittäminen.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ryhmätoiminnan kokonaisuus nuorille mielenterveyskuntoutujille. Tarkoitus oli suunnitella ja arvioida ohjausmateriaali viisi teemaa sisältävään elämäntaitoryhmään. Elämäntaitoryhmän sisältö suunniteltiin vuorovaikutuksessa opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Elämäntaitoryhmän on tarkoitus tulla pysyväksi osaksi toimeksiantajan asiakkailleen tarjoamaa sosiaalista kuntoutusta.

Elämäntaitoryhmän teemat suunniteltiin niin, että jokainen teema on tarvittaessa jaettavissa kahteen lyhyempikestoiseen ohjaukseen. Elämäntaitoryhmän toiminta jakautuu viiteen teemaan, jotka ovat:

- muutto omaan kotiin
- rahankäyttö ja budjetointi
- asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä
- omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen
- ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Opinnäytetyön tavoite oli lisätä mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmän toiminnan sisällöstä ja ryhmän ohjaamisesta, sekä tukea henkilökunnan ohjaustyötä. Kehittämistyönä suunnitellun elämäntaitoryhmän tavoite on opettaa itsenäisessä elämässä tarvittavia valmiuksia ja taitoja vähemmän tuettuun asumismuotoon tai omaan asuntoon muuttamista suunnitteleville mielenterveyskuntoutujille. Elämäntaitoryhmän tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien elämänhallinnan lisääminen ja toimijuuden vahvistaminen. Itsenäisen asumisen taidot toimivat tukena itsenäistymisprosessissa mielenterveyskuntoutujien siirtyessä vähemmän tuettuun asumismuotoon tai itsenäiseen asumiseen. Henkilökohtaisena tavoitteena tässä kehittämissä oli oman ammatillisen osaamisen kehittäminen suunnitteleamalla toimiva ryhmätoiminnan kokonaisuus yhteistyössä toimeksiantajan kanssa.

KEHITTÄMISTYÖN TARVE JA LÄHTÖKOHTA

Mielenterveyskuntoutujien asumisyksiköllä oli tarve elämäntaitoryhmän kokonaisuudelle työntekijöiden ohjaustyön tueksi. Lähtökohtana oli asumisyksikön toimeksianto sekä mielenterveyskuntoutujien tarve itsenäistymistä tukeville elämäntaidoille.

KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS

Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoiminnan kokonaisuus nuorille mielenterveyskuntoutujille. Tarkoitus oli suunnitella ja arvioida ohjausmateriaalit elämäntaitoryhmään.

KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE

Tavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmän toiminnan sisällöstä ja ryhmän ohjaamisesta, sekä tukea työntekijöiden ohjaustyötä.

Kuvio 1: Kehittämistyön tarve, lähtökohta, tarkoitus ja tavoite

2.2 Toimeksiantaja, toimiala ja toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimeksiantaja on mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö, joka 7.10.2021 myönnetyn tutkimusluvan mukaisesti esiintyy anonyyminä opinnäytetyön raportissa. Sosiaali- huoltolain (30.12.2014/1301) 21 §:n mukaisia asumispalveluja järjestetään yksilöille, jotka tarvitsevat erityisestä syystä tukea tai apua asumisessa tai asumisen järjestämisessä. Asumis- palvelujen tavoitteena on kuntoutujan sairauden hallinnan opettelu, voimavarojen aktivointi, päivittäisten toimintojen harjoittelu sekä sosiaalisten suhteiden ja toimintakyvyn vahvistami- nen. Kuntoutujia tuetaan kohti toisia ihmisiä huomioivaa ja vastuullista elämää yhteiskun- nassa. (Sosiaalihuoltolaki 21 §; THL 2021.)

Palveluasumisella tarkoitetaan asumista ja palveluja, jotka järjestetään palveluasunnossa. Palveluasuminen voi olla esimerkiksi yhteisöllistä asumista ryhmäkodissa. Palveluasumiseen sisältyvät asiakkaan tarpeen mukaan suunniteltu huolenpito ja hoito, monipuolinen kuntoutus, toimintakykyä edistävä ja ylläpitävä toiminta, peseytymis-, ateria-, siivous- ja vaatehuolto- palvelut, sekä sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta edistävät palvelut. Palveluasumisessa asumisyksikön henkilökunta tarjoaa asukkaalle palveluja tiettyinä vuorokaudenaikoina. Tehos- tetulla palveluasumisella tarkoitetaan ryhmäasunnossa tapahtuvaa yhteisöllistä asumista, jossa palveluasumisen palvelut ovat asiakkaan saatavilla hänen tarpeensa mukaan ympärivuorokautisesti. (Sosiaalihuoltolaki 21 §; THL 2021.)

3 Mielenterveys

Mielenterveys on olennainen osa yksilön terveyttä. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, eikä vain vammojen tai sairauksien puutteeksi. Mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin voimavara ja pe- rusta. Mielenterveyden käsitteet sisältävät itse havaitun minäpystyvyyden, subjektiivisen hy- vinvoinnin, kyvyn toteuttaa emotionaalista ja älyllistä potentiaalia, autonomian sekä pätevyy- den. Maailman terveysjärjestö WHO (2003) on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin ti- laksi, jossa yksilö kykenee selviytymään elämän normaaleista stressitilanteista, tunnistaa ky- kynsä, pystyy työskentelemään hedelmällisesti ja tuottavasti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteisöihin, joihin hän kuuluu. (Hämäläinen ym. 2017, 18-19; Poijula 2020, 22; WHO 2003, 12; WHO 2021.)

Positiivinen mielenterveys käsitteenä suuntaa ajattelua pois mielenterveyden sairaus- ja on- gelmanäkökulmasta. Positiivinen mielenterveys auttaa yksilöä elämään mielekkäästi ja täysi- painoisesti. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu kokemus hyvinvoinnista. Positiivinen mie- lenterveys on voimavara yksilölle ja perheelle, yhteisölle ja yhteiskunnalle. Ihmisen positiivi- seen mielenterveyteen sisältyvät myös koherenssin tunne ja ongelmanratkaisutaidot.

Koherenssin tunne tarkoittaa itseluottamusta ja itsetuntoa, sekä tyytyväisyyttä itseensä ilman muutoksen tavoittelua. (Hämäläinen ym. 2017, 19.)

Psykiatriset sairaudet ja mielenterveyden häiriöt aiheuttavat inhimillistä kärsimystä, hoidon tarvetta, sairauslomia sekä työkyvyttömyyttä. Psykiatristen sairauksien ja mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys ja luonne on muuttunut, vaikka sairaudet eivät tutkimusten mukaan ole lisääntyneet. Mielialahäiriöön sairastuneita on enemmän ja mielenterveyshäiriöitä on useammin myös lapsilla ja nuorilla. Suomalaisista sairastuu vuosittain 1,5 prosenttia johonkin mielenterveyden häiriöön ja joka viides ihminen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 55; Huttunen 2017.)

Mielenterveysongelmista kärsiviin saattaa kohdistua negatiivisia ennakkoluuloja. Asenteiden taustalla voi olla käsitys, että yksilö, jolla on mielenterveysongelmia, olisi väkivaltainen, vaarallinen ja vähemmän älykäs. Mielenterveyden häiriöihin liittyy myös leima eli stigma, jolla tarkoitetaan kärsimystä, häpeää ja itsearvostuksen vähenemistä aiheuttavaa ei-toivottua sosiaalista leimautumista. Mielenterveysongelmiin kohdistuvilla ennakkoluuloilla sekä leimautumisella saattaa olla yksilölle vakavampia seurauksia kuin varsinaisella sairaudella. Häpeän ja stigman pelko voi kohdistua psyykkiseen sairauteen, sairaalassaoloon sekä muutoksiin, joita nämä tuovat sairastuneen elämään. Mielenterveysongelmista kärsivä saattaa leimata myös itse itseään. Tieto voi vähentää mielenterveyden häiriöihin liittyviä ennakkoluuloja. Yksilön elämä voi olla monipuolista, laadukasta ja mielekästä sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. (Huttunen 2017; Hämäläinen ym. 2017, 58-60.)

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön toimintakyvyn, psyykkisen hyvinvoinnin ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielenterveyden häiriöiden ja mielisairauksien ehkäisemistä, lievittämistä ja parantamista (Mielenterveyslaki, 1 §). Mielenterveystyön osa-alueita ovat korjaava, rakentava ja ehkäisevä mielenterveystyö. Rakentavalla mielenterveystyöllä pyritään lisäämään psyykkistä hyvinvointia valtakunnallisella, kunnallisella ja paikallisella tasolla. Ehkäisevän mielenterveystyön päämääränä on ihmisen selviytymisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Tavoitteena on myös tunnistaa riskitekijät ja puuttua niihin ennen kuin ne vaikuttavat negatiivisesti yksilön mielenterveyteen. Korjaava mielenterveystyö sisältää psyykkisten häiriöiden tutkimukset, tunnistamisen, hoidon sekä mielenterveystyön, joka tukee kuntoutumista. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 53-55.)

3.1 Mielenterveyskuntoutus

Kunnan velvollisuutena on järjestää tarpeellinen mielenterveystyö alueensa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Mielenterveystyön tarkoituksena on vahvistaa tekijöitä, jotka suojaavat yksilön ja yhteisön mielenterveyttä sekä vähentää ja poistaa tekijöitä, jotka vaarantavat mielenterveyttä. Mielenterveyskuntoutuksen tarkoitus on lisätä kuntoutujan psyykkisen sairauden vuoksi heikentynyttä työ- ja toimintakykyä, ehkäistä syrjäytymistä,

vahvistaa kuntoutujan osallisuutta sekä tukea kuntoutujan selviytymistä yhteiskunnassa. (Hämäläinen ym. 2017, 199; Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 27 §.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoite on vähentää mielenterveyden ongelmista johtuvaa haittaa, lisätä kuntoutujan kuntoutumisvalmiutta sekä auttaa häntä toimimaan sosiaalisissa yhteisöissä, lisäämään elämänhallintaa ja toteuttamaan päämääriään. Mielenterveyskuntoutuksesta käytettäviä nimiä ovat kuntouttava mielenterveystyö, psykiatrinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalipsykiatrinen kuntoutus. Mielenterveyskuntoutuksen järjestämiseen voi osallistua moniammatillisessa yhteistyössä useita eri toimijoita, kuten perusterveydenhuolto, psykiatrisen sairaalan sekä avohoidon yksiköt, sosiaalitoimi, Kansaneläkelaitos tai muut vakuutuslaitokset, työterveyshuolto, yksityiset kuntoutuspalvelut sekä mielenterveysjärjestöt tai muut kolmannen sektorin toimijat. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 224; Hämäläinen ym. 2017, 32.)

3.2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyden häiriön seurauksena tapahtunut toimintakyvyn laskeminen saattaa näkyä usealla tavalla kuntoutujan jokapäiväisissä arjen toiminnoissa, kuten selviytymisessä opiskelussa, työssä tai harrastuksissa, kyvyssä huolehtia itsestään sekä sosiaalisissa suhteissa. Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja nähdään aktiivisena ja tavoitteellisena toimijana. Kuntoutuja on sairautensa ja elämänsä asiantuntija sekä päätöksentekijä. Kuntoutuminen nähdään kuntoutujan kasvuprosessina, jota ammattilaiset tukevat. Kuntoutujan osallisuus ja aktiivisuus korostuvat prosessin aikana. Ammattilainen tukee kuntoutujan prosessia ja itsetuntoa sekä ylläpitää toivoa. Mielenterveyskuntoutuksen taustalla on ajatus, että jokainen kuntoutuja kykenee voimaantumiseen ja kasvuun. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 224; Hämäläinen ym. 2017, 198, 200.)

Mielenterveyskuntoutus aloitetaan mahdollisimman pian sairauden akuuttivaiheen jälkeen. Kuntoutusprosessi voidaan jakaa neljään vaiheeseen: voimavarojen ja kuntoutustarpeiden kartoitus, kuntoutussuunnitelman tekeminen, toteutus ja arviointi. Prosessin vaiheet voivat toteutua limittäin ja samanaikaisesti. Kuntoutuminen saattaa olla pitkäkestoinen vaihe kuntoutujan elämässä. Yhdessä kuntoutujan kanssa laadittavassa kuntoutussuunnitelmassa määritellään kuntoutujan tavoitteet ja päämäärät, joihin kuntoutuksella pyritään sekä mietitään keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteiden tulisi olla kuntoutujalle mielekkäitä ja merkityksellisiä sekä häntä motivoivia. Kuntoutuksen tavoitteissa korostuu usein erilaisten arjessa tarvittavien taitojen harjoittelu. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 224; Hämäläinen ym. 2017, 199-202.)

3.3 Toipumisorientaatio

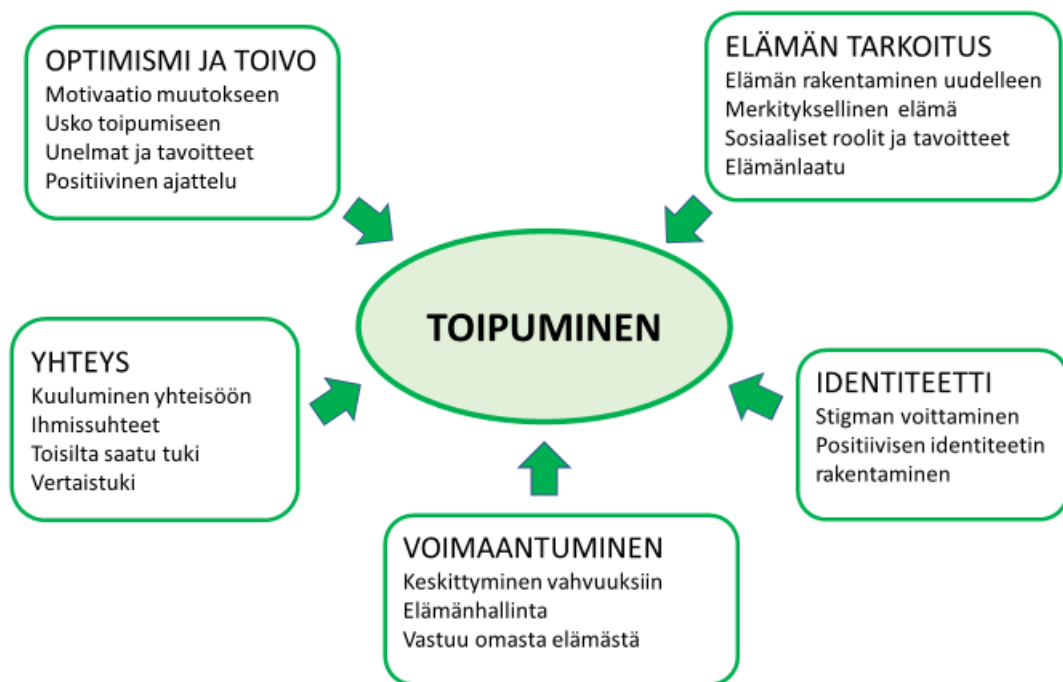
Toipumisorientaatio on monissa maissa keskeinen viitekehys tuotettaessa ja järjestettäessä mielenterveyspalveluita. Toipumisorientaatiossa painottuvat voimavarat, toivo, osallisuus, positiivinen mielenterveys sekä merkityksellisyys. Toipumista on mahdollista lähestyä palveluiden näkökulmasta, kliinisen työn tavoitteiden perusteella tai henkilökohtaisen kokemuksen kautta. Toipumisorientaatiossa painotetaan yksilön henkilökohtaista toipumista. Toipumisorientaation taustalla on useita psykologisia teorioita, kuten humanistinen psykologia, sosiaalinen konstruktionismi, kognitiivinen psykologia, eksistentialismi, ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu sekä positiivinen psykologia. Sosiaalityön näkökulmasta toipumisorientaation keskeisiä käsitteitä ovat sosiaalisuus, toimijuus, osallisuus, asiakasosallisuus sekä osallistuminen. (Nordling & Rissanen 2020, 3-9.)

Recovery- eli toipumisajattelun pohja alkoi muodostua Yhdysvalloissa 1970-luvulla kansalaisoikeuksien korostamisen myötä. Tämä johti toipumisen käsitteen kehittymiseen 1980-luvun lopulla ja 1990-luvun alussa useissa eri maissa. Toipumisorientaatio saapui Suomeen 2010-luvulla, jolloin kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa (2009-2015) nostettiin esiin tarve uudistaa mielenterveyspalveluita. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmassa korostettiin matalaa kynnystä, yhden oven periaatetta, ehkäisevää mielenterveystyötä, osallisuutta, asiakaslähtöisyyttä sekä kokemuksellisuuden merkitystä. (Nordling & Rissanen 2020, 3; Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2010, 15-16; Raivio & Raivio 2020, 25; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 15-23.)

Vuonna 2018 käynnistettiin Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama valtakunnallinen tutkimus- ja kehittämishanke Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa. Hanke on osa Kestävää kasvua 2014-2020-Suomen rakennerahasto -ohjelmaa, jonka toimintalinja on köyhyyden torjuminen ja sosiaalinen osallisuus. Hanke toteutetaan 1.4.2018-31.12.2021 ja sen tavoitteena on kehittää mielenterveyspalveluihin toipumisorientaation perustuvia ratkaisuja sekä asiakas- ja palveluprosesseja tutkijoiden, mielenterveyspalveluiden työntekijöiden, kehittäjätyöntekijöiden, kokemusasiantuntijoiden ja omaisten yhteistyönä. (Lapin yliopisto 2021.)

Henkilökohtaisessa toipumisessa korostuu yksilön oma kokemus mielekkästä elämästä (Nordling & Rissanen 2020, 9). Yksilön on mahdollista elää toiverikasta, tyydyttävää ja osallistavaa elämää mielenterveyden häiriöstä huolimatta (Slade, Amering & Oades 2008, 128). Anthony (1993) määrittelee henkilökohtaisen toipumisen yksilölliseksi, henkilökohtaiseksi prosessiksi, jossa yksilön arvot, tunteet, asenteet, roolit, kyvyt ja tavoitteet muuttuvat. Toipuminen on tapa elää toiveikasta ja mielekäästä elämää sairaudesta huolimatta. Toipumisen myötä yksilön elämän tarkoitus kehittyy hänen identiteettinsä rakentuessa. Mielenterveyden häiriöstä toipumiseen liittyy enemmän kuin pelkkä sairaudesta toipuminen. (Anthony 1993, 11-23.)

Toipumisprosessi on jokaisella yksilöllinen. Leamyn ym. (2011) toteuttamassa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa erottui kuitenkin viisi henkilökohtaista toipumista tukevaa prosessia. Nämä prosessit ovat: optimismi ja toivo, yhteys toisiin ihmisiin, identiteetti, elämän merkityksellisyys sekä voimaantuminen. Viiden prosessin määrittely on johdatellut mielenterveyspalveluiden kehittämistä kohti asiakaslähtöisyyttä, osallisuutta, elämäntaloutta ja asiakkaan voimaannuttamista korostavaan suuntaan. (Leamy ym. 2011, 20-27; Nordling & Rissanen 2020, 9.)



Kuvio 2: Toipumisorientaation perusteet (Leamy ym. 2011, 27.)

3.4 Sosiaalinen kuntoutus

Voimavarakeskeisyys on yhteydessä toipumisorientaation prosesseihin. Sosiaalisessa kuntoutuksessa voimavarakeskeisyys tarkoittaa orientaatiota, jossa tuetaan asiakkaan kykyä ja mahdollisuuksia tehdä asioita itse. Voimavara- ja resurssilähtöinen työ perustuu ajatukseen, että kaikilla yksilöillä on kykyjä, vahvuuksia ja resursseja. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 91; Nordling & Rissanen 2020, 28.)

Rapp, Saleebey ja Sullivan (2005) määrittivät voimavarakeskeisen työtteen toivoa herättäväksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi, jossa systemaattisesti arvioidaan voimavaroja, nähdään ympäristö voimavarojen rikkaana lähteenä, käytetään selkeitä metodeja tavoitteiden saavuttamiseksi sekä pyritään tarjoamaan asiakkaalle merkityksellisiä vaihtoehtoja säilyttäen asiakkaan valinnanvapaus. Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa kartoitetaan asiakkaan voimavarat, joita painotetaan ongelmien tai diagnoosien sijaan. Voimavarakeskeisessä

työskentelyssä pyritään lisäämään asiakkaan toiveikkuutta ja tuetaan häntä näkemään kykynsä, voimavaransa ja mahdollisuutensa. (Rapp, Saleebey & Sullivan 2005, 81-82.)

Sosiaalinen kuntoutus on ensimmäistä kertaa määritelty uudessa sosiaalihuoltolaissa (1301/2014). Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan yksilön kykyä selviytyä arjen toiminnoista, oman toimintaympäristön rooleista sekä vuorovaikutussuhteista. Sosiaalisen kuntoutuksen välineitä ovat esimerkiksi työtoiminta, erilaiset toiminnalliset ryhmät, vertaistuki, yksilöllinen psykososiaalinen tuki sekä lähityö kuten kotikäynnit tai omien asioiden hoitamiseen annettava kasvatuksellinen tuki. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021; THL 2015.)

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan tehostettua tukea, jota annetaan sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön keinoin yksilön sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, osallisuuden edistämiseksi ja syrjäytymisen torjumiseksi. Sosiaalista kuntoutusta on sosiaalisen kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn selvittäminen, kuntoutusohjaus ja kuntoutusneuvonta, tuki sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin, ryhmätoiminta, valmennus elämänhallintaan ja arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen sekä muut tarvittavat toimenpiteet, jotka edistävät sosiaalista kuntoutusta. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 17 §.)

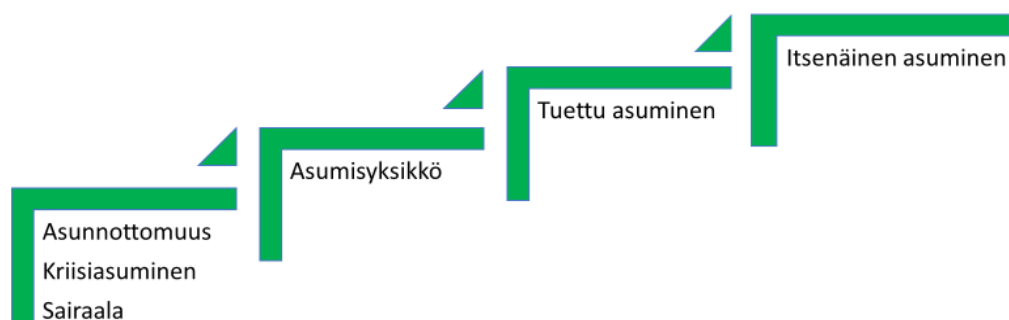
Valtakunnallinen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoima sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanke (SOSKU) toteutettiin vuosina 2015-2018. Hankkeen ylätavoitteena oli yhtenäistää ja selkeyttää sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallista toimeenpanoa sekä sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvää ymmärrystä ja konkreettisena tavoitteena heikoimmassa työmarkkina-asemassa tai työelämän ulkopuolella olevien toiminta- ja työkyvyn parantaminen sekä sosiaalisen osallisuuden tukeminen. SOSKU-hankkeessa nousi esiin, että sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden osallistuminen ja toimijuus edellyttävät oikeutta ja mahdollisuutta saada tukea ja apua, mutta samalla heillä on oltava myös oikeus ja mahdollisuus säädellä omaa osallistumista ja toimintaa voimavarojensa pohjalta. (Raivio 2018a, 9; THL 2017.)

Elämä koostuu arkisina ja tavanomaisina pitämistämme asioista, kuten itsestä huolehtimisesta, terveydestä, talouden hallinnasta, asumisesta sekä kodin ylläpidosta. Haasteet arjessa toimimisessa voivat vaikuttaa laajasti yksilön osallisuuteen ja toimintakykyyn. SOSKU-osahankkeissa pyrittiin vahvistamaan ja lisäämään arkitaitoja. Esimerkiksi Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän (FSHKY) osahankkeessa havaittiin, että sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden tarpeet liittyivät usein elämän perusasioihin, kuten toimeentuloon ja asumiseen sekä oikeiden palvelujen pariin pääsemiseen. Tässä osahankkeessa sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena oli kasvattaa asiakkaiden autonomiaa omaa elämää koskevissa päätöksissä sekä mahdollistaa asiakkaiden itsenäisempi elämä. (Raivio 2018a, 46.)

Taloudenhallinta ja asiointituki ovat tärkeitä osa-alueita järjestettäessä sosiaalista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille. Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry:n vuosina 2014-2016 halloimassa Jalkautuva talousohjaus -hankkeessa järjestettiin tukea ja apua taloudellisista

haasteista kärsiville espoolaisille sekä kerättiin tietoa talousvaikeuksien ja ylivelkaantumisen syistä. Hankkeen asiakaskunnasta erottui ryhmiä, kuten mielenterveyskuntoutujat tai runsaasti päihteitä käyttävät asiakkaat, joissa talousvaikeuksia aiheuttavat asiakkaan toimintakykyyn liittyvät tekijät. Hanketyöskentelyssä tuli esiin, että tietoa ja tukea talouden hallintaan tarvitaan. Toimintakyvyn puute tai osaamattomuus saattavat johtaa yksilön talousvaikeuksiin. Monilla asiakkailla olisi ollut mahdollisuus toimeentulotuen saamiseen maksujensa kattamiseksi, mutta hakemus oli jäänyt tekemättä, laskut oli toimitettu myöhässä tai jätetty kokonaan toimittamatta. Näin ollen perintäkulut jäävät asiakkaan vastuulle ja velan pääoma kasvaa. Kunnallista talous- ja velkaneuvontaa on saatavilla, mutta palveluun saatetaan jättää haikutumatta häpeän, kyvyttömyyden tai useiden ongelmien aiheuttaman toivottomuuden johdosta. (Pylkkänen & Päiviö 2017, 6-7, 15.)

Mielenterveyskuntoutujilla arjen- ja taloudenhallinnan lisäksi myös asumisella on suuri merkitys kuntoutusprosessissa. Toipuminen ja asuminen kietoutuvat vahvasti yhteen. Mielekäs asumismuoto sekä kodin ja turvallisuuden tunne tukevat asiakkaan mielenterveyttä, kun taas asunnottomuus ja epäsopeva asuminen saattavat lisätä mielenterveysongelmia sekä vaikeuttaa asiakkaan toipumista. Asumisen portaikkomallin perusajatuksena on, että asiakkaalle luodaan asumispalvelujen jatkumo, joka tukee hänen toipumistaan. Portaikkomallissa asiakas etenee toipumisen edistyessä portaittain asunnottomuudesta, kriisiasumisesta tai sairaalahoidosta asumisyksikköön, vähemmän tuettuun asumiseen ja itsenäiseen asumiseen. (Raitakari & Günther 2015, 66-69; Ridgway & Zipple 1990, 12-19.)



Kuvio 3: Portaikkomalli (Raitakari & Günther 2015, 66-69; Ridgway & Zipple 1990, 12-19.)

Aktiviteetit ja taidot, joita tarvitaan onnistuneeseen asumiseen esimerkiksi asumispalveluyksikössä, jossa henkilökunnan apu ja tuki ovat saatavilla vuorokauden ympäri, ovat hyvin erilaiset verrattuna asumistaitoihin, joita tarvitaan esimerkiksi omassa asunnossa. Yksi asumispalveluissa tarjottavan sosiaalisen kuntoutuksen tavoite on opettaa kuntoutujalle niitä taitoja, joita hän todella tarvitsee siirtyessään itsenäisempään asumiseen. (Ridgway & Zipple 1990, 22.)

Vuosina 2012-2015 toteutettiin Mielen Aske -hanke, joka oli Ympäristöministeriön mielenterveyskuntoutujien asumisen kehittämishanke. Osana hanketta tehtiin selvitys, jossa kartoitettiin mielenterveyskuntoutujien asumisratkaisuja ja -tarpeita. Selvityksessä tuli esiin, että mielenterveyskuntoutujan muuttaessa omaan asuntoon on tärkeää varmistaa, että kuntoutuja saa riittävästi tukea ja apua muutostilanteessa. (Törmä, Huotari, Nieminen & Tuokkola 2014, 7, 21.)

4 Ryhmätoiminta sosiaalisessa kuntoutuksessa

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Sosiaalinen toimintakyky voidaan hahmottaa yksilön toimintavalmiutena, joka rakentuu erilaisista elämäntaidoista. Yksilöä voidaan tukea elämäntaitojen saavuttamisessa ja täydentämisessä sekä eriasteisten elämänpiirillisten ja yhteiskunnallisten oppimistehtävien täyttämässä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmin. Nämä oppimistehtävät voidaan määritellä aikuisilta edellytettävänä sosiaalisina yhteisö- sekä arkitaitoina. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvia elämäntaitoja ovat esimerkiksi arjesta selviäminen, itsestä huolehtiminen, tunteiden hallinta, kyky asioida, raha ja sen käyttö sekä kodin olemassaolo. (Raivio 2018b, 113.)

Toiminnallisten ryhmien käyttämisellä sosiaalityön tukena pyritään asiakkaan voimaannuttamiseen ja toimintakyvyn tukemiseen (Tanskanen 2015, 106). Toiminnallisissa ryhmissä asiakkaan arjessa selviytymistä tuetaan toiminnallisilla keinoilla. Ryhmätoiminnan tavoitteet voivat liittyä vuorovaikutustaitojen tai arkielämän taitojen opettelemiseen sekä ylläpitämiseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 115.)

Ryhmätoimintaa on käytetty Suomessa mielenterveyskuntoutuksessa 1950-luvulta lähtien. Ryhmän muodostaa vähintään kolmen ihmisen joukko, jonka jäsenten on mahdollista olla vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmä voi olla suljettu tai avoin ryhmä. Suljettuun ryhmään ei aloituksen jälkeen oteta uusia jäseniä. Avoimeen ryhmään on mahdollista liittyä milloin tahansa ja ryhmän osallistujien määrä saattaa vaihdella. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 106.) Ryhmän ohjauksessa pyritään käyttämään keinoja, jotka tukevat ohjattavaa tunnistamaan omat taitonsa, tietonsa ja voimavaransa, arvioimaan omien toimintatapojensa

toimivuutta sekä oppimaan uusia toimintatapoja ja osallisuutta. Tavoite on, että ohjattavan toimintamahdollisuudet laajenevat ja toimijuus vahvistuu. (Vehviläinen, S. 2014, 20.)

Elämäntaitoryhmässä voidaan opettaa itsenäisessä elämässä tarvittavia valmiuksia ja taitoja omaan asuntoon muuttamista suunnitteleville mielenterveyskuntoutujille. Ryhmätoiminnan tavoitteena on mielenterveyskuntoutujan toimijuuden vahvistaminen ja elämänhallinnan lisääminen. Itsenäisen asumisen taidot toimivat tukena mielenterveyskuntoutujan itsenäistymisprosessissa hänen siirtyessään vähemmän tuettuun asumismuotoon tai itsenäiseen asumiseen.

Omassa asunnossa asuvan mielenterveyskuntoutujan asema vahvistuu. Kuntoutuja on vuokralainen, asukas, päivätoimintaryhmien ja asuinalueen jäsen, joka on itse vastuussa toipumisestaan ja omasta elämästään. Asukkaalla on vapautta sekä päätäntävalta suhteessa omaan kotiinsa. Hänellä on myös valta päättää käyttämistään palveluista ja tuen tarpeistaan sekä vastuu tuen ja palveluiden vastaanottamisesta. Oma koti on asukkaan yksityinen tila, josta voi lähteä ja jonne palata. Itsenäistymisen ja itsenäisen asumisen onnistumiseen tarvitaan monenlaisia taitoja. Omassa asunnossa asumiseen liittyy vapauksia, mutta myös vastuita, joista on tärkeää olla selvillä. Muutettaessa omaan asuntoon on myös huolehdittava useista käytännön asioista. (Nuorisoasuntoliitto 2019, 4-56; Raitakari & Günther 2015, 76.)

Muuttuvassa elämäntilanteessa eteenpäin pääseminen voi vaikeutua merkittävästi taloudellisten haasteiden vaikutuksesta. Taloudellinen tilanne ja rahahuolet vaikuttavat yksilön mielialaan ja yleiseen hyvinvointiin. Toimeentulon ongelmat saattavat johtaa näköalattomuuteen ja jopa itsetuhoisiin ajatuksiin. Oman rahankäytön ymmärtäminen ja hallinta sekä budjetointi tukevat elämän hallittavuutta. Vaikka rahaa olisi niukasti, hallinnan tunne voi auttaa jaksamaan ja luoda toivoa. Oman rahankäytön seuraaminen saattaa auttaa turhien kulujen huomaamisessa ja auttaa yksilöä tekemään parempia valintoja. On myös tärkeää tietää miten toimia tilanteessa, jossa oma maksukyky ei riitä kattamaan menoja. (Takuusäätiö 2021c, 6-13, 20.)

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata riittävä huolenpito ja toimeentulo kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva koostuu toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista sekä palveluista. Kansaneläkelaitos eli Kela huolehtii Suomessa asuvien sosiaaliturvasta eri elämäntilanteissa. Sosiaaliturvaan kuuluvat esimerkiksi sairausvakuutus, kuntoutus, perustoimeentulotuki, työttömän perusturva, opintotuki, asumistuki ja vähimmäiseläkkeet. Suomen köyhyyden vastaisen verkoston (EAPN-Fin) vuonna 2019 järjestämässä kyselyssä kartoitettiin paljon sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja käyttävien asiakkaiden taloudenhallintaan ja asiointiin liittyviä kokemuksia ja tietoja. Kyselyn vastauksista ilmeni, että Kelan hakemusten ja liitteiden täyttäminen koetaan hankalaksi ja osalla kyselyyn vastanneista oli jäänyt toimeentulotukihakemus tekemättä osaamattomuuden vuoksi. Kyselyn tuloksista nousi esiin asiakkaiden

tuen tarve etuus- ja palvelujärjestelmässä asiointiin liittyvissä asioissa. (Kela 2021; Saarela 2020, 5-6, 21-24.)

Vahvuuksien käyttäminen on yhteydessä yksilön elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Luonteenvahvuuksilla on yhteys myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Vahvuuksien kartoittaminen ja pohtiminen voi kasvattaa itseluottamusta ja auttaa selviytymään haasteista sekä saavuttamaan tavoitteita. Voimavaroista yksilö saa tukea ja voimaa arjessa selviytymiseen. Voimavarat voivat liittyä yksilön ominaisuuksiin, ihmissuhteisiin, arvomaailmaan, harrastuksiin, unelmiin, kotiin tai työhön. Omat vahvuutensa ja voimavaransa löytänyt ihminen on voimaantunut. Kuntoutujan elämässä voimaantuminen voi näkyä hyvinvoinnin lisääntymisenä, haluna tehdä parhaansa, luottamuksena että asiat järjestyvät, toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen, kykyuskomusten vahvistumisena, mahdollisuuksien näkemisenä sekä oman elämän kokemisenä merkitykselliseksi. Kuntoutusprosessin aikana omaksuttu tietoperusta, opitut taidot sekä löytyneet voimavarat mahdollistavat kuntoutujan voimaantumiskokemuksen. (Ståhlberg & Herlevi 2017, 71-72; Terveyskylä 2020; Toivio & Nordling 2013, 326-328; Uusitalo-Malmivaara 2015, Hyveet ja luonteenvahvuudet.)

Ahdistuneisuus on yleinen oire mielenterveyskuntoutujilla. Ahdistuneisuus aiheuttaa monille kärsimystä sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka voivat pahentaa ahdistusta ja vaikuttaa yksilön elämänlaatuun. Voimakas ahdistus saattaa provosoida haitallista käyttäytymistä kuten vetäytyminen, lamaantuminen, syömishäiriöoireilu, päihteiden käyttö, itsetuhoinen tai väkivaltainen käyttäytyminen. Kuntoutujaa ohjataan etsimään vaihtoehtoisia ajatuksia sekä harjoittelemaan huomion siirtämistä muuhun kuin ahdistaviin ajatuksiin. Tiedon saaminen auttaa kuntoutujaa ymmärtämään ahdistuneisuutta sekä tarjoaa selviytymis- ja hallintakeinoja hänen tilanteeseensa. Esimerkiksi dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT tarjoaa runsaasti tekniikoita ja harjoituksia, joita voidaan käyttää ahdistuksenhallinnassa. (Huttunen 2018; Hämäläinen ym. 2017, 247-251; Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2020, 57-60, 228.)

Mielenterveyskuntoutuja voi hyötyä myös rentoutustekniikoiden harjoittelusta. Rentoutuminen on psykofyysinen tila, jossa tapahtuu kehon ja mielen kokonaisvaltaista palautumista. Rentoutuessa ihmisen autonomisen hermoston lepotoiminnoista vastaava parasympaattinen osa aktivoituu. Hengityksen rytmi ja sydämen syke hidastuvat, lihakset rentoutuvat ja syljen erityys sekä ruoansulatus tehostuvat. Rentoutusmenetelmät voivat helpottaa nukahtamista, auttaa keskittymään ja hallitsemaan stressiä tai ahdistusta, vahvistaa jaksamisen tunnetta sekä auttaa kestämään kipuja. Rentoutuneeseen tilaan on mahdollista päästä erilaisten harjoitusten avulla. (Terveyskylä 2018.)

5 Kehittämistyö opinnäytetyönä

Kehittämistyönä tehtävässä opinnäytetyössä on keskeistä kehittämismenetelmien moninaisuus. Käyttämällä erilaisia menetelmiä saadaan monenlaisia ideoita, näkökulmia sekä erilaista tietoa kehittämistyön tueksi. Asiantuntijatyön kehittämistä tehdään harvoin yksin, joten kehittämistyössä tarvitaan yhteisöllisiä menetelmiä, kuten aivoriihiyöskentelyä. Toimivat käytännön ratkaisut vaativat kehittämistyön osallistujilta keskinäistä ymmärrystä ja yhteistyötä. Kehittämistyön menetelmiä valittaessa on tärkeä määritellä, minkälaista tietoa tarvitaan ja mikä on tiedon käyttötarkoitus. Kehittämistyössä on suositeltavaa käyttää useaa menetelmää rinnakkain, mikä tuo varmuutta kehittämistyöhön liittyvään päätöksentekoon. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 40.)

5.1 Kehittämistyön menetelmät

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa laadullisiin (kvalitatiivisiin) ja määrällisiin (kvantitatiivisiin) menetelmiin. Tyypillisiä määrällisiä menetelmiä ovat strukturoitu lomakehaastattelu tai lomakekysely, jossa vastauksia kerätään suurelta joukolta vastaajia. Laadullisia tutkimusmenetelmiä ovat esimerkiksi avoin, teema- ja ryhmähaastattelu. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin ja tutkittavien määrä on suppeampi kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 104-105.)

Kehittämistyössä käytetään pääasiassa samoja tiedonhankintamenetelmiä kuin tutkimuksessa, mutta menetelmien käyttö on joustavampaa. Kehittämistyön tiedonhankintamenetelmiä ovat kyselyt, haastattelut, havainnointi, henkilökohtaisen kehittämispäiväkirjan kirjoittaminen sekä valmiiden materiaalien ja dokumenttien käyttäminen. Kehittämisen ja osallistamisen menetelmiä ovat pienryhmät ja kokoukset, keskustelut ja arviointi, työpajat, kirjalliset menetelmät, kertomuksellinen (narratiivinen) menetelmä, SWOT-analyysi, konsultointi, benchmarking, asiantuntijamenetelmät kuten käyttäjäpaneelit, fokusryhmät ja Delfoi-menetelmä. (Salonen 2013, 22-23.)

5.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Kehittämistyön prosessi voidaan hahmottaa erilaisten mallien avulla. Linearisessa mallissa kehittämistyö etenee lineaarisesti vaiheittain. Ensin määritellään tavoite, jonka jälkeen kehittämistyö suunnitellaan ja toteutetaan. Viimeiset työskentelyvaiheet ovat prosessin päättäminen ja arviointi. Spiraalimallissa kehittämistyöskentely kuvataan spiraalina, jossa tehtävät, organisointi, toteutus ja arviointi asettuvat kehään. Kehän muodostamisen jälkeen toiminta jatkuu uusilla kehillä ja aiemman vaiheen tuotos tulee arvioitavaksi aina uudelleen. Spiraalimallissa reflektiivisyys, vuorovaikutus ja arviointi ovat tärkeitä. (Salonen 2013, 15.)

Tämän kehittämistyönä tehdyn opinnäytetyön prosessi oli enemmän spiraalimallin kuin lineaarisen mallin mukainen. Tavoitteen asettamisen jälkeen kehittämistyö suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin. Arvioinnin jälkeen kehittämistyö jatkui tuotoksen työstämisellä arvioinnissa käytettävästä palautekyselystä saadun palautteen perusteella. Kehittämistyö tehtiin vuorovai-
kutuksessa toimeksiantajan kanssa reflektoiden yhdessä kaikkia prosessin vaiheita.

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle elokuussa 2021 tapaamisella toimeksiantajan kanssa. Tapaamisessa toimeksiantaja esitteli ajatuksen kehittämistyön aiheesta, jota lähdettiin ideoi-
maan yhdessä. Kirjoitin opinnäytetyön aiheanalyysin ja hyväksytin sen toimeksiantajalla en-
nen aiheanalyysin palautusta. Aiheanalyysi hyväksyttiin elokuussa 2021 ja sain opinnäytetyöl-
leni ohjaajan.

Elokuussa 2021 käynnistyi tiedonhaku sekä opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen. Suun-
nitelman kirjoittamista rytmittivät tapaamiset opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Sain ohjaajal-
tani hyödyllisiä neuvoja kehittämistyön rajaamisessa sekä suunnitelman muotoilussa. Hioimme
opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita sitä mukaa kun kehittämistyötä rajattiin. Alkuperäi-
nen ajatus oli ollut suunnitella, toteuttaa ja arvioida elämäntaitoryhmän toimintaa. Toimin-
nan käytännön toteutus päätettiin kuitenkin jättää pois tästä kehittämistyöstä ja keskittyä
suunnittelemaan ja arvioimaan elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit. Tämä rajaus oli tärkeä
ja onnistunut.

Esitin opinnäytetyön suunnitelman seminaarissa syyskuussa 2021. Opponentti antoi hyviä kom-
mentteja suunnitelmasta sekä ehdotuksia tuotoksen työstämiseen sekä raportin kirjoittami-
seen. Sain palautetta myös opinnäytetyösuunnitelman teoriaosuudesta, joka oli huomattavasti
tavallista suunnitteluvaiheen teoriaosuutta laajempi. Olin ajanhallinnallisista syistä jo suunni-
telmavaiheessa kerännyt tietoa ja kirjoittanut teoriaosuuksia, jotka toimisivat opinnäytetyön
tuotoksen työstövaiheessa pohjana tuotoksen tieto-osuuksille. Opinnäytetyön suunnitelman
esityksen jälkeen ohjaajani kehotti tekemään tietyt kehittämistyön tarkoitukseen ja tavoittei-
siin liittyvät muutokset. Tämän jälkeen opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin.

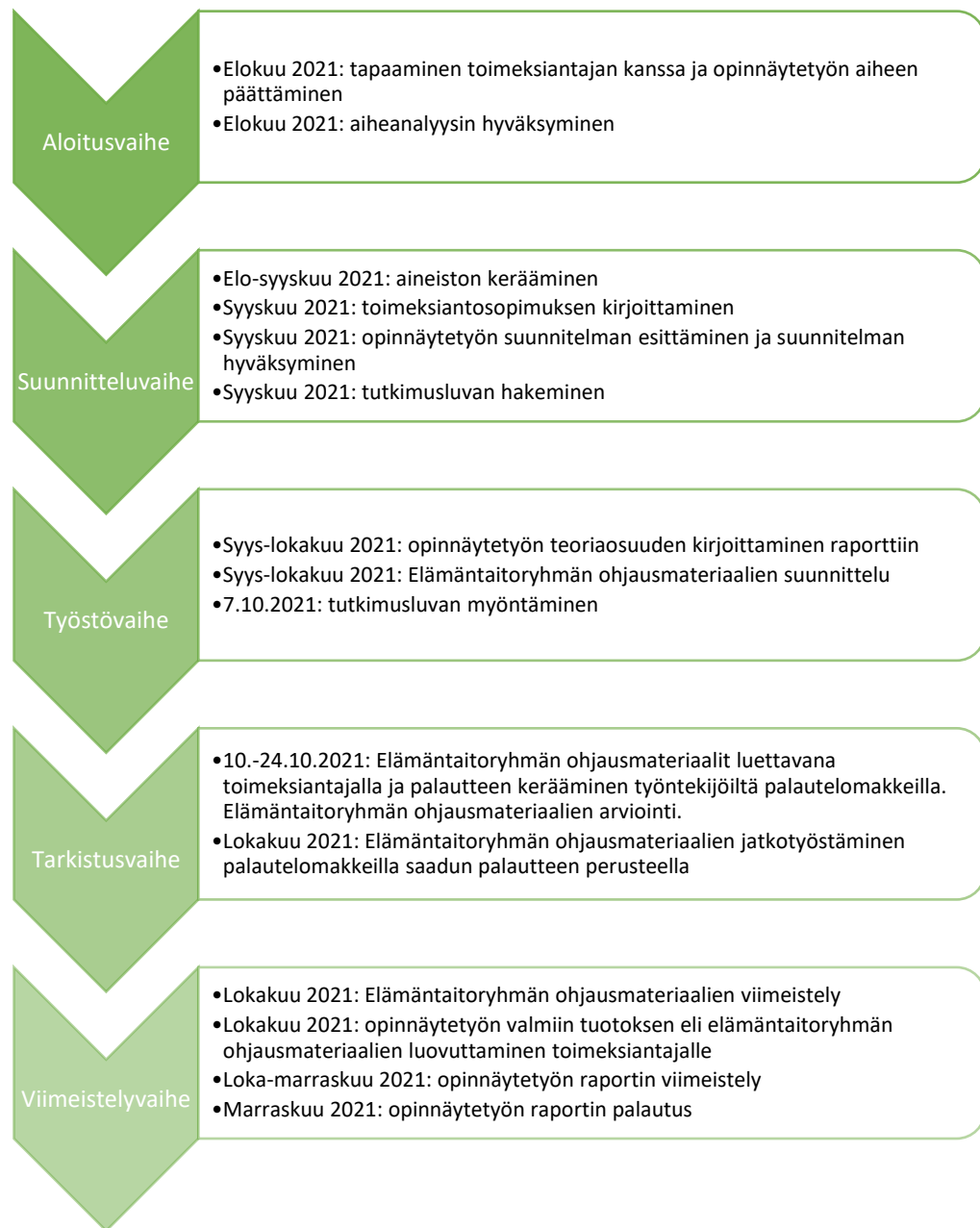
Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen kehittämistyön tuotoksen työstäminen jat-
kui, ja hain toimeksiantajalta tutkimuslupaa. Elämäntaitoryhmän materiaalit suunniteltiin
käyttäen hyväksi menetelmäkirjallisuutta sekä aiempaa tutkimustietoa aihepiiristä. Teoriatie-
don ymmärrystä syvennettiin myös lukemalla aikaisempia kehittämisraportteja ja tuotoksia
samaa aihepiiriin liittyvistä kehittämistöistä. Tähän tiedonkeruumenetelmään oli päädytty
yksimielisesti toimeksiantajan kanssa jo ensimmäisessä tapaamisessamme elokuussa 2021.
Elämäntaitoryhmän teemat ja sisältöjen pääkohdat olivat niin selkeät, ettei koettu tarpeel-
liseksi lähteä kartoittamaan kurssin sisältöjä esimerkiksi haastatteluiden avulla. Elämäntaito-
ryhmän ohjausmateriaalien suunnittelun aikana kävin vielä tarkentavia keskusteluja toimeksi-
antajan kanssa elämäntaitoryhmän teemojen materiaalien sisällöistä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja myönsi tutkimusluvan 7.10.2021. Kehittämistyön tuotoksen eli elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien valmistumisen jälkeen ohjausmateriaalit koottiin yhteen kansioon teemojen mukaisessa järjestyksessä. Jokaisesta teemasta oli erillinen palautekyselylomake teeman ohjausmateriaalien päätteeksi. Opinnäytetyön tuotos oli toimeksiantajalla luettavana ja arvioitavana 10.-24.10.2021.

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit arvioitiin lokakuun 2021 lopulla toimeksiantajaorganisaation työntekijöiltä palautelomakkeilla kerätyn palautteen perusteella. Saadussa palautteessa oli yksi kehittämissuositus, joten opinnäytetyön tuotos palautui vielä hetkeksi työstövaiheeseen. Elämäntaitoryhmän teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen toivottiin palautelomakkeilla saadussa palautteessa enemmän elämäntaitoryhmän osallistujille annettavia kotitehtäviä. Palautteen perusteella teemaan lisättiin vielä yksi harjoitus, jonka voisi antaa ryhmänohjauksen yhteydessä osallistujille kotitehtäväksi.

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit viimeisteltiin ja luovutettiin toimeksiantajalle lokakuun 2021 lopussa. Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit luovutettiin toimeksiantajalle tulostetun version lisäksi myös tiedostomuodossa, joka mahdollistaa materiaalien muokkauksen ja jatko-työstämisen tulevaisuudessa toimeksiantajan niin halutessa.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa oli vielä yksi tapaaminen opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Tapaamisessa käytiin raporttia läpi sekä hiottiin yksityiskohtia. Myös teoriaosuuden struktuuriin tuli muutos. Loka-marraskuussa 2021 opinnäytetyön raportti kirjoitettiin valmiiksi ja opinnäytetyön tuotos eli elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit lisättiin opinnäytetyön raportin liitteeksi.



Kuvio 4: Kehittämistyön prosessin eteneminen

5.3 Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit

Ryhmätoiminnan ohjauksen ennakkosuunnittelu sekä ryhmän osallistujien tilanteen huomiointi on tärkeää. Toiminnallisuus auttaa asiakasta etenemään omassa kuntoutusprosessissaan. Toiminnan kautta asiakkaat saavat hyödyllisiä kokemuksia osallisuudesta. (Tanskanen 2015, 111-113.)

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien suunnittelussa pyrittiin miettimään tarkasti, mitä taitoja mielenterveyskuntoutuja saattaisi tarvita siirtyessään vähemmän tuetun asumisen piiriin

tai asumaan omaan asuntoon. Toimeksiantaja toivoi ryhmätoiminnan suunnittelussa otettavan huomioon myös mielenterveyskuntoutujien mahdolliset keskittymisvaikeudet. Elämäntaitoryhmän teemat strukturoitiin niin, että jokaisessa teemassa vaihtelevat tieto-, keskustelu- ja harjoitusosuudet. Jokainen teema on myös mahdollista jakaa kahteen osaan.

Jokaiseen elämäntaitoryhmän teemaan sisältyy materiaali ryhmän ohjaajalle sekä materiaali ryhmän osallistujalle. Ohjaajan materiaalissa on selkeä rakenne teemojen ohjaamiseen. Materiaali sisältää tarvittavan tiedon aiheesta, keskusteluhetkiä tukevat kysymykset sekä harjoitukset strukturoidussa järjestyksessä. Ryhmän osallistujan materiaali sisältää tietoa jokaisesta elämäntaitoryhmän teemasta sekä ryhmässä ja omalla ajalla tehtävät harjoitukset.

Elämäntaitoryhmän teema muutto omaan kotiin (liitteet 7 ja 8) sisältää tietoa omaan kotiin muuttamisesta sekä omassa kodissa asumisesta. Ryhmässä harjoitellaan myös muuttoilmoituksen tekemistä. Teema rahankäyttö ja budjetointi (liitteet 9 ja 10) sisältää tietoa oman talouden hallinnasta, harjoituksia oman rahankäytön hahmottamiseen ja suunnitteluun sekä tietoa, kuinka toimia taloudellisissa vaikeuksissa. Teemassa asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä (liitteet 11 ja 12) tutustutaan etuuksiin ja asiointiin Kansaneläkelaitoksessa sekä harjoitellaan lomakkeiden täyttämistä. Teemassa omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen (liitteet 13 ja 14) kartoitetaan ryhmän osallistujien vahvuuksia ja voimavaroja tiedon, keskustelun ja harjoitusten avulla. Teemassa ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen (liitteet 15 ja 16) tutustutaan erilaisiin ahdistuksenhallintakeinoihin ja rentoutusharjoituksiin. Kaikki teemat sisältävät keskustelua ryhmässä, joten ryhmän osallistujat toimivat myös vertaistukena toisilleen.

6 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön loppuvaiheessa suoritetaan arviointi. Arviointia tapahtuu kuitenkin jo kehittämistyön aiemmissa vaiheissa, jolloin arviointi antaa suuntaa kehittämistyölle sekä toimii palautteena kehittämistyöhön osallistuneille. Kehittämistyön tarkistusvaiheessa kehittämistyöhön osallistuneet toimijat yhdessä arvioivat syntynyttä tuotosta, joka voidaan palauttaa vielä työstövaiheeseen ja muokata ennen loppuarviointia. Loppuarvioinnin on tarkoitus osoittaa, miten kehittämistyössä onnistuttiin. Arviointi kohdistuu tyypillisesti kehittämistyön tavoitteisiin, prosessiin, lopputulokseen sekä näiden välisiin suhteisiin. Arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi haastatteluja, havainnointia, kyselyitä tai dokumenttianalyysiä. Arviointi on suunnitelmallista tiedonkeruuta sekä kerätyn tiedon analysointia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 47-48; Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyön prosessin ja tuotoksen eli elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien arviointi suoritettiin itsearviointina. Opinnäytetyön tuotoksen eli elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien arviointi suoritettiin lisäksi toimeksiantajana toimivan mielenterveyskuntoutujien

asumisyksikön työntekijöiltä palautekyselyllä kerätyn palautteen perusteella. Jokaisesta elämäntaitoryhmän teemasta kerättiin palautetta erillisellä palautelomakkeella (liitteet 2-6) 10.-24.10.2021 välisenä aikana. Teemojen muutto omaan kotiin, rahankäyttö ja budjetointi, asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen palautekyselyihin vastasi viisi työntekijää. Teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen palautekyselyyn vastasi neljä työntekijää.

6.1 Kehittämistyön prosessin itsearviointi

Opinnäytetyön prosessi toteutui suunnitellun aikataulun mukaisesti elokuusta marraskuuhun 2021. Aikaa kehittämistyön aiheen valinnasta valmiin opinnäytetyön esittämiseen oli varattu noin kolme kuukautta. Opinnäytetyöprosessin pysymiseen aikataulussa vaikutti sujuva yhteistyö toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajan kanssa, tutkimusluvan nopea järjestyminen sekä opinnäytetyön tekemisen vahva priorisointi omassa ajankäytössä.

Sain toimeksiantajalta melko vapaat kädet kehittämistyön suunnitteluun ja toteutukseen. Suunnitteluvaiheessa pohdin elämäntaitoryhmän teemojen lukumäärää. Teemoja olisi voinut olla opinnäytetyön aiheanalyysissä luonnosteltujen viiden sijaan esimerkiksi vain neljä, mikä olisi lyhentänyt opinnäytetyön raportin sekä elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien pituutta. Päädyin kuitenkin suunnittelemaan ohjausmateriaalit alkuperäiseen viiden teeman kokonaisuuteen.

Opinnäytetyön prosessin vaiheet toteutuivat ilman suuria ongelmia. Teoriaosuuden kokoamisessa oli hieman haasteita; joihinkin teoriaosuuden osa-alueisiin lähdemateriaalia oli tarjolla runsaasti ja joihinkin oli vaikea löytää teoretietoa. Ratkaisu tähän oli aika. Kun tietoa etsi riittävän kauan ja kärsivällisesti, sitä myös löytyi. Opinnäytetyöprosessia kuvaakin hyvin, että jokaiseen prosessin vaiheeseen on kulunut ennakoitua enemmän aikaa. Kaikki haasteet saatiin kuitenkin ratkaistua ja työvaiheet toteutettua, kun tekemiselle annettiin aikaa.

6.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Palautekyselyn avulla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi tiedoista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kyselyn avulla voidaan kerätä aineistoa kahdella päätävällä, jotka ovat posti- ja verkkokysely sekä kontrolloitu kysely. Kehittämistyönä suunnitellusta elämäntaitoryhmätoiminnan kokonaisuudesta kerättiin palautetta palautelomakkeella toimeksiantajaorganisaation työntekijöiltä, jotka olivat lukeneet elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit. Käytetyn lomakekyselyn muoto oli informoitu kysely, joka on toinen kontrolloidun kyselyn muodoista. Palautelomakkeet annettiin työntekijöille elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien yhteydessä. Palautekyselyyn vastanneille työntekijöille kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja heidän kysymyksiinsä vastattiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 196-197.)

Jokaisesta elämäntaitoryhmän teemasta kerättiin palautetta erillisellä palautelomakkeella (liitteet 2-6) 10.-24.10.2021 välisenä aikana. Teemojen muutto omaan kotiin, rahankäyttö ja budjetointi, asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen palautekyselyihin vastasi viisi työntekijää. Teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen palautekyselyyn vastasi neljä työntekijää.

Palautelomakkeiden kysymyksistä kaksi oli strukturoituja monivalintakysymyksiä, yksi oli strukturoidun kysymyksen ja avoimen kysymyksen välimuoto, ja yksi oli avoin kysymys. Strukturoiduissa kysymyksissä vastaaja voi rastittaa hänelle sopivimman vastausvaihtoehdon. Avoimen kysymyksen avulla voidaan kyselyssä saada esiin ennalta odottamattomia näkökulmia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 198-199.) Palautelomakkeiden kysymykset perustuivat opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin.

6.2.1 Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin

Elämäntaitoryhmän teeman muutto omaan kotiin palautekyselyyn vastasi viisi työntekijää. Palautelomakkeen kohtaan ”Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin” vastasivat kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät. Vastaukset jakautuivat seuraavasti: ”paljon” 0/5, ”melko paljon” 1/5, ”jonkin verran” 0/5, ”vähän” 4/5 sekä ”en mitään” 0/5.

Palautelomakkeen toiseen kohtaan ”Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman muutto omaan kotiin” olivat vastanneet kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät ja kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”kyllä”. Kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät vastasivat myös kolmanteen kohtaan ”Olin toivonut muuta sisältöä teemaan muutto omaan kotiin”. Kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”en”. Elämäntaitoryhmän ensimmäisen teeman materiaali koettiin siis käyttökelpoiseksi eikä muutosehdotuksia tullut.

Palautelomakkeen neljännessä kohdassa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin. Avoin palaute koski pääosin teeman materiaalien sisältöä, mutta esiin tuli myös idea hyödyntää materiaalien osioita erikseen ryhmän osallistujien elämäntilanteeseen sopivaksi kokonaisuudeksi.

”Itselle tuttu aihe, joten ei tullut sen vuoksi paljoa uutta tietoa. Mutta mahtava tietopaketti, hyvin jäsennelty, selkeä, paljon tietoa.” (Palautelomake 1.)

”Mielestäni kaikki oleellinen löytyi.” (Palautelomake 1.)

6.2.2 Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi

Elämäntaitoryhmän teeman rahankäyttö ja budjetointi palautekyselyyn vastasi viisi työntekijää. Palautelomakkeen kohtaan ”Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi” vastasivat kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät. Vastaukset jakautuivat seuraavasti: ”paljon” 0/5, ”melko paljon” 1/5, ”jonkin verran” 2/5, ”vähän” 2/5 sekä ”en mitään” 0/5.

Palautelomakkeen toiseen kohtaan ”Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän rahankäyttö ja budjetointi” olivat vastanneet kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät ja kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”kyllä”. Kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät vastasivat myös kolmanteen kohtaan ”Olin toivonut muuta sisältöä teemaan rahankäyttö ja budjetointi”. Kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”en”. Elämäntaitoryhmän toisen teeman materiaali koettiin siis käyttökelpoiseksi eikä muutosehdotuksia tullut.

Palautelomakkeen neljännessä kohdassa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi. Avoimessa palautteessa mainittiin erityisesti taulukot, jotka koettiin hyväksi ja selkeäksi työkaluksi. Myös materiaalin rakenteen selkeydestä tuli positiivista palautetta.

”Taulukot ovat erittäin hyvä työkalu asukkaille ja helpottaa rahatilanteen hahmottamista.”
(Palautelomake 2.)

”Rahankäyttö ja budjetointi materiaali on todella hyvä. Siinä on kattavasti kaikki rahankäytöstä ja budjetoinnista.” (Palautelomake 2.)

6.2.3 Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Elämäntaitoryhmän teeman asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä palautekyselyyn vastasi viisi työntekijää. Palautelomakkeen kohtaan ”Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä” vastasivat kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät. Vastaukset jakautuivat seuraavasti: ”paljon” 0/5, ”melko paljon” 1/5, ”jonkin verran” 3/5, ”vähän” 0/5 sekä ”en mitään” 1/5.

Palautelomakkeen toiseen kohtaan ”Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä” olivat vastanneet kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät ja kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”kyllä”. Kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät vastasivat myös kolmanteen kohtaan ”Olin toivonut muuta sisältöä teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä”. Kaikki 5/5

työntekijää vastasivat kohtaan ”en”. Elämäntaitoryhmän kolmannen teeman materiaali koettiin siis käyttökelpoiseksi eikä muutosehdotuksia tullut.

Palautelomakkeen neljännessä kohdassa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä. Avoimessa palautteessa tuli esiin aiheen kiinnostavuus, mutta myös haastavuus.

”Hyvin avattu, tiivistetty kattava tietopaketti.” (Palautelomake 3.)

”Aihe kiinnostaa monia asukkaitamme. Aihe voi kuitenkin olla monille haastava ymmärtää. Tämä ryhmä on hyvä etenkin niille, jotka ovat kuntoutuksessa jo pidemmällä.” (Palautelomake 3.)

6.2.4 Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Elämäntaitoryhmän teeman omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen palautekyselyyn vastasi viisi työntekijää. Palautelomakkeen kohtaan ”Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen” vastasivat kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät. Vastaukset jakautuivat seuraavasti: ”paljon” 1/5, ”melko paljon” 0/5, ”jonkin verran” 2/5, ”vähän” 0/5 sekä ”en mitään” 2/5.

Palautelomakkeen toiseen kohtaan ”Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen” olivat vastanneet kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät ja kaikki 5/5 työntekijää vastasivat kohtaan ”kyllä”.

Kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät vastasivat myös kolmanteen kohtaan ”Olin toivonut muuta sisältöä teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen”. 4/5 työntekijää vastasi kohtaan ”en”. 1/5 vastasi kohtaan ”kyllä” ja toi vastauksen yhteydessä esiin ehdotuksen, että teemaan voisi sisältyä enemmän asiakkaille annettavia kotitehtäviä.

Palautelomakkeen neljännessä kohdassa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä. Avoimessa palautteessa tuotiin esiin, että kokonaisuus koettiin hyväksi. Teeman tehtävistä erityisesti vahvuuslista oli ollut työntekijöiden mielestä onnistunut.

”Teeman tehtävät olivat hyvin valittuja. Niitä voisi olla vaikka enemmänkin, koska aihe on tärkeä ja monelle voi olla hyvinkin haastava.” (Palautelomake 4.)

”Vahvuuslista oli todella hyvä, koska sisälsi paljon sellaista, mitä moni ei osaisi itsestään ajatella.” (Palautelomake 4.)

6.2.5 Työntekijöiden palaute elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Elämäntaitoryhmän teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen palautekyselyyn vastasi neljä työntekijää. Palautelomakkeen kohtaan ”Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen” vastasivat kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät. Vastaukset jakautuivat seuraavasti: ”paljon” 0/4, ”melko paljon” 1/4, ”jonkin verran” 2/4, ”vähän” 0/4 sekä ”en mitään” 1/4.

Palautelomakkeen toiseen kohtaan ”Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen” olivat vastanneet kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät ja kaikki 4/4 työntekijää vastasivat kohtaan ”kyllä”. Kaikki palautelomakkeen palauttaneet työntekijät vastasivat myös kolmanteen kohtaan ”Olin toivonut muuta sisältöä teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen”. Kaikki 4/4 työntekijää vastasivat kohtaan ”en”. Elämäntaitoryhmän viidennen teeman materiaali koettiin siis käyttökelpoiseksi eikä muutosehdotuksia tullut.

Palautelomakkeen neljännessä kohdassa oli mahdollisuus antaa avointa palautetta elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen. Saadussa avoimessa palautteessa tuotiin esille aiheen hyödyllisyys asumisyksikön asiakkaille sekä materiaalin käyttömahdollisuus toimeksiantajalla jo toiminnassa olevan ryhmän osana.

”Aiheena kovin laaja, tässä tiivistetty paketti.” (Palautelomake 5.)

”Erittäin hyödyllinen meidän asukkaille.” (Palautelomake 5.)

6.2.6 Kehittämistyön tuotoksen itsearviointi

Opinnäytetyön tuotoksen eli elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien pituudessa oli otettava huomioon elämäntaitoryhmän osallistujien, mielenterveyskuntoutujien, tarpeet ja keskittymiskyky. Elämäntaitoryhmän teemat oli suunniteltava niin, että ryhmän osallistujien mielenkiinto pysyisi yllä koko ryhmäohjauksen ajan. Pyrin suunnittelemaan elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit niin, että jokaisessa teemassa vaihtelivat tasaisesti tieto-, keskustelu- ja harjoitusosuudet. Suunnitelman tasolla uskon onnistuneeni tässä hyvin. Ohjausmateriaalien todellinen toimivuus nähdään kuitenkin vasta sitten, kun elämäntaitoryhmää aletaan ohjata materiaalien avulla.

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalien suunnittelemisessa haasteeksi nousi myös tiedon ja käytettävien harjoitusten rajaaminen. Kiinnostavaa tietoa ja ideoita harjoituksista oli kaikkiin teemoihin huomattavasti enemmän kuin mitä mahtui mukaan. Oli pohdittava tarkasti, mikä tieto ja mitkä harjoitukset palvelisivat itsenäistyviä mielenterveyskuntoutujia parhaiten.

Toimeksiantajalta sain hyvää palautetta elämäntaitoryhmän kokonaisuudesta ja olen itsekin tyytyväinen lopputulokseen.

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit vastasivat suurelta osin opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön tavoite on lisätä mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmästä ja sen ohjaamisesta, sekä tukea henkilökunnan ohjaustyötä. Osaan elämäntaitoryhmän teemoista oli vaikea tarjota uutta tietoa henkilökunnalle, sillä teemat perustuivat arkielämän taitoihin, joita aikuisella, työssäkäyvällä ihmisellä oletettavasti elämäkokemuksen perusteella jo on. Jokaisessa teemassa oli työntekijöiltä palautekyselyllä saadun palautteen perusteella kuitenkin ollut ainakin jotain uutta joillekin työntekijöille. Lisäksi kaikki työntekijät kokivat kaikki ohjausmateriaalit sellaisiksi, että niiden avulla voisi ohjata elämäntaitoryhmän. Tämä oli tärkein tavoite tässä kehittämistyössä ja tämä tavoite toteutui.

Olin asettanut opinnäytetyöprosessille henkilökohtaiseksi tavoitteeksi ammatillisen osaamisen kehittämisen suunnittelemalla toimivan ryhmätoiminnan kokonaisuuden yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tämä oli ensimmäinen kehittämistyöni, joka kasvatti ammatillista osaamista merkittävästi. Tässä opinnäytetyön prosessissa korostui erityisesti huolellisen suunnittelun sekä kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteiden selkiyttämisen merkitys. Kehittämistyön prosessin vaiheiden ymmärrys konkretisoitui prosessin työstö- ja arviointivaiheissa. Opin paljon myös toimivasta yhteistyöstä toimeksiantajan kanssa ja yhteistyön merkityksestä prosessin onnistumiselle ja suunnitellussa aikataulussa pysymiselle.

7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettinen hyväksyttävyyys sekä luotettavuus voidaan saavuttaa vain suorittamalla tutkimus hyvän tieteellisen käytännön mukaisella tavalla. Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimustulosten uskottavuus ovat erottamattomat, sillä tutkimuksen uskottavuus perustuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. (Tuomi & Sarajarvi 2018, Luku 5; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan, että tutkimusta tehdessä tutkijat noudattavat hyvän tieteellisen käytännön mukaisia toimintatapoja. On kunnioitettava ihmisoikeuksia sekä noudatettava rehellisyyttä, oikeudenmukaisuutta, tarkkuutta ja huolellisuutta niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tutkimuksen tiedonhankinta-, tutkimus- sekä arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava noudattaen tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Tutkimuksessa käytettäviin lähdemateriaaleihin, kuten muiden tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin viitataan asianmukaisella tavalla. Ennen tutkimuksen

aloittamista hankitaan tutkimusta varten tarvittavat tutkimusluvut sekä sovitaan vastuullisen tutkijan, työelämäkumppanin ja mahdollisen työryhmän oikeudet, vastuut, velvoitteet sekä tutkimusaineistojen käyttöoikeuksia ja säilyttämistä koskevat kysymykset niin, että kaikki osapuolet hyväksyvät ne. (Kylmä & Juvakka 2007, 147; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tässä opinnäytetyössä käytetyt tutkimus- ja kehittämismenetelmät on kuvattu opinnäytetyön raportissa. Opinnäytetyöprosessissa käytettyyn lähdemateriaaliin on viitattu asianmukaisella tavalla. Lähteitä pyrittiin käyttämään monipuolisesti ja laajasti sekä lähdekritiikin mukaisesti mahdollisimman uutta lähdemateriaalia käyttäen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on kuitenkin käytetty joitakin jo 1990-luvulta peräisin olevia lähteitä, kuten esimerkiksi W. A. Antonhyn (1993) määritelmä yksilön toipumisesta, koska tähän oli viitattu lähes kaikessa lähdemateriaalissa, mitä toipumisorientaatioon liittyen löysin, ja pidin tärkeänä viitata alkuperäiseen lähteeseen opinnäytetyöni raportissa.

Opinnäytetyöprosessin alussa toimeksiantajana toimivan organisaation kanssa tehtiin toimeksiantosopimus. Opinnäytetyön arvioinnissa käytetyn palautekyselyn toteuttamista varten toimeksiantajaorganisaatiolta haettiin tutkimuslupa. 7.10.2021 myönnetyn tutkimusluvun mukaisesti opinnäytetyön toimeksiantajaorganisaatio esiintyy opinnäytetyön raportissa anonymisti ja organisaatiosta puhuttaessa käytetään ilmaisua toimeksiantaja tai mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö.

Tässä opinnäytetyössä arviointia varten suoritettiin palautekysely lomakkeella. Kyselyyn vastaajat olivat toimeksiantajana toimivan organisaation työntekijöitä. Palautekyselyyn osallistuville kerrottiin palautekyselyn tarkoituksesta, menettelytavoista, kestosta sekä palautekyselyllä tuotetun tiedon käyttötarkoituksesta. Palautekyselyyn osallistuvien tietoon tuotiin, että kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja että kyselystä oli mahdollista vetäytyä halutessa. Osallistujia myös informoitiin siitä, kuinka palautekyselyyn osallistuvien yksityisyys ja nimettömyys sekä kyselyn luottamuksellisuus tultiin takaamaan palautekyselyä tehtäessä ja tuloksia raportoidessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 149.)

Tutkimusetiikka ohjaa opinnäytetyön tekemistä. Sosiaalialalla ammattietiikka taas ohjaa koko ammatillista toimintaa ja siihen liittyviä valintoja ja ratkaisuja. Sosiaalialalla työskentelevien ammattihenkilöiden työ perustuu ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamiseen sekä sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Ammattietiikan mukainen toiminta parantaa ihmisten elämänlaatua ja vaikuttaminen eettisiin toimintatapoihin on osa ammatillisuutta. Sosiaalialalla ammattieettinen kypsyys, harkinta ja valmius ovat tärkeä osa työntekijän ammattitaitoa. (Talentia 2017, 7-8.)

8 Pohdinta

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet liittyvät asiakkaan arjessa tarvittavien taitojen ja osaamisen lisäämiseen ja edistämiseen. Yhteisötaitojen tasolla tavoitteena on sosiaalisen kuntoutuksen keinoin lisätä yksilön itseymmärrystä sekä hänen tietoisuuttaan itsestään laajemman ympäröivän todellisuuden osana. Tällöin keskiössä ovat esimerkiksi kyky asioida sekä tunteiden hallinta. (Raivio 2018b, 114.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja arvioida ohjausmateriaalit viisi teemaa sisältävään elämäntaitoryhmään, joka toimisi tukena mielenterveyskuntoutujien itsenäistymisprosessissa siirryttäessä vähemmän tuettuun asumismuotoon tai asumaan omaan asuntoon. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien asumisyksikön henkilökunnan tietoa elämäntaitoryhmän toiminnan sisällöstä ja ryhmän ohjaamisesta, sekä tukea henkilökunnan ohjaustyötä. Toimeksiantajaorganisaation työntekijöiltä saadun palautteen perusteella elämäntaitoryhmän ohjausmateriaali täytti opinnäytetyölle asetetut tavoitteet, mutta ohjausmateriaalin todellinen toimivuus tullaan testaamaan käytännössä, kun elämäntaitoryhmää aletaan ohjata.

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalia voidaan hyödyntää eri tavoin. Eri teemojen harjoituksia yhdistelemällä voidaan helposti luoda uusia kokonaisuuksia käytettäväksi ryhmien ohjauksessa. Teemoista voidaan poimia myös yksittäisiä harjoituksia mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtäväksi esimerkiksi omaohjaaja-ajalla.

Elämäntaitoryhmän on tarkoitus tulla pysyväksi osaksi toimeksiantajan asiakkailleen tarjoamaa sosiaalista kuntoutusta. Opinnäytetyönä suunnitellut elämäntaitoryhmän viisi teemaa ovat alku laajemmalle elämäntaitoryhmätoiminnan kokonaisuudelle. Toimeksiantajan tavoite on suunnitella elämäntaitoryhmätoiminnan kokonaisuuteen lisää teemoja sekä mahdollisesti lisätä sisältöä näihin viiteen ensimmäiseen teemaan. Elämäntaitoryhmän kokonaisuutta voisi jatkokehittää esimerkiksi lisäämällä teemoja seuraavista aihepiireistä: terveellinen ruokavalio, säännöllinen unirytm, vuorovaikutustaidot sekä kodinhoito.

Itsenäisessä elämässä tarvittavien taitojen opetteleminen on tärkeää kaikille. Elämäntaitoryhmässä opeteltavilla taidoilla voi olla suuri merkitys mielenterveyskuntoutujan itsenäistymisprosessin onnistumisessa ja opittujen taitojen käyttämisellä voi olla kauaskantoiset vaikutukset mielenterveyskuntoutujan elämänkaareissa. Klassisessa latinankielisessä sanonnassa todetaan ”Non scholae sed vitae discimus”, emme opiskele koulua vaan elämää varten. Tämä pätee mielestäni sosiaalialan opintoihin ja myös tämän opinnäytetyön tekemiseen. Olen opiskellut sosionomiksi voidakseni vaikuttaa ihmisten elämään parantamalla heidän hyvinvointiaan. Aloin tehdä opinnäytetyötä ammattikorkeakoulua varten, mutta opinnäytetyötä tehdessä ymmärsin, että tein opinnäytetyöni kuitenkin ennen kaikkea mielenterveyskuntoutujien elämää varten.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoito-työ. Helsinki: Sanoma Pro.

Pojjula, S. 2020. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. 4. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2020. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Seligman, M. E. P. 2002. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House.

Ståhlberg, L. & Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Unger, A. K. 2016. Mielenrauha. 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan. Jyväskylä: Docendo.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Sähköiset

Anthony, W. A. 1993. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health system in the 1990 s. Psychosocial Rehabilitation Journal. 16(4), 11-23. Viitattu 4.9.2021. <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0095655>

Digi- ja väestötietovirasto. 2021. Muuttoilmoitus. Viitattu 27.9.2021. <https://dvv.fi/muutto>

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja Terveys. E-kirja. Helsinki: Edita.

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 4.9.2021.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 11.9.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188/ahdistuneisuus>

Kansaneläkelaitos. 2021. Viitattu 2.10.2021. <https://www.kela.fi/>

Keskitalo, P. & Vuokila-Oikkonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (Toim.). Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. 84-96. Viitattu 10.9.2021.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita

Laki yleisestä asumistuesta 14.11.2014/938. Viitattu 13.9.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140938>

Lapin yliopisto. 2021. Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa. Viitattu 2.9.2021. <https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/Recovery-toimintaorientaatio-mielenterveyspalveluissa>

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. A Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. British Journal of Psychiatry. Viitattu 2.9.2021. https://www.researchgate.net/publication/51843314_Conceptual_framework_for_personal_recovery_in_mental_health_Systematic_review_and_narrative_synthesis

Marttaliitto ry. 2021. Muuttajan muistilista. Viitattu 27.9.2021. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/muuttajan-muistilista/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. HEVARI. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. Viitattu 5.10.2021. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Voimavaravalmennuksen työkirja. Viitattu 5.10.2021. https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Viitattu 4.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

- Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 40/2020. Viitattu 3.9.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nuorisoasiainliitto ry. 2019. Omaan kotiin. Opas itsenäistyvälle nuorelle 2019-2020. Viitattu 13.9.2021. <https://nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/opaat/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma pro.
- Partanen, A., Moring, J., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.). 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Avauksia 16/2010. Viitattu 3.9.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80006/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71.pdf?sequence=1>
- Pyökkänen, A. & Päiviö, H. 2017. Jalkautuva talousohjaus -hanke 2014-2016. Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry. Viitattu 12.9.2021. <https://docplayer.fi/53888678-Jalkautuva-talousohjaus-hanke-loppuraportti-aura-pylkkanen-hanna-paivio.html>
- Raitakari, S. & Günther, K. 2015. Mielenterveysasiakkaan asema portaikkomallin ja Asunto ensin -mallin asumispoluilla. Janus Sosiaalipolitiikan ja Sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti. 23 (1), 66-82. Viitattu 5.9.2021. <https://journal.fi/janus/article/view/51243>
- Raivio, H. 2018a. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Viitattu 10.9.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Raivio, H. 2018b. Sosiaalinen kuntoutus voimavaraistamisena - toivon ja muutoksen näkökulmia. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (Toim.). Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. 97-117. Viitattu 10.9.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Rapp, C. A., Saleebey, D. & Sullivan, P. W. 2005. The Future of Strengths-based Social Work. Advances in Social Work 6 (1), 79-90. Viitattu 10.9.2021. <https://advancesinsocialwork.iupui.edu/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fadvancesinsocialwork.iupui.edu%2Findex.php%2Fadvancesinsocialwork%2Farticle%2Fdownload%2F81%2F69%2F265>

Ridgway, P. & Zipple, A. 1990. The Paradigm Shift in Residential Services: From the Linear Continuum to Supported Housing Approaches. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 13 (4). Viitattu 5.9.2021. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0099479>

Saarela, T. (toim.) 2020. Asiakasmaksut aiheuttavat ahdingoa. Raportti kyselystä julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon maksuista johtuvasta taloudellisesta ahdingosta paljon palveluja käyttävien arjessa. Suomen köyhyyden vastainen verkosto EAPN-Fin. Viitattu 13.9.2021. <http://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2020/05/Asiakasmaksut-aiheuttavat-ahdingoa.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 17.9.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Slade, M., Amering, M. & Oades, L. 2008. Recovery: an international perspective. Viitattu 4.9.2021. <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=3330&context=hbspapers>

Sosiaalihuoltolaki. (30.12.2014/1301). Viitattu 13.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Suunnitelman loppuarviointi ja ohjausryhmän ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:3. Viitattu 4.9.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERVEYS_JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5. Viitattu 30.8.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 1.9.2021. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Suomen Mielenterveys ry. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 7.10.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Takuusäätiö. 2021a. Opas velkojen selvittämiseen. Viitattu 29.9.2021. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaatio_velkaopas_final_saavutettava.pdf

Takuusäätiö. 2021b. Penno -selvitä rahatilanteesi. Viitattu 29.9.2021. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaatio_penno-opas-saavutettava.pdf

- Takuusäätiö. 2021c. Raha-asiat haltuun. Viitattu 13.9.2021. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Rahaasiat_haltuun_opas_final_saavutettava.pdf
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja Etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 30.8.2021. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.). Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. 105-126. E-kirja. Helsinki: Edita.
- Terveydenhuoltolaki. 30.12.2010/1326. Viitattu 12.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 1.9.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteita. Viitattu 1.9.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Asuminen. Viitattu 31.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/asuminen>
- Terveyskylä.fi. 2018. Rentoutuminen. Viitattu 11.9.2021. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>
- Terveyskylä.fi. 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 10.9.2021. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 30.8.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2021. Viitattu 2.10.2021. <https://www.te-palvelut.fi/>
- Törmä, S., Huotari, K., Nieminen, J. & Tuokkola, K. 2014. Unelmana oma asunto ja tukea pärjäämiseen. Mielenterveyskuntoutujien asumisratkaisut ja niiden kehittäminen.

Ympäristöministeriön raportteja 24 / 2014. Viitattu 13.9.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136174/YMra_24_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2017; 133(10): 985-92. Viitattu 9.9.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

World Health Organization (WHO). 2003. Promoting Mental Health. Concepts, Emerging Evidence, Practice. Viitattu 4.9.2021. https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

World Health Organization (WHO). 2021. Constitution. Viitattu 6.9.2021. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Kuviot

Kuvio 1: Kehittämistyön tarve, lähtökohta, tarkoitus ja tavoite	8
Kuvio 2: Toipumisorientaation perusteet (Leamy ym. 2011, 27.)	13
Kuvio 3: Portaikkomalli (Raitakari & Günther 2015, 66-69; Ridgway & Zipple 1990, 12-19.)..	15
Kuvio 4: Kehittämistyön prosessin eteneminen	22

Liitteet

Liite 1: Palautekyselyn saatekirje	40
Liite 2: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin	41
Liite 3: Palautekysely teemasta rahankäyttö ja budjetointi	42
Liite 4: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä	43
Liite 5: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen.....	44
Liite 6: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen ..	45
Liite 7: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan muutto omaan kotiin	46
Liite 8: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan muutto omaan kotiin	54
Liite 9: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan rahankäyttö ja budjetointi	59
Liite 10: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan rahankäyttö ja budjetointi	68
Liite 11: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä	75
Liite 12: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä	82
Liite 13: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen.....	87
Liite 14: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen	96
Liite 15: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen	102
Liite 16: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen	111

Liite 1: Palautekyselyn saatekirje

10.10.2021

Hei,

tässä kansiossa on sosionomin tutkintoon liittyvän opinnäytetyöni osana laaditut materiaalit mielenterveyskuntoutujien itsenäistymistä tukevan elämäntaitoryhmän ohjaukseen. Elämäntaitoryhmä koostuu viidestä teemasta:

- Muutto omaan kotiin
- Rahankäyttö ja budjetointi
- Asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä
- Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen
- Ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Jokaiseen teemaan on laadittu materiaalit sekä ohjaajalle, että ryhmän osallistujille. Ohjaajan materiaaleissa on runko ryhmän ohjaukselle. Jokainen elämäntaitoryhmän teema sisältää tietoa, keskusteluosioita sekä harjoituksia.

Kansiossa on jokaisen elämäntaitoryhmän teeman materiaalien jälkeen teemaan liittyvä palautelomake. Palautekyselyn tarkoituksena on kerätä palautetta elämäntaitoryhmän materiaaleista. Elämäntaitoryhmä koostuu viidestä teemasta ja jokaisen teeman materiaaleista kerätään palautetta erillisellä palautelomakkeella. Elämäntaitoryhmän materiaaleja on tarkoitus muokata ja kehittää saadun palautteen perusteella.

Palautekyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja palautekyselystä on mahdollista vetäytyä halutessa. Palautelomakkeiden kysymyksiin vastataan nimettömänä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Palautelomakkeilla saatu palaute raportoidaan opinnäytetyön raportissa niin, ettei ketään yksittäistä palautelomakkeen kysymyksiin vastannutta voida tunnistaa vastausten perusteella.

Kiitos jos luet elämäntaitoryhmän materiaalit ja täytät palautelomakkeen.

Ystävällisin terveisin,

Marion Seppälä

Sosionomiopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu

Liite 2: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin

Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta muutto omaan kotiin
 - paljon
 - melko paljon
 - jonkin verran
 - vähän
 - en mitään

2. Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman muutto omaan kotiin
 - en
 - kyllä

3. Olisin toivonut muuta sisältöä teeman ohjausmateriaaleihin
 - en
 - kyllä Mitä?

4. Avoin palaute ohjausmateriaaleista teemaan muutto omaan kotiin

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3: Palautekysely teemasta rahankäyttö ja budjetointi

Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta rahankäyttö ja budjetointi
 - en mitään
 - vähän
 - jonkin verran
 - melko paljon
 - paljon

2. Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman rahankäyttö ja budjetointi
 - en
 - kyllä

3. Olisin toivonut muuta sisältöä teeman rahankäyttö ja budjetointi ohjausmateriaaleihin
 - en
 - kyllä Mitä?

4. Avoin palaute ohjausmateriaaleista teemaan rahankäyttö ja budjetointi

Kiitos vastauksistasi!

Liite 4: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä
 - en mitään
 - vähän
 - jonkin verran
 - melko paljon
 - paljon

2. Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä
 - en
 - kyllä

3. Olisin toivonut muuta sisältöä teeman asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä ohjausmateriaaleihin
 - en
 - kyllä Mitä?

4. Avoin palaute ohjausmateriaaleista teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Kiitos vastauksistasi!

Liite 5: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Opin uutta elämäntaitoryhmän teemasta omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen
 - en mitään
 - vähän
 - jonkin verran
 - melko paljon
 - paljon

2. Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen
 - en
 - kyllä

3. Olisin toivonut muuta sisältöä teeman omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen ohjausmateriaaleihin
 - en
 - kyllä Mitä?

4. Avoin palaute ohjausmateriaaleista teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Kiitos vastauksistasi!

Liite 6: Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Palautekysely elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Sain uutta tietoa elämäntaitoryhmän teemasta ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen
 - en mitään
 - vähän
 - jonkin verran
 - melko paljon
 - paljon

2. Pystyisin ohjausmateriaalien avulla ohjaamaan elämäntaitoryhmän teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen
 - en
 - kyllä

3. Olisin toivonut muuta sisältöä teeman ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen ohjausmateriaaleihin
 - en
 - kyllä Mitä?

4. Avoim palaute ohjausmateriaaleista teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Kiitos vastauksistasi!

Liite 7: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan muutto omaan kotiin

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaali:

MUUTTO OMAAN KOTIIN

1. AIHEEN ESITTELY

Itsenäistymisen ja itsenäisen asumisen onnistumiseen tarvitaan monenlaisia taitoja. Omassa asunnossa asumiseen liittyy vapauksia, mutta myös vastuita, joista on tärkeää olla selvillä. Muutettaessa omaan asuntoon on huolehdittava useista käytännön asioista kuten vuokrasopimuksen, muuttoilmoituksen ja sähkösovimuksen tekemisestä, on otettava kotivakuutus ja toimitettava tarvittavia lomakkeita esimerkiksi Kelaan, jos on tarpeen hakea asumistukea.

Omassa asunnossa asemasi vahvistuu. Olet vuokralainen, asukas, päivätoimintaryhmien ja asuinalueen jäsen, joka on itse vastuussa omasta elämästään. Sinulla on vapautta sekä päätäntävaltaa suhteessa omaan kotiisi. Sinulla on myös valta päättää käyttämistäsi palveluista ja tuen tarpeistasi, sekä vastuu tuen ja palveluiden vastaanottamisesta. Oma koti on yksityinen tilasi, josta voit lähteä ja jonne voit palata.

2. KESKUSTELUA

Hetki vapaata keskustelua ryhmässä omassa asunnossa asumisen herättämistä ajatuksista.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitä omassa asunnossa asuminen sinulle merkitsee?
- Mitä hyviä ja huonoja puolia näet omassa asunnossa asumisessa?

3. TIETOA: MUUTTAJAN MUISTILISTA

Muutto omaan kotiin on suuri muutos elämässä. On paljon tehtävää ja muistettavaa. Ennen muuttoa on hoidettava useita käytännön asioita. Käydään yhdessä läpi muuttajan muistilista, johon on koottu tärkeitä ennen muuttoa tai pian muuton jälkeen tehtäviä asioita. (Jaetaan ryhmän osallistujille teeman materiaalit.)

□ **MUUTTOILMOITUS POSTILLE SEKÄ DIGI- JA VÄESTÖTIETOVIRASTOLLE**

Voit tehdä muuttoilmoituksen postista saatavalla muuttoilmoituslomakkeella. Jos sinulla on käytössäsi verkkopankkitunnukset, voit tehdä muuttoilmoituksen verkossa osoitteessa www.muuttoilmoitus.fi.

Muuttoilmoituksen voi tehdä aikaisintaan kuukauden ennen muuttoa, mutta sen on oltava perillä Digi- ja väestötietovirastossa viimeistään viikon kuluttua muuttopäivästä.

Kun olet tehnyt muuttoilmoituksen, järjestelmä välittää uuden osoitteesi automaattisesti viranomaisille, Kelaan, verohallintoon, ajoneuvo- ja ajokorttirekisteriin, puolustusvoimille ja seurakunnalle. Myös useat vakuutusyhtiöt, pankit, järjestöt ja lehtitalot voivat saada uuden osoitteesi tätä kautta.

□ **TEE LISTA PAIKOISTA, JOIHIN SINUN ON ITSE ILMOITETTAVA UUSI OSOITTEESI**

Sinulla on vastuu siitä, että sinulle tulevat laskut ja muu tärkeä posti tulevat muuton jälkeen oikeaan osoitteeseen.

□ **TEE MUUTTOILMOITUS ISÄNNÖITSIJÄLLE JA HUOLTOYHTIÖLLE**

Yhteystiedot löytyvät uuden asuintalosi rappukäytävän ilmoitustaululta.

□ **TEE SÄHKÖSOPIMUS UUTEEN KOTIISI SOITTAMALLA SÄHKÖYHTIÖÖN**

Sähkøyhtiöiden yhteystietoja löydät verkosta. Esimerkiksi **Helen** p. 09 617 8020, **Fortum** p. 0200 80000. Voit halutessasi kilpailuttaa sähkö sopimuksen osoitteessa www.sahkonhinta.fi.

□ **HANKI KOTIVAKUUTUS**

Voit hankkia kotivakuutuksen vakuutusyhtiön (esim. Pohjola Kotivakuutus, If Kotivakuutus tai LähiTapiola Kotivakuutus) verkkosivuilta tai soittamalla verkkosivuilta löytyvään asiakaspalvelunumeroon. Vakuutusyhtiöiden verkkosivuilla voit selvittää hintalaskurilla vakuutuksen hinnan. Tätä varten sinun täytyy tietää asunnon tyyppi (esim. kerrostalo), asuinpinta-ala sekä henkilötunnuksesi. Hinnan laskeminen ei sido sinua mihinkään ja näin voit vertailla eri vakuutusyhtiöiden hintoja.

□ **JOS TARVITSET KOTIISI INTERNET-YHTEYDEN, OTA YHTEYTTÄ OPERAATTORIIN**

Uudessa asunnossasi saattaa olla jo valmiina taloyhtiölaajakaista. Tällöin sinun täytyy tehdä operaattorin kanssa sopimus vain, jos haluat laajakaistaan enemmän nopeutta. Sopimuksen tekemistä varten on selvitettävä, minkä operaattorin taloyhtiölaajakaista asunnossasi on.

Jos asunnossasi ei ole taloyhtiölaajakaistaa, voit tehdä operaattoreiden (esim. Elisa, Telia, DNA) verkkosivuilla uuden osoitteesi perusteella haun, joka määrittää, minkälaisen liittymän voit saada kotiisi. Voit vertailla hintoja ja palveluita, ja tämän jälkeen tehdä sopimuksen.

□ **TOIMITA TARVITTAVAT LOMAKKEET KELAAN**

Tee tarvittaessa uusi asumistukihakemus Kelaan.

4. HARJOITUS: MUUTTOILMOITUKSEN TEKEMINEN

Muuttoilmoituksen voi tehdä verkossa tai paperilomakkeella, jonka saa postista. Postista saa paperilomakkeen mukana kirjekuoren, jonne täytetty muuttoilmoitus laitetaan ja viedään postilaatikkoon. Seuraavaksi harjoitellaan muuttoilmoituksen tekemistä. Materiaaleissa on muuttajan muistilistan jälkeen tyhjä muuttoilmoituskaavake, jonka jokainen täyttää omilla tiedoilla. Muuttoilmoituslomake täytetään itsenäisesti, mutta ohjaaja on läsnä, auttaa tarvittaessa lomakkeen täyttämässä ja vastaa kysymyksiin.

Kun ryhmäläiset ovat täyttäneet muuttoilmoituslomakkeet, käydään lyhyt keskustelu. Varmistetaan, että kaikki saivat lomakkeen täytettyä ja vastataan mahdollisiin kysymyksiin.

5. TAUKO 5-10 MINUUTTIA

6. OMALLA AJALLA TEHTÄVÄ HARJOITUS: UUTEEN KOTIIN TEHTÄVIEN HANKINTOJEN SUUNNITTELU

Tämä harjoitus ohjataan ryhmälle, mutta ryhmän osallistujat voivat tehdä sen omalla ajallaan.

Omaan asuntoon muuttaessa on myös mietittävä mahdollisia tavarahankintoja uuteen kotiin: mitä tarvitset uudessa kodissa ja mitä sinulla jo ennestään on. Ryhmän materiaaleissa olevan taulukon avulla voit listata sinulla jo olevia kodin tavaroita sekä tarvittavia hankintoja ja hinta-arvioita.

Kirjaa taulukkoon uudessa kodissa tarvittavia asioita, jotka sinulla jo on, joita pitää hankkia sekä hinta-arviot. Näin saat kuvan siitä, mitä pitää hankkia ja voit arvioida muuttobudjettiasi.

7. TIETOA: ASUMINEN OMASSA KODISSA

Käydään läpi ryhmän osallistujan materiaaleista sivu:

OMASSA KODISSA ASUESSASI

Vuokralaisena sinulla on velvollisuuksia. Vuokra on maksettava ajoissa. Asuntoa on hoidettava hyvin. Jos asunnossa ilmenee jotakin vikaa, ilmoita tästä vuokranantajallesi ja tarvittaessa huoltoyhtiöön tai isännöitsijälle. Noudata talon järjestyssääntöjä. On tärkeä noudattaa hiljaisuutta, joka alkaa taloyhtiöissä yleensä kello 22. Jos asukas ei noudata talon järjestyssääntöjä tai häiritsee toistuvasti naapureita, hän voi saada varoituksen. Jos tavat eivät muutu varoituksenkaan jälkeen, voi asukas saada häädön asunnosta. Häätö tarkoittaa, että on muutettava pois asunnosta.

Vuokranantajaan otetaan yhteyttä, jos haluat teettää asuntoon uuden avaimen, jos keittiön liesi, uuni tai jääkaappi on rikki, jos haluat esimerkiksi maalata asunnon seiniä tai jos haluat muuttaa asunnosta pois.

Huoltoyhtiöön otetaan yhteyttä esimerkiksi, jos unohdit avaimet etkä pääse kotiin, vesihana vuotaa, viemäri tai wc-pönttö on tukossa ja tulvii, lämpöpatteri ei toimi tai asunnossa on jokin muu vika. Huoltoyhtiön tehtävä on myös huolehtia nimesi asunnon oveen.

Isännöitsijään ollaan yhteydessä esimerkiksi, jos naapurit häiritsevät ja on tarpeen tehdä valitus.

Palovaroitin on oltava jokaisessa kodissa. Jos palovaroitinta ei ole asunnossa valmiiksi, sinun on ostettava se itse. Testaa palovaroitinta säännöllisesti varoitusten ohjeiden mukaisesti. Myös palovaroittimessa oleva paristo on hyvä vaihtaa säännöllisesti.

8. TIETOA: MISTÄ SAAT APUA VAIKEISSA TILANTEISSA?

Käydään läpi ryhmän osallistujan materiaaleista sivu:

APUA VAIKEISSA TILANTEISSA

Omassa kodissa asuessa voi tulla eteen vaikeita tilanteita, joissa tarvitaan apua, mutta ei ehkä tiedetä, kuinka tulisi toimia. Käydään tässä läpi muutamia auttavia tahoja. On tärkeää ottaa ongelmatilanteessa yhteyttä jonnekin. Vaikka ottaisit yhteyttä tahoon, joka ei voi sinua auttaa, sinut todennäköisesti kuitenkin osataan ohjata oikean avun piiriin.

Jos tuntuu vaikealta kertoa asiastasi esimerkiksi puhelimessa, voit hahmotella etukäteen paperille mitä haluat sanoa. Puhelun aikana voit tarvittaessa lukea asiasi paperilta.

- Hätänumero 112
- Oman asuinkunnan sosiaalitoimisto, yhteystiedot löydät verkosta
- Oman alueen terveyskeskus, yhteystiedot löydät verkosta
- Oma hoitotaho
- Kela-asioissa voit soittaa Kelan asiakaspalvelunumeroon. Puhelinnumerot löydät sivulta www.kela.fi/soita-kelaan
- Mieli ry:n kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden numerossa 09 2525 0111. Mieli ry:n verkkosivuilta www.mieli.fi löydät tietoa ja apua erilaisiin elämän kriisitilanteisiin.
- Sekasin-chatissa on mahdollista keskustella nimettömästi osoitteessa www.sekasin247.fi. Chat on avoinna arkisin kello 09–24 sekä viikonloppuisin ja juhlapyhinä kello 15–24.

- Rikosuhrapäivystys palvelee arkisin kello 09–20 numerossa 116006 sekä chatissa osoitteessa www.riku.fi arkisin kello 09–15 ja lisäksi maanantaisin kello 17–19.
- Jos sinulla on rahavaikeuksia, voit soittaa Takuusäätiön maksuttomaan Velkalinjaan numeroon 0800 9 8009. Voit keskustella Velkalinjassa nimettömästi ja luottamuksellisesti esimerkiksi laskujen maksamisesta, maksuhäiriömerkinnöistä, perinnästä sekä erilaisista ratkaisukeinoista.
- Useat järjestöt ja seurakunnat tarjoavat ruoka-apua tarvitseville. Omalla paikkakunnallasi ruoka-apua tarjoavia tahoja voit löytää verkosta osoitteesta www.ruoka-apu.fi

9. LOPPUKESKUSTELU

Lopuksi muutama minuutti vapaata keskustelua muuttamisesta ja omassa kodissa asumisesta. Painotetaan vielä ryhmän osallistujille, että aina kannattaa hankkia apua sen sijaan, että jäisi yksin ongelmatilanteissa.

Kiitetään ryhmään osallistuneita.

Lähteet:

Digi- ja väestötietovirasto. 2021. Muuttoilmoitus. <https://dvv.fi/muutto>
Nuorisotasuntoliitto ry. 2019. Omaan kotiin. Opas itsenäistyvälle nuorelle 2019–2020. <https://nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/oppaat/>

Marttaliitto ry. 2021. Muuttajan muistilista. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/muuttajan-muistilista/>

Raitakari, S. & Günther, K. 2015. Mielenterveysasiakkaan asema portaikkomallin ja Asunto ensin -mallin asumispoluilla. Janus Sosiaalipolitiikan ja Sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti. <https://journal.fi/janus/article/view/51243>

Liite 8: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan muutto omaan kotiin

Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan Muutto omaan kotiin:

Muuttajan muistilista

□ **MUUTTOILMOITUS POSTILLE SEKÄ DIGI- JA VÄESTÖTIETOVIRASTOLLE**

Voit tehdä muuttoilmoituksen postista saatavalla muuttoilmoituslomakkeella tai jos sinulla on käytössäsi verkkopankkitunnukset, voit tehdä muuttoilmoituksen verkossa osoitteessa www.muuttoilmoitus.fi.

Muuttoilmoituksen voi tehdä aikaisintaan kuukauden ennen muuttoa, mutta sen on oltava perillä Digi- ja väestötietovirastossa viimeistään viikon kuluttua muuttopäivästä.

Kun olet tehnyt muuttoilmoituksen, järjestelmä välittää uuden osoitteesi automaattisesti viranomaisille, Kelaan, verohallintoon, ajo-neuvo- ja ajokorttirekisteriin, puolustusvoimille ja seurakunnalle. Myös useat vakuutusyhtiöt, pankit, järjestöt ja lehtitalot voivat saada uuden osoitteesi tätä kautta.

□ **TEE LISTA PAIKOISTA, JOIHIN SINUN ON ITSE ILMOITETTAVA UUSI OSOITTEESI**

Sinulla on vastuu siitä, että sinulle tulevat laskut ja muu tärkeä posti tulevat muuton jälkeen oikeaan osoitteeseen.

□ **TEE MUUTTOILMOITUS ISÄNNÖITSIJÄLLE JA HUOLTOYHTIÖLLE**

Yhteystiedot löytyvät uuden asuintalosi rappukäytävän ilmoitustaululta.

□ **TEE SÄHKÖSOPIMUS UUTEEN KOTIISI SOITTAMALLA SÄHKÖYHTIÖÖN**

Sähkøyhtiöiden yhteystietoja löydät verkosta. Esimerkiksi **Helen** p. 09 617 8020, **Fortum** p. 0200 80000. Voit halutessasi kilpailuttaa sähkö sopimuksen osoitteessa www.sahkonhinta.fi.

□ **HANKI KOTIVAKUUTUS**

Voit hankkia kotivakuutuksen vakuutusyhtiön (esim. Pohjola Kotivakuutus, If Kotivakuutus tai LähiTapiola Kotivakuutus) verkkosivuilta tai soittamalla verkkosivuilta löytyvään asiakaspalvelunumeroon. Vakuutusyhtiöiden verkkosivuilla voit selvittää hintalaskurilla vakuutuksen hinnan. Tätä varten sinun täytyy tietää asunnon tyyppi (esim. kerrostalo), asuinpinta-ala sekä henkilötunnuksesi. Hinnan laskeminen ei sido sinua mihinkään ja näin voit vertailla eri vakuutusyhtiöiden hintoja.

□ **JOS TARVITSET KOTIISI INTERNET-YHTEYDEN, OTA YHTEYTTÄ OPERAATTORIIN**

Uudessa asunnossasi saattaa olla jo valmiina taloyhtiölaajakaista. Tällöin sinun täytyy tehdä operaattorin kanssa sopimus vain, jos haluat laajakaistaan enemmän nopeutta. Sopimuksen tekemistä varten on selvitettävä, minkä operaattorin taloyhtiölaajakaista asunnossasi on.

Jos asunnossasi ei ole taloyhtiölaajakaistaa, voit tehdä operaattoreiden (esim. Elisa, Telia, DNA) verkkosivuilla uuden osoitteesi perusteella haun, joka määrittää, minkälaisen liittymän voit saada kotiisi. Voit vertailla hintoja ja palveluita, ja tämän jälkeen tehdä sopimuksen.

□ **TOIMITA TARVITTAVAT LOMAKKEET KELAAN**

Tee tarvittaessa uusi asumistukihakemus Kelaan

Omassa kodissa asuessasi

- **Vuokralaisena** sinulla on velvollisuuksia. Vuokra on maksettava ajoissa. Asuntoa on hoidettava hyvin. Jos asunnossa ilmenee jotakin vikaa, ilmoita tästä vuokranantajallesi ja tarvittaessa huoltoyhtiöön tai isännöitsijälle. Noudata talon järjestyssääntöjä. On tärkeä noudattaa hiljaisuutta, joka alkaa taloyhtiöissä yleensä kello 22. Jos asukas ei noudata talon järjestyssääntöjä tai häiritsee toistuvasti naapureita, hän voi saada varoituksen. Jos tavat eivät muutu varoituksenkaan jälkeen, voi asukas saada häädön asunnosta. Häätö tarkoittaa, että on muutettava pois asunnosta.
- **Vuokranantajaan** otetaan yhteyttä, jos haluat teettää asuntoon uuden avaimen, jos keittiön liesi, uuni tai jääkaappi on rikki, jos haluat esimerkiksi maalata asunnon seiniä tai jos haluat muuttaa asunnosta pois.
- **Huoltoyhtiöön** otetaan yhteyttä esimerkiksi, jos unohdit avaimet etkä pääse kotiin, vesihana vuotaa, viemäri tai wc-pönttö on tukossa ja tulvii, lämpöpatteri ei toimi tai asunnossa on jokin muu vika. Huoltoyhtiön tehtävä on myös huolehtia nimesi asunnon oveen.
- **Isännöitsijään** ollaan yhteydessä esimerkiksi, jos naapurit häiritsevät ja on tarpeen tehdä valitus.
- **Palovaroitin** on oltava jokaisessa kodissa. Jos palovaroitinta ei ole asunnossa valmiiksi, sinun on ostettava se itse. Testaa palovaroitinta säännöllisesti varoittimen ohjeiden mukaisesti. Myös palovaroittimessa oleva paristo on hyvä vaihtaa säännöllisesti.

Apua vaikeissa tilanteissa

Jos sinulle tulee ongelmia, pyydä apua

On tärkeää ottaa ongelmatilanteessa yhteyttä jonnekin. Vaikka ottaisit yhteyttä tahoon, joka ei voi sinua asiassasi auttaa, sinut todennäköisesti kuitenkin osataan ohjata oikean avun piiriin.

Jos tuntuu vaikealta kertoa asiastasi esimerkiksi puhelimessa, voit hahmotella etukäteen paperille mitä haluat sanoa. Puhelun aikana voit tarvittaessa lukea asiasi paperista.

- Hätänumero 112
- Oman asuinkunnan sosiaalitoimisto, yhteystiedot löydät verkosta
- Oman alueen terveyskeskus, yhteystiedot löydät verkosta
- Oma hoitotaho
- Kela-asioissa voit soittaa Kelan asiakaspalvelunumeroon. Puhelinnumerot löydät sivulta www.kela.fi/soita-kelaan
- Mieli ry:n kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden numerossa 09 2525 0111. Mieli ry:n verkkosivuilta www.mieli.fi löydät tietoa ja apua erilaisiin elämän kriisitilanteisiin.
- Sekasin-chatissa on mahdollista keskustella nimettömästi osoitteessa www.sekasin247.fi. Chat on avoinna arkisin kello 09–24 sekä viikonloppuisin ja juhlapyhinä kello 15–24.
- Rikosuhripäivystys palvelee arkisin kello 09–20 numerossa 116006 sekä chatissa osoitteessa www.riku.fi arkisin kello 09–15 ja lisäksi maanantaisin kello 17–19.
- Jos sinulla on rahavaikeuksia, voit soittaa Takuusäätiön maksuttomaan Velkalinjaan numeroon 0800 9 8009. Voit keskustella Velkalinjassa nimettömästi ja luottamuksellisesti esimerkiksi laskujen maksamisesta, maksuhäiriömerkinnöistä, perinnästä sekä erilaisista ratkaisukeinoista.
- Useat järjestöt ja seurakunnat tarjoavat ruoka-apua tarvitseville. Omalla paikkakunnallasi ruoka-apua tarjoavia tahoja voit löytää verkosta osoitteesta www.ruoka-apu.fi

Lähteet:

Digi- ja väestötietovirasto. 2021. Muuttoilmoitus. <https://dvv.fi/muutto>
 Nuorisoasuntoliitto ry. 2019. Omaan kotiin. Opas itsenäistyvälle nuorelle 2019–2020. <https://nal.fi/asumisen-abc/materiaalit/oppaat/>

Marttaliitto ry. 2021. Muuttajan muistilista. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/muuttajan-muistilista/>

Raitakari, S. & Günther, K. 2015. Mielenterveysasiakkaan asema portaikkomallin ja Asunto ensin -mallin asumispoluilla. Janus Sosiaalipolitiikan ja Sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti. <https://journal.fi/janus/article/view/51243>

Liite 9: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan rahankäyttö ja budjetointi

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit:

RAHANKÄYTTÖ JA BUDJETOINTI

1. AIHEEN ESITTELY

Oman rahankäytön ymmärtäminen ja hallinta sekä budjetointi tukevat elämän hallittavuutta. Vaikka rahaa olisi niukasti, hallinnan tunne voi auttaa jaksamaan ja luoda toivoa. Oman rahankäytön seuraaminen saattaa auttaa turhien kulujen huomaamisessa ja auttaa yksilöä tekemään parempia valintoja. On myös tärkeää tietää miten toimia tilanteessa, jossa oma maksukyky ei riitä kattamaan menoja.

2. KESKUSTELUA

Hetki vapaata keskustelua ryhmässä rahankäytön herättämistä ajatuksista.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitä raha sinulle merkitsee?
- Minkälainen rahankäyttäjä olet?
- Minkälaiset tunteet ja tekijät vaikuttavat rahankäyttöösi?

3. TIETOA: BUDJETOINTI

Rahankäyttöä on hyvä suunnitella. Talousasioiden ennakointi tukee elämänhallintaasi. Päästäksesi taloutesi tasalle, on hyvä selvittää, mistä rahasi tulevat ja mihin rahat kuluvat. Taloustilanteen hallintaa ja suunnittelua helpottaa, jos kirjaat tulot ja menot itsellesi näkyviin.

Kun tiedät säännölliset tulosi ja menosi, sinun on helppo laskea, kuinka paljon sinulla jää käyttövaraa arkimenoihin. Arjen menojen kirjaaminen ja seuranta auttaa sinua ymmärtämään rahankäyttöäsi.

HARJOITUS: BUDJETOINTITÄULUKOIDEN TÄYTTÄMINEN

Budjetointitaulukoiden täyttäminen ohjataan ryhmäläisille. Taulukoita ei täytetä ohjauksen aikana, koska ryhmäläisillä ei todennäköisesti ole tarvittavia tulo- ja menotietoja käsillä ohjaustilanteessa. Taulukoihin voi tehdä omia muistiinpanoja ohjauksen aikana, mutta tarkoitus on, että ryhmäläiset harjoittelevat taulukoiden täyttämistä omalla ajallaan.

Käydään läpi ryhmän osallistujan materiaaleista kohta:

BUDJETOINTI

Säännölliset tulot

Aloita laskemalla säännölliset tulosi. Merkitse alla olevaan taulukkoon kuukausittain saamasi etuudet ja tulot sekä päivämäärä, jolloin summa tulee tilillesi. Tulotietosi löydät verkkopankista tai tiliotteilta. Tuloja ovat palkka, eläke, etuudet tai muut säännölliset tulot. Etuuksia ovat esimerkiksi asumistuki, toimeentulotuki, peruspäiväraha ja työmarkkinatuki. Lopuksi laske kaikki tulot ja etuudet yhteen.

Päiväys	Säännöllinen tulo tai etuus	Summa
Yhteensä		€

Käyttövara arkimenoihin

Nyt voit laskea, kuinka paljon sinulla jää pakollisten menojen jälkeen käyttövara arkimenoihin kuukaudessa. Kirjaa säännöllisten tulojen ja menojen yhteisummat alla olevaan taulukkoon ja laske tulojen ja menojen erotus. Loppusumma on kuukausittainen käyttövarasi, jonka pitäisi riittää erilaisiin arjen menoihin, kuten ruokaan, vaatteisiin ja harrastuksiin.

Säännölliset tulot	
Säännölliset menot	
Käyttövarasi arjen menoihin	€

Arjen rahankäytön seuranta

Voit seurata arjen rahankäyttöäsi taulukon avulla tai pitämällä itsellesi sopivaa kirjanpitoa menoistasi. Voit pitää kirjaa rahankäytöstäsi myös verkossa esimerkiksi maksuttomassa Penno-sovelluksessa verkko-osoitteessa www.penno.fi. Pennoa on mahdollista käyttää puhelimella, tabletilla tai tietokoneella, jossa on verkkoyhteys.

Alla olevaan taulukkoon voit kirjata menojasi kuukauden ajalta. Voit täyttää taulukon ylimmän rivin tyhjät kohdat niillä arkimenoilla, joita haluat erityisesti seurata. Niitä voivat olla esimerkiksi harrastukset tai vaateostokset. Loput menot voit yhdistää sarakkeeseen muut menot.

Taulukossa on yksi rivi jokaiselle kuukauden päivälle. Kirjoita päivämäärät vasempaan sarakkeeseen. Kirjaa päiväkohtaiset menosi taulukkoon oikealle riville. Laskettuasi päivän rahankäyttösi yhteen, kirjaa summa taulukon oikeaan reunaan päivän menot yhteensä -kohtaan. Kuukauden lopussa voit laskea ja kirjata taulukon viimeiselle riville, kuinka paljon sinulla kului rahaa kuukauden aikana yhteensä.

4. KESKUSTELUA

Keskustelua ryhmässä budjetointiin ja omaan taloudenhallintaan liittyen.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Oletko koskaan seurannut rahankulutustasi tai tehnyt budjettia?
- Jos sinulla on vain vähän rahaa käytettävissäsi, mistä menoista karsit?
- Onko sinulla jokin hyväksi kokemasi säästövinkki, jonka haluaisit jakaa ryhmässä?

5. TAUKO 5-10 MINUUTTIA

6. TIETOA: MITÄ TEHDÄ, JOS RAHAT EIVÄT RIITÄ?

Erilaiset elämäntilanteet, valinnat ja tapahtumat voivat johtaa tilanteeseen, jossa käytössä olevat rahat eivät riitä. Tällöin on tärkeää tietää, kuinka toimia.

Tee lista kaikista menoistasi ja niiden eräpäivistä. Tämän jälkeen arvioi, mitkä laskuista ovat kaikkein tärkeimpiä. Asuminen, ruoka, lääkkeet, puhelin ja nettiyhteys ovat tärkeitä ja tarpeellisia. Jos sinulla on jokin lasku, jota et pysty maksamaan eräpäivään mennessä, on hyvä soittaa laskun lähettäneeseen yritykseen ja neuvotella asiasta. Voit saada laskuun lisää maksuaikaa ja välttyä maksuhuomautuksen lähettämiskuluilta.

Jos et maksa erääntynyttä laskua, saat yleensä seuraavaksi **maksumuistutuksen**, johon on lisätty muistutusmaksu, samalta yritykseltä. Jos et edelleenkään maksa laskua, yritys saattaa siirtää laskun perimisen **perintätoimistolle**. Kun lasku menee perintään, lisää perintätoimisto siihen omat kulunsa, jolloin alkupe-
räinen velan määrä kasvaa jälleen. Jos et edelleenkään maksa laskua perintätoimiston maksuvaatimuksista huolimatta, voi velkoja eli laskun lähettäjä pyytää määräystä ulosoton aloittamiseksi käräjäoikeudelta.

Ulosotto on pakkoperintää, joka perustuu lakiin. Ulosotolla on oikeus periä maksamaton velka tuloistasi. Ulosottoviranomaisella on oikeus selvittää velallisen tulot ja omaisuus. Velan voi saada pois ulosotosta maksamalla sen tai jollakin velkajärjestelyllä. Velan perintä saattaa myös päättyä vanhentumiseen. Jos sinulla ei ole maksukykyä, välittää ulosottoviranomainen tästä tiedon velkojille, eikä maksua enää pyritä sinulta perimään. Ulosottoviranomaisen kanssa on hyvä toimia yhteistyössä. Kannattaa soittaa ja keskustella tilanteestasi. Voit saada esimerkiksi lisää maksuaikaa velallesi.

Jos lasku tai velka on ollut vähintään 60 päivää maksamatta, voit saada luottotietoihisi **maksuhäiriömerkinnän**. Yleensä merkintä tulee, jos tuomioistuin antaa maksutuomion tai jos ulosottoviranomainen toteaa sinut varattomaksi tai jos velan ulosmittaus on kestänyt yli 1,5 vuotta. Maksuhäiriömerkintä saattaa vaikeuttaa monia asioita, esimerkiksi vakuutus-, puhelin- tai vuokrasopimuksen tekemistä. Et voi myöskään saada lainaa, jos sinulla on maksuhäiriömerkintä.

Selvitä ensin, kuinka paljon sinulla on velkaa, ja onko sinun mahdollista maksaa velkasi. Aloita velkatietojesi selvittäminen kotoasi. Käy läpi maksamattomat laskut, pankkitiliotteet, kaikki laskut ja maksuhuomautukset, jotka olet viimeksi saanut velkojilta, perintätoimistoilta tai ulosotosta.

Tee lista veloistasi. Ole tarkkana, sillä sama velka saattaa löytyä useasta eri paperista ja paikasta, esimerkiksi alkuperäisestä laskun lähettäneestä yrityksestä, perintätoimistosta ja ulosotosta. Velat voit tunnistaa samaksi velaksi velkojan tai perintätoimiston nimistä, velkojen asianumerosta tai muusta tunnusnumerosta tai käräjäoikeuden maksutuomiopäivämäärästä. Yhden velan pääomat ja kulut saattavat olla eri suuruiset eri papereissa. Voit pyytää velkojilta ja perintätoimistoilta saldotodistukset, joissa on ajantasaiset tiedot velkojesi määristä. Kirjoita velkojen summat velkalistaan, kun saat saldotodistukset.

Ongelmatilanteissa kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen. Takuusäätiö tarjoaa maksutonta puhelin- ja chat-neuvontaa luottamuksellisesti ja voit ottaa yhteyttä kertomatta nimeäsi.

Velkalinja palvelee arkisin kello 10–14 numerossa 0800 9 8009

Kysy rahasta -chat on avoinna arkisin verkko-osoitteessa www.takuusaatio.fi

Oikeusaputoimistot tarjoavat maksutonta talous- ja velkaneuvontaa. Oikeusaputoimistojen asiantuntijat voivat auttaa sinua kartoittamaan tilannettasi, suunnittelemaan talouttasi sekä kartoittamaan velkajärjestelymahdollisuuksiasi. Yhteystiedot talous- ja velkaneuvontaan löydät osoitteesta www.talousjavelkaneuvonta.fi.

7. KESKUSTELU: KUN RAHAT EIVÄT RIITÄ / VELKOJEN HOITAMINEN

Keskustelua ryhmässä rahavaikeuksista, veloista ja niiden hoitamisesta.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitä ajatuksia heräsi, kun puhuttiin veloista ja velkojen hoitamisesta?
- Onko sinulla kokemuksia maksujärjestelyistä sopimisesta tai velkojen hoitamisesta?

8. LOPPUKESKUSTELU

Lopuksi muutama minuutti vapaata keskustelua raha-asioista ja budjetoinnista. Painotetaan vielä ryhmän osallistujille talousasioista puhumisen tärkeyttä. Kannattaa olla rohkeasti yhteydessä velkoihin. Asioiden järjestymistä velkojen kanssa edistää oma aktiivisuus ja pyrkimys hoitaa asioita.

Kiitetään ryhmään osallistuneita.

Lähteet:

Takuusäätiö. 2021a. Opas velkojen selvittämiseen. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaa-tio_velkaopas_final_saavutettava.pdf

Takuusäätiö. 2021b. Penno -selvitä rahatilanteesi. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaa-tio_penno-opas-saavutettava.pdf

Takuusäätiö. 2021c. Raha-asiat haltuun. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Rahaasiat_haltuun_opas_final_saavutettava.pdf

Liite 10: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan rahankäyttö ja budjetointi

Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan Rahankäyttö ja budjetointi

Budjetointi

Rahankäyttöä on hyvä suunnitella. Talousasioiden ennakointi tukee elämänhallintaasi. Päästäksesi taloutesi tasalle, on hyvä selvittää, mistä rahasi tulevat ja mihin rahat kuluvat. Taloustilanteen hallintaa ja suunnittelua helpottaa, jos kirjaat tulot ja menot itsellesi näkyviin.

Kun tiedät säännölliset tulosi ja menosi, sinun on helppo laskea, kuinka paljon sinulla jää käyttövaraa arkimenoihin. Arjen menojen kirjaaminen ja seuranta auttaa sinua ymmärtämään rahankäyttöäsi.

Säännölliset tulot

Aloita laskemalla säännölliset tulosi. Merkitse alla olevaan taulukkoon kuukausittain saamasi etuudet ja tulot sekä päivämäärä, jolloin summa tulee tilillesi. Tulotietosi löydät verkkopankista tai tiliotteilta. Tuloja ovat palkka, eläke, etuudet tai muut säännölliset tulot. Etuuksia ovat esimerkiksi asumistuki, toimeentulotuki, peruspäiväraha ja työmarkkinatuki. Lopuksi laske kaikki tulot ja etuudet yhteen.

Päiväys	Säännöllinen tulo tai etuus	Summa
Yhteensä		€

Käyttövara arkimenoihin

Nyt voit laskea, kuinka paljon sinulla jää pakollisten menojen jälkeen käyttövara arkimenoihin kuukaudessa. Kirjaa säännöllisten tulojen ja menojen yhteisummat alla olevaan taulukkoon ja laske tulojen ja menojen erotus. Loppusumma on kuukausittainen käyttövarasi, jonka pitäisi riittää erilaisiin arjen menoihin, kuten ruokaan, vaatteisiin ja harrastuksiin.

Säännölliset tulot	
Säännölliset menot	
Käyttövarasi arjen menoihin	€

Arjen rahankäytön seuranta

Voit seurata arjen rahankäyttöäsi taulukon avulla tai pitämällä sinulle sopivaa kirjanpitoa menoistasi. Voit pitää kirjaa rahankäytöstäsi myös verkossa esimerkiksi maksuttomassa Penno-sovelluksessa verkko-osoitteessa www.penno.fi. Pennoa on mahdollista käyttää puhelimella, tabletilla tai tietokoneella, jossa on verkkoyhteys.

Alla olevaan taulukkoon voit kirjata menojasi kuukauden ajalta. Voit täyttää taulukon ylimmän rivin tyhjät kohdat niillä arkimenoilla, joita haluat erityisesti seurata. Niitä voivat olla esimerkiksi harrastukset tai vaateostokset. Loput menot voit yhdistää sarakkeeseen muut menot.

Taulukossa on yksi rivi jokaiselle kuukauden päivälle. Kirjoita päivämäärät vasempaan sarakkeeseen. Kirjaa päiväkohtaiset menosi taulukkoon oikealle riville. Laskettuasi päivän rahankäyttösi yhteen, kirjaa summa taulukon oikeaan reunaan päivän menot yhteensä -kohtaan. Kuukauden lopussa voit laskea ja kirjata taulukon viimeiselle riville, kuinka paljon sinulla kului rahaa kuukauden aikana yhteensä.

Mitä tehdä, jos rahat eivät riitä?

Erilaiset elämäntilanteet, valinnat ja tapahtumat voivat johtaa tilanteeseen, jossa käytössä olevat rahat eivät riitä. Tällöin on tärkeää tietää, kuinka toimia.

Tee lista kaikista menoistasi ja niiden eräpäivistä. Tämän jälkeen arvioi, mitkä laskuista ovat kaikkein tärkeimpiä. Asuminen, ruoka, lääkkeet, puhelin ja nettiyhteys ovat tärkeitä ja tarpeellisia. Jos sinulla on jokin lasku, jota et pysty maksamaan eräpäivään mennessä, on hyvä soittaa laskun lähettäneeseen yritykseen ja neuvotella asiasta. Voit saada laskuun lisää maksuaikaa ja välttyä maksuhuomautuksen lähettämiskuluilta.

Jos et maksa erääntynyttä laskua, saat yleensä seuraavaksi **maksumuistutuksen**, johon on lisätty muistutusmaksu, samalta yritykseltä. Jos et edelleenkään maksa laskua, yritys saattaa siirtää laskun perimisen **perintätoimistolle**. Kun lasku menee perintään, lisää perintätoimisto siihen omat kulunsa, jolloin alkupe räinen velan määrä kasvaa jälleen. Jos et edelleenkään maksa laskua perintätoimiston maksuvaatimuksista huolimatta, voi velkoja eli laskun lähettäjä pyytää määräystä ulosoton aloittamiseksi käräjäoikeudelta.

Ulosotto on pakkoperintää, joka perustuu lakiin. Ulosotolla on oikeus periä maksamaton velka tuloistasi. Ulosottoviranomaisella on oikeus selvittää velallisen tulot ja omaisuus. Velan voi saada pois ulosotosta maksamalla sen tai jollakin velkajärjestelyllä. Velan perintä saattaa myös päättyä vanhentumiseen. Jos sinulla ei ole maksukykyä, välittää ulosottoviranomainen tästä tiedon velkojille, eikä maksua enää pyritä sinulta perimään. Ulosottoviranomaisen kanssa on hyvä toimia yhteistyössä. Kannattaa soittaa ja keskustella tilanteestasi. Voit saada esimerkiksi lisää maksuaikaa velallesi.

Jos lasku tai velka on ollut vähintään 60 päivää maksamatta, voit saada luottotietoihisi **maksuhäiriömerkinnän**. Yleensä merkintä tulee, jos tuomioistuin antaa maksutuomion tai jos ulosottoviranomainen toteaa sinut varattomaksi tai jos velan ulosmittaus on kestänyt yli 1,5 vuotta. Maksuhäiriömerkintä saattaa vaikeuttaa monia asioita, esimerkiksi vakuutus-, puhelin- tai vuokrasopimuksen tekemistä. Et voi myöskään saada lainaa, jos sinulla on maksuhäiriömerkintä.

Selvitä ensin, kuinka paljon sinulla on velkaa, ja onko sinun mahdollista maksaa velkasi. Aloita velkatietojesi selvittäminen kotoasi. Käy läpi maksamattomat laskut, pankkitiliotteet, kaikki laskut ja maksuhuomautukset, jotka olet viimeksi saanut velkojilta, perintätoimistoilta tai ulosotosta.

Tee lista veloistasi. Ole tarkkana, sillä sama velka saattaa löytyä useasta eri paperista ja paikasta, esimerkiksi alkuperäisestä laskun lähettäneestä yrityksestä, perintätoimistosta ja ulosotosta. Velat voit tunnistaa samaksi velaksi velkojan tai perintätoimiston nimistä, velkojen asianumerosta tai muusta tunnusnumerosta tai käräjäoikeuden maksutuomiopäivämäärästä. Yhden velan pääomat ja kulut saattavat olla eri suuruiset eri papereissa. Voit pyytää velkojilta ja perintätoimistoilta saldotodistukset, joissa on ajantasaiset tiedot velkojesi määristä. Kirjoita velkojen summat velkalistaan, kun saat saldotodistukset.

Ongelmatilanteissa kannattaa ottaa yhteyttä ammattilaiseen. Takuusäätiö tarjoaa maksutonta puhelin- ja chat-neuvontaa luottamuksellisesti ja voit ottaa yhteyttä kertomatta nimeäsi.

Velkalinja palvelee arkisin kello 10–14 numerossa 0800 9 8009

Kysy rahasta -chat on avoinna arkisin verkko-osoitteessa www.takuusaatio.fi

Oikeusaputoimistot tarjoavat maksutonta talous- ja velkaneuvontaa. Oikeusaputoimistojen asiantuntijat voivat auttaa sinua kartoittamaan tilannettasi, suunnittelemaan talouttasi sekä kartoittamaan velkajärjestelymahdollisuuksiasi. Yhteystiedot talous- ja velkaneuvontaan löydät osoitteesta www.talousjavelkaneuvonta.fi

Lähteet:

Takuusäätiö. 2021a. Opas velkojen selvittämiseen. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaatio_velkaopas_final_saavutettava.pdf

Takuusäätiö. 2021b. Penno -selvitä rahatilanteesi. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaatio_penno-opas-saavutettava.pdf

Takuusäätiö. 2021c. Raha-asiat haltuun. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Rahaasiat_haltuun_opas_final_saavutettava.pdf

Liite 11: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit

ASIOINTI ETUUS- JA PALVELUJÄRJESTELMÄSSÄ

1. AIHEEN ESITTELY

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata riittävä huolenpito ja toimeentulo kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva koostuu toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista sekä palveluista.

Kansaneläkelaitos eli Kela huolehtii Suomessa asuvien sosiaaliturvasta eri elämäntilanteissa. Sosiaaliturvaan kuuluvat esimerkiksi sairausvakuutus, kuntoutus, perustoimeentulotuki, työttömän perusturva, opintotuki, asumistuki, vähimmäiseläkkeet ja vammaisetuudet. Kelan toiminta-ajatus on, että Kela edistää väestön terveyttä, turvaa toimeentuloa ja tukee itsenäistä selviytymistä.

2. KESKUSTELU

Hetki keskustelua ryhmässä Kela-asioinnin herättämistä ajatuksista.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Minkälaisia kokemuksia sinulla on asioimisesta Kelassa?
- Koetko jonkin tietyn Kelan hakemuksen täyttämisen erityisen hankalaksi?

3. TIETOA: ASUMISTUKI

Kelalta haettavan asumistuen tarkoitus on vähentää ruokakuntien asumismenoja. Ruokakuntaan kuuluvat henkilöt, jotka asuvat pysyvästi samassa asunnossa yhden vuokrasopimuksen tai vuokrasopimusta vastaavan hallintasopimuksen perusteella. Asumistuen määrään vaikuttavat asunnon sijaintikunta, ruokakunnan tulot ja asumismenot.

Kelan verkkosivuilla on laskuri, jonka avulla voit arvioida asumistuen määrää. Laskuriin ilmoitetaan asunnon sijaintikunta, ruokakuntaan kuuluvien lukumäärä, omat tulot, asumismuoto, vuokran suuruus ja erilliset kustannukset.

HARJOITUS: ASUMISTUKIHAKEMUKSEN TÄYTTÄMINEN

Seuraavaksi harjoitellaan asumistukihakemuksen täyttämistä. Ryhmän osallistujat saavat tyhjän hakemuslomakkeen ja täyttävät siihen omat tietonsa. (Ohjaaja päättää, käydäänkö hakemuksen täyttäminen kohta kohdalta yhdessä läpi vai täyttääkö jokainen ryhmän osallistuja hakemuksen omassa tahdissa itsenäisesti ohjaajan ollessa tarvittaessa tukena.)

Linkki asumistukihakemukseen: <https://www.kela.fi/documents/10192/3861304/AT1.pdf>

HUOM! Osioiden 4,6 ja 7 tieto-osuudet käydään ryhmässä läpi, mutta ohjaaja voi valita, minkä hakemusten täyttämistä harjoitellaan. Tarkoitus on, että jokainen ryhmän osallistuja voisi harjoitella tarpeisiinsa sopivan hakemuksen täyttämistä.

4. TIETOA: TOIMEENTULOTUKI

Jos tulosi ja muut sinulle myönnettyt sosiaalituot, kuten asumistuki, eivät riitä kaikkiin välttämättömiin menoihisi, voit hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Sosiaalihuoltoon kuuluva toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki ja sen tarkoituksena on edistää itsenäistä selviytymistä ja turvata henkilön

välttämätön toimeentulo. Perustoimeentulotuen piiriin kuuluvat esimerkiksi ruoka-, vaate-, matkakortti- ja vuokratulot.

Ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea haetaan kunnalta. Ehkäisevää toimeentulotukea voidaan myöntää esimerkiksi tuen saajan asumisen turvaamiseksi tai taloudellisen tilanteen äkillisestä heikentymisestä tai ylivelkaantumisesta aiheutuvien vaikeuksien lieventämiseen. Täydentävää toimeentulotukea voidaan myöntää henkilön olosuhteista tai erityisistä tarpeista johtuviin itsenäisen suoriutumisen edistämiseksi tai toimeentulon turvaamiseksi tarpeellisiksi harkittuihin menoihin. Kunnan sosiaalitoimistot antavat lisätietoa ehkäisevästä ja täydentävästä toimeentulotuesta. Löydät oman kuntasi sosiaalitoimiston yhteystiedot kunnan verkkosivuilta.

Vaikka haluaisit hakea vain ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea, sinun on haettava ensin perustoimeentulotukea Kelasta. Voit ilmoittaa perustoimeentulotuen hakemuksessa, jos sinulla on erillisiä menoja, joihin tarvitset ehkäisevää tai täydentävää tukea. Kela voi siirtää ehkäisevän tai täydentävän toimeentulotuen hakemuksesi liitteineen käsiteltäväksi kuntaan. Jos sinulla kuitenkin on jo Kelan päätös perustoimeentulotuesta, voit hakea ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea suoraan kunnasta täyttämällä hakemuksen verkossa tai lataamalla hakemuslomakkeen kunnan verkkosivuilta. Voit myös mennä kunnan sosiaalitoimistoon tai palvelupisteeseen hakemaan hakemuslomakkeen.

Jos toimeentulotuen tarpeesi on kiireellinen, ota yhteyttä Kelan palvelunumeroon 020 692 207 tai palvelupisteeseen. Kiireelliseksi arvioidut hakemukset käsitellään Kelassa viimeistään toisena arkipäivänä hakemuksen saapumispäivästä.

HARJOITUS: TOIMEENTULOTUKIHAKEMUKSEN TÄYTTÄMINEN

Harjoitellaan toimeentulotukihakemuksen täyttämistä. Ryhmän osallistujat saavat tyhjän lomakkeen, joka täytetään omilla tiedoilla. (Ohjaaja päättää, käydäänkö hakemuksen täyttäminen kohta kohdalta yhdessä läpi vai täyttääkö jokainen ryhmän osallistuja hakemuksen omassa tahdissa itsenäisesti ohjaajan ollessa tarvittaessa tukena.)

Linkki toimeentulotukihakemukseen: <https://www.kela.fi/documents/10192/3861304/TO1.pdf>

5. TAUKO 5-10 MINUUTTIA

6. TIETOA: KUNTOUTUSTUKI

Kuntoutustuki on määräaikainen työkyvyttömyyseläke. Työeläkelaitoksesi ja Kela selvittävät kuntoutustuen saamisen aikana mahdollisuuksiasi kuntoutua työelämään. Sinut ohjataan tarvittaessa myös muuhun kuntoutukseen. Jos työkyky ei kuntoutuksen tai hoidon aikana parane tai palaudu, sinulla saattaa olla oikeus työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä haetaan Kelasta verkossa tai paperilomakkeella. Hakemukseen liitetään lääkärinlausunto B, joka saa olla enintään 6 kk vanha, sekä mahdolliset muut selvitykset, joihin vetoat. Kuntoutus- tai hoitosuunnitelma voi olla joko lääkärin lausunnossa tai erillisenä liitteenä.

Määräaikaiseen kuntoutustukeen voidaan hakea jatkoa. Kelaan toimitetaan uusi B-lausunto, erillinen kuntoutus- tai hoitosuunnitelma tai E-lausunto. Voit hakea kuntoutustukeen jatkoa myös toimittamalla Kelaan epikriisin, josta ilmenee sinua hoitavan lääkärin näkemys työkyvyttömyyden kestosta.

HARJOITUS: KUNTOUTUSTUKIHAKEMUKSEN TÄYTTÄMINEN

Harjoitellaan kuntoutustukihakemuksen täyttämistä. Ryhmän osallistujat saavat tyhjän hakemuslomakkeen ja täyttävät siihen omat tietonsa. (Ohjaaja päättää, käydäänkö hakemuksen täyttäminen kohta kohdalta yhdessä läpi vai täyttääkö jokainen ryhmän osallistuja hakemuksen omassa tahdissa itsenäisesti ohjaajan ollessa tarvittaessa tukena.)

Linkki kuntoutustukihakemukseen: <https://www.kela.fi/documents/10192/3861304/EtkKela7002.pdf>

7. TIETOA: TYÖTTÖMYYSTURVA

Jos jäät työttömäksi, sinun tulee ensin ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon. Voit ilmoittautua työnhakijaksi verkossa osoitteessa www.te-palvelut.fi jos sinulla on verkkopankkitunnukset. Voit myös mennä aloittamaan työnhakusi paikallisessa TE-toimistossa, yhteystiedot löytyvät TE-palvelujen verkkosivuilta.

Kun olet ilmoittautunut työttömäksi TE-palveluissa, Kela saa lausunnon, oletko oikeutettu työttömyysetuuteen. Lausunnon saamisen jälkeen Kela käsittelee hakemuksesi. Kelan maksamat työttömyysetuudet ovat työmarkkinatuki ja peruspäiväraha.

Jos täytät palkansaajan työssäoloehdon, voit saada peruspäivärahaa. Työssäoloehto täyttyy, jos työttömyyttä edeltäneiden 28 kuukauden aikana olet ollut palkkatyössä vähintään 26 viikkoa, työstä saatu palkka oli vähintään työehtosopimuksen mukainen ja viikoittainen työaikasi oli vähintään 18 tuntia. Työmarkkinatuki turvaa toimeentuloasi hakiessasi töitä, kun tulet ensimmäistä kertaa työmarkkinoille tai jos et täytä työssäoloehto.

Peruspäiväraha- tai työmarkkinatukihakemuksen voit täyttää Kelan verkkosivulla, jos sinulla on verkkopankkitunnukset. Voit myös tulostaa hakemuslomakkeen Kelan verkkosivuilta ja postittaa sen Kelaan tai viedä sen Kelan palvelupisteeseen tai asiointipisteeseen. Hakemuslomakkeen voi myös käydä täyttämässä Kelan palvelupisteessä tai asiointipisteessä. Yhteystiedot löydät Kelan verkkosivuilta.

HARJOITUS: TYÖTTÖMYYSTURVAHAKEMUKSEN TÄYTTÄMINEN

Harjoitellaan työttömyysturvahakemuksen täyttämistä. Peruspäivärahaa ja työmarkkinatukea haetaan samalla lomakkeella. Jokainen ryhmän osallistuja saa tyhjän hakemuslomakkeen ja täyttää siihen omat tietonsa. (Ohjaaja päättää, käydäänkö hakemuksen täyttäminen kohta kohdalta yhdessä läpi vai täyttääkö jokainen ryhmän osallistuja hakemuksen omassa tahdissa itsenäisesti ohjaajan ollessa tarvittaessa tukena.)

Linkki työttömyysturvahakemukseen: <https://www.kela.fi/documents/10192/3861304/TT1.pdf>

8. TIETOA: VERKKO- JA PUHELINASIointi

Kelan asiointipalvelu verkossa on nimeltään OmaKela. Verkossa voit hoitaa asioita milloin ja missä vain. Verkossa lähettämäsi hakemukset ja liitteet ovat heti perillä. Verkkopalvelussa näet myös heti, jos hakemuksestasi puuttuu lisätietoja tai liitteitä. OmaKelassa voit hakea etuuksia ja lähettää liitteitä, ilmoittaa muutoksista, tarkistaa päätöksen, etuuden määrän ja maksupäivän sekä lähettää ja lukea viestejä. OmaKelan käyttämistä varten tarvitset verkkopankkitunnukset.

Jos tarvitset apua, tukea tai tietoa Kelan etuuksiin tai Kela-asiointiin liittyen, voit myös soittaa Kelan palvelunumeroihin. Puhelinpalvelu on avoinna arkisin kello 9–16. Puhelinpalvelussa on elämäntilannekohtaiset palvelunumerot, jotka löydät Kelan verkkosivuilta.

Voit varata Kelaan myös puhelinajan. Ajanvarausta suositellaan, jos elämäntilanteesi muuttuu, tilanteesi on monimutkainen ja tarvitset paljon neuvontaa tai jos tarvitset tukea asiointiin verkossa. Puhelinajan varaaminen edellyttää tunnistaumista eli tarvitset verkkopankkitunnukset.

9. TIETOA: ASIointi KELAN PALVELUPISTEISSÄ

Jos tuntuu hankalalta hoitaa asioita verkossa tai puhelimitse, voit mennä asioimaan Kelan palvelupisteeseen. Siellä saat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa Kelan etuuksissa. Sinulle voidaan myös tarvittaessa varata aika Kelan puhelinpalveluun tai palvelupisteeseen. Kelan palvelupisteissä on myös asiakastietokoneita, joilla voit hoitaa asioitasi.

Kelalla on myös asiointipisteitä, jotka ovat Kelan ja muiden julkisten organisaatioiden yhteisiä palvelupisteitä. Asiointipisteistä saat Kelan esitteitä ja hakemuslomakkeita, voit jättää Kelan hakemuksen ja saada opastusta etuuksista.

Asioidessasi Kelan palvelupisteessä tai asiointipisteessä tarvitset henkilötodistuksen, kuten henkilökortin tai passin. Palvelupisteen tai asiointipisteen asiakastietokoneella asioiden hoitamista varten tarvitset verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenteen.

Kelan palvelu- ja asiointipisteiden aukioloajat ja yhteystiedot löydät Kelan verkkosivuilta.

10. LOPPUKESKUSTELU

Lopuksi muutama minuutti vapaata keskustelua Kela-asioinnista ja hakemusten täyttämisestä. Painotetaan vielä ryhmän osallistujille, että aina kannattaa hankkia apua hakemusten täyttämiseen ja Kela-asiointiin liittyen, ettei etuusia jää hakematta osaamattomuuden takia.

Kiitetään ryhmään osallistuneita.

Lähteet:

Kansaneläkelaitos. 2021. <https://www.kela.fi/>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2021. <https://www.te-palvelut.fi/>

Liite 12: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan Asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Asiointi etuus- ja palvelujärjestelmässä

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata riittävä huolenpito ja toimeentulo kaikissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva koostuu toimeentuloa turvaavista rahallisista etuuksista sekä palveluista.

Kansaneläkelaitos eli Kela huolehtii Suomessa asuvien sosiaaliturvasta eri elämäntilanteissa. Sosiaaliturvaan kuuluvat esimerkiksi sairausvakuutus, kuntoutus, perustoimeentulotuki, työttömän perusturva, opintotuki, asumistuki, vähimmäiseläkkeet ja vammaisetuudet. Kelan toiminta-ajatus on, että Kela edistää väestön terveyttä, turvaa toimeentuloa ja tukee itsenäistä selviytymistä.

ASUMISTUKI

Kelalta haettavan asumistuen tarkoitus on vähentää ruokakuntien asumismenoja. Ruokakuntaan kuuluvat henkilöt, jotka asuvat pysyvästi samassa asunnossa yhden vuokrasopimuksen tai vuokrasopimusta vastaavan hallintasopimuksen perusteella. Asumistuen määrään vaikuttavat asunnon sijaintikunta, ruokakunnan tulot ja asumismenot.

Kelan verkkosivuilla on laskuri, jonka avulla voidaan arvioida asumistuen määrää. Laskuriin ilmoitetaan asunnon sijaintikunta, ruokakuntaan kuuluvien lukumäärä, omat tulot, asumismuoto, vuokran suuruus ja erilliset kustannukset.

TOIMEENTULOTUKI

Jos tulosi ja muut sinulle myönnetyt sosiaalityöt, kuten asumistuki, eivät riitä kaikkiin välttämättömiin menoihisi, voit hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Sosiaalihuoltoon kuuluva toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki ja sen tarkoituksena on edistää itsenäistä selviytymistä ja turvata henkilön välttämättömän toimeentulo. Perustoimeentulotuen piiriin kuuluvat esimerkiksi ruoka-, vaate-, matkakortti- ja vuokratulot.

Ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea haetaan kunnalta. Ehkäisevää toimeentulotukea voidaan myöntää esimerkiksi tuen saajan asumisen turvaamiseksi tai taloudellisen tilanteen äkillisestä heikentymisestä tai ylivelkaantumisesta aiheutuvien vaikeuksien lieventämiseen. Täydentävää toimeentulotukea voidaan myöntää henkilön olosuhteista tai erityisistä tarpeista johtuviin itsenäisen suoriutumisen edistämiseksi tai toimeentulon turvaamiseksi tarpeellisiksi harkittuihin menoihin. Kunnan sosiaalitoimistot antavat lisätietoa ehkäisevästä ja täydentävästä toimeentulotuesta. Löydät oman kuntasi sosiaalitoimiston yhteystiedot kunnan verkkosivuilta.

Vaikka haluaisit hakea vain ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea, sinun on haettava ensin perustoimeentulotukea Kelasta. Voit ilmoittaa perustoimeentulotuen hakemuksessa, jos sinulla on erillisiä menoja, joihin tarvitsit ehkäisevää tai täydentävää tukea. Kela voi siirtää ehkäisevän tai täydentävän toimeentulotuen hakemuksesi liitteineen käsiteltäväksi kuntaan. Jos sinulla kuitenkin on jo Kelan päätös perustoimeentulotuesta, voit hakea ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea suoraan kunnasta täyttämällä hakemuksen verkossa tai lataamalla hakemuslomakkeen kunnan verkkosivuilta. Voit myös mennä kunnan sosiaalitoimistoon tai palvelupisteeseen hakemaan hakemuslomakkeen.

Jos toimeentulotuen tarpeesi on kiireellinen, ota yhteyttä Kelan palvelunumeroon 020 692 207 tai palvelupisteeseen. Kiireelliseksi arvioidut hakemukset käsitellään Kelassa viimeistään toisena arkipäivänä hakemuksen saapumispäivästä.

KUNTOUTUSTUKI

Kuntoutustuki on määräaikainen työkyvyttömyyseläke. Työeläkelaitoksesi ja Kela selvittävät kuntoutustuen saamisen aikana mahdollisuuksiasi kuntoutua työelämään. Sinut ohjataan tarvittaessa myös muuhun kuntoutukseen. Jos työkyky ei kuntoutuksen tai hoidon aikana parane tai palaudu, sinulla saattaa olla oikeus työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä haetaan Kelasta verkossa tai paperilomakkeella. Hakemukseen liitetään lääkärinlausunto B, joka saa olla enintään 6 kk vanha, sekä mahdolliset muut selvitykset, joihin vetoat. Kuntoutus- tai hoitosuunnitelma voi olla joko lääkärin lausunnossa tai erillisenä liitteenä.

Määräaikaiseen kuntoutustukeen voidaan hakea jatkoa. Kelaan toimitetaan uusi B-lausunto, erillinen kuntoutus- tai hoitosuunnitelma tai E-lausunto. Voit hakea kuntoutustukeen jatkoa myös toimittamalla Kelaan epikriisin, josta ilmenee sinua hoitavan lääkärin näkemys työkyvyttömyyden kestosta.

TYÖTTÖMYYSTURVA

Jos jäät työttömäksi, sinun tulee ensin ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon. Voit ilmoittautua työnhakijaksi verkossa osoitteessa www.te-palvelut.fi jos sinulla on verkkopankkitunnukset. Voit myös mennä aloittamaan työnhakusi paikallisessa TE-toimistossa, yhteystiedot löytyvät TE-palvelujen verkkosivuilta.

Kun olet ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi TE-palveluissa, Kela saa lausunnon, oletko oikeutettu työttömyysetuuteen. Lausunnon saamisen jälkeen Kela käsittelee hakemuksesi. Kelan maksamat työttömyysetuudet ovat työmarkkinatuki ja peruspäiväraha.

Jos täytät palkansaajan työssäoloehdon, voit saada peruspäivärahaa. Työssäoloehto täyttyy, jos työttömyyttä edeltäneiden 28 kuukauden aikana olet ollut palkkatyössä vähintään 26 viikkoa, työstä saatu palkka oli vähintään työehtosopimuksen mukainen ja viikoittainen työaikasi oli vähintään 18 tuntia. Työmarkkinatuki turvaa toimeentuloasi hakiessasi töitä, kun tulet ensimmäistä kertaa työmarkkinoille tai jos et täytä työssäoloehto.

Peruspäiväraha- tai työmarkkinatukihakemuksen voit täyttää Kelan verkkosivulla, jos sinulla on verkkopankkitunnukset. Voit myös tulostaa hakemuslomakkeen Kelan verkkosivuilta ja postittaa sen Kelaan tai viedä sen Kelan palvelupisteeseen tai asiointipisteeseen. Hakemuslomakkeen voi myös käydä täyttämässä Kelan palvelupisteessä tai asiointipisteessä. Yhteystiedot löydät Kelan verkkosivuilta.

VERKKO- JA PUHELINASIointi

Kelan asiointipalvelu verkossa on nimeltään OmaKela. Verkossa voit hoitaa asioita milloin ja missä vain. Verkossa lähettämäsi hakemukset ja liitteet ovat heti perillä. Verkkopalvelussa näet myös heti, jos hakemuksestasi puuttuu lisätietoja tai liitteitä. OmaKelassa voit hakea etuuksia ja lähettää liitteitä, ilmoittaa muutoksista, tarkistaa päätöksen, etuuden määrän ja maksupäivän sekä lähettää ja lukea viestejä. OmaKelan käyttämistä varten tarvitset verkkopankkitunnukset.

Jos tarvitset apua, tukea tai tietoa Kelan etuuksiin tai Kela-asiointiin liittyen, voit myös soittaa Kelan palvelunumeroihin. Puhelinpalvelu on avoinna arkisin kello 9–16. Puhelinpalvelussa on elämäntilannekohtaiset palvelunumerot, jotka löydät Kelan verkkosivuilta.

Voit varata Kelaan myös puhelinajan. Ajanvarausta suositellaan, jos elämäntilanteesi muuttuu, tilanteesi on monimutkainen ja tarvitset paljon neuvontaa tai jos tarvitset tukea asiointiin verkossa. Puhelinajan varaaminen edellyttää tunnistautumista eli tarvitset verkkopankkitunnukset.

ASIOINTI KELAN PALVELUPISTEISSÄ

Jos tuntuu hankalalta hoitaa asioita verkossa tai puhelimitse, voit mennä asioimaan Kelan palvelupisteeseen. Siellä saat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa Kelan etuuksissa. Sinulle voidaan myös tarvittaessa varata aika Kelan puhelinpalveluun tai palvelupisteeseen. Kelan palvelupisteissä on myös asiakastietokoneita, joilla voit hoitaa asioitasi.

Kelalla on myös asiointipisteitä, jotka ovat Kelan ja muiden julkisten organisaatioiden yhteisiä palvelupisteitä. Asiointipisteistä saat Kelan esitteitä ja hakemuslomakkeita, voit jättää Kelan hakemuksia ja saada opastusta etuuksista.

Asioidessasi Kelan palvelupisteessä tai asiointipisteessä tarvitset henkilötodistuksen, kuten henkilökortin tai passin. Palvelupisteen tai asiointipisteen asiakastietokoneella asioiden hoitamista varten tarvitset verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenteen. Kelan palvelu- ja asiointipisteiden aukioloajat ja yhteystiedot löydät Kelan verkkosivuilta.

ONGELMATILANTEISSA KANNATTAA AINA HANKKIA APUA HAKEMUSTEN TÄYTTÄMISEEN JA KELA-ASIOINTIIN, ETTEIVÄT SINULLE KUULUVAT ETUUKSET JÄÄ HAKEMATTA JA SAAMATTA.

Yhteystietoja

Kelan verkkosivut: www.kela.fi

Kelan puhelinnumeroita:

Asumistuki	020 692 210
Eläkkeet, kuntoutustuki ja työkyvyttömyyseläke	020 692 202
Toimeentulotuki	020 692 207
Sairastaminen ja kortit	020 692 204
Työttömyys	020 692 210
Opiskelu	020 692 209
Perintäkeskus (etuuksien takaisinperintä)	020 634 4940

Lähteet:

Kansaneläkelaitos. 2021. <https://www.kela.fi/>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2021. <https://www.te-palvelut.fi/>

Liite 13: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit

OMIEN VAHVUUKSIEN JA VOIMAVAROJEN LÖYTÄMINEN

1. AIHEEN ESITTELY

Vahvuus voidaan määritellä luonteenpiirteeksi ja yksilön psykologiseksi ominaisuudeksi, joka ilmenee eri aikoina erilaisissa tilanteissa. Vahvuutta arvostetaan vahvuuden itsensä vuoksi. Yksilön osoittama vahvuus saattaa elähdyttää ja innostaa muita ihmisiä, se ei heikennä lähiympäristöä. Vahvuudet ovat yleisiä, ja samoja vahvuuksia arvostetaan lähes jokaisessa maailman kulttuurissa.

Vahvuuksien käyttäminen on yhteydessä yksilön elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Luontenvahvuuksilla on yhteys myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Vahvuuksien kartoittaminen ja pohtiminen voi kasvattaa itseluottamusta ja auttaa selviytymään haasteista sekä saavuttamaan tavoitteita.

Voimavarat auttavat yksilöä selviytymään arjessa. Voimavaroista saa tukea ja voimaa. Osa voimavaroista on usein tunnistettavissa helposti, kun taas osa saattaa olla tiedostamattomia ja piilossa.

Omat voimavaransa löytänyt ihminen on voimaantunut. Elämässä voimaantuminen voi näkyä hyvinvoinnin lisääntymisenä, haluna tehdä parhaansa, luottamuksena että asiat järjestyvät, toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen, kykyuskomusten vahvistumisena, mahdollisuuksien näkemisenä sekä oman elämän kokemisenä merkitykselliseksi.

2. KESKUSTELU

Hetki keskustelua ryhmässä vahvuuksista ja voimavaroista.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Mitä sinulle tulee mieleen sanoista vahvuus tai voimavara?
- Oletko koskaan kartoittanut vahvuuksiasi tai voimavarojasi?

3. TIETOA: VAHVUDET

Voisi ajatella, että itseämme koskevat asiat olisivat meille päivänselviä. Silti on usein vaikea vastata, kun joku kysyy vahvuuksistamme. Tähän vaikuttaa mahdollisesti myös suomalainen kulttuuri, jossa emme ole tottuneet kehumaan itseämme tai muita, emmekä vastaanottamaan kehuja.

Omia vahvuuksia voi lähteä kartoittamaan pohtimalla, millainen olet erilaisissa jokapäiväisissä tilanteissa. Mieti vahvuuksiasi positiivisten kokemusten kautta. Millaisissa tilanteissa olet onnistunut, tuottanut tai saavuttanut jotain hyvää? Mitkä luonteenpiirteesi auttavat sinua eteenpäin arjessa? Oletko saanut hyvää palautetta jostain tietystä luonteenpiirteestä?

Kun tiedät vahvuutesi, se kasvattaa itseluottamusta. On tärkeää uskoa ja luottaa omiin vahvuuksiin. Silloin edessäsi olevat haasteetkin voivat tuntua pienemiltä.

HARJOITUS: VAHVUUSLISTA

Annetaan ryhmän osallistujille päivän materiaali, josta löytyy vahvuuslista-tehtävä. Tehtävä ohjataan ryhmän osallistujille ja tehtävä tehdään itsenäisesti.

VAHVUUSLISTA

Joskus voi tuntua vaikealta löytää tai nimetä omia vahvuuksia. Kaikki ovat kuitenkin hyviä jossain. Omat vahvuudet saattavat olla sellaisia, ettei niitä

välttämättä miellä vahvuudeksi. Omien vahvuuksien huomaaminen ja tiedostaminen voi lisätä itseluottamusta ja voimavaroja.

Tässä tehtävässä kartoitetaan omia vahvuuksia. Alla olevassa listassa on paljon erilaisia luonteenpiirteitä. Ympyröi listasta vahvuudet, jotka tuntuvat sinulle omilta ja kuvaavat parhaiten sinua. Älä mieti liikaa, etene nopeasti ja ympyröi listalta ainakin 20 vahvuutta, jotka kuvaavat sinua.

IHMISLÄHEINEN TUTKIVA AINUTLAATUINEN LEIKKISÄ
 JÄRJESTÄVÄ ENNAKKOLUULOTON YHTEISÖLLINEN KOHTELIAS
 TARKKAILEVA EMPAATTINEN VAUHDIKAS SOSIAALINEN REHELLINEN
 TIEDONHALUINEN HARKITSEVA ILOINEN MIELIKUVITUKSEKAS LUOVA
 OMISTAUTUVA HERKKÄ VIISAS SITOUTUNUT TUNTEELLINEN
 SUUNNITTELEVA PUHELIAS MIELLYTTÄVÄ IDEARIKAS NOPEA
 LOOGINEN DRAMAATTINEN JÄRJESTELMÄLLINEN KIELELLISESTI LAHJAKAS
 TAITEELLINEN REHELLINEN ENERGINEN KUUNTELEVA HUOMAAVAINEN
 KILTTI KEKSELIÄS HUUMORINTAJUINEN LUOTTAVAINEN TÄSMÄLLINEN
 LOJAALI KÄYTÄNNÖLLINEN MÄÄRÄTIETOINEN KANNUSTAVA HYVÄNTUULINEN
 ROMANTTINEN MUKAVA ROHKEA HUOMIOKYKYINEN HYMYILEVÄ
 SITKEÄ SYDÄMELLINEN ELEGANTTI OIKEUDENMUKAINEN INNOSTUNUT
 ASIALLINEN VAKAA AITO VAHVA YHTEISTYÖKYKYINEN TEHOKAS
 YSTÄVÄLLINEN VAATIMATON ITSENÄINEN KYSELEVÄ DIPLOMAATTINEN
 HAUSKA RAUHALLINEN LUOTETTAVA PIRTEÄ VITSIKÄS RAKASTAVA
 SYVÄLLINEN TUNNOLLINEN AVULIAS VALOVOIMAINEN ANALYYTTINEN
 KEKSELIÄS JOUSTAVA TURVALLINEN PÄTEVÄ USKOLLINEN HELLÄ
 VARMISTAVA MONILAHJAKKUUS VERKOSTOITUVA NEROKAS NOPEA
 POHTIVA HUUMORINTAJUINEN TOISET HUOMIOON OTTAVA ENNAKOIVA
 SPONTAANI AIKAANSAAVA AHKERA TASAINEN SOVITTELEVA SUORA
 AJATTELEVA EETTINEN TIIMIPELAAJA AURINKOINEN SINNIKÄS

Seuraavaksi poimi ympyröimistäsi vahvuuksista 5–10 sinulle tärkeintä vahvuutta, joiden koet olevan eniten sinua itseäsi ja kirjoita ne alla olevaan listaan. Nämä ovat ydinvahvuutesi.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Huomaatko, että sinussa on monenlaisia vahvuuksia? Nyt, kun olet kartoittanut vahvuuksiasi, voit miettiä, kuinka voisit hyödyntää näitä vahvuuksia elämässäsi. Oman vahvuuslistasi avulla voit myös aina palauttaa mieleen omat vahvuutesi.

4. KESKUSTELU: VAHVUUSLISTA-HARJOITUKSEN PURKU

Keskustellaan ryhmässä vahvuuslista-tehtävästä. Ryhmän osallistujat voivat halutessaan jakaa toisille ryhmäläisille, mitä ydinvahvuuksia heillä on.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Oliko helppoa vai vaikeaa löytää omat vahvuudet?
- Miltä tuntuu katsoa listaa omista ydinvahvuuksista?
- Minkälaisia vahvuuksia arvostat?
- Mitä luonteenpiirrettä haluaisit itsessäsi kehittää?

HARJOITUS: KEHU KAVERIA

Joskus on helpompaa nähdä vahvuuksia ja hyvää toisissa ihmisissä kuin itsessään. Toisen ihmisen vahvuuksien huomioiminen ja niistä hänelle kertominen voi ilahduttaa molempia ja tehdä näkyväksi aiemmin tiedostamattomina olleita vahvuuksia.

Jokainen ryhmän osallistuja tuo vuorollaan esiin vähintään yhden hyvän luonteenpiirteen toisesta henkilöstä, eli kehutaan kaveria. (Jos keskustelu ei lähde helposti käyntiin, ohjaaja voi osallistua ja kertoa jokaisesta ryhmän osallistujasta jonkin vahvuuden.)

Kehukierroksen jälkeen kysytään ryhmäläisten tunnelmia tehtävästä. Miltä tuntui kuulla muiden kertovan omista vahvuuksista?

5. TAUKO 5-10 MINUUTTIA

6. TIETOA: VOIMAVARAT

Voimavarat ovat kaikille henkilökohtaisia. Voimavarat tuovat energiaa, tukea, iloa ja hyvää mieltä elämäämme. Voimavarat auttavat myös jaksamaan haastavissa tilanteissa. Voimavarat voivat liittyä yksilön ominaisuuksiin, ihmissuhteisiin, arvomaailmaan, harrastuksiin, unelmiin, kotiin tai työhön.

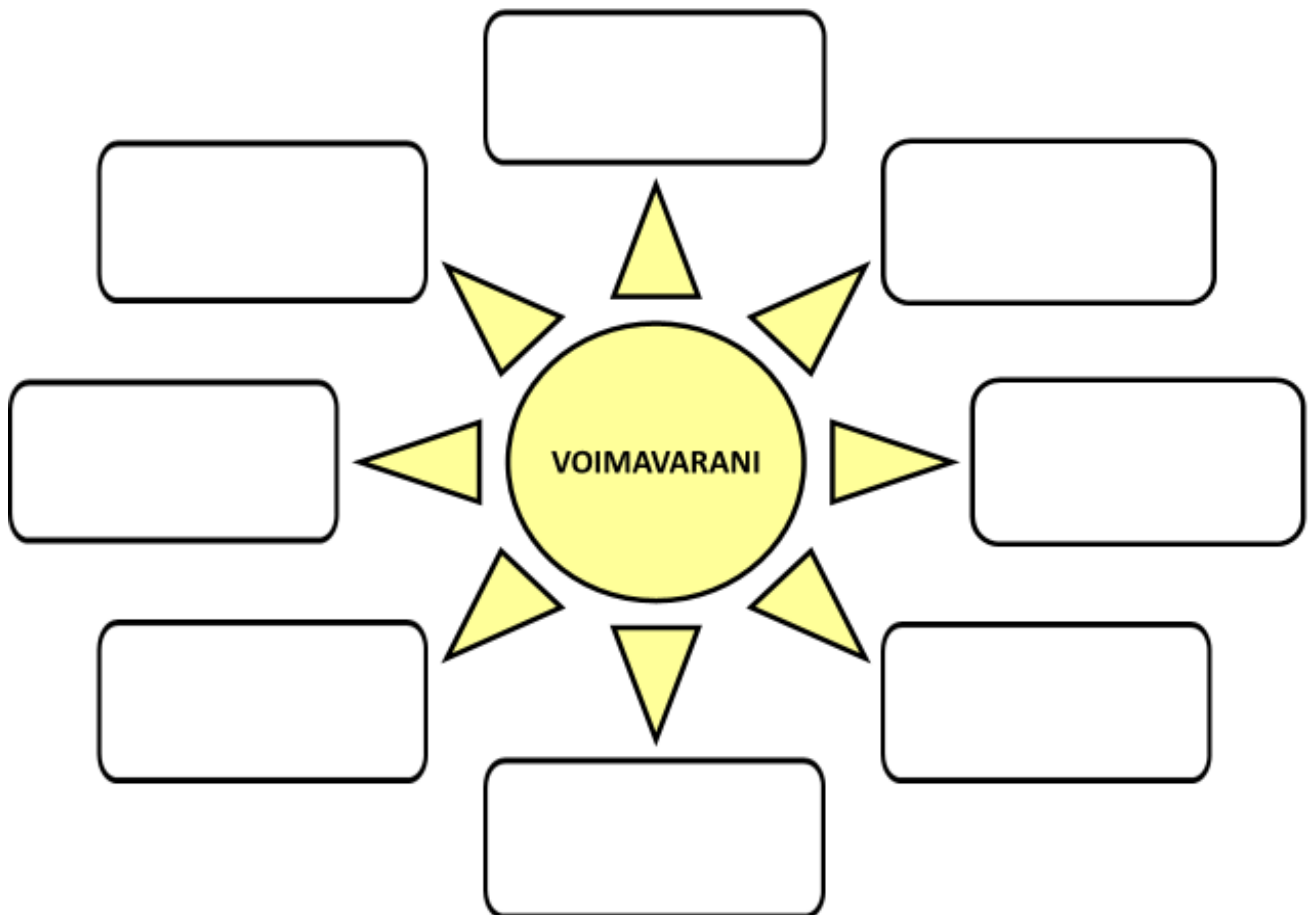
On hyvä tunnistaa asiat, jotka tuovat elämään mielekkyyttä ja lisäävät voimia sekä elämänhallinnan tunnetta. Riittävä ruoka, lepo ja liikkuminen ovat ihmisen perustarpeita, joista huolehtiminen luo pohjan omalle hyvinvoinnille. Kun pitää huolta itsestään, tukee se kykyä selvittää erilaisista elämäntilanteista.

Hyvät ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen tukevat myös hyvinvointia. Hyvät ihmissuhteet voivat tuoda paljon mielihyvää ja myönteisiä kokemuksia elämään. Kuormittavat ihmissuhteet taas saattavat kuluttaa voimavaroja. On tärkeää tunnistaa, mistä asioista ja ihmissuhteista saa voimia ja mitkä vievät voimia.

HARJOITUS: VOIMAVARA-AURINKO

Pohdi omien voimavarojesi lähteitä. Voit tunnistaa voimavaroja lisääviä asioita miettimällä, mitkä asiat innostavat sinua, mitä sinun on mukava tehdä tai millaisia asioita odotat. Pohdi myös, ketkä ovat sinulle tärkeitä ja voimaa tuovia ihmisiä. Jos joidenkin asioiden tekemisestä tai ihmisten näkemisestä sinulle energinen ja hyvä olo, olet todennäköisesti voimavarojesi äärellä. Voit myös miettiä, mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan hankalissa tilanteissa tai saavuttamaan tavoitteita.

Kirjaa voimavarasi alla olevan voimavara-auringon ympärille. Säilytä paperi itselläsi. Voit katsoa voimavara-aurinkoasi aina kun kaipaat muistutusta omien voimavarojesi olemassaolosta.



7. KESKUSTELU: VOIMAVARA-AURINKO-TEHTÄVÄN PURKU

Keskustellaan ryhmässä voimavara-aurinko-tehtävästä. Ryhmän osallistujat voivat halutessaan jakaa toisille ryhmäläisille, mitä voimavaroja heillä on.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Oliko helppoa vai vaikeaa löytää omia voimavaroja?
- Minkälaiset asiat syövät voimavarojasi? Mitä niille voisi tehdä?
- Miten voisit saada lisää voimavaroja?

8. OMALLA AJALLA TEHTÄVÄ HARJOITUS: OMA VOIMALAUSE

Voimالاuseharjoitus ohjataan ryhmäläisille, mutta jokainen voi tehdä sen omalla ajallaan.

Kirjoita itsellesi voimalause. Mieti lause, joka kannustaa ja rohkaisee sinua ja antaa sinulle voimaa. Lauseen tulee olla selkeä ja omilla sanoillasi kirjoitettu. Lause voi olla myös humoristinen. Tässä muutamia esimerkkejä: ”Minä osaan”, ”Kaikella on jokin tarkoitus”, ”Elämä on täynnä ihmeitä”, ”Olen levollinen ja luotan elämään” ja ”Nautin jokaisesta päivästä”.

Kirjoita oma voimalauseesi ylös ja tee siitä itsellesi muistutus. Se voi olla kylpyhuoneen peiliin kiinnitetty lappu tai puhelimen taustakuva, mikä ikinä sinulle toimii parhaiten. Tärkeää on, että näet voimalauseesi helposti ja usein.

9. OMALLA AJALLA TEHTÄVÄ HARJOITUS: ONNISTUMISIA ON!

Harjoitus ohjataan ryhmäläisille, mutta jokainen voi tehdä sen omalla ajallaan.

Me kaikki olemme onnistuneet asioissa ja olemme saavuttaneet asioita. Usein omia onnistumisia ja saavutuksia on kuitenkin vaikea huomata tai niitä vähätellään. Tässä tehtävässä on tarkoitus pohtia omia onnistumisia sekä vahvuuksia, jotka ovat auttaneet sinua onnistumaan. Onnistumisten ei tarvitse olla suuria tai maata mullistavia vaan pienikin onnistuminen riittää. Hyvä onnistuminen on sellainen, joka on juuri sinulle merkittävä asia.

Pohdi asioita tai tilanteita, joissa olet onnistunut erityisen hyvin. Mieti sen jälkeen, mitkä vahvuutesi auttoivat sinua juuri tuon asian tai tilanteen onnistumisessa.

Jatka alla olevia lauseita:

1. Onnistuin _____

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

2. Onnistuin _____

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

3. Onnistuin _____

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

10. LOPPUKESKUSTELU

Muutama minuutti vapaata keskustelua ryhmässä vahvuuksista ja voimavaroista.

Kiitetään ryhmään osallistuneita.

Lähteet:

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. HEVARI. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Voimavaravalmennuksen työkirja. https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

Seligman, M. E. P. 2002. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House.

Ståhlberg, L. & Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyskylä.fi. 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 14: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen

VAHVUUDET

Vahvuus voidaan määritellä luonteenpiirteeksi ja yksilön psykologiseksi ominaisuudeksi, joka ilmenee eri aikoina erilaisissa tilanteissa. Vahvuutta arvostetaan vahvuuden itsensä vuoksi. Yksilön osoittama vahvuus saattaa elähdyttää ja innostaa muita ihmisiä, se ei heikennä lähiympäristöä. Vahvuudet ovat yleisiä, ja samoja vahvuuksia arvostetaan lähes jokaisessa maailman kulttuurissa.

Vahvuuksien käyttäminen on yhteydessä yksilön elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Luonteenvahvuuksilla on yhteys myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Vahvuuksien kartoittaminen ja pohtiminen voi kasvattaa itseluottamusta ja auttaa selviytymään haasteista sekä saavuttamaan tavoitteita.

VOIMAVARAT

Voimavarat auttavat sinua selviytymään arjessa. Voimavaroista saa tukea ja voimaa. Osa voimavaroista on usein tunnistettavissa helposti, kun taas osa saattaa olla tiedostamattomia ja piilossa. Voimavarat voivat liittyä yksilön ominaisuuksiin, ihmissuhteisiin, arvomaailmaan, harrastuksiin, unelmiin, kotiin tai työhön.

Omat voimavaransa löytänyt ihminen on voimaantunut. Elämässä voimaantuminen voi näkyä hyvinvoinnin lisääntymisenä, haluna tehdä parhaansa, luottamuksena että asiat järjestyvät, toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen, kykyuskomusten vahvistumisena mahdollisuuksien näkemisenä sekä oman elämän kokemisenä merkitykselliseksi.

Vahvuuslista

Joskus voi tuntua vaikealta löytää tai nimetä omia vahvuuksia. Kaikki ovat kuitenkin hyviä jossain. Omat vahvuudet saattavat olla sellaisia, ettei niitä välttämättä miellä vahvuudeksi. Omien vahvuuksien huomaaminen ja tiedostaminen voi lisätä itseluottamusta ja voimavaroja.

Tässä tehtävässä kartoitetaan omia vahvuuksia. Alla olevassa listassa on paljon erilaisia luonteenpiirteitä. Ympyröi listasta vahvuudet, jotka tuntuvat sinulle omilta ja kuvaavat parhaiten sinua. Älä mieti liikaa, etene nopeasti ja ympyröi listalta ainakin 20 vahvuutta, jotka kuvaavat sinua.

IHMISLÄHEINEN TUTKIVA AINUTLAATUINEN LEIKKISÄ JÄRJESTÄVÄ
 ENNAKKOLUULOTON YHTEISÖLLINEN KOHTELIAS TARKKAILEVA EMPAATTINEN
 VAUHDIKAS SOSIAALINEN REHELLINEN TIEDONHALUINEN HARKITSEVA
 ILOINEN MIELIKUVITUKSEKAS LUOVA OMISTAUTUVA HERKKÄ VIISAS
 SITOUTUNUT TUNTEELLINEN SUUNNITTELEVA PUHELIAS MIELLYTTÄVÄ
 IDEARIKAS NOPEA LOOGINEN DRAMAATTINEN JÄRJESTELMÄLLINEN
 KIELELLISESTI LAHJAKAS TAITEELLINEN REHELLINEN ENERGINEN KUUNTELEVA
 HUOMAAVAINEN KILTTI KEKSELIÄS HUUMORINTAJUINEN LUOTTAVAINEN
 TÄSMÄLLINEN LOJAALI KÄYTÄNNÖLLINEN MÄÄRÄTIETOINEN KANNUSTAVA
 ROMANTTINEN MUKAVA ROHKEA HUOMIOKYKYINEN HYMYILEVÄ
 SITKEÄ SYDÄMELLINEN ELEGANTTI OIKEUDENMUKAINEN INNOSTUNUT
 ASIALLINEN VAKAA AITO VAHVA YHTEISTYÖKYKYINEN TEHOKAS
 YSTÄVÄLLINEN VAATIMATON ITSENÄINEN KYSELEVÄ DIPLOMAATTINEN
 HAUSKA RAUHALLINEN LUOTETTAVA PIRTEÄ VITSIKÄS RAKASTAVA
 SYVÄLLINEN TUNNOLLINEN AVULIAS VALOVOIMAINEN ANALYYTTINEN
 KEKSELIÄS JOUSTAVA TURVALLINEN PÄTEVÄ USKOLLINEN HELLÄ

VARMISTAVA MONILAHJAKKUUS VERKOSTOITUVA NEROKAS NOPEA
POHTIVA HUUMORINTAJUINEN TOISET HUOMIOON OTTAVA ENNAKOIVA
SPONTAANI AIKAANSAAVA AHKERA TASAINEN SOVITTELEVA AJATTELEVA
EETTINEN TIIMIPELAAJA AURINKOINEN SINNIKÄS HYVÄNTUULINEN SUORA

Seuraavaksi poimi ympyröimistäsi vahvuuksista 5–10 sinulle tärkeintä vahvuutta, joiden koet olevan eniten sinua itseäsi ja kirjoita ne alla olevaan listaan. Nämä ovat ydinvahvuutesi.

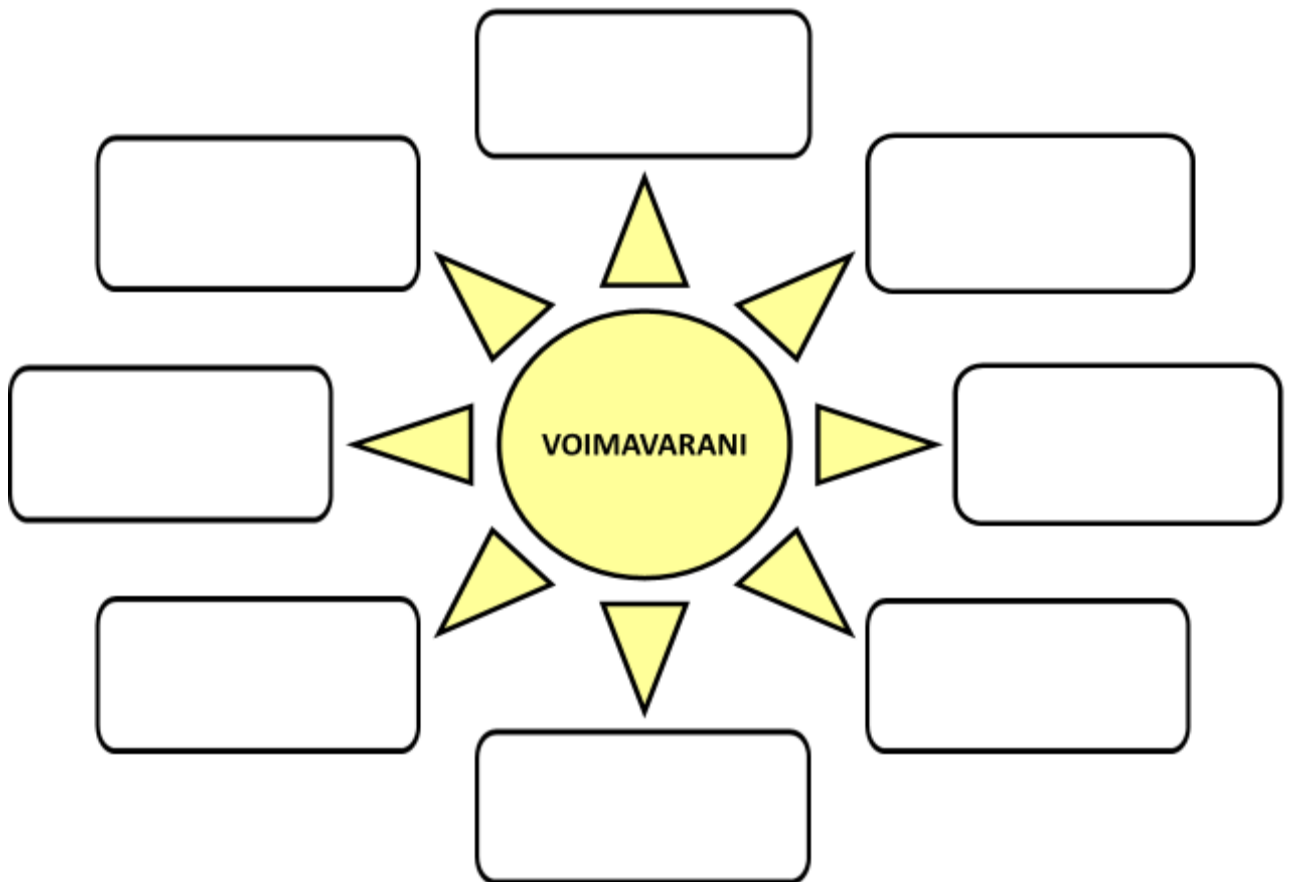
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Huomaatko, että sinussa on monenlaisia vahvuuksia? Nyt, kun olet kartoittanut vahvuuksiasi, voit miettiä, kuinka voisit hyödyntää näitä vahvuuksia elämässäsi. Oman vahvuuslistasi avulla voit myös aina palauttaa mieleen omat vahvuutesi.

Voimavara-aurinko

Pohdi omien voimavarojesi lähteitä. Voit tunnistaa voimavaroja lisääviä asioita miettimällä, mitkä asiat innostavat sinua, mitä sinun on mukava tehdä tai millaisia asioita odotat. Pohdi myös, ketkä ovat sinulle tärkeitä ja voimaa tuovia ihmisiä. Jos joidenkin asioiden tekemisestä tai ihmisten näkemisestä sinulle energinen ja hyvä olo, olet todennäköisesti voimavarojesi äärellä. Voit myös miettiä, mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan hankalissa tilanteissa tai saavuttamaan tavoitteita.

Kirjaa voimavarasi alla olevan voimavara-auringon ympärille. Säilytä paperi itselläsi. Voit katsoa voimavara-aurinkoasi aina kun kaipaat muistutusta omien voimavarojesi olemassaolosta.



Oma voimalauseeni

Kirjoita itsellesi voimalause. Mieti lause, joka kannustaa ja rohkaisee sinua ja antaa sinulle voimaa. Lauseen tulee olla selkeä ja omilla sanoillasi kirjoitettu. Lause voi olla myös humoristinen. Tässä muutamia esimerkkejä: "Minä osaan", "Kaikella on jokin tarkoitus", "Elämä on täynnä ihmeitä", "Olen levollinen ja luotan elämään" ja "Nautin jokaisesta päivästä".

Kirjoita oma voimalauseesi ylös ja tee siitä itsellesi muistutus. Se voi olla kylpyhuoneen peiliin kiinnitetty lappu tai puhelimen taustakuva, mikä ikinä sinulle toimii parhaiten. Tärkeää on, että näet voimalauseesi helposti ja usein.

Voimalauseeni:

Onnistumisia on!

Me kaikki olemme onnistuneet asioissa ja olemme saavuttaneet asioita. Usein omia onnistumisia ja saavutuksia on kuitenkin vaikea huomata tai niitä vähätellään. Tässä tehtävässä on tarkoitus pohtia omia onnistumisia sekä vahvuuksia, jotka ovat auttaneet sinua onnistumaan. Onnistumisten ei tarvitse olla suuria tai maata mullistavia vaan pienikin onnistuminen riittää. Hyvä onnistuminen on sellainen, joka on juuri sinulle merkittävä asia.

Pohdi asioita tai tilanteita, joissa olet onnistunut erityisen hyvin. Mieti sen jälkeen, mitkä vahvuutesi auttoivat sinua juuri tuon asian tai tilanteen onnistumisessa.

Jatka alla olevia lauseita:

1. Onnistuin _____
-

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

2. Onnistuin _____

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

3. Onnistuin _____

ja vahvuuteni, jotka minua auttoivat, ovat _____

Lähteet:

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. HEVARI. Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>

Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Voimavaravalmennuksen työkirja. https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf

Seligman, M. E. P. 2002. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House.

Ståhlberg, L. & Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä. Näin teet hyviä valintoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyskylä.fi. 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 15: Elämäntaitoryhmän ohjaajan materiaali teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Elämäntaitoryhmän ohjausmateriaalit

AHDISTUKSENHALLINTA JA RENTOUTUMINEN

1. AIHEEN ESITTELY

Ahdistuneisuus on huolestunut tai pelonsekainen tunnetila, johon ei välttämättä liity todellista ulkoista vaaraa tai uhkaa. Ahdistus on normaali tunnetila, jota esiintyy kaikilla ihmisillä elämänsä aikana. Ahdistuneisuuden voimakkuus ja luonne vaihtelevat lievästä jännittyneisyydestä voimakkaisiin pelkotiloihin. Ahdistuneisuus aiheuttaa monille kärsimystä sekä häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka voivat pahentaa ahdistusta ja vaikuttaa yksilön elämänlaatuun.

Ahdistuneisuuden yleisiä oireita ovat kohtauksittainen, jatkuva tai tilannesidonnainen huolestuneisuus tai ahdistuneisuus, joka on luonteeltaan pitkäkestoista ja tilanteeseen nähden liiallista. Myös jännittyneisyys, pelot, keskittymisvaikeudet, nukahtamis- ja univaikeudet tai motorinen levottomuus saattavat olla merkkejä ahdistuneisuudesta. Voimakas ahdistuneisuuden tunne saattaa aktivoida elimistön sympaattisen hermoston. Ahdistuneisuuteen liittyy tämän vuoksi usein fyysisiä oireita, kuten verenpaineen kohoamista, sydämentykytystä, hengenahdistusta, suun kuivumista, palan tunnetta kurkussa, ruokahaluttomuutta, hui- mausta, vapinaa, päänsärkyä tai silmäterien laajenemista.

Voimakas ahdistus saattaa olla nopeasti eskaloituvaa, hetkittäistä ja intensiivistä tai lievää ja pitkäaikaista. Voimakkaan ahdistuksen tunne voi olla joskus niin vaikea sietää, että ahdistunut on valmis tekemään lähes mitä vain päästäkseen eroon ahdistuksen tilasta. Voimakas ahdistus saattaa provosoida haitallista käyttäytymistä kuten vetäytyminen, lamaantuminen, syömishäiriöoireilu, päihteiden käyttö sekä itsetuhoinen tai väkivaltainen käyttäytyminen.

Ahdistuneisuuden hoidossa käytetään usein lääkitystä sekä kognitiivista psykoterapiaa. Ahdistunutta voidaan tukea tunnistamaan ja kyseenalaistamaan

ajatuksia, jotka lisäävät ahdistuneisuutta. Ahdistunutta ohjataan etsimään vaihtoehtoisia ajatuksia sekä harjoittelemaan huomion siirtämistä muuhun kuin ahdistaviin ajatuksiin. Tiedon saaminen voi helpottaa oloa ja auttaa ymmärtämään ahdistuneisuutta. Tiedon avulla ahdistunut saa selviytymis- ja hallintakeinoja tilanteeseensa. Ahdistunut voi hyötyä rentoutustekniikoiden harjoittelusta, harrastuksista ja liikunnasta. Myös säännöllinen unirytm, riittävä lepo, terveellinen ruokavalio sekä terveydestä huolehtiminen voivat vaikuttaa positiivisesti ahdistuneisuuden hallinnassa.

Rentoutuminen on psykofyysinen tila, jossa tapahtuu kehon ja mielen kokonaisvaltaista palautumista. Rentoutuessa ihmisen autonomisen hermoston lepotoiminnoista vastaava parasympaattinen osa aktivoituu. Hengityksen rytmi ja sydämen syke hidastuvat, lihakset rentoutuvat ja syljeneritys sekä ruoansulatus tehostuvat.

Rentoutusmenetelmät voivat helpottaa nukahtamista, auttaa keskittymään ja hallitsemaan stressiä tai ahdistusta, vahvistaa jaksamisen tunnetta sekä auttaa kestäämään kipuja. Rentoutuneeseen tilaan on mahdollista päästä erilaisten harjoitusten avulla. Rentoutumisharjoitukset tehdään usein istuma-asennossa tai makuulla ja huomio keskitetään hengitykseen sekä kehon osasta toiseen. Rentoutusharjoitukset voivat olla myös hengitysharjoituksia tai mielikuvaharjoituksia.

2. HARJOITUS: AURINGONPAISTETTA PÄIVÄÄN -MIELIKUVAHARJOITUS

Tehdään heti alkuun ensimmäinen harjoitus. Tämän harjoituksen avulla päivän voi aloittaa myönteisessä hengessä. Kun lähdetään aurinkoisella mielellä uuteen päivään, ollaan vastaanottavaisempia kaikille hyvälle asioille, joita tulee eteen päivän aikana.

Ota mukava asento ja sulje silmäsi, jos se tuntuu sopivalta. Kun hengität sisään, kuvittele, että hengität sisääsi kultaisena hohtavaa auringon valoa. Hengittäessäsi ulos kuvittele, kuinka puhallat tuota kultaista valoa ulos.

Jatka hengittämistä rauhallisessa tahdissa ja kuvittele, kuinka hengittämäsi kullanhohtoinen valo kasvaa kasvamistaan. Valo täyttää sinut, ympäröi kehosi ja pikkuhiljaa leviää täyttämään koko huoneen.

Anna itsesi kylpeä hetki tuossa lämpimässä valossa. Tunnet olosi levänneeksi ja energiseksi. Hengitä vielä pari kertaa syvään sisään ja ulos. Sitten voit

omassa tahdissa avata silmät ja liikutella jäseniäsi. Anna itsellesi lupaus, että tuot päivääsi valoa niin paljon kuin pystyt.

3. TIETOA: AHDISTUKSENHALLINTA

Dialektinen käyttäytymisterapia eli DKT on 1970-luvun lopulla tunteiden säätelyvaikeuksista kärsiville kehitetty psykoterapeuttinen hoitomalli. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa hyödynnetään kognitiivista käyttäytymisterapiaa, dialektista filosofiaa sekä tietoista läsnäoloa. DKT tarjoaa runsaasti tekniikoita ja harjoituksia, joita voidaan käyttää ahdistuksenhallinnassa. Huomion pois siirtäminen, aikalisän ottaminen, itsensä rauhoittaminen aistien avulla, hetken muuttaminen paremmaksi sekä tilanteen hyväksyminen ovat taitoja, joita voidaan kehittää erilaisten harjoitusten avulla ja jotka voivat olla apuna ahdistuksenhallinnassa.

Ahdistusta helpottavat harjoitukset voivat olla huomion siirtämistä olotilaa ylläpitävistä tekijöistä aktiviteetteihin kuten ulkoiluun, television katsomiseen, puheiluun ystävälle tai perheenjäsenelle, elokuvissa käyntiin tai siivoukseen. Huomio voidaan siirtää myös toisten auttamiseen. Ahdistavaa tunnetta voi helpottaa myös eri aistien kautta esimerkiksi katsomalla rauhoittavia kuvia tai videoita, kuuntelemalla musiikkia, syömällä jotakin mielekästä, sekä aktivoimalla tunto- tai hajuaistia. Intensiivinen liikunta, kehon lämpötilan vaihtelu esimerkiksi upottamalla käsivarret kylmään veteen sekä hengitysharjoitukset voivat auttaa ahdistuksen hallinnassa. Myös voimakkaat aistimukset kuten chilin tai tuoreen inkiväärin pureskelu voivat helpottaa ahdistusta.

4. KESKUSTELU

Hetki keskustelua ryhmässä ahdistuksesta ja ahdistuksenhallintakeinoista.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

1. Minkälaisia keinoja olet käyttänyt ahdistuksenhallintaan?
2. Mitkä ahdistuksenhallintakeinot ovat toimineet sinulle?

5. TIETOA: KEINOJA AHDISTUKSENHALLINTAAN

Joskus negatiiviset tunnetilat muuttuvat todella voimakkaiksi ja saattaa tuntua siltä, ettei tuohon tilaan pysty vaikuttamaan mitenkään. Tämä voi aiheuttaa ahdingon kasvamisen vielä voimakkaammaksi. Käydään seuraavaksi läpi tällaisten äärimmäisten tunteiden sietotaitoja, jotka voivat auttaa pääsemään pahimman yli, jos tunnetila alkaa olla sietämättömän voimakas ja saattaa tuntua siltä, ettei mistään ole apua. Kaikki keinot eivät toimi kaikille, sopivat keinot löytyvät kokeilemalla.

- **Siirrä huomiosi johonkin aktiviteettiin.** Suorita jokin aktiviteetti, joka saa huomiosi pois tekijöistä, jotka ylläpitävät olotilaasi. Soita jollekin, käy lenkillä tai kaverin luona, urheile, siivoa kotona, katsele televisiota tai mene elokuviin.
- **Siirrä huomiosi toisen ihmisen auttamiseen.** Auta läheistäsi tai ystävääsi hänen askareissaan. Yllätä toinen ihminen kirjeellä tai kortilla, halaa tai lähetä mukava tekstiviesti.
- **Siirrä huomiosi kehollisiin kokemuksiin.**
 - Pidä suussasi tai kädessäsi jääpalaa
 - Upota kätesi kyynärpäihin asti kylmään veteen
 - Käy kuumassa tai kylmässä suihkussa
 - Kuuntele musiikkia kovaa
 - Juokse lujaa tai harrasta muuta intensiivistä liikuntaa. Voimakas liikuntasuoritus auttaa kehoasi rauhoittumaan.
 - Puristele stressipalloa
 - Pureskele inkivääriä tai chiliä
 - Tee hengitysharjoituksia tai lihasrentoutusharjoituksia
- **Rauhoita itseäsi aistiesi avulla**
 - Kuuntele rauhoittavaa musiikkia. Voit tehdä puheliimesi soittolistan, jossa on musiikkia tai muita rauhoittavia ääniä kuunneltavaksi silloin, kun haluat rauhoittua.
 - Katso internetistä videoita tai kuvia, jotka rauhoittavat sinua. Esimerkiksi kuvat tai videot lemmikeistä saattavat rauhoittaa mieltä.
 - Syö lempiruokaasi tai laita itsellesi kaakaota tai hyvän makuista yrteetä.

- Liiku luonnossa ja aisti luonnon tuoksuja. Ympäroi itsesi sinulle mielekkäillä tuoksuilla, kuten kukat, lempiruokasi tai puhtaan pyykin tuoksu.
- Tuntoaistia voit aktivoida esimerkiksi silittämällä lemmikkiä, pukeutumalla miellyttävän tuntuisiin vaatteisiin, harjaamalla hiuksiasi ja käymällä suihkussa tai saunassa.

- **Nykyhetken muuttaminen paremmaksi**

- Etsi tai luo kokemallesi tuskalle uusi merkitys, tarkoitus tai arvo. Koeta löytää tilanteestasi jotakin positiivista. Voitko oppia tilanteesta jotakin? Voiko kärsimykselläsi olla jokin merkitys kasvaessasi ihmisenä?
- Kannusta ja rohkaise itseäsi. Luo itsellesi kannustuslauseita, jotka rohkaisevat sinua ahdingon keskellä. ”Tämä ei kestä loputtomasti.” ”Selviän tästäkin.”
- Tee rentouttavia aktiviteetteja. Rentouta lihaksiasi venyttely- tai rentoutusharjoitusten avulla, harrastamalla joogaa tai käymällä lämpimässä kylvyssä tai suihkussa.
- Rauhoita itseäsi mielikuvituksen avulla. Kuvittele itsesi johonkin rauhalliseen ja turvalliseen paikkaan. Kuvittele kaikki äänet, tuoksut ja värit, jotka kuuluvat tuohon paikkaan. Rakenna itsellesi mielikuva rauhoittavasta turvapaikasta.

- **Tilanteen hyväksyminen**

- Käännä mielesi kohti hyväksyntää. Pyri tunnistamaan negatiiviset ajatukset todellisuudesta, kun mielesi alkaa niitä kehittämään. Päätä hyväksyä sen hetkinen tilanne ja sano mielessäsi ”hyväksyn sen” tai ”asiat ovat nyt näin, vaikka tilanne ei ole miellyttävä”.
- Myös asennolla voi viestittää hyväksyntää. Kiinnitä huomiota kehosi asentoihin. Rento asento kädet avoimena viestittää hyväksyntää muille ja myös omille aivoillesi.
- Ole tietoinen omista ajatuksistasi. Havainnoi ajatuksiasi ilman, että koetat arvostella, muuttaa tai tukahduttaa niitä. Anna ajatusten tulla ja mennä omalla painollaan. Katastrofiajatukset ovat tunnemielen

tuottamia. Ajatukset ovat vain ajatuksia. Muista, että sinä et ole yhtä kuin mielesi luomat ajatukset.

6. KESKUSTELU

Pohditaan ryhmässä läpikäytyjä ahdistuksenhallintakeinoja.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Tuliko tässä esiin uusia ahdistuksenhallintakeinoja?
- Jäikö joku keino erityisesti mieleen?

7. TAUKO 5-10 MINUUTTIA

8. HARJOITUS: KIITOLLISUUSHARJOITUS

Hankalilta tuntuvina päivinä voit tehdä tämän harjoituksen muuttaaksesi tunnetilaasi ja muistuttaaksesi itseäsi niistä asioista, jotka elämässäsi ovat hyvin. Kiitollisuus on tunne, joka ei aina tule automaattisesti, mutta sitä voidaan harjoittaa. Kun harjoittelet kiitollisuuden tuntemista, huomaat enemmän positiivisia asioita ja kohdistat niihin huomiotasi. Kiitollisuuden tunteminen voi myös vaikuttaa positiivisesti mielialaasi sekä auttaa sinua suhtautumaan ympäröiviin olosuhteisiin tyynemmin.

Ajattele jotakin tähän päivään tai elämääsi sisältyvää hyvää asiaa. Se voi olla joku ihminen, asia tai tapahtuma. Voit myös kiittää itseäsi esimerkiksi siitä, että suoriuduit jostakin tehtävästä tai selvisit vaikeasta päivästä.

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Keskitä ajatuksesi asiaan, josta olet kiitollinen. Mieti tuohon asiaan liittyviä yksityiskohtia ja kiitä mielessäsi siitä, että tämä asia on elämässäsi. Huomaa ne kiitollisuuden tunteet, joita tuon asian ajattelu sinussa herättää.

Hengitä edelleen rauhallisesti ja anna kiitollisuuden tunteiden täyttää sinut.

9. TIETOA: RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen auttaa kehoa palautumaan rasituksesta, sairauksista ja vammoista. Kehon rentoutuminen lähettää keskushermostolle rauhoittavan viestin, joka leviää lihaksiin ja ääreishermostoon sekä immunitteetti- ja sisäeritysjärjestelmään. Rentoutuminen laskee stressihormonien tasoa ja mielihyvää tuottavat hormonyhdisteet lisääntyvät.

Rentoutuessa verisuonet laajenevat, ääreisverenkierto lisääntyy sekä verenpaine, sydämen lyöntitiheys ja hengitystiheys laskevat. Lihakset ja kudokset saavat paremmin happea ja ravinteita, ja lämmön tunne lihaksissa lisääntyy.

Rentoutuminen tukee kehon voimavarojen palautumista ja vähentää kuluttavia jännitystiloja. Levon ja unen laatu paranee, pitenee ja syvenee. Rentoutuminen parantaa suorituskykyä ja edistää terveyttä.

Rentoutuminen hoitaa myös mieltä. Rauhoittuminen ja hiljentymisen auttavat kuulemaan omia ajatuksia ja tunteita. Rentoutuminen voi auttaa vapauttamaan ja lievittämään vaikeita tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja levottomuutta. Nämä hankalat tunteet saattavat mielen lisäksi ilmentyä myös jännityksinä eri puolilla kehoa. Voimakkaasti ahdistavat tilanteet voivat saada hengityksen lukkiutumaan ja kehon jännittymään, ja keho saattaa säilöä muistiin ikäviä tunnekokemuksia.

Kehon jännitysten rentouttaminen voi joskus nostaa tietoisuuteen ikäviäkin muistoja. Jos näin käy, voidaan rentoutumisen ohella tarvita muistojen purkamista puhumalla tai voidaan käyttää rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä.

10. KESKUSTELU

Hetki keskustelua ryhmässä rentoutumisesta.

Kysymyksiä keskustelun tueksi:

- Minkälaisia keinoja käytät rentoutumiseen?
- Milloin tunnet itsesi rentoutuneeksi?
- Miten säännöllinen rentoutuminen vaikuttaa elämänlaatuusi?

HARJOITUS: RAUHAN JA TURVAN PAIKKA -RENTOUTUSHARJOITUS

Ota mukava asento joko makuulla tai istuen. Jos istut, aseta käsivartesi syliisi niin, että kämmenet ovat ylöspäin. Jos tuntuu sopivalta, voit laittaa silmät kiinni. Voit myös pitää silmät auki ja katsoa alaviistoon.

Hengitä muutaman kerran oikein syvään sisään ja ulos, sisään ja ulos, sisään ja ulos. Jokaisella hengityksellä tunnet, kuinka rentoudut aina vain lisää. Jos sinulla on mielessäsi huolia tai ajatuksia, joista haluat päästää irti, voit kuvitella puhaltavasi ne ulos kehostasi jokaisella ulospuhalluksella.

Hae nyt mieleesi maisema, joka edustaa sinulle rauhaa ja turvaa. Tuo maisema voi olla mikä tahansa: merenranta, metsänaukio, kaunis järvi, vuorimaisema tai tempppelin sisäpuoli. Katso tuon maiseman yksityiskohtia. Näe värit ja muodot, tunne paikan lämpötila ja tuoksu. Saatat ehkä tuntea lempeän tuulenvireen tai lämpimiä auringonsäteitä ihollasi. Sinulla on levollinen ja hyvä olla.

Tunnet olosi rauhalliseksi ja turvalliseksi. Tämä on sinun oma paikkasi, jonne voit palata aina halutessasi.

Hengitä rauhallisesti sisään. Uloshengityksellä sano hiljaa mielessäsi sana "rauha". Toista tätä muutamia kertoja.

Ala tuomaan tietoisuuttasi pikkuhiljaa tähän hetkeen. Voit omassa tahdissa avata silmäsi ja venytellä hieman.

11. LOPPUKESKUSTELU

Lopuksi muutama minuutti vapaata keskustelua ahdistuksenhallinnasta ja rentoutumisesta.

Kiitetään ryhmään osallistuneita.

Lähteet:

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2020. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Huttunen, M. 2017. Mielen terveyden häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188/ahdistuneisuus>

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielen terveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Suomen Mielen terveys ry. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/vahvista-mielen terveyttäsi/mielen terveys-ja-arien-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Terveyskylä.fi. 2018. Rentoutuminen. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Unger, A. K. 2016. Mielenrauha. 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan. Jyväskylä: Docendo.

Liite 16: Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Elämäntaitoryhmän osallistujan materiaali teemaan ahdistuksenhallinta ja rentoutuminen

Ahdistuksenhallinta

Ahdistusta helpottavat harjoitukset voivat olla huomion siirtämistä olotilaa ylläpitävistä tekijöistä aktiviteetteihin kuten ulkoiluun, television katsomiseen, puheiluun ystävälle tai perheenjäsenelle, elokuvissa käyntiin tai siivoukseen. Huomio voidaan siirtää myös toisten auttamiseen. Ahdistavaa tunnetta voi helpottaa myös eri aistien kautta esimerkiksi katsomalla rauhoittavia kuvia tai videoita, kuuntelemalla musiikkia, syömällä jotakin mielekästä, sekä aktivoimalla tunteita hajuaistia. Intensiivinen liikunta, kehon lämpötilan vaihtelu esimerkiksi upottamalla käsivarret kylmään veteen sekä hengitysharjoitukset voivat auttaa ahdistuksen hallinnassa. Myös voimakkaat aistimukset kuten chilin tai tuoreen inkiväärin pureskelu voivat helpottaa ahdistusta.

KEINOJA AHDISTUKSENHALLINTAAN

Joskus negatiiviset tunnetilat muuttuvat todella voimakkaiksi ja saattaa tuntua siltä, ettei tuohon tilaan pysty vaikuttamaan mitenkään ja tämä voi aiheuttaa ahdingon kasvamisen vielä voimakkaammaksi. Äärimmäisten tunteiden sietotaidot voivat auttaa pääsemään pahimman yli, jos tunnetila alkaa olla sietämättömän voimakas ja tuntuu siltä, ettei mistään ole apua. Kaikki keinot eivät toimi kaikille, itselle sopivat keinot löytyvät kokeilemalla.

- **Siirrä huomiosi johonkin aktiviteettiin.** Suorita jokin aktiviteetti, joka saa huomiosi pois tekijöistä, jotka ylläpitävät olotilaasi. Soita jollekin, käy lenkillä tai kaverin luona, urheile, siivoa kotona, katsele televisiota tai mene elokuvaan.
- **Siirrä huomiosi toisen ihmisen auttamiseen.** Auta läheistäsi tai ystävääsi hänen askareissaan. Yllätä toinen ihminen kirjeellä tai kortilla, halaa tai lähetä mukava tekstiviesti.

- **Siirrä huomiosi kehollisiin kokemuksiin.**
 - Pidä suussasi tai kädessäsi jääpalaa
 - Upota kätesi kyynärpäihin asti kylmään veteen
 - Käy kuumassa tai kylmässä suihkussa
 - Kuuntele musiikkia kovaa
 - Juokse lujaa tai harrasta muuta intensiivistä liikuntaa. Voimakas liikuntasuoritus auttaa kehoasi rauhoittumaan.
 - Puristele stressipalloa
 - Pureskele inkivääriä tai chiliä
 - Tee hengitysharjoituksia tai lihasrentoutusharjoituksia

- **Rauhoita itseäsi aistiesi avulla**
 - Kuuntele rauhoittavaa musiikkia. Voit tehdä puhelimesi soittolistan, jossa on musiikkia tai muita rauhoittavia ääniä kuunneltavaksi silloin, kun haluat rauhoittua.
 - Katso esimerkiksi netistä videoita tai kuvia, jotka rauhoittavat sinua. Esimerkiksi kuvat tai videot lemmikeistä saattavat rauhoittaa mieltä.
 - Syö lempiruokaasi tai laita itsellesi kaakaota tai hyvän makuista yrttiteetä
 - Liiku luonnossa ja aisti luonnon tuoksuja. Ympäroi itsesi sinulle mielekkäillä tuoksuilla, kuten kukat, lempiruokasi tai puhtaan pyykin tuoksu.
 - Tuntoaistia voit aktivoida esimerkiksi silittämällä lemmikkiä, pukeutumalla vaatteisiin, jotka tuntuvat hyviltä, harjaamalla hiukset ja käymällä suihkussa tai saunassa.

- **Nykyhetken muuttaminen paremmaksi**
 - Etsi tai luo kokemallesi tuskalle uusi merkitys, tarkoitus tai arvo. Koeta löytää tilanteestasi jotakin positiivista. Voitko oppia tilanteesta jotakin? Voiko kärsimykselläsi olla jokin merkitys kasvaessasi ihmisenä?
 - Kannusta ja rohkaise itseäsi. Luo itsellesi kannustuselauseita, jotka rohkaisevat sinua ahdingon keskellä. ”Tämä ei kestä loputtomasti.” ”Selviän tästäkin.”

- Tee rentouttavia aktiviteetteja. Rentouta lihaksiasi venyttely- tai rentoutusharjoitusten avulla, harrastamalla joogaa tai käymällä lämpimässä kylvyssä tai suihkussa.
 - Rauhoita itseäsi mielikuvituksen avulla. Kuvittele itsesi johonkin rauhalliseen ja turvalliseen paikkaan. Kuvittele kaikki äänet, tuoksut ja värit, jotka kuuluvat tuohon paikkaan. Rakenna itsellesi mielikuva rauhoittavasta turvapaikasta.
- **Tilanteen hyväksyminen**
 - Käännä mielesi kohti hyväksyntää. Pyri tunnistamaan negatiiviset ajatukset todellisuudesta, kun mielesi alkaa niitä kehittämään. Päätä hyväksyä sen hetkinen tilanne ja sano mielessäsi ”hyväksyn sen” tai ”asiat ovat nyt näin, vaikka tilanne ei ole miellyttävä”.
 - Myös asennolla voi viestittää hyväksyntää. Kiinnitä huomiota kehosi asentoihin. Rento asento kädet avoimina viestittää hyväksyntää muille, mutta myös omille aivoillesi.
 - Ole tietoinen omista ajatuksistasi. Havainnoi ajatuksiasi ilman, että koetat arvostella, muuttaa tai tukahduttaa niitä. Anna ajatusten tulla ja mennä omalla painollaan. Katastrofiajatukset ovat tunnemielen tuotamia. Ajatukset ovat vain ajatuksia. Muista, että sinä et ole yhtä kuin mielesi luomat ajatukset.

Rentoutuminen

Rentoutuminen auttaa kehoa palautumaan rasituksesta, sairauksista ja vammoista. Kehon rentoutuminen lähettää keskushermostolle rauhoittavan viestin, joka leviää lihaksiin ja ääreishermostoon sekä immuniteti- ja sisäeritysjärjestelmään. Rentoutuminen laskee stressihormonien tasoa ja mielihyvää tuottavat hormonyhdisteet lisääntyvät.

Rentoutuminen tukee kehon voimavarojen palautumista ja vähentää kuluttavia jännitystiloja. Levon ja unen laatu paranee, pitenee ja syvenee. Rentoutuminen parantaa suorituskykyä ja edistää terveyttä.

Rentoutuminen hoitaa myös mieltä. Rauhoittuminen ja hiljentyminen auttavat kuulemaan omia ajatuksia ja tunteita. Rentoutuminen voi auttaa vapauttamaan ja lievittämään vaikeita tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta ja levottomuutta. Nämä hankalat tunteet saattavat mielen lisäksi ilmentyä myös jännityksinä eri puolilla kehoa. Voimakkaasti ahdistavat tilanteet voivat saada hengityksen lukkiutumaan ja kehon jännittymään, ja keho saattaa säilöä muistiin ikäviä tunnekokemuksia.

Kehon jännitysten rentouttaminen voi joskus nostaa tietoisuuteen ikäviäkin muistoja. Jos näin käy, voidaan rentoutumisen ohella tarvita muistojen purkamista puhumalla tai voidaan käyttää rauhoittavaa mielikuvatyöskentelyä.

Rentoutumiseen voit käyttää internetistä löytyviä rentoutusharjoituksia. Voit myös halutessasi äänittää puhelimellasi itse lukemasi rentoutusharjoituksen.

AURINGONPAISTETTA PÄIVÄÄN -MIELIKUVAHARJOITUS

Tämän harjoituksen avulla päivän voi aloittaa myönteisessä hengessä. Kun lähdet aurinkoisella mielellä uuteen päivään, olet vastaanottavaisempi kaikille hyvälle asioille, joita tulee eteesi päivän aikana.

Ota mukava asento ja sulje silmäsi, jos se tuntuu sopivalta. Kun hengität sisään, kuvittele, että hengität sisääsi kultaisena hohtavaa auringon valoa. Hengittäessäsi ulos kuvittele, kuinka puhallat tuota kultaista valoa ulos.

Jatka hengittämistä rauhallisessa tahdissa ja kuvittele, kuinka hengittämäsi kullanhohtoinen valo kasvaa kasvamistaan. Valo täyttää sinut, ympäröi kehosi ja pikkuhiljaa leviää täyttämään koko huoneen.

Anna itsesi kylpeä hetki tuossa lämpimässä valossa. Tunnet olosi levänneeksi ja energiseksi. Hengitä vielä pari kertaa syvään sisään ja ulos. Sitten voit omassa tahdissa avata silmät ja liikutella jäseniäsi. Anna itsellesi lupaus, että tuot päivääsi valoa niin paljon kuin pystyt.

KIITOLLISUUSHARJOITUS

Hankalilta tuntuvina päivinä voit tehdä tämän harjoituksen muuttaaksesi tunnetilaasi ja muistuttaaksesi itseäsi niistä asioista, jotka elämässäsi ovat hyvin. Kiitollisuus on tunne, joka ei aina tule automaattisesti, mutta sitä voidaan harjoittaa. Kun harjoittelet kiitollisuuden tuntemista, huomaat enemmän positiivisia asioita ja kohdistat niihin huomiotasi. Kiitollisuuden tunteminen voi myös vaikuttaa positiivisesti mielialaasi sekä auttaa sinua suhtautumaan ympäröiviin olosuhteisiin tyynemmin.

Ajattele jotakin tähän päivään tai elämääsi sisältyvää hyvää asiaa. Se voi olla joku ihminen, asia tai tapahtuma. Voit myös kiittää itseäsi esimerkiksi siitä, että suoriuduit jostakin tehtävästä tai selvisit vaikeasta päivästä.

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Keskitä ajatuksesi asiaan, josta olet kiitollinen. Mieti tuohon asiaan liittyviä yksityiskohtia ja kiitä mielessäsi siitä, että tämä asia on elämässäsi. Huomaa ne kiitollisuuden tunteet, joita tuon asian ajattelu sinussa herättää.

Hengitä edelleen rauhallisesti ja anna kiitollisuuden tunteiden täyttää sinut.

RAUHAN JA TURVAN PAIKKA -RENTOUTUSHARJOITUS

Ota mukava asento joko makuulla tai istuen. Jos istut, niin aseta käsivartesi syliisi niin, että kämmenet ovat ylöspäin. Jos tuntuu sopivalta, voit laittaa silmät kiinni. Voit myös pitää silmät auki ja katsoa alaviistoon.

Hengitä muutaman kerran oikein syvään sisään ja ulos, sisään ja ulos, sisään ja ulos. Jokaisella hengityksellä tunnet, kuinka rentoudut aina vain lisää. Jos sinulla on mielessäsi huolia tai ajatuksia, joista haluat päästää irti, voit kuvitella puhaltavasi ne ulos kehostasi jokaisella ulospuhalluksella.

Hae nyt mieleesi maisema, joka edustaa sinulle rauhaa ja turvaa. Tuo maisema voi olla mikä tahansa: merenranta, metsänaukio, kaunis järvi, vuorimaisema tai temppelein sisäpuoli. Katso tuon maiseman yksityiskohtia. Näe värit ja muodot, tunne paikan lämpötila ja tuoksu. Saatat ehkä tuntea lempeän tuulenvireen tai lämpimiä auringonsäteitä ihollasi. Sinulla on levollinen ja hyvä olla.

Tunnet olosi rauhalliseksi ja turvalliseksi. Tämä on sinun oma paikkasi, jonne voit palata aina halutessasi.

Hengitä rauhallisesti sisään. Uloshengityksellä sano hiljaa mielessäsi sana ”rauha”. Toista tätä muutamia kertoja.

Ala tuomaan tietoisuuttasi pikkuhiljaa tähän hetkeen. Voit omassa tahdissa avata silmäsi ja venytellä hieman.

Lähteet:

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2020. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. MielenTerveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Suomen MielenTerveys ry. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/vahvista-mielenTerveyttasi/mielenTerveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Terveyskylä.fi. 2018. Rentoutuminen. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Unger, A. K. 2016. Mielenrauha. 50 meditaatio- ja rentoutumisharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan. Jyväskylä: Docendo.