



Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia etäkuntoutuksen vaikutuksesta hyvinvointiin Covid-19 pandemian aikana

Anne Salmikuukka

2022 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia
etätoiminnan vaikutuksesta hyvinvointiin
Covid-19 pandemian aikana**

Anne Salmikuukka
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
toukokuu 2022

Anne Salmikuukka

Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia etäkuntoutuksen vaikutuksesta hyvinvointiin Covid-19 pandemian aikana

Vuosi

2022

Sivumäärä

46

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat Covid-19 pandemian aikaisen etätoiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Lisäksi haluttiin kuulla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kehittämis ehdotuksia etätoimintaa koskien. Tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa asiakaskokemuksista etäkuntoutuksen ajalta. Tietoa haluttiin, koska etätoimintaan siirtyminen oli tapahtunut ennalta suunnittelematta Covid-19 pandemian suljettua lähitoimintana järjestetyn kuntouttavan työtoiminnan. Tilanne oli uusi sekä asiakkaille että työntekijöille. Saadun tiedon avulla etätoimintaa on mahdollista kehittää tulevaisuudessa vastaamaan asiakkaiden tarpeita.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan pitkäaikaistyöttömyyttä sekä hallituksen työkykyohjelmaa ja pohjoismaista työvoimapalvelumallia. Lisäksi määritellään hyvinvoinnin käsitettä ja etäkuntoutusta sekä tutkitaan poikkeusolojen vaikutusta työttömyyteen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Teemat nousivat teoriaosuudesta ja rakentuivat hyvinvoinnin ympärille. Aineisto kerättiin haastattelemalla yhteensä seitsemää Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin.

Opinnäytetyön tuloksena todettiin, että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaan oikeus perustason sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, eli tässä tapauksessa kuntouttavaan työtoimintaan myös poikkeusoloissa, ylläpiti heidän hyvinvointiaan. Etätoiminnan aikana tapahtui fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin heikkenemistä, mutta etätoiminta oli heikkene mistä lievittävä tekijä. Merkittävimmin pandemian aikainen etätoiminta vaikutti sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä lähitoiminnassa tapahtuvien sosiaalisten suhteiden puuttuminen koettiin suurimmaksi hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Opinnäytetyön perusteella Covid-19 pandemian aikana toteutettu etätoiminta ei edistänyt kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden ammatillisen osaamisen kehittymistä mutta ylläpiti heidän henkilökohtaisia voimavarojaan.

Asiasanat: kuntouttava työtoiminta, pitkäaikaistyöttömyys, etäkuntoutus, hyvinvointi

Anne Salmikuukka

The experiences of clients of rehabilitative work activities on the impact of remote activities on wellbeing during the Covid-19 pandemic

Year	2022	Pages	46
------	------	-------	----

The purpose of the thesis was to find out how the clients of the rehabilitative work activities of Vantaa's coaching houses felt remote activities during the Covid-19 pandemic had affected their wellbeing. In addition, clients' suggestions for developing remote activities were heard. The aim was to provide the Vantaa's coaching houses with information on customer experiences during the period of remote rehabilitation. The information was wanted because the transition to remote activities had taken place without prior planning after the Covid-19 pandemic closed the rehabilitative work activities organised as local activity. With the information received it will be possible to develop remote activity in the future to meet customers' needs.

The situation was new for both customers and employees. With the information received it is possible to develop remote activities to meet the needs of customers. The theoretical framework of the thesis examines long-term unemployment as well as the Government's work ability programme and the Nordic labour market service model. In addition, the concept of wellbeing and remote rehabilitation will be defined and the impact of exceptional circumstances on unemployment and wellbeing will be examined.

The thesis was carried out as a qualitative study through a semi-structured theme interview. The themes emerged from the theory section and were based around wellbeing. The data was collected by interviewing a total of seven clients of rehabilitative work activities at Vantaa's coaching houses. The material was structured using theory-controlled content analysis. As a result of the thesis, it was found that the client's right to basic social and health care services, in this case rehabilitative work, maintained their wellbeing in exceptional circumstances. During remote activities there was a deterioration in physical, mental, and social well-being, but remote activity was a factor in alleviating the deterioration. Remote activity during the pandemic had the most significant impact on social wellbeing as the lack of social relationships in remote activities was seen as the biggest factor undermining wellbeing. Based on the thesis, remote activities carried out during the Covid-19 pandemic did not contribute to the development of the professional competence of clients in rehabilitative work activities but maintained their personal resources.

Keywords: rehabilitative work, long-term unemployment, remote rehabilitation, wellbeing

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Vantaan valmennustalot.....	8
3	Pitkäaikaistyöttömyys tällä hetkellä	8
3.1	Hallituksen työkykyohjelma	9
3.2	Pohjoismainen työvoimapalvelumalli	9
4	Kuntouttava työtoiminta	10
4.1	Kuntouttava työtoiminta poikkeusoloissa.....	12
4.2	Etäkuntoutuksen määritelmä.....	12
5	Hyvinvoinnin määritelmä.....	13
5.1	Fyysinen hyvinvointi	14
5.2	Psyykkinen hyvinvointi	14
5.3	Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi	14
5.4	Työttömyyden vaikutus hyvinvointiin	15
5.5	Pandemian vaikutus hyvinvointiin	16
5.6	Hyvinvointiteoria Erik Allardtin mukaan	17
6	Aiemmat tutkielmat	17
7	Opinnäytetyön toteutus	18
7.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	19
7.2	Tutkimusmenetelmät.....	19
7.3	Aineistonkeruu.....	20
7.4	Aineiston analyysi	21
7.5	Eettisyys ja luotettavuus	22
8	Tulokset	23
8.1	Fyysinen hyvinvointi ja arkirytmä	24
8.2	Psyykkinen hyvinvointi	26
8.3	Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi	27
8.4	Asiakkaiden kokemukset etätehtävistä	28
8.5	Asiakkaiden kehitysehdotukset.....	30
9	Johtopäätökset	31
10	Pohdinta	33
	Lähteet.....	37
	Liitteet	42

1 Johdanto

Koronapandemian myötä maailma muuttui ja muutoksella on ollut monitahoisia vaikutuksia niin yhteiskunnassa kuin yksilötasolla. Pandemian myötä oli kehitettävä nopeasti uusia palvelumalleja, jotta ihmisten palvelunsaanti oli mahdollista turvata. Pandemia vauhditti etäpalveluiden kehittämistä ja käyttöönottoa sekä asetti palveluntarjoajat ja -saajat uuteen tilanteeseen.

Opinnäytetyö tehtiin Vantaan työllisyyspalveluiden valmennustaloille. Valmennustaloilla pitkään työttömänä ollut henkilö voi työkokeilun tai kuntouttavan työtoiminnan kautta päivittää työtaitojaan ja etsiä omaa polkua kohti opiskeluja tai työelämää (Vantaan kaupunki 2022).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat Covid-19 pandemian aikaisen etätoiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Lisäksi haluttiin kuulla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kehittämisehdotuksia etätoimintaa koskien. Tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa asiakaskokemuksista etäkuntoutuksen ajalta. Tietoa haluttiin, koska etätoimintaan siirtyminen oli tapahtunut ennalta suunnittelematta Covid-19 pandemian suljettua lähitoimintana järjestetyn kuntouttavan työtoiminnan. Tilanne oli uusi sekä asiakkaille että työntekijöille. Saadun tiedon avulla etätoimintaa on mahdollista kehittää tulevaisuudessa vastaamaan asiakkaiden tarpeita.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään pitkäaikaistyöttömyyttä ja työllisyyden nostoon tähtääviä toimia eli hallituksen työkykyohjelmaa, pohjoismaista työvoimapalvelumallia sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Lisäksi määritellään käsitteitä etäkuntoutus ja hyvinvointi sekä tarkastellaan pandemian ja työttömyyden vaikutusta hyvinvointiin.

Vantaan valmennustalojen kuntouttavassa työtoiminnassa pandemia vaikutti siten, että lähitoiminta muuttui etätoiminnaksi. Opinnäytetyötä varten haastateltiin valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita, jotka ovat Covid-19 pandemian aikana olleet kokemassa kuntouttavan työtoiminnan siirtymisen nopealla aikataululla etätoiminnaksi.

2 Vantaan valmennustalot

Opinnäytetyö tehtiin Vantaan valmennustaloille, jotka kuuluvat Vantaa-Kerava kaupunkien työllisyyspalveluiden piiriin. Valmennustalot toimivat työllisyyspalveluiden alla, mutta ne eivät kuulu kuntakokeiluun, vaikka osa TE-palveluiden tehtävistä on siirretty kuntakokeilun myötä kunnille 1.3.2021 alkaen. Kuntakokeilun tavoitteena on aiempaa tehokkaammin edistää työttömien työnhakijoiden työllistymistä ja koulutukseen ohjautumista sekä kehittää uusia ratkaisuja työvoiman saatavuuteen. Kokeilun aikana määrättyt valtion työ- ja elinkeinotoimistojen tehtävät on siirretty kuntien tehtäviksi. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021; Vantaan kaupunki 2021.)

Vantaalla on kolme valmennustaloa: Luxi, Reeli ja Koutsi. Asiakkaat ohjautuvat valmennustaloihin kuntakokeilun omavalmentajan kautta, ja valmennustaloilla on sekä työkokeilun että kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita. Tehtäviä asiakkaille löytyy keittiöalalta, tekstiiliteiden, puu-, pakkaus- ja kokoonpanotöiden, remonttialan, puhtauspalveluiden, pesulatoiminnan, tietotekniikan tai kuljetusalan parista. Valmennustaloissa asiakas pääsee myös päivittämään taitojaan sekä etsimään jatkopolkua kohti työelämää tai opiskelua. Valmennustaloissa on mahdollista saada yksilöllistä ura- ja työnhakuvalmennusta, neuvoja työ- ja koulutuspaikan etsimiseen, suomen kielen opetusta ja ICT-koulutusta. Lisäksi asiakas voi halutessaan suorittaa osatutkintotodistuksia perus- ja ammattitutkinnon osista sekä ammatillisen tutkinnon osia ja korttikoulutuksia. Palveluvalikkoon kuuluu lisäksi henkilökohtainen sosiaaliohjaus asiakkaille. (Kuntouttava työtoiminta 2022.)

Koronapandemia siirsi joulukuussa 2020 Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan toteutettavaksi etätoimintana. Vantaan kaupungin valmennustalo Luxissa oli aiemmin samana vuonna käynnistynyt Etkumo-niminen etätoimintavalmennus. Etkumo etätoimintavalmennuksen aloitus ei kuitenkaan kytkeytynyt koronapandemiaan, vaan toiminta oli suunniteltu jo ennen koronapandemian alkua. Etkumoon tulevien asiakkaiden polku etätoimintaan oli tietoinen valinta, ja heiltä löytyi etätoimintaan vaadittavia valmiuksia. Sen sijaan tilanne oli eri joulukuussa 2020, jolloin suurin osa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista joutui koronan vuoksi pakon sanelemana siirtymään etäkuntoutukseen.

Haastatteluissa ja valmennustalon toiminnasta kerrottaessa käytetään termiä etätoiminta, koska valmennustalot itse käyttävät etätoiminta-termiä etäkuntoutus-sanan tilalla.

3 Pitkäaikaistyöttömyys tällä hetkellä

Pitkäaikaistyöttömäksi määritellään henkilö, joka on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai pidemmän ajan. Huomionarvoista on se, että työelämän ulkopuolella on iso määrä

henkilöitä, jotka haluaisivat työskennellä ja jotka arvioivat olevansa työhön kykeneviä. (Tilastokeskus 2022a; Työ- ja elinkeinoministeriö 2022a.)

Työttömiä työnhakijoita oli työ- ja elinkeinotoimistoissa sekä kuntakokeiluissa maaliskuun 2022 lopussa yhteensä 250 700. Luku on 80 800 vähemmän kuin vuotta aikaisemmin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022b.)

Pitkäaikaistyöttömien määrä on vähentynyt vuoden takaisesta. Työ- ja elinkeinoministeriön toukokuun 2022 työllisyyskatsauksen mukaan maaliskuun 2022 lopussa pitkäaikaistyöttömiä oli Suomessa 100 500, mikä on 3500 vähemmän kuin vuotta aikaisemmin. Miehiä pitkäaikaistyöttömistä oli 60 400 ja naisia 40 000. Pidempään kuin kaksi vuotta yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömistä oli 53 300, mikä on 13 600 enemmän kuin vuosi sitten. (Työllisyyskatsaus maaliskuu 2022.)

3.1 Hallituksen työkykyohjelma

Hallituksen talous- ja työllisyyspolitiikan tavoitteena on työllisyysasteen nostaminen 15-64-vuotiaiden ikäryhmässä 75 prosenttiin kuluva hallituskauden aikana. Työkykyohjelma on osa työllisyysasteen nostamisen kokonaisuutta, ja sen avulla etsitään keinoja osatyökykyisten työllistymisen haasteisiin. Työkykyohjelmassa hallitus on painottanut osatyökykyisten mahdollisuuksia tehdä töitä ja olla mukana yhteiskunnassa kukin oman kykynsä mukaan. Työkykyohjelman tarkoitus on luoda osatyökykyisille täsmällisiä, yksilöllisiä ja asiantuntevia työllistymistä edistäviä palveluja. Tärkeäksi nähdään myös monialainen osaaminen sekä palvelut, joiden avulla tunnistetaan henkilön tuen tarve sekä työkyky. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021.)

Osatyökykyisten rekrytoinnin kynnystä halutaan madaltaa. Työkykyohjelman tavoitteena on kehittää ratkaisuja ja palveluja, joiden avulla osatyökykyisten rekrytoiminen olisi työnantajille helpompaa. Osatyökykyisten etenemistä kohti työelämää on tuettu osatyökykyisille kohdennetuilla palveluilla, kuten lisäämällä työkykykoordinaattoreiden ja työvalmentajien määrää TE-toimistoissa ja kuntakokeilussa. Työkykyohjelman toimenpiteet ovat laaja-alaisia toimenpiteitä. Toimenpiteillä etsitään ratkaisua työllisyysasteen nostamiseen tukemalla entistä vahvemmin osatyökykyisiä, jotta heidän pääsynsä työelämään helpottuisi. (Oivo & Partinen 2021; Valtioneuvosto 2021.)

3.2 Pohjoismainen työvoimapalvelumalli

Pohjoismainen työvoimapalvelumalli astui voimaan toukokuussa 2022. Pohjoismainen työvoimapalvelumalli korvaa aiemmin käytössä olleen aktiivimallin, ja sen tavoitteena on kasvattaa työllisyyttä. Pohjoismaisessa työvoimapalvelumallissa jokaisen työnhakijan palveluntarve arvioidaan yksilöllisesti ja ensimmäinen tapaaminen työnhakijan ja asiantuntijan välillä tapahtuu nykyistä aiemmin. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen tapaamisia järjestetään aiempaa

tiheämpään tahtiin ja yksilöllisemmin työnhakijan tarpeet huomioiden. Tavoitteena on, että työnhakija saa täsmällisesti ja oikea-aikaisesti tarvitsemansa tuen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022 c.)

Työnhaku on edellytys työttömyysetuuden saamiselle, ja työnhakijan tulee omatoimisesti hakea vähintään 0-4 työpaikkaa kuukaudessa. Haettavien työpaikkojen määrä riippuu työnhakijan tilanteesta, ja se asetetaan työnhakijalla tapauskohtaisesti. Työnhakija voi itse määrittellä, mitä tehtäviä hakee. Haettavien työpaikkojen tulee olla työnhakijan koulutusta ja työtaitoja vastaavia, jolloin työnhakijat eivät ainakaan teorian tasolla hae paikkoja, joihin he eivät aio tai halua työllistyä. Jos työnhakija ei täytä työttömyysetuuteen vaadittavia ehtoja, saa hän ensin muistutuksen asiasta. Muistutuksen saatuaan työnhakijan tulee palata noudattamaan työnhakijan velvollisuuksia työnhakuun liittyen, jotta työttömyysetuutta voidaan maksaa. (Te-palvelut 2022a.)

4 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on työttömyyden aiheuttamien kielteisten vaikutusten ennaltaehkäiseminen sekä asiakkaan elämänhallinnan ja työ- ja toimintakyvyn edistäminen. Toiminta on tarkoitettu työmarkkinatuella pudonneille tai toimeentulotukea saaville pitkään työttömänä olleille henkilöille, joilla on työ- ja toimintakyvyn rajoitusten vuoksi haasteita löytää paikkaansa työmarkkinoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

Kuntouttavaan työtoimintaan tullaan TE-toimiston tai kuntakokeilun kautta. Kuntouttavaan työtoimintaan tulevan kanssa tehdään monialainen työllistymissuunnitelma tai aktivointisuunnitelma, jossa suunnitellaan asiakkaan eteneminen kohti työelämää. Sopimuksessa sovitaan kuntouttavasta työtoiminnasta ja sen sisällöstä. Suunnitelma tehdään yhteistyössä omavalmentajan, sosiaaliohjaajan ja asiakkaan kesken. Suunnitelmaan kirjataan asiakkaan tavoitteet kuntouttavan työtoiminnan aikana, toiminnan järjestämispaikka ja työtehtävät, viikoittainen ja päivittäinen työaika, alkamisajankohta ja työtoiminnan kesto. Työpäiviä on mahdollista lisätä tarvittaessa. Lisäksi suunnitelmaan on merkittävä kuntouttavan työtoiminnan sosiaaliohjaajan haastattelu-aika, jos se vain on tiedossa. Asiakkaan suunnitelman, kuntouttavan työtoiminnan sopimuksen ja päätöksen tulee vastata toisiaan. (Te-palvelut 2022b; Kinnunen 2022.)

Asiakkaan suunnitelma päivitetään silloin, kun suunnitelman sisältöön tulee muutoksia. Muutoksia voi tulla, jos asiakas vaihtaa toimintaa tai työpajaa tai hänen tavoitteisiinsa tulee isoja muutoksia. Asiakkaan suunnitelma tulee päivittää aina ennen muutosten tapahtumista. Suunnitelma uudistetaan myös, mikäli asiakkaalla on merkittäviä haasteita kuntouttavassa työtoiminnassa, jolloin asiakas voidaan ohjata hänen elämäntilanteeseensa paremmin sopiviin palveluihin. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Kuntouttava työtoiminta on yksilö- ja ryhmämuotoista toimintaa, jota toteutetaan erilaisissa toimintaympäristöissä. Työtoimintaympäristönä voivat olla esimerkiksi työllisyyspalveluiden työpaja, kaupungin toimipiste, valtion virasto, säätiö tai yhdistys. Kuntouttavan työtoiminnan tehtävät sovitaan siten, että ne vastaavat asiakkaan tavoitteita. Työtoiminnasta tehdään aina kirjallinen sopimus työtoimintapaikan kanssa. Asiakas ei ole kuitenkaan työ- tai virkasuhteessa työtoiminnan järjestäjän kanssa. Palveluun tulee sisältyä aina henkilökohtaisesti tai ryhmässä annettava tuki, ja ohjaus ja kuntouttavan työtoiminnan on kaikin tavoin tuettava henkilön työmarkkinoille pääsyä. Lisäksi kuntouttavaan työtoimintaan on sovitettava yhteen asiakkaan mahdollisesti tarvitsemia muita sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluja, julkisia työvoimapalveluja sekä muita palveluja ja tukitoimia. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.)

Asiakas käy kuntouttavassa työtoiminnassa yksilöllisen tarpeen mukaan 1-4 päivänä viikossa. Päivät ovat pituudeltaan vähintään neljän ja enintään kahdeksan tunnin mittaisia. Päivien määrää ja pituutta voidaan vaihdella kuntouttavan työtoiminnan jakson aikana asiakkaan valmiuksien mukaan. Kuntouttavan työtoiminnan jakso on minimissään kolme kuukautta ja enintään 24 kuukautta. Kuntouttavan työtoiminnan jakson päätyttyä voidaan sopia uudesta jaksosta asiakkaan, työllisyyspalveluiden ja kunnan välillä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolakiin (1301/2014) perustuva sosiaalipalvelu, jonka lainsäädännöstä ja kehittämisestä vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Yksityiskohtaisemmin kuntouttavasta työtoiminnasta säädetään kuntouttavasta työtoiminnasta annetussa laissa (189/2001). Laki kuntouttavasta työtoiminnasta on uudistettu 1.1.2021. Tällöin osa vuoden 2001 (189/2001) kuntouttavan työtoiminnan lain pykälistä ja sisällöistä uudistettiin. Uudistuksella haluttiin vahvistaa asiakkaan oikeutta hyvään sosiaalihuoltoon. Kuntouttavan työtoiminnan lain mukaan asiakkaan palvelukokonaisuuteen tulee kuulua elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita. Palveluun kuuluu aina myös henkilön tarvitsema tuki ja ohjaus. Uuden lain myötä monialaiseen työllistymissuunnitelmaan on kirjattava asiakkaalle annettava tuki ja ohjaus sekä kuntouttavan työtoiminnan tavoite. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen on kuntien vastuulla. Kunta voi tuottaa kuntouttavan työtoiminnan itse. Vaihtoehtoisesti kuntayhtymä, valtio, säätiö, yhdistys tai uskonnollinen yhteisö voivat järjestää palvelun. Kunnan on mahdollista järjestää palvelu myös siten, että se tekee kirjallisen sopimuksen toisen kunnan, kuntayhtymän rekisteröidyn yhdistyksen, rekisteröidyn säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn yhdyskunnan kanssa. Mikäli kunta ostaa kuntouttavaa työtoimintaa ulkopuoliselta taholta, kunnan pitää varmistaa palvelun laatu. Ulkopuoliselta ostetun palvelun laadun tulee olla samantasoista kuin kunnan omassa työtoiminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)

4.1 Kuntouttava työtoiminta poikkeusoloissa

Koronapandemian vaikutukset tulivat nopeasti esille työmarkkinoilla. Rajoitusten astuttua voimaan ihmisiä lomautettiin sekä palveluja suljettiin, mikä näkyi työttömyyden lisääntymisenä koko maassa. Rajoituksilla oli vaikutusta myös työllistymistä edistävien palveluiden saatavuuteen, mikä heijastui jo ennestään heikossa työmarkkina-asemassa olevien, kuten pitkäaikaistyöttömien ja osatyökykyisten, työllistymismahdollisuuksien heikkenemiseen. (Pietilä & Vehkaperä 2020, 48.)

Koronapandemian alussa hallitus kielsi yli kymmenen hengen kokoontumiset. Kielto astui voimaan 16.3.2020. Useat kunnat reagoivat heti ja ehdivät ohjeistuksen mukaan ensitoimena sulkea myös kuntouttavan työtoiminnan paikkoja. Nopeasti kuitenkin sosiaali- ja terveysministeriön taholta tuli kehoitus kehittää vaihtoehtoisia kuntouttavan työtoiminnan tapoja tilanteessa, jossa tartuntariskin vuoksi ei voitu toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa. Tämä ohjeistus perustui paitsi työllistymisen edistämiseen myös siihen, että kuntouttavan työtoiminnan katsotaan olevan myös sosiaalihuollon palvelu. Osalla asiakkaista kuntouttavalla työtoiminnalla voi olla tärkeä rooli hyvinvoinnin edistämisessä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Mikäli palvelu ei toteutuisi, asiakkaan oikeus huolenpitoon voisi vaarantua. Sosiaali- ja terveysministeriön ohjeessa linjattiin 20.3.2020, että asiakkaalla on oikeus perustason sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin myös poikkeusoloissa. Tämä ohje koski myös kunnan järjestämisvastuulla olevaa kuntouttavaa työtoimintaa. Kunnan tuli myös poikkeusoloissa pyrkiä turvaamaan asiakkaan tarvitsemat palvelut. Tämä vaati kunnilta nopeaa reagointia ja toimintatapojen muutosta: kuinka toteuttaa palvelut saavutettavasti ja yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa. Kuntouttavan työtoiminnan muodoiksi kehitettiin verkkovalmennusta, etätehtäviä, yksilöohjausta sekä jossain määrin myös toimintaa niillä työpaikoilla, joissa ei katsottu olevan tartuntariskiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

4.2 Etäkuntoutuksen määritelmä

Yhteiskunnan sulkeutumisen myötä monet ihmiset alkoivat viettää paljon aikaa kotona. Työelämän ulkopuolella oleville sulkeutuminen merkitsi kontaktien vähenemistä entisestään. Nopeasti saatiin kuitenkin käyttöön uusia keinoja, joilla voitiin saavuttaa palveluntarvitsijoita. Kasvokkaat kontaktit korvattiin etäyhteyksillä. (Lähdemäki-Pekkinen & Kataja 2020, 40.)

Etäkuntoutus ei ole vielä täysin vakiintunut termi, ja etäyhteydellä tapahtuvasta toiminnasta voidaan puhua monin eri tavoin. Etäkuntoutus-termiä voidaan kuitenkin käyttää, kun tarkoitetaan ammattihenkilön ohjaamaa tavoitteellista toimintaa, jossa hyödynnetään etäteknologiaa. Etäkuntoutus voi olla reaaliaikaista tai ajasta riippumatonta. Reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa yksittäinen kuntoutuja tai ryhmä kuntoutujia ovat palveluntuottajaan yhteydessä reaaliajassa sovelluksen avulla. Ajasta riippumattomalla kuntoutuksella tarkoitetaan sitä, että kuntoutuja toteuttaa itsenäisesti harjoituksia esimerkiksi verkkomateriaalin avulla, tai

hänellä on käytössään sovellus, joka muistuttaa automaattisesti kuntoutukseen liittyvistä harjoitteista. Etäkuntoutuksessa voivat myös yhdistyä molemmat kuntoutuksen muodot, ja siihen voi olla lisättynä kasvokkain tapahtuvaa kuntoutusta. (Salminen, Hiekkala & Stenberg 2016.)

Digitaalisten ratkaisujen avulla on pystytty edistämään osatyökykyisten työnhakijoiden yhdenvertaisuutta palvelujen saatavuudessa. Palvelujen kehittämisen ja uudelleenmuotoilun katsotaan parantavan osatyökykyisten asemaa työmarkkinoilla myös tulevaisuudessa. (Oivo & Partinen 2021.)

5 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jaotella terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Hyvinvointi ja terveys eivät tarkoita vain sairauden tai heikkouden poissaoloa, vaan keskiössä on ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Koettua hyvinvointia voidaan kutsua myös elämänlaaduksi. Sitä, millaiseksi ihminen kokee elämänlaatusa, muovaavat terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja omanarvontunto. Kaiken kaikkiaan hyvinvointi on eri tekijöistä koostuva laaja-alainen ilmiö, joka kattaa kaiken, minkä ihminen kokee hyväksi elämäksi. (Health and well-being 2022; Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2020.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella objektiivisesta ja subjektiivisesta näkökulmasta. Objektiiviseen hyvinvointiin kuuluvat hyvinvoinnin ulkoiset seikat, kuten elinolot, toimeentulo ja terveys. Subjektiivinen hyvinvointi on ihmisen henkilökohtainen kokemus hyvinvoinnista, ja se koostuu paitsi taloudellisesta hyvinvoinnista myös muusta elämänlaatuun, ihmissuhteisiin ja ympäristön laatuun liittyvistä tekijöistä. Useissa tutkimuksissa subjektiivisen hyvinvoinnin nähdään muodostuvan läheisten perhesuhteiden, yhteisöllisyyden, ystävien, terveyden, taloudellisen turvallisuuden, henkilökohtaisen vapauden ja arvojen kokonaisuudesta. Ihmiset voivat kokea oman terveyden tilan, turvallisuuden tunteen, tulojen ja vapauden tunteen vaikuttavan eri tavoin omaan hyvinvointiinsa. Toisin sanoen vaikka objektiivisilla mittareilla mitattuna ihmisen asiat ovat kunnossa, hän voi kokea hyvinvointinsa olevan heikkoa. (Hoffren, Lemmetyinen & Leeni 2010; Raijas 2008, 4; Tilastokeskus 2022b.)

Sukupolvelta toiselle periytyvät sosiaaliset, aineelliset ja kulttuuriset seikat vaikuttavat hyvinvointiin yksilötasolla. Elämäntavat, arvot ja asenteet saattavat tiedostamattamme tulla lapsuudesta ja muovata hyvinvointiamme. Terveyserot ja syrjäytyminen ovat usein ylisukupolvisia haasteita. Syrjäytyminen voi olla kierre, jossa ongelmat ketjuuntuvat, syrjäytyminen syvenee ja yksilö jää monilla elämänosa-alueilla syrjään. Työttömyyden, taloudellisten ja terveydellisten haasteiden tiedetään lisäävän esimerkiksi mielenterveysongelmia. Hyvinvointia

eivät kuitenkaan ohjaa ainoastaan yksilön ominaisuudet, lähtökodit ja valinnat, vaan myös yhteiskunnallisella päätöksenteolla voidaan vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. (Paananen ym. 2012, 38-39.)

5.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi subjektiivisesta näkökulmasta katsottuna tarkoittaa yksilön kokemusta arjessa jaksamisesta, pystyvyydestä ja omasta fyysisestä terveydestä. Fyysiseen hyvinvointiin suotuisasti vaikuttavia tekijöitä ovat liikunta, monipuolinen ravinto sekä riittävä lepo. (Tiedeenaiset 2021, 8.)

Fyysinen hyvinvoinnin määritelmä voi vaihdella katsontakannasta riippuen. Yksilön omasta näkökulmasta katsottuna hän saattaa kokea itsensä terveeksi, vaikka lääketieteellisesti eli objektiivisesti katsottuna hänellä olisi jokin sairaus. Toisaalta taas lääketieteellisesti terveeksi todettu ihminen voi kokea itsensä sairaaksi. (Tiedeenaiset 2021, 9.)

5.2 Psykkinen hyvinvointi

Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa mielenterveys. Mielenterveys on olennainen osa terveyttä, ja voidaan sanoa, että terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä. Mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen pystyy selviämään elämän normaaleista rasituksista, tunnistamaan omat vahvuutensa ja tekemään työtä. Mielenterveys on olennainen osa kykyämme ajatella ja tuntea yksilöinä, olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja nauttia elämästä. (World Health Organization 2022.)

Mielenterveyteen vaikuttavat useat sosiaaliset, biologiset ja psykologiset tekijät. Tiedetään, että on olemassa psykologisia ja biologisia tekijöitä sekä persoonallisuuden piirteitä, jotka altistavat mielenterveysongelmille. Mielenterveyteen epäsuotuisasti vaikuttavia tekijöitä voivat olla syrjintä eri muodoissaan, huono fyysinen terveys, epäterveelliset elämäntavat ja stressaavat työ- tai kotiolot. (World Health Organization 2022.)

Mielenterveyteen eivät kuitenkaan vaikuta ainoastaan yksilön omat ominaisuudet. Vaikutusta on myös yhteiskunnallisilla tekijöillä, kuten yhteisöllisyydellä, vaikuttamismahdollisuuksilla, ihmisoikeuksilla ja oikeudenmukaisuudella. Lisäksi on tärkeää, että haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset tunnustetaan ja heidän tuen saannistaan huolehditaan. Näiden seikkojen toteutuminen yhteiskunnassa tukee osaltaan yksilön psyykkistä hyvinvointia. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

5.3 Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisten suhteiden on huomattu terveyden ohella olevan hyvinvoinnin keskeinen tekijä (Pessi & Seppänen 2011, 288). Ihmiset haluavat luontaisesti olla osa jotakin ryhmää ja tuntea

kuuluvansa joukkoon. Jotkut ihmiset tarvitsevat ympärilleen laajat sosiaalisten suhteiden verkostot, toisille riittää pieni määrä sosiaalisia suhteita. Hyvät sosiaaliset suhteet toimivat voimavarana vaikeina hetkinä ja mahdollistavat hyvien hetkien jakamisen yhdessä toisten kanssa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022a.)

Mikäli sosiaaliset suhteet eivät vastaa ihmisen tarpeita, ihminen kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyys vaikuttaa hyvinvointiin ja altistaa mielialaoireille. On hyvä huomioida, että yksinäisyys ja yksinolo eivät ole synonyymejä. Ihminen voi kokea itsensä yksinäiseksi toisten seurassa, ja jotkut ihmiset nauttivat yksin olemisesta. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022b.)

Sosiaalinen hyvinvointi ei ole määritelmänä täysin yksiselitteinen, mikä vaikeuttaa sen seurantaa, edistämistä ja mittaamista. Sosiaalista hyvinvointia ei välttämättä voida määritellä materiaalsen hyvinvoinnin, koetun hyvinvoinnin tai koetun terveyden kautta, sillä sosiaalista hyvinvointia on huomattu olevan paljon alueilla, joilla materiaalista hyvinvointia on vähän. (Vesa ym. 2020, 9.)

Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella yksilötasolla ja yhteisötasolla. Ympäröivään yhteiskuntaan, kuten asuinoloihin, ympäristöön, työhön ja koulutukseen, liittyvien asioiden voidaan katsoa liittyvän yhteisölliseen sosiaaliseen hyvinvointiin. Yksilötasolla sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja osallisuus. (Vesa ym. 2020, 9.)

5.4 Työttömyyden vaikutus hyvinvointiin

Työ tuo mukanaan monia merkityksiä elämälle. Sen kautta ihminen kokee osallisuutta sekä kuuluvansa johonkin. Hyvinvoinnin näkökulmasta ajatellen työn kautta ihminen voi kokea itsensä arvokkaaksi ja osaksi yhteiskuntaa. Tunne kuulumisesta yhteiskuntaan vähentää myös eriarvoisuutta. (Pietilä & Vehkaperä 2020, 48-49.)

Oikeus hankkia toimeentulo valitsemallaan työllä on mainittu Suomen perustuslaissa. Työ- ja toimintakyvyn edistämistä ja ylläpitoa pidetään sosiaalisen hyvinvoinnin lähtökohtana. Työelämässä mukana olemisella tiedetään olevan suora vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Työn tekemisellä on taloudellisten vaikutusten lisäksi laajempi vaikutus ihmisen elämään. Työssä ollessaan ihminen saa mielekästä tekemistä, voi haastaa ja kehittää itseään sekä tuntea kuuluvansa johonkin. Työn kautta ihminen voi kokea itsensä arvokkaaksi osaksi yhteiskuntaa. (Pietilä & Vehkaperä 2020, 48-49.)

Pitkään työttömänä olleen työkyky on voinut olla rajoittunut jo ennen työttömyyttä, mutta työkyky voi heikentyä myös työttömyyden aikana. Työelämässä tavat ja menetelmät muuttuvat, jolloin työttömän ammattitaito saattaa työttömyysjakson aikana rapistua. Ammattitaitoon sekä työ- ja toimintakykyyn negatiivisesti vaikuttavien tekijöiden kasautuessa riski syrjäytyä kasvaa. Pitkäaikaistyöttömyys heijastuu yksilön taloudelliseen tilanteeseen. Heikko

taloudellinen tilanne näkyy elinolosuhteiden kaventumisena ja tarpeista karsimisena. Elinoloista ja tarpeista, kuten terveellisestä ravinnosta, karsiminen heijastuu ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja edelleen sitä kautta työkyvyn rajoittumiseen. (Pensola 2010, 80-81.)

5.5 Pandemian vaikutus hyvinvointiin

Pandemian levittyä globaalisti vuonna 2020 tilannetta verrattiin Suomessa talvi- ja jatkosodan aikaan. Maahamme julistettiin poikkeustila, mikä oli tapahtunut edellisen kerran toisen maailmansodan aikana. Poikkeusolojen vaikutus ihmisten hyvinvoinnin osa-alueisiin alkoi nopeasti valjeta, kun vapautta rajoitettiin ja palvelujen saatavuus heikkeni. Palvelujen saatavuuden heikkeneminen vaikutti eniten monitarpeisten ihmisten hyvinvointiin. Tilanne hankaloitti luonnollisesti myös yritysten kykyä jatkaa toimintaa, mikä heijastui irtisanomisina ja lomautuksina. Ihmisten oli nopeasti sopeuduttava uuteen tilanteeseen. (Elomaa-Krapu 2020, 10, 14.)

Hyvinvoinnin ja hyvän elämän koostumuksen katsotaan olevan sama olosuhteista riippumatta, ja sen osatekijät eivät muutu poikkeusoloissa. Poikkeusolot ovat lisänneet sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta. Eriarvoistuminen on ollut nähtävissä jo ennen pandemian alkamista hyvinvointierojen kasvamisena. Pandemia on aiheuttanut etenkin haavoittuvassa asemassa olevien, kuten työttömien ja osatyökykyisten, elämään aiempaa enemmän negatiivisia vaikutuksia. Yksi negatiivisista vaikutuksista on sosiaalinen eristäytyminen, joka on syventynyt osalla ihmisistä pandemian aikana. Sosiaalinen eristäytyminen ja osattomuuden kokemus, varsinkin jos se ei ole itse valittua, haastaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Raatikainen, Ihamäki & Konkka 2020, 17-18.)

Suomessa aikaisemmin vallinneista poikkeusoloista kuten sota-ajasta voidaan oppia jotakin. Yksilötasolla sota-ajan vaikutusta ei olla koskaan tarkasteltu. Tämän on nähty johtaneen siihen, että menneisyyden poikkeusolot ovat aiheuttaneet terveyden ja hyvinvoinnin heikkene mistä, sosiaalista eristämistä ja emotionaalista kuormaa. Poikkeusolot ovat usein käännekohtia, ja tällä kertaa meillä on mahdollisuus tarkastella poikkeustilan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja yhteiskunnan toimivuuteen. Tarkastelun kautta on mahdollista kehittää palveluja paremmin vastaamaan ihmisten tarpeita sekä parantaa ihmisten muutoskyvykkyyttä eli resilienssiä. Resilienssin avulla ihminen pystyy käyttämään voimavaroja ja vahvuuksia, jotka pitävät hänet toimintakykyisenä haastavissa tilanteissa. (Elomaa-Krapu 2020, 12-13; Helsingin yliopisto 2020.)

Poikkeusoloilla ei kuitenkaan ole ainoastaan huonoja vaikutuksia yksilöön hyvinvointiin ja yhteiskuntaan vaan poikkeusolojen vaikutuksesta voi syntyä onnistumisia. On mahdollista, että poikkeusoloissa syntyy uusia innovaatioita ja toimintatapoja, joiden avulla ennakoimattomia tilanteita on jatkossa helpompi vastaanottaa. (Elomaa-Krapu, Vuorijärvi & Wallin 2020, 9.)

5.6 Hyvinvointiteoria Erik Allardtin mukaan

Erik Allardt (1976, 38) jakaa hyvinvointiteoriassaan hyvinvoinnin kolmeen eri osa-alueeseen: elintasaan (having), yhteisyyssuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamisen muotoihin (being).

Ensimmäinen hyvinvoinnin ulottuvuus on Allardtin vuonna 1976 ilmestyneen Hyvinvoinnin ulottuvuuksia -teoksen mukaan elintaso eli having. Elintasaan kuuluvat ihmisen perustarpeet, kuten tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Elintason osatekijät ovat asioita, joita kaikki ihmiset tarvitsevat. Elintaso ja fysiologiset tarpeet ovat sidoksissa ihmisen sosiaalisiin olosuhteisiin, eli toisin sanoen elintaso hyvinvointivaltiossa voi tarkoittaa eri asioita kuin elintaso kehittyvässä maassa. Työllisyys on having-ulottuvuudessa hyvinvoinnin kannalta keskeistä, ja työ sinänsä on tavoite, koska työn puuttuminen aiheuttaa epätasaista tulonjakamaa. Elintasaan vaikuttavat tekijät saattavat myös muuttua näkökulmasta riippuen, eli tekijät eivät ole pysyviä. (Allardt 1976, 39-40, 127.)

Toinen hyvinvoinnin ulottuvuus on yhteisyyssuhteet eli loving. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan ihmisen tarvetta kuulua sosiaalisiin verkostoihin. Yhteisyyden puuttuessa ihminen ei voi hyvin, ja yhteisyyssuhteiden tulisi olla vastavuoroisia, jolloin ihminen saa vastakaikua tunteilleen ja ajatuksilleen. Toimivat yhteisyyssuhteet ovat ihmiselle voimavara. (Allardt 1976, 43-45.)

Kolmas hyvinvoinnin ulottuvuus Allardtin hyvinvointiteoriassa on itsensä toteuttaminen eli being. Itsensä toteuttamisen osatekijöitä ovat teorian mukaan arvonanto, korvaamattomuus, mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin sekä mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen. Itsensä toteuttamista määrittelee ihmisen suhde yhteiskuntaan, ja itsensä toteuttamisen voidaan ajatella olevan vieraantumisen vastakohta. Being-ulottuvuutta voidaan ajatella mielenkiintoisena toimintana, joka ehkäisee vieraantumista ja edesauttaa itsensä toteuttamista. (Allardt 1975 50, 159, 175.)

6 Aiemmat tutkielmat

Hyvinvointiin liittyviä aikaisempia tutkielmia ja tutkimuksia on tehty runsaasti. Tehdyissä tutkimuksissa painottuvat hyvinvoinnin eri osa-alueet ja kohderyhmät. Täysin opinnäytetyön aihepiiriä vastaavaa tutkielmaa tai tutkimusta ei kuitenkaan löydetty. Opinnäytetyössä päädyttiin aiemman tutkimuksen kohdalla tarkastelemaan Soile Läätin Helsingin yliopiston Valtiotieteellisessä tiedekunnassa tekemää pro gradu -tutkielmaa nimeltä Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa tämän opinnäytetyön tuloksiin sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla.

Pro gradu -tutkielmassa Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä tarkastellaan sosiaalisen hyvinvoinnin merkitystä ja vaihtelua kahden mielenterveyskuntoutuja ryhmän

kertomana. Tutkielmassa selvitetään, mistä mielenterveyskuntoutujan sosiaalinen hyvinvointi rakentuu ja miten sosiaalinen hyvinvointi määrittyy sekä tuetaanko yhteiskunnassa mielenterveyskuntoutujien ihmisarvoa ja täysivertaista yhteiskunnan jäsenyyttä. Tutkielma on laadullinen tutkimus, joka on toteutettu teemahaastattelun keinoin ja analysoitu aineistolähtöisesti teemoittelemalla. (Lääti 2013, 40, 43.)

Läätin (2013, 91) tutkielman päätulokset osoittavat, että mielenterveyskuntoutujilla sosiaalinen hyvinvointi koostuu elämän sisällöstä, ihmissuhteista sekä oman tarpeellisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksista. Näistä samoista asioista yleensä kaikkien ihmisten sosiaalisen hyvinvoinnin tekijät koostuvat. Pro gradu -tutkielmassa tutkimushenkilöt pitivät tärkeänä yhteisöllistä toimintaa, joko asumisen tai päivätoiminnan muodossa. Yhteisöt ja vertaiset koetaan vahvoina tukiverkostoina, joihin samaistutaan ja joilta saadaan ymmärrystä sekä tukea. Yhteisöllisestä toiminnasta haetaan elämänsisältöä, mielekästä tekemistä, päivärytmiä tai tukea asioiden hoitoon. Lisäksi toiminta nähdään kohtaamispaikkana ja väylänä uusiin mahdollisuuksiin.

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön lähtökohtana oli puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla selvittää ja tuoda esille kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden omakohtaisia kokemuksia etätoiminnan vaikutuksesta hyvinvoinnin eri osa-alueisiin sekä kuulla heidän kehittämis ehdotuksiaan etätoimintaa koskien. Etätoimintaan siirtymisen Covid-19 pandemian alettua tapahtui nopealla aikataululla ja tilanne oli uusi sekä asiakkaille että työntekijöille. Tilanteen ainutlaatuisuuden vuoksi valmennustalojen henkilökunta koki kiinnostavaksi ja tärkeäksi saada tietoa asiakkaiden kokemuksista sekä kuulla heidän kehittämis ehdotuksiaan.

Opinnäytetyön aihe nousi esille otettuani yhteyttä Vantaan valmennustaloihin kysyäkseni, onko heillä tarvetta opinnäytetyönä toteutettavalle tutkimus- tai kehittämistyölle. Valmennustaloilla kiinnostuttiin asiasta, joten järjestimme tapaamisen valmennustalo Luxin esihenkilön ja työvalmennusohjaajan kanssa. Tapaamisessa pohdimme näkökulmaa aiheeseen sekä sovimme käytännön asioista, kuten tiedottamisesta ja aikatauluista. Tapaamisen jälkeen aloin työstää tutkimuskysymyksiä ja haastattelurunkoa sekä tekemään opinnäytetyösuunnitelmaa.

Opinnäytetyötäni varten haettiin tutkimuslupa Vantaan kaupungilta. Tutkimuslupaa varten tarvittiin koulun puolesta hyväksytty opinnäytetyösuunnitelma haastattelurunkoineen. Haastateltavien etsiminen käynnistyi tutkimusluvan saamisen jälkeen. Valmennustalojen työntekijöiden puolesta kartoitettiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat, jotka olivat olleet etätoiminnassa. Opinnäytetyöstä jaettiin valmennustaloille tiedote (liite 2). Haastateltavien löydyttyä

heihin otettiin yhteyttä puhelimitse ja sovittiin haastatteluaikat. Haastattelut toteutettiin valmennustalo Luxin ja valmennustalo Koutsin tiloissa. Haastattelujen tulokset esitellään valmennustalojen henkilökunnalle työn valmistuttua.

7.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat Covid-19 pandemian aikaisen etätoiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Lisäksi haluttiin kuulla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kehittämishetöuksia etätoimintaa koskien.

Tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa asiakaskokemuksista etäkuntoutuksen ajalta. Tietoa halutaan, etätoimintaan siirtyminen oli tapahtunut ennalta suunnittelematta Covid 19-pandemian suljettua lähitoimintana järjestetyn kuntouttavan työtoiminnan. Tilanne oli uusi sekä asiakkaille että työntekijöille. Saadun tiedon avulla etätoimintaa on mahdollista kehittää vastaamaan asiakkaiden tarpeita.

Tutkimuskysymyksiä olivat:

Miten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat etäkuntoutukseen siirtymisen vaikuttaneen fyysiseen hyvinvointiin ja arkirytmiiin, psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin?

Miten kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kehittäisivät etätoimintaa?

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössäni käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa merkityksellisiä ovat ihmisten subjektiiviset kokemukset ja havainnot suhteessa paikkaan, tilanteisiin ja aikaan. Laadulliselle tutkimukselle ominaista on tutkittavien omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen ja laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista saada esille kokonaisvaltaista tietoa tutkittavien omien havaintojen perusteella. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruu mahdollistaa myös tutkittavien menneisyyteen ja kehitykseen liittyvien seikkojen huomioimisen. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 82; Tampereen yliopisto 2022.)

Laadullisessa tutkimuksessa aiheesta ei ole hypoteesia vaan tutkimuksen aikana voi ilmetä odottamattomia seikkoja ja saatua aineistoa tarkastellaan monitahoisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko valitaan harkinnanvaraisesti henkilöistä, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta. Tutkittavan joukon ei tarvitse olla suuri, sillä tutkimuksen kannalta tutkijan kyky tehdä tulkintoja on oleellisempaa kuin suuri tutkittavien määrä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 164; Puusa & Juuti 2020, 82-83.)

7.3 Aineistonkeruu

Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita tiedotettiin opinnäytetyöstä valmennustalojen henkilökunnan sekä opinnäytetyöstä kertovan tiedotteen (liite 2) kautta. Haastattelun kohderyhmään kuuluvat henkilöt kartoitettiin valmennustalojen henkilökunnan toimesta, koska henkilökunnalla on tieto kuntouttavaan työtoimintaan etätoimintana osallistuneista asiakkaista. Haastateltavilla oli opinnäytetyöntekijän yhteystiedot ja heillä oli mahdollisuus pyytää lisätietoja opinnäytetyöstä ennen osallistumispäätöstään.

Aineistonhankintamenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Puolistrukturoidussa haastattelussa vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin vaan haastateltavat voivat vastata kysymyksiin vapaasti omin sanoin. Kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten esitysjärjestystä tai sanamuotoa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47.)

Teemahaastattelu sopi opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmäksi, koska teemahaastattelua käytetään usein menetelmänä, kun kaikki haastateltavat ovat kokeneet saman tilanteen ja halutaan kartoittaa haastateltavien kokemuksia tilanteesta. Teemahaastattelu on sopiva tutkimusmenetelmä myös, jos aihetta on kartoitettu vain vähän. Teemahaastattelussa samoista teemoista keskustellaan kaikkien haastateltavien kanssa ja teemat ovat ennalta mietittyjä. Haastattelijan ja haastateltavan ajatuksia on mahdollista selventää haastattelun aikana tarkentavilla kysymyksillä ja haastattelussa jää tilaa myös vapaalle keskustelulle. Vapaan keskustelun kautta haastateltavien tulkintoja ja merkityksen antoja on mahdollista huomioida eri tavalla kuin esimerkiksi kirjallisessa kyselyssä. (Hirsjärvi & Hurme 2009 35, 47; Tampereen yliopisto 2022.)

Haastattelurunko oli teemoitettu neljään osa-alueeseen, jotka pohjautuvat opinnäytetyön teoriaosuuteen. Teemahaastattelun osa-alueita olivat fyysinen hyvinvointi ja arkirythmi, sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä oma kehittyminen ja etätoiminnan kehitysehdotukset. Teemahaastattelun runko käytiin ennen haastatteluja läpi valmennustalojen henkilökunnan edustajien kanssa. Heiltä saatujen kommenttien pohjalta haastattelukysymyksiä ja teemoja muokattiin.

Vantaan valmennustalojen asiakkailla kuntouttavan työtoiminnan kesto vaihtelee kolmesta kuukaudesta kahteen vuoteen. Tämän vuoksi opinnäytetyötä tehtäessä osa lähitoiminnasta etätoimintaan siirtyneistä ei ollut enää kuntouttavassa työtoiminnassa valmennustaloilla. Haastateltavien saamiseen vaikutti lisäksi kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden oma halukkuus tulla haastateltavaksi. Tavoitteena oli saada neljästä kahdeksaan haastateltavaa ja haastateltavia saatiin seitsemän. Iältään haastateltavat olivat 29-64-vuotiaita, ja haastateltavissa oli neljä naista ja kolme miestä. Työssäni en kuitenkaan käsittele naisten ja miesten välisiä

eroja vastauksissa. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, jotka nauhoitettiin, jotta niitä oli helpompi analysoida haastattelun jälkeen. Haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2022.

Haastattelurunko (liite 1) oli kaikille haastateltaville sama. Haastatteluajat sovittiin etukäteen puhelimitse haastateltavien kanssa. Haastattelupaikkana toimi valmennustalo Luxi tai Koutsu, jotka olivat haastateltaville ennestään tuttuja paikkoja. Valmennustaloista oli jokaista haastattelua varten varattu rauhallinen huone, jossa ei ollut paikalla muita henkilöitä. Ennen varsinaista haastattelun ja nauhoituksen alkua jokaisen haastateltavan kanssa käytiin läpi opinnäytetyön tarkoitus ja haastattelumateriaalin käyttötarkoitus, käsittely ja hävittäminen. Lisäksi mainitsin jokaiselle haastateltavalle, että he voivat halutessaan vetäytyä haastattelusta tai perua oman haastatteluosuutensa opinnäytetyöstä ennen opinnäytetyön julkaisua. Haastateltavat allekirjoittivat kaksi kappaletta suostumuslomakkeita (liite 3), toinen kappale suostumuslomakkeesta jäi minulle ja toisen sai haastateltava.

Valmennustalojen ohjaaja oli antanut printatut kysymykset haastateltaville etukäteen ja heillä oli mahdollisuus halutessaan tutustua haastattelurunkoon ennen haastattelupäivää. Osa haastateltavista kertoi pohtineensa kysymyksiä ennen haastatteluun tuloa. Haastattelurunko käytiin pääpiirteittäin läpi myös ennen varsinaista haastattelua ja se oli haastattelun ajan esillä. Nauhoitetut haastattelut kestivät puolesta tunnista neljäänkymmeneenviiteen minuuttiin.

7.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyössä haastattelut analysoitiin teoriaohjaavan eli abduktiivisen sisällönanalyysin avulla. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä edetään aineiston ehdoilla. Teoria tukee analysointia ja aineistosta etsitään yhteneväisyyksiä teorian kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-97, 133.)

Teoriaohjaavuus huomioitiin teemahaastattelun kysymyksissä siten, että kysymykset nousivat opinnäytetyön teoreettisesta viitekehyksestä. Haastattelukysymyksissä käsiteltiin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia eri näkökulmista, jotta saataisiin laaja-alaista tietoa haastateltujen kokemuksista. Lisäksi asiakkaiden tuen saamisen kokemuksia sekä kehitysehdouksia etätoiminnan sisältöön haluttiin kartoittaa, koska tuensaamisen ja asiakkaiden toiveita vastaavan etätoiminnan ajateltiin toimivan hyvinvoinnin taustatekijöinä.

Haastattelut tallennettiin tietokoneelle sekä puhelimelle äänitallennin sovelluksen avulla. Haastattelumateriaalin säilyminen haluttiin varmistaa tallentamalla haastattelut kahteen paikkaan. Tämän jälkeen haastattelut litteroitiin. Litterointi on haastatteluaineiston purkamista kirjalliseen muotoon ja litterointi voidaan tehdä koko haastatteluaineistosta tai valikoiden esimerkiksi vain teema-alueiden mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138). Opinnäytetyössä haastateltavien puhe litteroitiin lähes sanatarkasti. Teemahaastattelussa on oletettavaa, että

lähtökohtana olleet teemat nousevat esiin mutta tavallista on, että niiden lisäksi esiin nousee myös muita mielenkiintoisia teemoja (Hirsjärvi & Hurme 173, 2009). Tämän vuoksi litteroitaessa haluttiin huomioida, nouseeko haastatteluista esille oleellisia asioita ohi teemojen.

Litteroitua tekstiä kertyi 21 sivua. Puhtaaksi kirjoitetut haastattelut luettiin useaan kertaan läpi ja samalla rajattiin aiheeseen kuulumattomia seikkoja pois. Osa haastatteluista kertoi perheestään, sairaushistoriastaan sekä tulevaisuuden suunnitelmistaan. Tiedon kiinnostavuudesta huolimatta nämä kohdat päädyttiin rajaamaan pääosin pois, jotta aineistoa oli helpompi käsitellä ja analysoida.

Litteroidusta aineistosta etsityt opinnäytetyölle oleelliset asiat merkittiin tekstiin alleviivauksin, jonka jälkeen merkityt kohdat pelkistettiin kirjoittamalla ne uudelleen tiivistettyyn muotoon. Seuraavaksi ilmaukset ryhmiteltiin siten, että samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset muodostuvat alaluokan.

Teoriaohjaava sisällönanalyysissa edetään aineistosta nousseiden asioiden avulla kuten aineistolähtöisessä analyysissa. Teoriaohjaava sisällönanalyysi eroaa aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä siten, että teoriaohjaavan sisällönanalyysin abstrahointivaiheessa aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin, kun taas aineistolähtöisessä analyysissa teoreettiset käsitteet olisi johdettu ainoastaan aineistosta. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 117.)

Sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa aineisto liitettiin teoreettisiin käsitteisiin sekä pyrittiin luomaan valikoidun tiedon perusteella uusia teoreettisia käsitteitä. Toisin sanoen käsitteitä yhdistämällä oli tarkoituksena saada vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Haastattelusta nostettiin esiin sitaatteja, joiden pyritään havainnollisemmin tuomaan esille tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia. Sitaatit esitetään tekstissä ilman mitään koodausta, jotta haastateltava ei ole niistä tunnistettavissa.

7.5 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyön kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa avoimuus ja vastuullisuus huomioidaan sekä aiempiin tutkimuksiin viitataan asiaankuuluvalla tavalla. Tutkijalla on vastuu työstään kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.)

Tutkimuksessa kunnioitetaan ihmisen itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa eikä tutkimuksesta saa koitua haittoja tutkimuksen kohteena oleville. Tämä voidaan välttää tutustumalla ennakoon aihepiiriin sekä yhteisöön, jonne tutkimus tehdään. (Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje 2021.)

Opinnäytetyön haastatteluihin osallistumisen lähtökohta oli vapaaehtoisuus ja haastateltavien oma kiinnostus aihetta kohtaan. Haastatteluun lupautuneella oli oikeus perua osallistuminen haastatteluun niin halutessaan, eikä perumista olisi tarvinnut perustella. Haastatteluissa kunnioitettiin haastateltavien yksityisyyttä sekä itsemääräämisoikeutta, he kertoivat ainoastaan sen, minkä kokivat tarpeelliseksi.

Haastatteluun osallistuvia tiedotettiin tasapuolisesti opinnäytetyön sisällöstä ja haastattelun toteutuksesta sekä siitä, miten haastatteluista tuleva materiaali käsitellään ja säilytetään. Opinnäytetyöstä oli tehty tiedote (liite 2), joka jaettiin haastattelun kohderyhmälle. Lisäksi haastattelukysymykset (liite 1) oli mahdollista saada etukäteen luettavaksi. Ennen haastattelua haastateltavan kanssa käytiin läpi opinnäytetyön tarkoitus, nauhoitetun haastattelumateriaalin käyttötarkoitus sekä materiaalin säilytys ja hävittäminen. Lisäksi haastatteluun osallistuvien kanssa tehtiin kirjallinen suostumuslomake (liite 3).

Haastateltavilta ei kerätty sukupuolen ja iän lisäksi muita tietoja. Iän kohdalla loppuraportissa mainitaan ainoastaan haastateltavien ikähaarukka.

Haastattelut nauhoitettiin ja nauhoitteet hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Äänitteitä kuunteli ainoastaan opinnäytetyön tekijä litteroidessaan puhetta tekstimuotoon. Halutessaan haastateltavalla oli mahdollisuus kuunnella nauhoite mutta kukaan haastateltavista ei kuitenkaan kokenut tarpeelliseksi kuunnella nauhoitetta. Haastattelunauhoitteet säilytettiin kannettavalla tietokoneella opinnäytetyön valmistumiseen saakka. Puhelimeen tallennetut haastattelut hävitettiin heti litteroimisen jälkeen.

Valmennustalojen kanssa tehtiin kirjallinen opinnäytetyösopimus. Sopimuksessa oli määritelty opinnäytetyöhön liittyvät oikeudet ja vastuut. Lisäksi Vantaan kaupungilta haettiin tutkimuslupa, jonka saamisen jälkeen haastattelut toteutettiin.

Lähdeaineiston tiedonkeruun osalta käytettiin luotettavia ja eettisiä tiedonhaku-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lähdeviitteissä viitattiin materiaalin tekijään asianmukaisella tavalla.

8 Tulokset

Haastatteluihin osallistui yhteensä seitsemän valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Iältään he olivat 29-64-vuotiaita, ja haastateltavista neljä oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavat kävivät kuntouttavassa työtoiminnassa valmennustalojen tekstiili- ja kädentaitoryhmässä, puutyö- ja kalustekunnostuksessa tai keittiötyössä. Haastateltavien kuntouttavan työtoiminnan jakson pituus vaihteli, mutta kaikki haastateltavista olivat olleet sekä lähi- että etätoiminnassa kuntouttavan työtoiminnan aikana. Anonymiteettisyydestä en tuo opinnäytetyössä esille tarkempia tietoja haastatteluista.

Tulokset esitetään teemahaastattelun teemojen mukaisesti, koska siten ne ovat selkeästi ja johdonmukaisesti luettavissa. Etätoiminnan tehtävät on nostettu omaan lukuunsa, koska tehtävät puhututtivat ja haastattelutilanteissa ne nousivat selkeästi esille omana teemana.

8.1 Fyysinen hyvinvointi ja arkirytm

Fyysiseen hyvinvointiin ja arkirytmiin liittyvässä osiossa haastateltavilta kysyttiin heidän liikuntatottumuksistaan sekä siitä, kokivatko he etätoiminnan vaikuttaneen liikuntatottumuksiinsa.

Haastateltavien vastaukset olivat liikuntatottumuksia koskevassa kysymyksessä toisistaan eriauvia. Vastauksista tuli toisaalta esille, että liikunta oli vähentynyt etätoiminnan aikana ja toisaalta, että liikunta oli pysynyt samana tai lisääntynyt etätoiminnan aikana.

Tyypillistä oli, että lähitoiminnassa vähän liikkuvien haastateltavien liikuntatottumukset huononivat etäkuntoutuksen aikana. Lähitoiminnassa oli liikuttu lähinnä pienien kävelylenkkien muodossa. Lisäksi lähitoiminnassa oli kuljettu bussilla töihin, jolloin liikuntaa oli tullut myös kävelymatkoista bussipysäkille. Etätoimintaan siirryttäessä lenkkeilyn kerrottiin sen sijaan vähentyneen tai jääneen kokonaan.

Haastatteluissa nousi esille myös toisenlaisia kertomuksia, joissa kerrottiin liikunnan määrän etätoiminnan aikana pysyneen ennallaan tai lisääntyneen verrattuna lähitoimintaan. Liikuntaa harrastettiin pitkien kävelylenkkien tai muun kuntoilun muodossa lähitoiminnan aikana ja etätoiminnassa liikkuminen jatkui kävelyn tai pyöräilyn merkeissä liikuntapaikkojen ollessa suljettuna. Liikunnan koettiin rytmittävän arkea ja tukevan jaksamista.

Etätoiminnassa mää en pystynyt olemaan jouten, se on ollut mulla aina nuoresta asti tärkeää tämä liikunta.

Lähitoiminnassa kun olin, yleensä kävin kävelylenkeillä tai pyörälenkeillä vain viikonloppuisin. Etätoiminnassa tuli käveltyä joka päivä se puolitoista tuntia.

Haastatteluissa korostui, että etätoiminnan aikana oli tarve päästä kotoa ulos. Yhdelle haastateltavista ulkoilu tarkoitti piipahdusta ulkona ja jollekin toiselle pitkää kävelylenkkiä.

Fyysisen hyvinvoinnin teeman alla haastateltavien kanssa puhuttiin ruokailutottumuksista sekä siitä, koettiinko etätoiminnan vaikuttaneen ruokailutottumuksiin kuten ruuan määrään, laatuun tai ruokailurytmiin.

Haastateltujen ravitsemustottumuksissa oli tapahtunut fyysisen hyvinvoinnin kannalta sekä suotuisia että toisaalta epäsuotuisia muutoksia etätoiminnan aikana. Kerrottiin, että etätoimintaan siirtyminen ei vaikuttanut ruokailutottumuksiin, tai jos vaikutti, se muutti ruokavaliota entistä terveellisempään suuntaan. Haastateltavat toivat esille, että he söivät aina

säännöllisesti ja heidän ruokavalionsa oli terveellinen, se sisälsi paljon kasviksia ja marjoja. Etätoiminnan aikana oli kiinnitetty erityistä huomiota ruuan hyvään laatuun ja otettiin vitamiineja myös purkista, jotta korona pysyisi loitolla.

Ruuan määrä kuitenkin saattoi lisääntyä etätoiminnan aikana, mikä oli näkynyt painon nousuna.

Kotona kun oli niin ehkä sitten tuli tehtyä enemmän ruokaa ja kyllähän se paino nousi.

Etätoiminnan vaikutuksena oli toisaalta myös epäsäännöllinen ruokarytmi ja epäterveellinen ruoka. Etätoiminnan aikana ei välttämättä jaksettu laittaa ruokaa vaan syötiin eineksiä tai napsittiin epäterveellistä ruokaa pitkin päivää.

Haastateltavat arvostivat valmennustalojen lähitoiminnassa tarjottavaa aamupalaa ja lounasta, se koettiin laadukkaaksi ja monipuoliseksi. Lisäksi lähitoiminnan koettiin energisoivan siten, että myös kotona oli jaksettu tehdä terveellistä ruokaa.

Etätoiminta ei vaikuttanut muulla tavoin ruokailutottumuksiin kuin että aamupala jäi silloin syömättä, join aamulla vaan kupin kahvia. Valmennustaloilla on tullut sitten aina syötyä, kun on aamulla tarjolla kahvin kanssa sämpylää tai semmoista.

Arki- ja unirytmistä puhuttaessa esille nousi, että etätoiminta oli vaikuttanut myös uneen. Etätoiminnan aikana tuli nukuttua määrällisesti enemmän mutta unen laatu oli huonompaa. Lähitoiminnan sen sijaan koettiin väsyttävän hyvällä tavalla, jolloin uni tuli illalla helpommin ja se koettiin syvemmäksi ja virkistävämmäksi.

Arkirytmien koettiin epäsäännöllistyneen etätoiminnan aikana ja etätoiminnassa tuli valvottua yöhön saakka ja nukuttua puolille päivin tai yli. Lähitoiminnan hyvänä puolena nähtiin se, että päivässä oli selkeä rakenne, tuli herättyä ajoissa ja yleinen vireystila oli parempi.

Aivan erilainen rakenne siinä päivässä lähitoiminnassa, se rytmi oli parempi. En mä sitä rytmiä itselleni saanut etätoiminnassa, niin että mä olisin noussut aamulla, ja helposti tuli valvottua yli kahteentoista.

Toisaalta oli haastateltavia, joilla uni- ja arkirytmi pysyivät säännöllisinä riippumatta siitä, oltiin lähi- vai etätoiminnassa. Säännöllinen rytmi oli osa elämää ja sitä pidettiin yllä myös etätoiminnan aikana. Kerrottiin, että ruuanlaittaminen, kaupassakäynti ja muut arkiaskareet hoidettiin samalla tavoin niin etä- kuin lähitoiminnassa.

Se oli se sama rytmi aina. Samaan aikaan herään ja ruokailen. Erona oli, että etätoiminnassa oli sitten ne kirjalliset tehtävät.

Arkirytmistä kysyttäessä koettiin etätoiminnan väljemmän aikataulun antavan aikaa oman itsensä kuunteluun, jolloin oli kiinnitetty tarkempaa huomiota ruokailuun, liikkumiseen ja oman kehon kuuntelemiseen.

8.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin osiossa haastateltavien kanssa keskusteltiin siitä, kuinka he kokivat etätoiminnan vaikuttaneen mielialaansa sekä millaisia ajatuksia etätoiminta herätti.

Haastatteluista nousi esille, että etätoiminnan aikana oli koettu ahdistuneisuutta, masentuneisuutta tai yleinen vireystaso koettiin huonoksi. Epätietoisuus tulevaisuudesta kuten pandemian vakavuudesta ja etätoimintajakson pituudesta vaikuttivat psyykkiseen hyvinvointiin. Lähi-toiminnan sen sijaan koettiin lisäävän jaksamista, mikä näkyi siten, että myös illalla kotona jaksoi olla aktiivisempi.

Happamia sanoi kettu pihlajanmarjoista, etätoiminta ei tosiaan ollut mun lempparijuttu.

Etätoimintaan siirtyminen koettiin myös järkytykseksi, koska valmennustaloilla käyminen oli tullut tärkeäksi osaksi elämää. Toisaalta vallitseva tilanne hyväksyttiin, koska ei ollut vaihtoehtoja. Etätoiminnasta ei nautittu mutta siihen sopeuduttiin.

Sopeuduin siihen, että tämä nyt on näin, en suunnannut energiaa murehtimiseen.

Se oli ihan kivaa, et oli etänä. En mä silti uudestaan jaksais, se olis vähän liikaa.

Haastatteluissa kerrottiin, että etätoiminta piti kiinni arjessa, ja sitä kautta etätoiminta nosti mielialaa. Hyväksi koettiin, että oli edes jotain toimintaa, kun kaikki harrastukset olivat tauolla ja yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin saattoi olla vähäistä.

Tärkeäksi asiaksi etätoiminnan aikana koettiin yhteys valmennustalojen ohjaajiin, sosiaaliohjaajiin ja työhön valmentajiin. Haastateltavien oman yhteydenpidon tiiviys valmennustalojen henkilökuntaan vaihteli aktiivisesta vähäisempään. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin vahva tunne siitä, että apua oli tarvittaessa saatavilla ja kynnys ottaa yhteyttä valmennustalojen henkilökuntaan oli matala. Valmennustalojen taholta tuleva yhteydenpito ja keskustelumahdollisuus etätoiminnan aikana koettiin riittäväksi ja erittäin hyväksi. Haastatteluista nousi esille, että yhteydenpitoa valmennustalojen henkilökuntaan oli pidetty voimaannuttavana ja keskustelut auttoivat jaksamaan eteenpäin.

Tämä ihminen silloin aina soitteli minulle viikoittain, hänen kanssaan pystyi puhumaan niin kuin kaikista asioista. Ja häneltä sai vinkkejä mihin kannattaa ottaa yhteyttä missäkin asiassa.

Ohjaajan kanssa synkkä ja se oli iso juttu, että on joku, johon voi olla yhteydessä.

Oli turvallinen olo, ei yhtään sellainen, että olisi heitteillä. Oli joku siellä taustalla auttamassa.

8.3 Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisia suhteita ja sosiaalista hyvinvointia käsittelevissä kysymyksissä kysyttiin aluksi kuinka tärkeäksi haastateltavat kokevat sosiaaliset kontaktit elämässään. Haastateltavat kokivat ihmisten tapaamisen olevan tärkeä osa elämää, vaikka sosiaalisten kontaktien hyväksi koettu määrä vaihteli haastateltujen välillä.

Valmennustalojen lähitoiminnassa tapahtuvat sosiaaliset kontaktit koettiin erittäin merkittäväksi hyvinvoinnin osatekijäksi. Näiden sosiaalisten kontaktien puuttuminen etätoiminnan aikana heijastui osittain myös psyykkiseen hyvinvointiin. Haastatellut kaipasivat valmennustalojen yhteisöllisyyttä etätoiminnan aikana. He kertoivat, että valmennustaloilla käy samanhenkisiä ihmisiä ja siellä voi olla oma itsensä.

Valmennustaloilla saa olla ryhmässä mutta halutessaan voi olla yksin, eikä ole pakko olla sosiaalinen.

Uusin ihmisiin tutustuminen lähitoiminnan aikana nostettiin esille, tätä mahdollisuutta ei ollut etätoiminnassa, mikä koettiin puutteeksi. Lisäksi ohjaajien kanssa kasvotusten käydyt keskustelut omasta elämästä ja tulevaisuudesta koettiin arvokkaiksi ja näitä keskusteluja kaivattiin etätoiminnan aikana. Etätoiminta ei haastateltavien mielestä korvannut kasvokkain tapahtuvia sosiaalisia kontakteja lainkaan. Siitä huolimatta tärkeänä pidettiin, että valmennustaloihin säilyi etätoiminnan kautta kontakti.

Tuntui, että kerran viikossa tapahtuva puhelu piti yllä yhteyden ulkomaailmaan.

Kysyttäessä kuinka paljon haastateltavat tapasivat etätoiminnan aikana perhettä tai ystäviä kasvotusten, vastaukset olivat samankaltaisia niiden haastateltujen kohdalla, joiden taloudessa asui yksi tai useampi perheenjäsen. Aikaa vietettiin oman perheen kanssa mutta muuten ystävien ja sukulaisten tapaaminen oli vähäistä tai heitä ei tavattu lainkaan. Ystävien ja sukulaisten tapaamiseen kasvotusten vaikuttivat voimassa olleet koronarajoitukset sekä se, että haastateltava itse tai hänen lähipiirissään oli riskiryhmään kuuluva henkilö. Etätoiminnan loppuvaiheessa ystäviä tavattiin enemmän ulkoilun tai muun yhteisen tekemisen merkeissä. Yksin asuvat haastateltavat sen sijaan kertoivat tavanneensa ystäviä tai sukulaisia tavalliseen tapaan myös etätoiminnan aikana.

Kysyttäessä miten yksinäiseksi haastatellut kokivat itsensä lähitoiminnassa sekä vaikuttiko etätoiminta yksinäisyyden tunteeseen, vastaukset vaihtelivat. Haastatteluista nousi esille,

että yksinäisyyden tunnetta ei yleisesti ottaen koettu juuri koskaan. Haastateltavat kertoivat viihtyvänsä hyvin yksin tai tukiverkostot koettiin riittäviksi, joten yksinäisyyden tunteita ei tullut.

Toisaalta haastatteluissa kerrottiin, että etätoiminnassa ollessa koettiin syviä yksinäisyyden tunteita, vaikka ympärillä oli oma perhe. Etätoiminnan aikana kaivattiin perheen lisäksi myös muita sosiaalisia kontakteja. Lähitoimintaan siirryttäessä yksinäisyyden tunteet vähenivät, sillä valmennustaloilta tulevat sosiaaliset kontaktit edesauttoivat yksinäisyyden tunteeseen.

Haastatteluista nousi kaikille yhteisenä tekijänä esille, että riippumatta haastateltava sosiaalisten kontaktien määrästä henkilökohtaisessa elämässä, valmennustalojen sosiaalisia suhteita kaivattiin. Ne koettiin ainutlaatuisiksi sen hetkisessä elämäntilanteessa, koska valmennustaloilla oli saatavilla vertaistukea sekä keskustelumahdollisuus henkilökunnan kanssa. Haastateltavien omassa elämässä olevat sosiaaliset suhteet eivät täysin korvanneet valmennustaloilta saatavia sosiaalisia suhteita ainakaan sen hetkisessä elämäntilanteessa.

Haastatteluissa kerrottiin myös yksinäisyyden kokemuksesta lähitoiminnassa. Lähitoiminnassa koetut yksinäisyyden tunteet johtuivat ulkopuolisuuden tunteesta, siitä, että ei koettu kuuvan joukkoon. Tunne korostui valmennustalojen ulkopuolisilla työpaikoilla, joissa saattoi olla epäselvyyttä kuntouttavassa työtoiminnassa olevan henkilön työnkuvasta. Työpaikoilla ei tiedetty mitä kuntouttava työtoiminta tarkoittaa ja mitä tehtäviä kuntouttavassa työtoiminnassa olevalle voi antaa.

8.4 Asiakkaiden kokemukset etätehtävistä

Haastateltavilla oli etätoiminnan aikana tehtäviä, jotka annettiin haasteltaville joko puhelimitse tai sähköpostitse. Tehtävien sisältö ja palautusaikataulu vaihtelivat riippuen siitä, missä toiminnossa haastateltava oli. Tehtävät saattoivat koskea yhteiskuntaa, hyvinvointia, työelämää, osaamista, opiskelua tai henkilökohtaista elämää. Tekstiili- ja kädentaitotoissa olleilla tehtävänä oli lisäksi käsitöitä, joista lähetettiin aloitus- ja lopetuskuvat etätoiminnan ohjajalle. Puu- ja kunnostustyössä olleilla oli tehtävänä ollut aiheeseen liittyvää tiedon etsintää internetistä sekä puu- ja kunnostustöihin liittyvien videoiden katsomista ja niihin liittyviä tehtäviä.

Tehtävät oli aika paljon tämmöstä yleistä pohtimista. Terveystestä, terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta ja unesta. Ja tämmöisiä ihmissuhteisiin liittyviä.

Haastateltavat suhtautuivat tehtäviin pääosin positiivisesti. Haastateltavilla oli selkeä rutiini tehtävien tekemisessä. Pääosin tehtävät tehtiin heti, kun ne saatiin. Mikäli oma rytmi oli ilta-painotteinen, tehtävä jätettiin myöhäiseen iltaan tai yöhön mutta se palautettiin määräajan puitteissa. Ihan varmoja ei aina oltu sovitusta palautusajankohdasta.

Mä tein ne joskus tosi myöhään ja lähetin, et ne oli seuraavana päivänä siellä. Hetkinen, oiskohan niiden tehtävien pitänyt olla siellä aikaisemmin?

Tein tehtävät aina heti, kun ne sain. Pystyi sitten jatkamaan muihin päivän asioihin ja ne oli alta pois.

Haastateltavat kokivat, että tehtävät toivat sisältöä päiviin. Uusien tehtävien saamista odotettiin innolla. Tehtävät koettiin tarkoituksenmukaisiksi ja selkeiksi, lisäksi tehtävien määrä oli haastateltavien mielestä sopiva.

Oikeastaan mä pidin ihan mukavanakin sitä, että sain semmoista tekemistä, jotenkin pidin sitä hirveän tärkeänä ja vähän niin kuin odotin uusia tehtäviä.

Haastateltavat toivat esille, että etätoiminnan aikaiset tehtävät eivät suoraan lisänneet ammatillista osaamista mutta olivat auttaneet heitä henkilökohtaisessa elämässä eteenpäin. Etätoiminnan tehtävien avulla oli löydetty itsestä uusia puolia ja henkistä vahvuutta, jota ei ollut tiedetty olevan olemassa.

Etätoiminta alkoi raottamaan sitä, että minulla on tulevaisuus, joka oli ollut ihan pimennossa. Ei ollut mitään unelmia ollut aiemmin. Tuli tunne, että tulevaisuudessa on jotain edessä, olen oikealla polulla, on vaihtoehtoja elämässä.

Haastattelussa kysyttiin, jäivätkö kotona tehdyt tehtävät mietityttämään, sillä ne saattoivat olla henkilökohtaisia ja herättää monenlaisia ajatuksia. Tekstiili- ja käsitöihin liittyvät tehtävät koettiin neutraaleiksi. Ne tehtiin mielellään sen enempää miettimättä ja tehtävien koettiin tuovan tekemistä päivään.

Puu- ja kunnossapitotöihin liittyvät tehtävät koettiin haastaviksi, koska varsinaisia puutöitä ei pystynyt tekemään etätoiminnan aikana. Puu- ja kunnossapitotyössä olevien vastauksissa etätoiminnan tehtävät koettiin turhauttaviksi ja epätarkoituksenmukaisiksi. Tehtävät herättivät negatiivisia tuntemuksia, vaikkakin toisaalta niiden koettiin tuovan sisältöä päivään.

Hyvinvointia koskevien tehtävien koettiin herättävän uteliasuutta omaa hyvinvointia ja tulevaisuutta kohtaan. Tehtävien kautta omaa elämää ja hyvinvointia alettiin pohtia syvällisemmin. Osittain tehtävät olivat haastateltavien mielestä myös raskaita, koska tehtävissä pohdittiin asioita, joita ei yleensä tullut pohdittua. Tehtävien raskaudesta huolimatta tehtävät tehtiin mielellään, ja tehtävien vaatima pohdiskelu saattoi aloittaa itsetutkiskelun ja oman itsensä kuuntelemisen prosessin, jonka koettiin vieneen eteenpäin elämässä.

Tietyllä tavalla se tuntui kauhean raskaalta. Tuntui kuin viikon etätehtäviin olisi joutunut tekemään kuukausikaupalla henkistä työtä. Juuri varmaan tämä henkinen puoli, että pistettiin miettimään... Että tehtävät oli kyllä hirveen raskaanoloisia, silti mää niitä mielelläni tein. Ne antoi kuitenkin jotain siihen elämään, ne tuli jotenkin oikeaan aikaan. Löysinkin itsestäni hyviä puolia, mitä en koskaan kuvitellut, että mulla on. Oon tavallaan saanut sellasta henkistä vahvuutta.

8.5 Asiakkaiden kehitysehdotukset

Haastateltavat kertoivat Covid-19 aikaisen etätoiminnan vaikuttaneen elämäänsä enemmän myönteisesti kuin kielteisesti. Kerrottiin, että etätoiminta oli parempi vaihtoehto kuin se, että toimintaa ei olisi järjestetty lainkaan. Etätoiminnan ei koettu millään tavoin korvaavan lähitoimintaa mutta etätoiminnan avulla oman hyvinvoinnin tärkeys pysyi mielessä ja omat tavoitteet yleisesti elämässä tai ammatillisesti saattoivat kirkastua.

Haastateltavien mielestä etätoiminta toimi kokonaisuudessaan hyvin. Myönteistä palautetta saivat valmennustaloilta tuleva säännöllinen yhteydenpito sekä ammattitaitoiset ja helposti lähestyttävät työntekijät. Onnistuneena pidettiin myös tiedotusta, haastateltavat kokivat, että heidät pidettiin ajan tasalla etätoiminnan kestosta ja muista ajankohtaisista asioista.

Haastateltavien oli aluksi vaikea keksiä kehitysehdotuksia etätoimintaan. Haastateltavat kokivat, että kuntouttavaa työtoimintaa on lähtökohtaisesti vaikea toteuttaa etätoimintana ja sen kuuluu olla lähitoimintaa. Etätoiminnan myös koettiin sujuneen niin hyvin, että kehitysehdotuksia ei yksinkertaisesti ollut.

Vaikea sanoa (kehitysehdotuksia), koska omalla kohdalla kaikki toimi ja kokemus oli ihan positiivinen.

Etätoiminnan aikana yhteydenpito asiakkaisiin hoidettiin puhelimitse tai sähköpostilla. Kehitysehdotuksissa nousi esille, että Teams-yhteyttä toivotaan tulevaisuudessa, mikäli etätoimintaa järjestetään uudelleen. Haastateltavat kokivat, että valmennustalojen työntekijän kanssa olisi mukava keskustella Teamsin kautta kasvotusten. Haastateltavat ajattelivat myös työnhaun sujuvan Teamsin kautta valmennustalojen työntekijän avustuksella, sillä harmitusta aiheutti työnhakemisen katkeaminen etätoiminnan ajaksi. Toisaalta haastattelussa kerrottiin, että Teams yhteyttä ei toivota, koska Teamsin käyttö on vierasta ja sitä ei osata käyttää.

Kehitysehdotuksena nousi esille myös sen huomioiminen, että etätoiminnan tehtävät mitoitettaisiin asiakkaan tilanteen ja voimavarojen mukaan, jotta tehtävät eivät aiheuta stressiä. Tehtävien sisältöä toivottiin myös räätälöitävän kuntouttavan työtoiminnan työntekijän osaamistason mukaan, sillä osa tehtävistä oli koettu liian helpoiksi.

Kehitysehdotuksena lähitoimintaan toivottiin, että tietotekniikan opetuksessa olisi selkeämmät tasoryhmät. Toivottiin täysin omaa ryhmää henkilöille, joilla ei ole lainkaan tietoteknisiä taitoja. Opetus tällaisessa ryhmässä voisi alkaa siitä, miten tietokone laitetaan päälle. Koettiin, että ryhmässä, jossa muilla on jo tietotekniset perustaidot ei pysyt opetuksessa mukana.

Lopuksi haastateltavilta kysyttiin, onko heillä lisättävää haastatteluun. Loppukommenteissa poikkeuksetta esille nousi se, että valmennustalojen ilmapiiri on hyvä ja toiminta koettiin tärkeäksi.

Hieno ja hyvä paikka. Toiminnot tärkeitä ja saa olla oma itsensä. Hyvä päästä välillä pois kotoa.

9 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat Covid-19 pandemian aikaisen etätoiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Lisäksi haluttiin kuulla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kehittämisehdotuksia etätoimintaa koskien.

Haastatteluaineiston perusteella voidaan todeta, että haastatelluilla etätoiminnan aikaiseen fyysiseen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttivat jo opitut elämäntavat. Osa haastatteluun osallistuneista oli tottunut syömään terveellisesti ja liikkumaan säännöllisesti. He toteuttivat fyysistä hyvinvointia ylläpitävää elämäntapaa ympäristöstä ja elämäntilanteesta riippumatta, myös pandemian ja etätoiminnan aikana. Etätoimintaan siirtyminen ei näin ollen heidän kohdallaan vaikuttanut fyysisen hyvinvoinnin perustaan eli liikunta- ja ruokailutottumuksiin. On mahdollista, että fyysiseen hyvinvoinnin huomioiminen sekä omista rutiineista kiinnipitäminen loivat osalle haastatelluista turvaa ajanjaksona, jolloin moni muu asia muuttui.

Haastateltujen kertomuksista päätellen lähitoiminnassa oleminen ylläpiti fyysistä hyvinvointia niillä, jotka muuten eivät ruokailleet terveellisesti tai liikkuneet säännöllisesti. Lähitoiminnan aikana tuli liikuttua edes hieman sekä ruokailtua terveellisemmin. Etätoiminnassa liikkuminen väheni tai jäi kokonaan. Muutos etätoimintaan siirryttäessä vaikutti fyysiseen hyvinvoinnin kokemukseen osittain heikentävästi myös siten, että unen laatu kärsi.

Psyykkisen hyvinvoinnin kohdalla tuli esille, että etätoimintaan siirtyminen ja pandemia aiheuttivat ahdistusta ja masentuneisuutta. Tärkeäksi asiaksi nousi tuen saanti ja kuulluksi tuleminen tilanteessa, jossa kasvokkaiset sosiaaliset kontaktit eivät olleet mahdollisia. Etätoiminnan aikana valmennustaloilta saatu tuki koettiin kielteisiä tunteita vähentäväksi tekijäksi. Saatettiin omata voimavaroja ja läheisiä, mutta siitä huolimatta arvokkaaksi koettiin, että oli olemassa taho, jonka puoleen on mahdollista kääntyä pienissä tai isoissa asioissa. Opinnäytetyön aiemmat tutkielmat -kohdassa esitellyn Lätin (2013, 27) pro gradu -tutkielmassa nousi esille samankaltaisia kokemuksia siitä, että usein pelkkä tietoisuus mahdollisuudesta saada tukea vähentää kielteisiä tunteita ja auttaa selviytymään vaikeissa elämäntilanteissa. Mahdollisesti säännöllinen yhteydenpito valmennustalojen kanssa ennaltaehkäisi suurempien haasteiden syntymistä ja osaltaan kannatteli uudessa, haastavassa yhteiskunnallisessa tilanteessa.

Haastatteluista tuli esille myös tarinoita oman itsensä ja uuden elämänsuunnan löytämisestä etäkuntoutuksen aikana. Etätoiminnan aikana oli aikaa omille ajatuksille ja annetut tehtävät herättivät pohtimaan omaa elämää syvällisemmin sekä saivat aikaan halun toteuttaa omia haaveita. Erik Allardtin (1976, 175) hyvinvointiteorian itsensä toteuttamisen osatekijässä korostetaan ihmistä suhteessa yhteiskuntaan tarkoittaen mielekästä toimintaa varsinaisen työn ulkopuolella sekä itsensä toteuttamista. Etätoiminnassa tapahtuneet onnistumisen tarinat voidaan liittää hyvinvointiteorian itsensä toteuttamisen ulottuvuuteen, sillä haasteltavat havaitsivat etätoiminnan aikana mahdollisuutensa toteuttaa omia unelmiaan.

Merkittäväksi haastateltavia yhdistäväksi tekijäksi nousivat valmennustaloilla tapahtuvat sosiaaliset suhteet, joiden puuttuminen etätoiminnan aikana koettiin hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Hyvinvoinnin kannalta sosiaaliset vuorovaikutussuhteet ovat ihmiselle merkityksellisiä, sillä ihmisillä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa joukkoon. Sosiaaliset suhteet tuottavat voimavaroja, hyvinvointia, onnellisuutta, turvaa ja yhtenäisyyttä. Toimivat vuorovaikutussuhteet auttavat sietämään stressiä paremmin ja tukevat arjenhallintaa. (Lähti 2013, 25.) Erik Allardtin (1976, 43) hyvinvointiteoriassa puhutaan yhteisyyssuhteista, joista käytetään nimeä loving. Hyvinvointiteorian mukaan yhteisyys toisiin ihmisiin on voimavara, jonka puuttuessa ihminen kärsii. Yhteisyyssuhteiden tulee olla vastavuoroisia: osapuolten on kyettävä asettumaan toisen asemaan ja ymmärrettävä toisiaan. Hyvät yhteisyyssuhteet ovat toisin sanoen vastavuoroisia ihmissuhteita. (Allardt 1976, 43-44.) Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kohdalla sosiaalisten suhteiden kaipuu etätoiminnan aikana tuli voimakkaasti esille haastatteluista. Haastatteluun osallistuneiden kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden omien perheenjäsenten, ystävien ja sukulaisten määrä vaihteli mutta riippumatta henkilökohtaisten sosiaalisten suhteiden määrästä valmennustaloilta saatavaa vertaistukea ja tasa-arvoisia sosiaalisia suhteita kaivattiin. Kuntoutujien sosiaaliseen verkostoon kuuluvat omien sosiaalisten suhteiden ja vertaistuen lisäksi virallisen tahon asiantuntijat (Lähti 2013, 27). Asiantuntijoiden elissä tapauksessa valmennustalojen henkilökunnan tuki ja keskusteluyhteys heihin koettiin etätoiminnan aikana tärkeäksi mutta vielä arvokkaampia olivat keskustelut, joita oli mahdollista käydä lähitoiminnassa kasvokkain, niitä kaivattiin lähes poikkeuksetta. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden luottamus valmennustalojen työntekijöihin vahvana turvaverkkona näkyi läpi haastattelujen. Valmennustalojen työntekijät koettiin paitsi asiantuntijoiksi myös turvalliseksi ja inhimilliseksi ihmisiksi. Lähti (2013, 94) tutkielmassa haastatellut kokivat epäkohdaksi sen, että osallisuus ei aina toteutunut oman kuntoutumisen suunnittelussa ja toteutuksessa. Vantaan valmennustalojen kohdalla tämän suuntaisia mielipiteitä ei haastatelluilta tullut, vaan valmennustalojen osalta osallisuus omia palveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa vaikutti asiakkaiden mielestä toteutuvan. He toivat haastatteluissa esille olevansa pääosin tyytyväisiä valmennustaloilla järjestettävään palveluun.

Kuntouttava työtoiminta on työllisyyden edistämiseen tähtäävä palvelu sekä sosiaalihuollon palvelu. Kuntouttavalla työtoiminnalla voi olla tärkeä rooli henkilön hyvinvoinnin edistämisessä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Tähän vedoten sosiaali- ja terveysministeriö linjasi pandemian alkuvaiheessa 2020, että kuntouttavaa työtoimintaa tulisi toteuttaa vaihtoehtoisilla tavoilla, kun lähitoimintaa tartuntariskin vuoksi ei ollut mahdollista toteuttaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että etätoiminta oli vallitsevassa tilanteessa hyvinvointia tukeva ja syrjäytymistä ehkäisevä palvelu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Ihmisten eriarvoistuminen on alkanut jo ennen pandemiaa, ja poikkeusolot lisäsivät sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta (Raatikainen, Ihamäki & Konkka 2020, 17–18). Yhteiskunnallisen eriarvoistumisen vähentämisen näkökulmasta kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden palveluntarpeeseen vastaaminen etätoiminnan muodossa oli syrjäytymistä ennaltaehkäisevä tekijä. Etätoiminnan avulla pystyttiin vastaamaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden akuutteihin kysymyksiin sekä keskustelemaan heidän kanssaan, mikä lisäsi turvallisuuden ja osallisuuden tunteita. Etätoimintaa ei koettu mieleiseksi kuntouttavan työtoiminnan muodoksi mutta muuttuneessa tilanteessa se koettiin paremmaksi ratkaisuksi kuin toiminnan lakkautus. Etätoiminta piti kiinni arjessa ja toi sisältöä elämään. Etätoiminnan tehtävät ja yhteydenpito valmennustalojen kanssa toimivat muistutuksena omaan hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä ulkomaailmasta ja elämän jatkumisesta.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön aineistosta merkittävimmäksi tulokseksi nousi se, että etätoiminnan aikana valmennustaloilla tapahtuvia sosiaalisia kontakteja kaivattiin kuntouttavan työtoiminnan asiakkaan taustasta tai tilanteesta riippumatta. Oleelliseksi osaksi kuntouttavaa työtoimintaa koettiin valmennustaloilta saatava vertaistuki sekä kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus muiden kuntouttavassa työtoiminnassa olevien ja valmennustalojen henkilökunnan kanssa. Sosiaalisten kontaktien koettiin lisäävän myös psyykkistä hyvinvointia siten, että lähitoiminnassa koettiin ahdistusta vähemmän kuin etätoiminnassa. Myös Läätin (2013, 91) pro gradu -tutkielmaa varten haastatellut mielenterveyskuntoutujat kokivat yhteisöt ja vertaiset vahvoina tukiverkostoina, joihin pystyi samaistumaan ja joilta sai ymmärrystä ja tukea. Vertaisyhteisön avulla koettiin onnistumisia ja pystyttiin jakamaan kokemuksia, myös omanarvontunto ja hyödyllisyyden tunne lisääntyi. Asiakasryhmä ei tässä opinnäytetyössä ja pro gradu -tutkielmassa ole täysin sama, sillä kuntouttavaan työtoimintaan tullaan myös muiden työllistymistä vaikeuttavien tekijöiden kuin mielenterveyden haasteiden vuoksi. Kuitenkin sekä Läätin pro gradu -tutkielman että tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä asiakkaiden välisten sosiaalisten kontaktien vaalimisen olevan huomiota vaativa tekijä palveluita suunniteltaessa ja tuotettaessa. Lähitoiminnassa sosiaaliset kontaktit tapahtuvat luontevasti mutta myös

etätoimintana järjestetty ryhmämuotoinen toiminta, esimerkiksi Teamsin välityksellä, voisi vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta, mikäli lähitoiminta ei ole mahdollinen.

Pietilän ja Vehkaperän (2020, 48-49) mukaan työntekemisen merkitys ihmisen elämään on laaja. Työ lisää kokemusta johonkin kuulumisesta, ja työn kautta on mahdollista tuntea osallisuutta ja vastavuoroisuutta muiden kanssa. Työ on ikään kuin areena, jossa voi tulla kuulluksi ja nähdyksi. Osallisuuden sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen toive näkyi opinnäytetyötä varten haastateltujen vastauksissa, sillä osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemus etätoiminnassa ei toteutunut samoin kuin lähitoiminnassa.

Vantaan valmennustaloilla kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat sopeutuivat etätoimintaan, koska ei ollut vaihtoehtoja. Etätoiminta ei korvannut kasvokkain tapahtuvia kontakteja, ja lähitoiminta koettiin etätoimintaa mielekkäämmäksi vaihtoehdoksi, koska se tarjosi sosiaalisia suhteita ja voimakkaamman kokemuksen osallisuudesta. Haastattelututkimuksen tulokset puhuvat sen puolesta, että asiakasryhmä pitää lähikontakteja tarkoituksenmukaisempana kuin etäpalveluja.

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan neljä kuukautta. Opinnäytetyön aikataulu oli tiukka, mutta opinnäytetyöprosessi sujui suunnitelmien mukaan. Haastattelut toteutettiin maaliskuun lopun ja toukokuun alun välisenä aikana. Haastatteluihin saatiin tutkimuksen sekä suunnitellun opinnäytetyön aikataulun kannalta sopiva määrä henkilöitä. Jokainen haastattelu litteroitiin heti haastattelun jälkeen. Haastatteluista saatiin tutkimuskysymysten kannalta hyödyllistä materiaalia.

Haasteellista opinnäytetyötä tehtäessä oli teoreettisen viitekehyksen löytäminen ja toisaalta sen rajaaminen. Sellaisen teoreettisen tiedon löytäminen, missä olisi kaikki opinnäytetyöstä löytyvät elementit, kuten pitkäaikaistyöttömyys, hyvinvointi, pandemia ja etäkuntoutus, oli haastavaa. Etäkuntoutuksen käyttämisestä pitkäaikaistyöttömien palveluissa ei myöskään löytynyt juuri tietoa. Tämän oletettiin johtuvan siitä, että palvelut on toteutettu pääsääntöisesti kasvokkain. Pitkäaikaistyöttömyyttä ja hyvinvointia koskevaa lähdeaineistoa sen sijaan löytyi hyvin laajasti eri näkökulmista tarkasteltuina, kuten yhteiskunnallisesta viitekehyksestä ja subjektiivisista kokemuksista. Työn teoriaosuudessa päädyttiin lopulta esittelemään pääkohdat kaikista viitekehyksen aihepiireistä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, sillä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta. Luotettavuutta arvioitaessa voidaan hyödyntää esimerkiksi Tuomen ja Sarajärven (2018, 163–164) esittämää listausta. Listauksessa käydään aluksi läpi tutkimuksen tarkoitus ja kohde eli se, mitä tutkitaan ja miksi. Seuraavassa kohdassa tarkastellaan tutkijan omaa sitoumusta

tutkimuksessa. Tällöin tutkija perustelee, miksi tutkimus on hänen mielestään tärkeä ja miten hänen ajatuksensa tutkittavasta kohteesta ovat tutkimusprosessin aikana mahdollisesti muuttuneet. Aineistonkeruusta tulee myös kertoa, miten aineiston keruu tapahtui, mitä menetelmää käytettiin sekä ilmenikö aineistoa kerättäessä haasteita. Lisäksi listauksessa kerrotaan tiedonantajien määrä ja millä tavoin heidät valittiin. Valitut analyysimenetelmät kuvataan ja perustellaan sekä kerrotaan, miten tuloksiin ja johtopäätöksiin päädyttiin. Lisäksi tutkimuksen kesto on tärkeää tuoda esille. Lukijoille tulee antaa riittävästi tietoa tutkimusprosessista, ja yksityiskohtainen raportointi auttaa lukijaa ymmärtämään tutkimustulokset ja tutkimuksen kulun. Raportin tulee olla selkeä kuvaus tutkimusprosessista ja tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-164.) Tätä opinnäytetyötä tehtäessä sekä prosessia kuvattaessa ja tuloksia raportoidessa on pyritty huomioimaan listauksessa mainitut kohdat.

Haastattelun tuloksia tarkasteltaessa on muistettava, että näissä tuloksissa ei kyetä erottamaan toisistaan, onko haastatteluissa esille tulleiden kokemusten aikaansaava tekijä pandemia, etätoiminta vai molemmat yhdessä. Voidaan ajatella, että poikkeusoloilla, johtuivat ne pandemiasta, yllättäen tapahtuneesta etätoiminnasta tai vastentahtoisesta työttömyydestä, on vaikutusta myös ihmisten hyvinvointiin. Lisäksi osa opinnäytetyössä havaituista seikoista saatettaisiin havaita etäkuntoutuksesta ja pandemiasta huolimatta. Tämän raportin luotettavuutta arvioitaessa on myös huomioitava, että haastateltavia oli seitsemän. Pienen otannan vuoksi haastattelun tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkien pandemian aikana etätoimintaan osallistuneiden kokemuksiksi. Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää ilmiötä tutkimuskohteen näkökulmasta ja tutkimus kohdistuu laatuun, ei määrään. Näin ollen tutkimuksen onnistumisen näkökulmasta tutkittavien joukon tarvitsee olla riittävän suuri. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 173; Puusa & Juuti 2020, 85.)

Haastatteluja tehtäessä etätoiminnasta oli kulunut haastateltavasta riippuen kolme kuukautta tai puolitoista vuotta. Mikäli etätoiminnassa olemisesta oli kulunut paljon aikaa, on mahdollista, että haastateltava ei muistanut etätoiminnan herättämiä ajatuksia ja kokemuksia yhtä tarkasti kuin olisi muistanut, mikäli haastattelu olisi tehty etätoiminnan aikana tai heti sen päätyttyä. Tämän lisäksi haastatteluista tehdyt tulokset ja havainnot ovat opinnäytetyön tekijän johtopäätöksiä, jotka on tehty haastateltujen kertomusten pohjalta.

Etäkuntoutusta on toteutettu ja kehitetty Suomessa erilaisissa kehittämishankkeissa jo ennen pandemiaa (Salminen & Hiekkala 2019, 10). Pandemian myötä etäkuntoutuspalveluiden kehittäminen ja käyttöönotto vauhdittui. Tilanne oli kuitenkin uusi sekä palveluntarjoajille että palvelunkäyttäjille. Tämän vuoksi asiakaskokemukset etätoiminnan ajalta ovat merkityksellistä tietoa. Asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden huomioiminen on tärkeää etäpalveluja annettaessa ja niitä kehitettäessä. Asiakkaiden kokemuksista tai ainakaan pandemian aikaisen etätoiminnan kokemuksista ei tällä hetkellä juuri löydy tutkittua tietoa. Tutkimusten vähyyden

vuoksi on arvokasta kuulla, kuinka etätoiminnan on koettu vaikuttaneen hyvinvointiin ja kuntoutumiseen sekä miten palvelua voitaisiin asiakkaiden mielestä parantaa.

Pandemian aikaisen etätoiminnan kokemuksia voidaan Vantaan valmennustaloilla hyödyntää etätoimintaa suunniteltaessa, ja toisaalta mikäli uusi kriisi tapahtuisi, olisi palveluntarjoajilla paremmat valmiudet toteuttaa palveluja etätoimintana. Työllisyyspalveluiden sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoille ja digitaalisten palveluiden kehittämistehtävissä oleville tämä opinäytetyö tarjoaa mahdollisuuden perehtyä Vantaan valmennustalojen kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksiin ja huomioida kokemukset toimintaa suunniteltaessa ja kehitettäessä. Digitaalisia palveluja kehittämällä pystytään edistämään osatyökykyisten työnhakijoiden yhdenvertaisuutta palvelujen saatavuudessa, ja palvelujen uudelleenmuotoilu parantaa osatyökykyisten asemaa työmarkkinoilla tulevaisuudessa. (Oivo & Partinen 2021.) Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työllistymisen edistämisen näkökulmasta tärkeää tarjota palveluita, joiden avulla osallisuus yhteiskuntaan mahdollistuu myös poikkeusoloissa.

Lähteet

Painetut

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Elomaa-Krapu, M. 2020. Poikkeusolot muovaavat yhteiskuntaa. Katse menneeseen ja tulevaan. Teoksessa Elomaa-Krapu, M., Vuorijärvi, A. & Wallin, R. (toim.). Hyvinvointi ja terveys poikkeusoloissa. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 10-15.

Elomaa-Krapu, M. Vuorijärvi, A & Wallin, R. 2020. Esipuhe. Teoksessa Elomaa-Krapu, M., Vuorijärvi, A. & Wallin, R. (toim.). Hyvinvointi ja terveys poikkeusoloissa. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu, 9.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lähdemäki-Pekkinen, J. & Vataja, K. 2020. Ihmiskunta samassa veneessä vai olemmeko sittenkään? Teoksessa Dufva, M., Hellström, E., Hietaniemi, T., Hämäläinen, T., Ikäheimo, H-P., Lähdemäki-Pekkinen, J., Poussa, L., Solojev-Wartiovaara, A., Vataja, K. & Wäyrynen, A. 2020. Sitran selvityksiä 171. Megatrendit koronan valossa. Helsinki: Sitra, 40.

Paananen, R., Eriksson J., Santalahti P., Solantaus, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Aikuisien ongelmat, lasten murheet - lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen J. & Vähäkylä L. (toim.). Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 37-51.

Pensola T. 2010. Työttömyys ja työkyky. Teoksessa Aromaa A. & Koskinen S. (toim.). Suomalaisen työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 79-82.

Pessi, A-B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 288-314.

Pietilä, N. & Vehkaperä, U. 2020. Tuettu keikkatyö varmistaa osatyökykyisten osallisuuden. Teoksessa Elomaa-Krapu, M., Vuorijärvi, A. & Wallin, R. (toim.). Hyvinvointi ja terveys poikkeusoloissa. Helsinki: Metropolia, 47-54.

Raatikainen, E., Ihmäki, K. & Konkka, J. 2020. Hyvän elämän ja hyvinvoinnin sosiaaliset edellytykset poikkeusoloissa. Teoksessa Elomaa-Krapu, M., Vuorijärvi, A. & Wallin, R. (toim.). Hyvinvointi ja terveys poikkeusoloissa. Helsinki: Metropolia, 17-29.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmää. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Ronkainen, S. Pehkonen, L. Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, S. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi.

Sähköiset

Health and Well-Being 2022. World Health Organization. Viitattu 27.3.2022. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being?msckid=b79a048dadea11ecb3fd2f53959a438d>

Helsingin yliopisto 2020. Mitä resilienssi on? Viitattu 17.2.2022. <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>

Hoffren, J., Lemmetyinen I. & Leeni P. 2010. Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Sitran selvityksiä 32. Viitattu 15.5.2022: <https://kestavakehitys.fi/documents/2167391/2402759/Esiselvitys+hyvinvointi-indikaattoreista.pdf>

Jyväskylän yliopisto 2021. Laadullinen tutkimus. Viitattu 7.4.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus?msckid=f2559bf6b70f11eca2a9f2d0b875454c>

Kuntouttava työtoiminta 2022. Vantaan kaupunki. Viitattu 14.2.2022. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/121400_kuntouttava_tyotoiminta_web.pdf

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189. 4 luku. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 14.2.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189#L5>

Lähti, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 2.4.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Lahti.pdf?sequence=2

Oivo T. & Partinen, R. 2021. Työttömien monialaisista palveluista pitää huolehtia rakenteellisten uudistusten valmistelussa 2021. Valtioneuvosto. Viitattu 16.2.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/tyottomien-monialaisista-palveluista-pitaa-huolehtia-rakenteellisten-uudistusten-valmistelussa>

Pohjoismainen työvoimapalvelumalli. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 7.4.2022. <https://tem.fi/pohjoismainen-tyovoimapalvelumalli>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Salminen, A-L. & Hiekkala S. 2019. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Teoksessa Salminen, A-L. & Hiekkala S. (toim.). Kokemuksia etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Helsinki: Kela, 9-11. Viitattu. 24.4.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302635/Kokemuksia_etakuntoutuksesta_saavutettava.pdf?sequence=5&msckid=446b3a98c3e111ecbdb809ca011cca23

Salminen, A-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J-H. 2016. Kelan tutkimus. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Viitattu 17.2.2022. <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kuntainfo: Kuntouttavaan työtoimintaan muutoksia 1.1.2021 alkaen. Viitattu 8.5.2022. <https://stm.fi/-/kuntainfo-kuntouttavaan-tyotoimintaan-muutoksia-1.1.2021-alkaen>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kuntainfo: Kuntouttavaan työtoimintaan muutoksia 1.1.2021 alkaen. Viitattu 11.2.2022. <https://stm.fi/-/kuntainfo-kuntouttavaan-tyotoimintaan-muutoksia-1.1.2021-alkaen>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 10.2.2022. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjeistaa kuntia jatkamaan kuntouttavaa työtoimintaa vaihtoehtoisilla toteutustavoilla. Viitattu 12.2.2022. <https://stm.fi/-/sosiaali-ja-terveysministerio-ohjeistaa-kuntia-jatkamaan-kuntouttavaa-tyotoimintaa-vaihtoehtoisilla-toteutustavoilla>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Tutkimus: Suomesta puuttuvat yhtenäiset indikaattorit sosiaalisen hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. Viitattu 31.3.2022. <https://stm.fi/se/-/10616/tutkimus-suomesta-puuttuvat-yhtenaiset-indikaattorit-sosiaalisen-hyvinvoinnin-arviointiin-ja-seurantaan>

Suomen mielenterveys ry 2022. Mistä mielenterveys rakentuu? Viitattu. 2.4.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>

Tampereen yliopisto 2022. Kvalitatiivisen datan käsittely. Viitattu 14.2.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistohallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>

Tampereen yliopisto 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet Viitattu 7.4.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Tampereen yliopisto 2022. Teemahaastattelu. Viitattu 13.2.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Tampereen yliopisto 2022. Teemoittelu. Viitattu 13.2.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

TE-palvelut 2022. Uusi asiakaspalvelumalli työnhaun tukena . Viitattu 7.4.2022. <https://www.te-palvelut.fi/-/tyottoman-tyonhakilijan-asiointi-muuttuu-toukokuusta-2022-alkaen>

TE-palvelut 2022b. Kuntouttava työtoiminta - kunta tukee työllistymistäsi. Viitattu 11.2.2022. <https://www.te-palvelut.fi/tyonhakilalle/tukea-tyollistymiseen/kuntouttava-tyotoiminta>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Hyvinvointi. Viitattu 17.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos 2021. Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. Viitattu 11.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>

Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. Viitattu 8.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. Viitattu 4.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>

Tiedenäiset 2021. To do: terveys. E-kirja. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Tilastokeskus 2022a. Pitkäaikaistyötön. Viitattu 14.2.2022.

<https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyt.html>

Tilastokeskus 2022b. Subjektiivinen hyvinvointi. Viitattu 2.4.2022. https://tilasto-koulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tlk&lesson_id=7&subject_id=9&page_type=sisalto

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012a. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 15.2.2022.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021b. Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje.

Viitattu 15.2.2022. https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakkoarvioinnin-ohje#3_1

Työ- ja elinkeinoministeriö 2022a. Työllisyyskatsaus maaliskuu 2022. Viitattu 4.5.2022.

<https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2022b. Työkykyohjelma. Viitattu 24.2.2022. <https://tem.fi/tyokykyohjelma>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2022c. Pohjoismainen työvoimapalvelumalli. Viitattu 7.4.2022.

<https://tem.fi/pohjoismainen-tyovoimapalvelumalli>

Työ- ja elinkeinoministeriö 2021. Työllisyyden kuntakokeilut. Viitattu 24.2.2022.

<https://tem.fi/tyollisyyskokeilut>

Työllisyyskatsaus maaliskuu 2022. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 4.5.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164034/TKAT_Maalis_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvosto 2021. Työkykyohjelma. Yleisesittely marraskuu 2021. Viitattu 13.2.2022.

https://tem.fi/documents/1410877/97962892/Perusesittely+ty%C3%B6kykyohjelma+11_2021.pdf/e4aace94-2e93-232b-efd0-c67d4096a989/Perusesittely+ty%C3%B6kykyohjelma+11_2021.pdf?t=1637925703593

Vantaan kaupunki 2022. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 13.2.2022. <https://www.vantaa.fi/valmennustalot>

Vantaan kaupunki 2022. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 14.2.2022. https://www.vantaa.fi/kuntouttava_tyotoiminta

Vantaan kaupunki 2021. Vantaan ja Keravan työllisyyden kuntakokeilu. Viitattu 13.2.2022.

https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/tyo_ja_elinkeinot/vantaakeravatyollisyyspalvelut/tyollisyyden_kuntakokeilu

Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:52. Viitattu 31.2.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNTEAS_2020_52.pdf;sequence=1

World Health Organization 2022. Mental health: strengthening our response. Viitattu

2.4.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 2.4.2022.
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

Julkaisemattomat

Kinnunen, T. 2022. Kuntouttava työtoiminta. Sähköposti 11.4.2022. Valmennustalo Luxi. Vantaa.

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko	43
Liite 2: Tiedote	45
Liite 3: Suostumuslomake	46

Liite 1: Haastattelurunko

Fyysinen hyvinvointi ja arkirytm

Millä tavoin liikut ollessasi lähitoiminnassa valmennustaloilla? Teetkö esimerkiksi kävelylenkejä tai sisältävätkö työmatkat liikuntaa kuten kävelyä tai pyöräilemistä? Miten etätoimintaan osallistuminen vaikutti liikuntatottumuksiin?

Kerro ruokailutottumuksistasi, kun olet osallistunut kuntouttavaan työtoimintaan lähitoiminnassa. Millä tavoin etätoiminta vaikutti ruokailutottumuksiisi kuten ruuan määrään, laatuun tai ruokailurytmiin?

Kerro arkirytmistäsi, kun olet osallistunut kuntouttavaan työtoimintaan lähitoiminnassa. Millä tavoin etätoimintaan osallistuminen vaikutti arkirytmisi?

Missä kohti päivää teit etätoimintaan liittyvät tehtävät? Oliko tämä aika, joka oli sovittu kuntouttavan työtoiminnan sopimuksessa työtoiminta ajaksi?

Kerro unirytmistäsi, kun olet osallistunut kuntouttavaan työtoimintaan lähitoiminnassa? Miten nukuית etätoiminnan aikana?

Psyykkinen hyvinvointi

Etätoiminnan aikana oli tehtäviä. Tehtävät saattoivat koskea yhteiskuntaa, työelämää, osaa- mista ja opiskelua sekä henkilökohtaista elämää. Tehtävät ovat saattaneet herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Jäikö kotona tehdyt tehtävät mietityttämään etätoiminnan aikana? Ja minkälaisia tunteita ja ajatuksia tehtävät herättivät?

Osallistuessasi etätoimintaan koitko, että saat tukea ja apua tarvittaessa teitä askarruttaviin kysymyksiin etätoiminnan ohjaajalta, sosiaaliohjaajalta tai työhön valmentajalta.

Millaisia ajatuksia ja tunteita etätoimintaan osallistuminen ylipäänsä herätti?

Miten etätoimintaan osallistuminen vaikutti mielialaasi? Haluatko kertoa tarkemmin?

Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen hyvinvointi

Kaikki ihmiset tarvitsevat jonkin verran sosiaalisia kontakteja elämäänsä, jotta työ- ja toimintakyky säilyy. Joku tarvitsee sosiaalisia kontakteja paljon ja toiselle riittää muutama, jotta arkielämä on mieluista. Kuinka tärkeä osatekijä sosiaaliset kontaktit ovat teille työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja mikä määrä sosiaalisia kontakteja on riittävä määrä teille?

Kuinka tärkeänä hyvinvoinnin osatekijänä pidät sosiaalisia kontakteja Valmennustaloilla tapahtuvissa lähitoiminnoissa?

Miten hyvin etätoiminta korvasi kasvokkain tapahtuvat sosiaaliset kontaktit?

Missä määrin tapasit ihmisiä kuten perhettä tai ystäviä kasvotusten etäkuntoutuksen aikana?

Miten yksinäiseksi koet itsesi lähitoiminnan aikana? Millä tavoin etätoiminta vaikutti mahdolliseen yksinäisyyden tunteeseen?

Oma kehittyminen ja kehitysehdotukset etätoimintaan

Millä tavoin etätoiminta lisäsi tai vähensi valmiuksiasi jatkopolkuasi ajatellen?

Millä tavoin sait etätoiminnan avulla apua asioihin, joihin koit tarvitsevasi apua?

Miltä etätoiminta kokonaisuudessaan tuntui? Hyvät ja huonot puolet?

Mitkä asiat toimivat hyvin etätoiminnassa?

Miten kehittäisit valmennustalojen etätoimintaa?

Onko jotain, mitä haluaisit vielä kertoa?

Liite 2: Tiedote

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Laurean ammattikorkeakoulusta Porvoon kampukselta. Teen opinnäytetyötä Vantaan valmennustaloille aiheesta ”Etätoiminnan vaikutus kuntouttavan työtoiminnan asiakkaan hyvinvointiin Covid 19-pandemian aikana.”. Opinnäytetyön myötä valmennustalot saavat lisätietoa etätoiminnan vaikutuksesta asiakkaiden elämänlaatuun ja sitä kautta pystyvät kehittämään palveluitaan.

Jos olet kuntouttavan työtoiminnan asiakas ja osallistunut etätoimintaan, toivoisin saavani haastatella sinua. Haastattelussa haluaisin kuulla, minkälaisia kokemuksia sinulla on etätoiminnasta ja miten koit toiminnan vaikuttaneen hyvinvointiisi verrattuna lähitoimintaan. Haastattelussa ovat teemoina arkirythmi ja elämäntavat, sosiaaliset suhteet ja koettu psyykinen hyvinvointi sekä kuinka koit etätoiminnan vastanneen toiveisiisi. Haastattelussa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, sillä kysymys on sinun kokemuksestasi.

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja opinnäytetyöraportista ei pysty tunnistamaan yksittäistä haastateltua henkilöä. Sinulla on oikeus halutessasi keskeyttää haastattelu ja sitä ei tarvitse perustella mitenkään. Äänitän haastattelut, jotta minun on helpompi käsitellä vastauksia. Haastatteluäänitteet tulevat ainoastaan minun käyttööni ja työni valmistuttua tuhoane. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti osoitteessa www.theseus.fi, josta se on luettavissa. Haastattelut toteutetaan huhtikuun aikana kasvokkain tai Teamsin välityksellä, kumpi tapa sinulle sopii paremmin.

Toivottavasti saan sinut mukaan haastatteluun.

ystävällisin terveisin Anne Salmikuukka

Jos sinulla herää kysyttävää minuun voi olla yhteydessä sähköpostitse:

anne.salmikuukka@student.laurea.fi

Liite 3: Suostumuslomake

Kirjallinen suostumus haastattelututkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi:

”Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemuksia etäkuntoutuksen vaikutuksesta hyvinvointiin Covid 19-pandemian aikana.”

Tutkimuksen tekijä:

Anne Salmikuukka, sosionomi AMK- opiskelija

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa toimeksiantajalle (Vantaan kaupungin työllisyyspalvelut, valmennustalot Luxi, Reeli ja Koutsi) tietoa asiakaskokemuksista etätoiminnan ajalta. Opinnäytetyössä tarkastellaan sitä, kuinka kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ovat kokeneet etätoiminnan vaikuttaneen hyvinvointiinsa. Opinnäytetyön avulla etätoimintaa on mahdollista kehittää vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin ja tavoitteisiin.

___ Olen tietoinen haastattelututkimuksen tarkoituksesta.

___ Minulle on selvitetty menetelmä, miten tutkimus toteutetaan.

___ Tiedän, että haastattelut nauhoitetaan ja kerätty materiaali tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua. Nimeäni ei mainita missään, eikä minua voida tunnistaa valmiista tutkimuksesta. Loppuraportissa voi kuitenkin olla lainauksia haastattelustani. Osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja voin vetäytyä siitä milloin tahansa, eikä sitä tarvitse perustella mitenkään. Minua koskeva aineisto poistetaan siinä tapauksessa tutkimuksesta.

___ Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön haastattelututkimukseen.

Tätä suostumuslomaketta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, joista toinen jää minulle itselleni ja toinen tutkimuksen tekijälle.

Päiväys ja allekirjoitus
