



# Kohtalon kolhimasta vaikeuksien voittaja

Elämänhallinnan rakentuminen ennakointidialogeina  
kuntouttavassa työtoiminnassa

Outi Mannila

OPINNÄYTETYÖ  
Helmikuu 2023

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

MANNILA, OUTI:

Kohtalon kolhimasta vaikeuksien voittaja

Elämänhallinnan rakentuminen ennakoitidialogeina kuntouttavassa työtoiminnassa

Opinnäytetyö 76 sivua, joista liitteitä 3 sivua  
Helmikuu 2023

---

Opinnäytetyössä sovellettiin tulevaisuuden muistelu -menetelmää pitkäaikaisyöttömien kohtaamisessa. Tulevaisuuden muistelu on dialoginen verkostopala-verimenetelmä, jota on kehitetty mm. vahvistamaan asiakkaiden omaa roolia ratkaisujensa tuottamisessa. Työn tarkoituksena oli kokemuksen ja teorian kerääminen menetelmän käytöstä ja soveltamisesta. Tavoitteena oli, että opinnäytetyötä voitaisiin hyödyntää työttömyydenhoidon palveluita tarjoavan Nauha ry:n keinovalikoimassa. Pitkän aikavälin tavoitteena on kasvattaa pitkäaikaistyöttömien osallisuutta ja toimijuutta sekä tuottaa lisäosaamista alan asiakaskohtauksiin. Odotuksena oli, että ennakoitidialogeja käyttämällä voidaan tukea asiakkaiden omaa toimijuutta ja sisäisen motivaation löytymistä elämänhallinnan rakentamisessa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin teemahaastattelussa. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastateltavat vastasivat aluksi kysymyksiin työ- ja koulutustaustoistaan, arvioivat asemaansa työ- ja koulutusmarkkinoilla sekä kertoivat nykytilanteisiinsä johtaneista seikoista. Saavutetun ymmärryksen pohjalta haastateltavia pyydettiin kuvailemaan ”hyvä tulevaisuutensa”: miten asiat olisivat, kun ne olisivat hyvin. Tulevaisuusnäkökulmasta käsin haastateltavat tuottivat ennakoitidialogeja siitä, miten hyvään tulevaisuuteen oli kuljettu. Menetelmä mahdollisti elämäntilanteiden tarkastelun uudesta perspektiivistä, ratkaisukeskeisesti ja toivon näkökulmia avaten. Haastateltavat kuvasivat lähtötilanteitaan alkuun ongelmakeskeisesti ja näköalattomasti, mutta haastattelun edetessä vapautuivat kertomaan toiveitaan ja tuottamaan myös ratkaisuja tilanteisiinsa.

Aineistoa analysoitiin teoriasidonnaisesti ja vastaajien osallisuuden kokemuksia ja sisäiseen motivaatioon liittyviä tekijöitä kommentoiden. Aineistosta nostettiin tulevaisuuden muisteluun liittyviä havaintoja. Menetelmän hyötyjä ja heikkouksia mietittiin suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin.

Johtopäätöksissä todetaan, että tulevaisuuden muistelu soveltuu hyvin menetelmäksi myös pitkäaikaistyöttömien kohtaamisessa. Menetelmän dialogisuus nähdään sisäistä motivaatiota kasvattavana. Kaikkien elämäntilanteeseen tämä menetelmä ei kuitenkaan sovi.

---

Asiasanat: tulevaisuuden muistelu, sisäinen motivaatio, osallisuus, dialogisuus

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

MANNILA, OUTI:

From Victims of Fate to Conquerors of Difficulties  
Building Life Management through Anticipation Dialogues in Rehabilitative Work

Bachelor's thesis, 76 pages, appendices 3 pages  
February 2023

---

In this thesis, the remember the future method was applied in meetings with the long-term unemployed. Remember the future is a networking meeting method that has been developed for, for example, strengthening the customers' own role in producing their solutions. The purpose of the thesis was to gather experience and explore theory on the use and application of the method. The aim was that findings from the thesis to be utilised in the toolbox of Nauha ry, and benefit unemployment care services. The long-term goal was to increase the involvement and agency of the long-term unemployed, and to produce additional expertise for the customer encounters in this sector. It was expected that the customers' own agency and finding their internal motivation in building life management could be supported by using anticipation dialogues.

The thesis is a qualitative research study, the data for which was collected in thematic interviews. The interviews were recorded and transcribed. The interviewees initially answered questions about their work and education backgrounds, assessed their position in the labour and education market and described the factors that had led to their current situation. Based on this understanding, the interviewees were asked to describe their "good future": how things would be when they were good. From the perspective of the future, the interviewees produced anticipation dialogues on how they had reached their good future. The method made it possible to examine life situations from a new perspective in a solution-oriented manner, and perspectives of hope were opened in the process. The interviewees initially described their starting situations in a problem-oriented and visionless manner, but as the interview progressed, they became more relaxed and expressed their wishes and produced solutions for their situations.

The data set was analysed in a theoretical manner while commenting on the participants' experiences of involvement and internal motivation factors. Conclusions related to remembering the future were drawn from the data. The advantages and disadvantages of the method were considered in relation to the research objectives and research questions.

It is stated in the conclusions that remembering the future is well suited as a method for working with the long-term unemployed. The dialogic nature of the method is seen to increase intrinsic motivation. However, this method is not suitable for all situations.

---

Keywords: remember the future, intrinsic motivation, participation, dialogicality

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS .....	7
	2.1. Pitkäaikaistyöttömyys .....	7
	2.1.1 Pitkäaikaistyöttömyyden syitä .....	9
	2.1.2 Pitkäaikaistyöttömyyden seurauksia .....	11
	2.2. Kuntouttavasta työtoiminnasta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta ...	13
	2.3. Kumppanina Nauha ry .....	16
3	TUTKIMUKSEN TEORIAPOHJAA.....	18
	3.1. Itseohjautuvuusteoria .....	18
	3.2. Motivaation sisäistyminen .....	19
	3.3. Psyykkiset perustarpeet ja autonomia.....	21
	3.4. Motivoiva työ ja tulevaisuus .....	25
	3.5. Toteutettuja tutkimuksia samoista aiheista.....	26
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	27
	4.1. Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	27
	4.2. Tutkimusmenetelmät.....	28
	4.3. Tulevaisuuden muistelu ja ennakointidialogit .....	29
	4.4. Aineiston analysointi .....	34
	4.5. Haastattelujen toteuttaminen .....	36
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	41
	5.1. Kolhuja ja jumiutumisia .....	41
	5.2. Palvelujärjestelmäpettymyksiä ja osattomuutta .....	42
	5.3. Yhteisöistä löydettyjä osallisuuksia .....	48
	5.4. Aikahyppy hyvään tulevaisuuteen .....	49
	5.5. Ennakoituja osallisuuksia .....	51
	5.6. Ratkaisevia ennakointidialogeja.....	53
	5.7. Omaehtoisuus ja tahtisuus kuntoutumisessa .....	55
	5.8. Aikamatkalla tavatut tukijat.....	56
	5.9. Toivon näkökulma .....	57
	5.10. Menetelmän arviointi osallistuneiden kannalta .....	57
6	PÄÄTELMÄT JA POHDINNAT .....	60
	6.1. Johtopäätökset tutkimuksesta .....	60
	6.2. Loppupohdinnat .....	64
	LÄHTEET.....	67
	LIITTEET            1(3).....	74

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni idea on kypsynyt nähdyn työelämän ja harjoitteluiden myötä. Olen työskennellyt opetus- ja ohjausalalla vuodesta 2001 ja siirtynyt sosiaali- ja terveysalalle 2011. Pisin yhtenäinen työrupeamani sosiaali- ja terveysalalla on mielenterveyskuntoutujien päivätoiminnan ohjaajana. Olen havainnoinut monienlaisten ihmisten elämää, kuntoutumista ja kuntoutustoimintaa suomalaisen palvelujärjestelmän sisällä. Monille tuntemilleni ihmisille työelämästä sivuun jääminen on ollut ratkaiseva käänne, joka on johtanut fyysisten ja psyykkisten toimintakykyjen laskuun ja putoamiseen yhä kurjistuviin elämäntilanteisiin. Havainnot johtivat minut hakeutumaan sosionomiopinnoissani keväällä 2021 suorittamaan harjoittelua kuntouttavassa työtoiminnassa Tampereen Nauha ry:llä. Halusin nähdä, miten syrjäytymiskiarteeseen voidaan vaikuttaa, osallisuutta kasvattaa, sosiaalisia ongelmia ratkaista ja auttaa ihmisiä kokonaisvaltaisesti parempaan elämänhallintaan. Työttömyydenhoidon palveluissa ollaan mahdollisuuksien äärellä vaikuttamassa sen suhteen, mihin ihmisten elämänpolut kääntyvät.

Osallisuus yhteisöissä tukee ihmisten kuntoutumista. Osallistuminen kuntouttavaan työtoimintaan auttaa suuntaamaan kohden uusia työ- ja koulutusmahdollisuuksia, tarjoaa osallisuuden kokemisen ja vertaistuen mahdollisuuksia. Kun epäonnistumisia on tullut paljon, voimavarat vähentyneet ja toimintakyvyt laskeutuneet, on vaikeaa itse nähdä polkua hyvään tulevaisuuteen. Menneestä on vaikeaa päästää irti, nykyhetki on kuormittavaa ja tulevaisuus sumun peitossa. Jaksakseen voittaa kohtalon kolhut ja liikkua eteenpäin, ihmiset tarvitsevat joskus ajattelutavan muutosta. Sisäisen motivaation voi saada viriämään, voidaan luoda uskoa parempaan huomiseen ja lisätä toivoa. Tulevaisuuden muistelun menetelmä alkoi kiinnostaa minua sen tarjoaman mielikuvituksen ja luovuuden näkökulman vuoksi ja halusin soveltaa sitä opinnäytetyössäni haastatellessani kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita.

Olen sosiaalialalla kuntoutustyössä kohdannut paljon ihmisiä, jotka eivät näytä motivoituvan mistään heille tarjotusta kuntouttavasta ja terveyttä edistävästä toiminnasta. Tämä passiivisuus ilmiönä on hämmästyttänyt minua. Olen käytän-

nössä nähnyt, että vaikka ammattilaisina laadimme hyviä tavoitteita, mutta ohitamme asiakkaan oman osallisuuden, mikään toiminta ei tahdo tuottaa tulosta. Ulkoa päin motivoimalla voi saada pientä liikettä aikaan, mutta isoja elämäntapamuutoksia tehdessä tarvitaan sisäisen motivaation johtamaa toimintaa. Ulkoa ohjatun ja sisäistä motivaatiota sammuttavan auttamistyön toteuttamisessa suomalaisessa palvelujärjestelmässä on pitkät perinteet. Ulkoisen kontrollin toteuttamisessa aikaansaatu haitta tulee esiin myös pitkäaikaistyöttömien kokemuksissa palvelujärjestelmästä. Jotakin auttamistavassa pitäisi tehdä toisin, että vaikutus olisi nostava, ei lannistava.

Haluan kokeilla pitkäaikaistyöttömien suhtautumista tulevaisuuden muisteluun, joka dialogisena menetelmänä saattaisi tuoda esiin piilossa olevia ratkaisuja ja vahvistaa heidän omia voimavarojaan. Ennakointidialogeissa yhdistyvät toivon näkökulmat ja dialogiset tilat. Menetelmän avulla tuotetaan ennakointidialogeja hyvästä tulevaisuudesta käsin. Miten menetelmä voisi tukea myös sisäisten motivaatioiden rakentumista ja auttaa pois jumitilanteista? Voisiko siitä olla hyötyä ihan kahdenkeskisissä keskusteluissa ja käyttökelpoisena työkaluna Nauha ry:n työkalupakissa? Päätin rohkaista mieleni ja kokeilla tätä käytännössä.

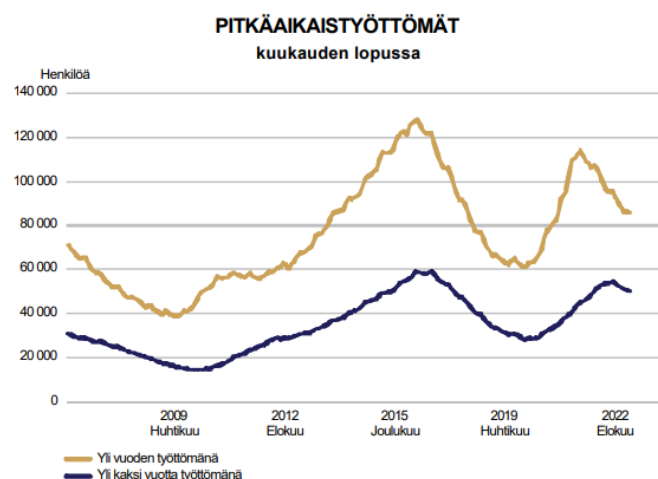
Haluan opinnäytetyössäni toteutettavien haastatteluiden kautta myös tarkastella pitkäaikaistyöttömien kokemuksia palvelujärjestelmässä, havainnoida osallisuuden kokemista ja sen vaikutusta motivaatioihin. Halusin huomioida sisäistä motivaatiota sammuttavia ja virittäviä tekijöitä, ymmärtää ilmiöitä sekä osaltani vaikuttaa siihen asiakaskohtaamisella.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

### 2.1. Pitkäaikaistyöttömyys

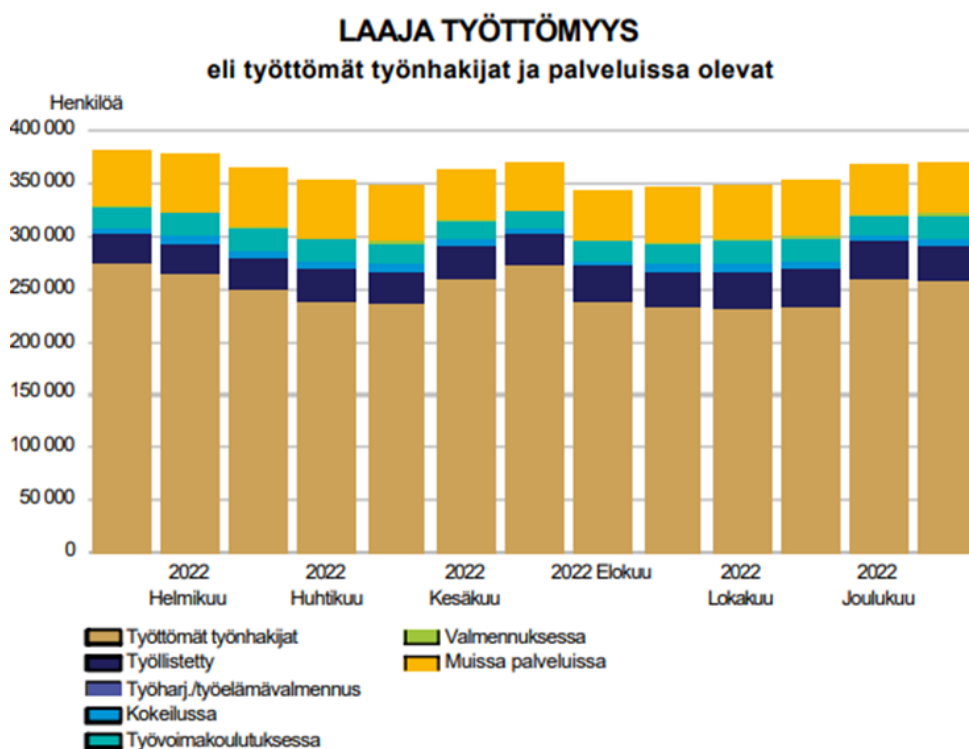
Pitkäaikaistyöttömillä tarkoitetaan vähintään 12 kuukautta työttömänä olleita työnhakijoita. Voidaan puhua myös vaikeasti työllistyvistä, mikä tarkoittaa pitkäaikaistyöttömiä, toistuvaistyöttömiä, työvoimapolitiisista palveluista uudelleen työttömäksi palanneita ja näissä palveluissa toistuvasti kiertäviä yhdessä. Rakenneellisella työttömyydellä tarkoitetaan sellaista työttömyyttä, joka ei juurikaan vähenene, vaikka maassa olisi työvoimapula. Suhdannetyöttömyys on puolestaan sellaista, mikä johtuu talouden suhdannevaihteluista, jolloin työvoiman tarve lasku- ja matalasuhdanteiden aikana hiipuu. (Työmarkkinatilastot n.d.)

Tammikuussa 2023 Työ- ja elinkeinoministeriön julkaiseman työllisyyskatsauksen mukaan pitkäaikaistyöttömyys olisi hieman laskemaan päin. Alkuvuodesta 2023 pitkäaikaistyöttömiä on Suomessa tilaston mukaan 85 900 henkilöä. Tämä on 20 100 vähemmän kuin edellisenä vuonna 2022. Pitkäaikaistyöttömistä miesten osuus on hieman suurempi, 52 200 miestä. Naisia on pitkäaikaistyöttöminä 33 600. Yli kaksi vuotta työttömänä olleita tästä pitkäaikaistyöttömien joukosta on 50 400. Se tarkoittaa, että pitkäaikaistyöttömiä on vuoden 2023 alussa 1 200 vähemmän, kuin vuonna 2022. (Työllisyyskatsaus 2023)



KUVIO 1. Yli vuoden ja yli 2 vuotta yhtäjaksoisesti työttömänä olleiden määrä 2009–2023 tammikuun loppuun asti (Työllisyyskatsaus 2023)

Tammikuun 2023 lopussa aktivointiasteeseen laskettavissa palveluissa olevia, eli palkkatuilla työllistettyjä, työ- ja koulutuskokeiluissa olevia, vuorotteluvapaan sijaisuuksiin työllistettyjä, työvoimakoulutuksissa ja työvalmennuksissa olevia, omaehtoisesti opiskelevia ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevia, oli yhteensä 111 500 henkilöä. Tämä on 2 600 enemmän kuin edellisenä vuonna. Kuntakokeilujen asiakkaana palveluissa oli 63 200 henkilöä, mikä on 3 700 enemmän kuin edellisenä vuonna. Aktivointiaste oli siis noussut 1,7 prosenttiyksikköä edelliseen vuoteen verrattuna ja oli 30,2 %. Kyseisissä palveluissa oli siis 4,0 % koko Suomen työvoimasta. Naisia palveluissa oli 1 300 enemmän edelliseen vuoteen verrattuna, samoin miehiä oli 1 300 enemmän. Yhteensä palveluissa oli 53 000 miestä ja 58 500 naista. Laaja työttömyys, johon lasketaan palveluissa olleet, näyttää laskeneen ja oli tammikuun lopussa 369 000. Tämä tekee 13 100 vähemmän työttömiä, kuin vuotta aikaisemmin. (Työllisyyskatsaus 2023.)



Kuvio 2. Työttömät työnhakijat ja palveluissa olevat tammikuussa 2023. (Työllisyyskatsaus 2023)



### 2.1.1 Pitkäaikaistyöttömyyden syitä

Kyse pitkittyneessä työttömyydessä ei yleensä ole vain työpaikan puuttumisesta, vaan taustalla on joitain sosiaalisia tai terveydellisiä ongelmia. Työttömän auttamiseksi ja ongelmakentän selvittämiseksi tarvitaan pidempää auttamisprosessia, jonka aikana syitä selvitellään. Ongelmien selvittämisessä tarvitaan hyvää vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välillä, moniammatillista verkostoyhteistyötä sekä räätälöityjä ratkaisuja työ- ja koulupaikkojen suhteen.

Yhtenä työttömyyden taustatekijänä on nähty alhainen koulutustaso. Uusille työurille pyrittäessä vanhat koulukokemukset voivat vaikuttaa vielä taustalla. Mikäli voimavarat eivät ole aikanaan kohdanneet kouluvaatimusten kanssa, seurauksena on ehkä ollut alisuoriutumista ja uupumista. Itsetunto koulunkäynnin suhteen voi työttömällä olla alhainen ja kouluttautumisen merkitystä siksi vähätellä. Salmela-Aro nostaa sosiaalisen tuen puuttumisen yhdeksi keskeiseksi koulutuksen keskeyttämisen ja kouluresurssien vähäisyyden syyksi. (Salmela-Aro 2018, 27–28) Työtön tarvitsee tukea ympärilleen lähteäkseen uudelleen koulutautumaan.

Pitkittyneeseen työttömyyteen on etsitty syitä työelämän vaatimusten kasvusta, jolloin työttömiksi jääneiden ammattitaito ei enää vastaa työelämän uusia vaatimuksia (Työmarkkinatilastot n.d.). On myös esitetty verotuksesta johtuvia syitä, kuten tulonsiirtoja ja työttömyysturvaa, joiden suuruudella on katsottu olevan vaikutusta siihen, että joissain tapauksissa töihin meno ei olisikaan enää riittävän kannattavaa tai houkuttelevaa (Työmarkkinatilastot n.d.). Työttömyyden taustalla on nähty isompia työmarkkinoilla käynnissä olevia rakenteellisia muutoksia, kuten alakohtaisen kysynnän hiipumista, maailmantalouden heilahteluja ja jo pidempään jatkunut suorittavan työn väheneminen. Suorittavan työn tekemisestä ollaan enenevässä määrin siirtymässä, kohden jatkuvaa oman työn kehittämistä ja siinä kouluttautumista. Sosiaaliset ja oman työn johtamisen taidot myös korostuvat. Digitaalisten taitojen tarve jatkuvasti lisääntyy ja perinteiset ammattiryhmät katoavat (Työterveyslaitos n.d.). Vaikka digitalisaatiosta on selvää tehokkuuden tuomaa hyötyä, on sillä myös negatiivisia sosiaalisia seurauksia, jotka vaativat sopeutumiskykyä ja joustoja työntekijöiltä, yrityksiltä ja koko yhteiskunnalta (Työterveyslaitos n.d.).

Työn muuttuessa teknologian uudet mahdollisuudet tulevat haastamaan ja mahdollistamaan työn järjestämistä aivan uudella tavalla. Kun käyttöön tulee kone näkö, puhutun kielen ymmärtäminen, koneellinen tekstin ja puheen tuottaminen ja datapohjainen oppiminen, on vaikeaa arvioida tarkasti niiden vaikutuksia työhön (Työterveyslaitos n.d.).

Kehittyvä teknologia on jo korvannut ja tulee korvaamaan lisää ihmisten työstä. Tämä haastaa pohtimaan koko yhteiskunnan tasolla sitä, mikä työelämän ulkopuolelle jäävien osallisuus tulee olemaan. Nykyiselläänkin työelämän tahti on kovaa verrattuna muutaman vuosikymmenen takaiseen. Ne, joilla on riskitekijöitä, tippuvat aina ensin kiristyneiden vaatimusten myötä. Työssä tarvittava moniosaisuus, organisointikyky, jatkuva itsensä kehittäminen ja muutoksessa eläminen ovat mahdoton vaatimus osalle työvoimasta. Työelämässä jaksaminen on neuropsykiatrisesti oireilevien tai oppimisvaikeuksista kärsivien henkilöiden kohdalla isona haasteena. Neuropsykiatrinen diversiteetti voisi työelämässä olla myös hyödynnettävä mahdollisuus ja voimavara. Neuropsykiatrisesti poikkeavilla on monia huomattavia kykyjä työelämää ajatellen (Lahti 2022). Työelämän räätälöinti olisi tähän vastaus, joka hyödyttäisi kaikkia osapuolia.

Osatyökykyisiä harvemmin otetaan töihin, vaikka he voisivat ja haluaisivat tehdä työtä. Marinin hallitusohjelmassa Sosiaali- ja terveysministeriön toimesta on kehitetty osatyökykyisille työkykyohjelma, jonka on tarkoitus helpottaa työttömien osatyökykyisten pääsyä takaisin kiinni työn syrjään, tukea heidän työssä jaksamistaan sekä estää työttömyyden pitkittyminen varhaisen tuen tarjoamisella. Tähän ohjelmaan sisältyy lukuisia valtion rahoittamia hankkeita, joiden avulla etsitään uusia keinoja työllistymisesteiden poistamiseen, työllistymisen ja työssä pysymisen tukemiseen. (Työkykyohjelma 2022)

Työttömät kärsivät samanlaisista terveys- ja mielenterveysongelmista, kuin työssä käyvätkin, mutta työttömäksi jääminen kärjistää ja tuo monien ongelmat esiin syventäen niitä. Kynnys lähteä hakemaan apua, vaikkapa fyysisen terveyden ongelmiin, voi nousta, koska työtön ei tarvitse sairauslomastodistusta jäädäkseen kotiin. Työttömyyden pitkittyessä myös talous joutuu tiukoille. Lääkäreihin ei

kannata mennä, jos ei ole varaa ostaa lääkkeitä tai maksaa erikoishoidon palveluista. Työttömänä ollessa terveydentila voi siten heikentyä ja vaikuttaa kokonaistyökykyyn alentavasti. (Työttömän terveys – haasteita ja ratkaisuja n.d.) Terveys- ja mielenterveysongelmat aiheuttavat korkean työttömyysriskin ja voivat johtaa pitkäaikaistyöttömyyteen (Työllisyys n.d.). Terveys- ja mielenterveysongelmat ovat sekä syy, että seuraus pitkäaikaistyöttömyydelle.

Sairauslomatodistus voi jäädä myös hakematta, koska se aiheuttaa lisää paperityötä ja viivyttää saatavia tukia. Sairaus jää silloin dokumentoimatta, vaikka myöhemmin työkykyä arvioitaessa ja eläkkeelle pääsyä mietittäessä, olisi tärkeää voida todentaa toistuvat terveysongelmat. Työttömyyden jatkuessa pidempään ihmisen sosiaalinen toimintakyky laskee ja kynnys lähteä hakemaan apua muihinkin ongelmiin nousee. Päihde- ja mielenterveysasioissa avun hakeminen viivästyy, koska ongelmat eivät tule näkyviksi, kuten ne työssä käydessä tulisivat. (Työttömän terveys – haasteita ja ratkaisuja n.d.) Työttömyyden hoidossa ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, joiden toimintakyvyt ovat alentuneet, ja heidän mahdollisuutensa työllistyä avoimille työmarkkinoille ovat heikentyneet pitkäkestoisesti tai pysyvästi. Työttömien ja työllisten välillä on havaittavissa selkeitä hyvinvointi- ja terveyseroja, jotka vain kasvavat työttömyyden pitkittyessä (Työllisyys n.d.). Työttömyyden voidaan todeta näin ollen sairastuttavan ihmisiä kokonaisvaltaisesti.

Päihde- ja mielenterveyshaasteista puhutaan yhdessä, sillä on vaikeaa erottaa, kumpi oli ensin. Päihdeongelmiin ajautuvat ne, joilla on mielenterveyden haasteita ja toisaalta päihdeongelma tuo mukanaan mielenterveysongelmia. Päihde- ja mielenterveyshaasteet eivät kumpikaan ratkea yhdellä tapaamisella, kuten eivät fyysiset vaivatkaan poistu lääkärikäynnillä. Tarvitaan elämäntapamuutoksen ohjausta, johon sitoudutaan. Sitoutumisessa tarvitaan ihmisen omaa sisäistä motivaatiota.

### **2.1.2 Pitkäaikaistyöttömyyden seurauksia**

Kun rämmitään pitkäaikaistyöttömyyden suolla, on syytä miettiä sinne juuttumisen seurauksia. Työttömyys aiheuttaa alkuun palkkatulon katkeamisen, minkä

varaan elintaso on rakennettu. Seuraa tippuminen työttömyyskassan maksaman ansiosidonnaisen varaan tai peruspäivärahan varaan, mikäli täyttää Kelan määrittelemän työssäoloehdon (Kela 2023). Työttömyyden pitkittyessä, tai työssäoloehdon jäädessä täyttymättä, seuraa tippuminen työmarkkinatuen varaan. (Työttömyysturvalaki §2 1290/2002, §2) Tästä vähennetään muut myönnettyt sosiaalietuudet. Työtön voi olla oikeutettu myös muihin tukiin, kuten yleiseen asumistukeen, opintolainan korkoavustukseen, toimeentulotukeen ja elatusmaksuvapautukseen (Kela 2023). Viimesijaiset etuudet eivät riitä ylläpitämään hyvää elintasoä nyky-Suomessa, vaan usein ihmiset joutuvat tinkimään heille tärkeästä ja tarpeellisesta. Resurssien puute ja niukkuus johtaa elämän laatua heikentäviin olosuhteisiin ja huono-osaisuuteen, jonka synkimmistä notkelmista Saari kirjoittaa (Saari 2015).

Köyhyys on moniulotteinen käsite ja siten vaikea avata lyhyesti sekä kattavasti. Köyhyyden käsitteeseen liitetään paljon muutakin kuin tuloköyhyyttä. Juho Saari käsittelee köyhyyttä varsin laajasti. Hän esittelee kirjassaan Huono-osaiset Euroopan komission nimeämiä köyhyyden määritelmiä: 1. Sosiaalisen osallistumisen estävä elintaso, jossa suhteellinen köyhyys näkyy, 2. Tietyn tulorajan alle jäävät tulot, jossa tuloja verrataan kansallisesti määriteltyn köyhyysrajaan, 3. Alhainen sosiaalinen status, jossa sosioekonominen status, etnisyys, tms. linkittyy köyhyyteen, 4. Etuus- tai hyväntekeväisyysriippuvuus, jossa keskitytään tukiriippuvuuksiin ja 5. Elintasoköyhyys, jossa tarkastellaan perustarpeiden tyydyttämistä suhteessa tuloihin (Saari 2015, 72-76). Heikentynyt tulotilanne voi johtaa, ilman erityisiä suojaavia tekijöitä, pitkäkestoiseen huono-osaisuuteen, josta voi muodostua vähitellen koko elämän kattava olosuhde. Tällainen olosuhde rajaa monella tapaa ihmisen mahdollisuuksia elää täyspainoista elämää yhteiskunnan jäsenenä, hyödyntää sen tarjoamia palveluita ja mahdollisuuksia, sekä vieläpä periytyy herkästi sukupolvelta toiselle (Saari, ym. 2020, 69–77). Köyhyydessä ei ole kyse vain kasautuvista huono-osaisuuden osatekijöistä, vaan myös hyvinvoinnin vajeista. Saari, ym. määrittelevät huono-osaisuutta myös ympäröivässä yhteiskunnassa muutoin lisääntyvästä hyväosaisuudesta sivuun jäämisenä (Saari, ym. 2020, 58). Ymmärrettävästi tällaiset kokemukset vaikuttavat ihmisen mieleen monella tavalla masentaen, lamaannuttaen ja sairastuttaen.

Omat mahdollisuudet vaikuttaa sekä yhteiskuntaan, että omaan elämään, kapeavat merkittävästi huono-osaistumisen prosessissa. Syntynyt osattomuuden kokemus edelleen rajaa koettujen mahdollisuuksien kenttää pienemmäksi. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2021) Osattomuuden kokemus on sitä, että ihminen tulee liian monta kertaa ohitetuksi tarpeidensa ja toiveidensa kanssa. Kun tämä kokemus syntyy jo lapsuudessa, siitä kasvaa kaikenkattava ja elämää ohjaava. Se kaventaa merkittävästi elämässä mahdolliseksi ja saavutettavaksi koettavia asioita, ohjaten siten elämänskulkua ja valintoja (Saari, ym. 2020, 101–117). Ylisukupolisesta huono-osaisuudesta kärsivien sisäiset edellytykset ja ulkoiset mahdollisuudet kehittyä kaikilla eri toimintakykyjensä alueilla täyteen mittaansa, ovat siten varsin rajalliset. (Saari, ym. 2020, 59–63).

Pitkäaikaistyöttömyys on voimakkaasti syrjäyttävä tekijä, joka jättää ihmisen usealla osa-alueella yhteiskunnallisen hyvän ulkopuolelle. Pitkään jatkuessaan tämä leikkaa merkittävästi ihmisen toimintakykyä. Myös alentuneet toimintakyvyt sinällään johtavat pitkäaikaistyöttömyyteen ja muihin sosiaalisiin ongelmiin. (Saari 2015, 103–107.) Prosessi toimii molempiin suuntiin, mutta auttaminen suosta on aina vaikeampaa, mitä syvemmälle saappaat vajoavat.

## **2.2. Kuntouttavasta työtoiminnasta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta**

Työttömien syystä tai toisesta alentuneet toimintakyvyt ovat, kuten aiemmin todettiin, pitkäaikaistyöttömyyden sekä syitä, että seurauksia. Toimintakyvyt eivät yleensä ottaen palaudu itsestään ja jumiutunut tilanne on saattanut jatkua jo pitkään. Asiakkaiden kanssa on aloitettava silloin kuntouttava prosessi, jonka aikana työkyvyn nousu ja voimaantuminen voivat alkaa ja keinot löytyä, etsitään oikeat polut, että päästään pois suolta. Asiakkaan ongelmat on ensin kartoitettava, että niihin saadaan hankituksi oikeanlaista apua. Terveystilan selvittäminen ja todellisen työkyvyn kartoittaminen voivat viedä aikaa. Asiakas itsekään ei ole välttämättä selvillä todellisesta tilanteestaan. Tosiasioiden toteaminen ja asioiden prosessointi vie myös asiakkaalta itseltään aikaa ja voimavaroja, sekä vaatii sopeutumista. On vaikeaa päästää irti menneestä ja orientoitua uuteen, kokeilla uusia asioita ja ottaa riskejä oman jaksamisen ja toimintakyvyn suhteen.

Työttömien ongelmien ratkaisuihin tarvitaan moniammatillista yhteistyötä ja hyvää asiakaskohtaamista. Juhila lainaa itseään ja Raitakaria (Raitakari 2002; Juhila 2006, 84–91 ja 137–146) kuvatessaan aikuissosiaalityön vanhaa ja uutta asiantuntijuutta siten, että vanhassa asiantuntijuudessa työntekijällä oli tieto, ymmärrys ja auttamisen välineet hallussaan, kun taas uudessa asiantuntijuudessa asiakkaan oman tiedon merkitys auttamisprosessissa korostuu. Molempien asiantuntijuus on tunnustettava ja edettävä yhteistyössä. (Jokinen & Juhila 2008, 18.) Pitkäaikaistyöttömän auttamisessa tarvitaan työntekijän ja asiakkaan yhteistyötä ja dialogia, jotta ongelmat tunnistettaisiin ja apu löytyisi (Mönkkönen 2009, 87). Polku muodostuu samalla, kun askelia otetaan, asiakkaan ja työntekijän yhteisen oppimisen prosessina. Näitä polkuja muodostettaessa tarvitaan myös näkymiä hyvästä tulevaisuudesta ja kantavasta maaperästä, jonne suunnataan.

Pitkään työttömänä ollut asiakas ei ehkä työ- ja toimintakyvyn rajoitusten vuoksi kykene aloittamaan kokoaikaista työtä, koulutusta tai voi osallistua tarjolla oleviin työllistymistä edistäviin palveluihin. Työkyvystään epävarma tai osatyökykyinen voi hakeutua kuntouttavaan työtoimintaan, jossa tavoitteena on elämänhallinnan sekä työllistymis- ja kouluttautumisedellytysten parantaminen. Hyvinvointialueen työllisyyspalveluista vastaava viranomainen laatii asiakkaan kanssa aktivointisuunnitelman tai monialaisen työllistymissuunnitelman, jossa sovitaan työtoiminnan sisällöistä ja tavoitteista. Samalla selvitetään muita sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, ja koulutustarpeita. (Kuntouttava työtoiminta 2023)

Kuntouttavan työtoiminnan aikana asiakkaan tulona on työttömyysetuus sekä osallistumispäiviltä saatavat kulu- ja matkakulukorvaukset. Uuden polun löytämisessä eteenpäin asiakasta tukevat työvalmentajat ja muut yhteistyötahot, kuten oppilaitokset tai erilaisten palvelujen tuottajat kolmannelta sektorilta. Työtoiminnassa voidaan suorittaa työkyvyn arviointia ja saada näyttöä todellisesta toimintakyvystä. (Kuntouttava työtoiminta 2023)

Kuntouttava työtoiminta perustuu seuraaviin lakeihin: Lakiin kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001), Sosiaalihuoltolakiin (30.12.2014/1301), Lakiin sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (22.9.2000/812), ja se on Työttömyyslain (1290/2002) mukainen työllistämistä edistävä palvelu. Palvelu perustuu

myös Lakiin julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta (28.12.2012/916), Työttömyysturvalakiin (30.12.2002/1290), Lakiin toimeentulotuesta 30.12.1997/1412), Lakiin kotoutumisen edistämisestä (30.12.2010/1386), Lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionavustuksesta (3.8.1992/733) sekä Lakiin työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteispalvelusta (1369/2014). Työ- ja Sosiaali- ja terveysministeriöiden julkaisema Käsikirja kuntouttavasta työtoiminnasta (2001) on yleisohje toiminnan järjestämisessä.

Valmentava kuntouttava työtoiminta tulee sovittaa henkilön työ- ja toimintakyvyn sekä osaamisen mukaan siten, että se on riittävän mielekäästä ja vaativaa, parantaakseen mahdollisuuksia työmarkkinoille pääsyyn. Työtoiminnan kesto on 3–24 kk ja sitä voidaan toteuttaa 1–4 pv/vko, vähintään 4 h/pv. Palvelun tulee sisältää myös arjen digitaitojen harjoittelua ja opettelua. Asiakasta tuetaan terveydentilaan ja elämänhallintaan, päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvissä haasteissa, sekä ohjataan ammattialan löytymiseen. Myös toimintakyvyn arviointia voidaan erillisestä pyynnöstä suorittaa. Työvalmentajat ovat asiakkaan tukena myös näissä prosesseissa. (Kuntouttava työtoiminta 2023).

Osallisuutta vahvistava kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu asiakkaille, joiden arjenhallinnassa ja/tai toimintakyvyssä on ilmeisiä rajoitteita. Edellä mainittujen yleisten tavoitteiden lisäksi asiakkaan psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä pyritään ylläpitämään, vahvistamaan ja kartoittamaan. Painopiste on osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisessa sekä muun kuntoutumisen tukemisessa. (Kuntouttava työtoiminta 2023).

Sosiaalihuoltolaki (130/2014) määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaksi tueksi sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ovat myös toimeentulotukiasiakkaita. Heidän kohdallaan kuntoutusta järjestetään psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn kartoittamiseksi, ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi. Kuntoutuja tulee toimintaan, jos on voimavaroja, toiminta on vapaaehtoista ja luonteeltaan hyvinvointia lisäävää ja aktivoivaa. Palvelulla tuetaan päihteetöntä arkea ja kuntoutumista psyykkisestä sairaudesta. Palveluntuottajalta edellytetään tiivistä yhteistyötä muun verkoston kanssa.

Usein sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat tarvitsevat pitkäkestoista tukea ja usean palvelun yhteensovittamista. Tässä korostuvat asiakkaan kokonaistilanteen paranemiseen tähtäävät toimet. Kaikilla työelämään pääsy ei ole enää tavoite, vaan pyritään lisäämään osallisuuden kokemista hyvinvoinnin edistämiseksi ja raskaampien palveluiden tarpeen ehkäisemiseksi. Tavoitteen määrittelevät asiakas itse ja tilaaja, Nauha ry:n kohdalla se on Tampereen kaupunki.

### **2.3. Kumppanina Nauha ry**

Nauha ry on 1961 perustettu voittoa tavoittelematon ja vahvalla eettisellä lupauksella toimiva yhdistys, jolla on toimintaa usealla paikkakunnalla Suomessa. Nauha ry tuottaa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluja Tampereella neljässä yksikössä, jotka sijaitsevat Kaukajärvellä Vilusen kartanon yhteydessä ja Hämeenpuistossa. (Nauha ry n.d.). Nauha ry:n ja sen 2017 perustaman Abnoy Oy:n muita toimialoja ovat etsivä nuorisotyö, lastensuojelu, maahanmuuttajatyö, päihde- ja huume kuntoutus, asumispalvelut, opinnollistaminen ja päivätoiminta. Lisäksi on vielä laajaa vertais- ja vapaaehtoistoimintaa sekä useita paikallisesti ja kansainvälisesti toteutettuja hankkeita. (Nauha ry n.d.).

Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat viipyvät Nauhan palveluissa pitkään. Jaksot kestävät minimissään 3 kk ja voivat jatkua jopa 24 kk, mikä jälkeen aktivointisuunnitelma täytyy tarkistaa (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2023). Silloin työvalmennuksen ammattilaisten on mahdollista muodostaa heidän kanssaan yhteistyösuhde, jossa kartoitetaan asiakkaan tilannetta. Saatavilla asiakkaan tueksi on vertaistuki ryhmissä, omavalmentaja ja moniammatillinen työvalmennustiimi. Kuntouttavassa työtoiminnassa ollaan uusien työmahdollisuuksien kokeilujen ja räätälöityjen koulutuksellisten mahdollisuuksien äärellä, voidaan vaikuttaa viranomaispäätöksiin ja tehdä yhteistyötä useiden eri auttamisjärjestelmän toimijoiden kanssa. Nauha ry:llä on myös monia kiinnostavia hankkeita, joiden kautta on mahdollista päästä työelämään kiinni. Asiakas saa Nauhalla yksilöllistä palveluohjausta ja hänellä on mahdollisuus prosessoida ajatuksiaan tulevaisuudesta yksin ja yhdessä.



Asiakkaat Nauhan työtoimintaan ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin ovat ohjautuneet Tampereen kaupungin aikuissosiaalityön osallisuutta vahvistavan kuntouttavan työtoiminnan, sosiaalisen kuntoutuksen tiimin (OSKU-tiimi) kautta sekä Työllisyys- ja kasvupalveluiden kautta. Vuoden 2023 alusta nämä palvelut siirtyivät Pirkanmaan hyvinvointialueen hallintaan. Pirkanmaan hyvinvointialueella toteutetaan kuntouttavaa työtoimintaa omissa yksiköissä ja työpajoilla, kunnissa, säätiöissä, seurakunnissa ja yhdistyksissä. (Kuntouttava työtoiminta 2023). Osa näistä on ostopalveluina toteutuvia, kuten Nauhan toiminta.

Nauha ry:n mottona on, että he auttavat niitä, joiden auttaminen on kaikkein vaikeinta (Nauha ry n.d.). Tällä periaatteella toimivia järjestöjä löytyy aika vähän. Nauhan toiminnassa itseäni, myös paljon vapaaehtoistyötä aiemmin tehneenä, vakuutti etenkin vapaaehtoistoiminnan vahva eettisyys. Yhteisöllisyyden kehittäjänä Nauha ry on hämmästyttävän hyvin onnistunut yhdistämään samalle tontille kovin erilaisia ihmisryhmiä. Nauhan toiminnassa näkyy luova innostus ja eteenpäin suuntaaminen, vahva yhteiskunnallinen toimijuus ja vastuunotto heikoimmassa asemassa olevista.

### 3 TUTKIMUKSEN TEORIAPOHJAA

#### 3.1. Itseohjautuvuusteoria

Kuntoutuminen ja elämänhallinnan parantaminen ei ole aivan helppoa. Ihmisen pitää löytää vahva motivaatio ja tahtotila, jolla hyvinvoinnin esteitä ja vajeita sekä pahoinvointia tuottavia ongelmia vastaan voi alkaa taistelemaan. Tutustuin motivaatiotekijöihin ja itseohjautuvuusteoriaan lukiessani Martelan sisäisen motivaation käsikirjaa (Martela 2015). Kiinnostuin motivaatiotekijöistä kuntoutumisen yhteydessä ja etsin lisää tietoa aiheesta. Edward L. Deci ja Richard Ryan alkoivat jo 1970-luvulla kehittämään itsemääräämisteoriaksi (self-determination theory) kutsuttua teoriaansa. Nykyisin se on jo laajalti tunnetuksi tullut ja tunnustettu ihmisen käyttäytymistä varsin hyvin selittävä teoria. Siinä pyrkimyksemme jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin motivaatioihin. (Martela 2015, 59–63) Teoria liitetään usein positiivisen psykologian piiriin, jossa motivaatiot nähdään ihmisen sisäisinä pyrkimyksinä ja impulsseina. Ulkoisten tekijöiden nähdään lähinnä rajoittavan ihmisen sisäsyntyistä motivaatiota. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 12)

Deci ja Ryan (2000) alkoivat saada enemmän huomiota teorialleen vasta 2000-luvun alusta lähtien (Martela 2015, 62–63). Tämän uudenlaisen teorian myötä Maslown kehittämä tarvehierarkia pyramideineen saatettiin jättää taustalle ja todeta hieman kömpelöksi tutkittaessa nykyihmisen toiminnan vaikuttimia (Martela 2015, 55–58). Samoin aikaisempi palkitsemisista ja rankaisemisista koostunut behavioristinen ”keppi- ja porkkana -ajattelu”, voitiin sivuuttaa suhteellisen alkeellisenä ihmisen motivaatiota selittävänä teoriana (Martela 2015, 59). Decin ja Ryanin itseohjautuvuus -teoriaa tutkittaessa saatiin tieteellisesti hyvinkin vahvaa näyttöä siitä, että toisin kuin palkitsemisesta oli aiemmin luultu, palkkio ei aina lisännyt ihmisten motivaatiota joissakin toiminnoissa. Sen todettiin voivan jopa vähentää sitä. (Martela 2015, 62.) Esimerkkinä Martela käyttää verenluovuttajaa, jolle alettaisiinkin maksaa pientä korvausta. Tämä saattaisi vähentää halua käydä verenluovutuksessa, koska tuntuisi alhaiselta ottaa vastaan palkintoa ja losta ja epäitsekkäästä teosta. Motiivi tällä toiminnalla on vahvasti sisäinen, ei ulkoinen palkitseminen. (Martela 2015, 59.) Ulkoiset palkkiot tai rangaistukset eivät välttämättä vaikuta juurikaan ihmisen käyttäytymiseen, jos hän on sisäisesti vahvasti motivoitunut (Martela 2015 64–67).

Itsemääräämisteorian kautta ihminen nähdään luonnostaan aktiivisena, motivoituvana ja itseään ohjaavana. Myös lapset ovat kiistatta luonnostaan aktiivisia, tutkivia ja leikkiviä. (Martela, 2015, 64.) Luontaista aktiivisuutta ja motivaatiota voidaan kuitenkin sammuttaa vääränlaisella kohtelulla ja kasvatuksella. Jos ihmistä estetään toteuttamasta häntä itseään luontaisesti kiinnostavia asioita ja pakotetaan toteuttamaan muiden määräyksiä, voi seurata passivoituminen. Koulu-laitokset ja jotkut työpaikat ovat esimerkkejä näistä ihmisistä passivoivista järjestelmistä (Martela, 2015, 64). Sosiaalipedagogiikan isähahmo Freire liikkuu samoilla linjoilla tallettavan kasvatuksen käsitteensä kanssa. Tallettava kasvatusta vieraannuttaa ihmisen omista kiinnostuksen kohteistaan ja kaataa tilalle vierasta sisältöä, kuin säilytysastiaan. Ihmisistä tulee siten passiivisia tiedon tallettajia. Luovuuden, oivaltamisen, oikean tiedon ja ymmärryksen synnyttämisen sijaan kasvatusta muuttuu sorron välineeksi. (Freire, 2005, 75–79). Sisäiset motivaatiot ja ihmisen psyykkiset perustarpeet ohittamalla saadaan tuotettua ihmisiä, jotka kadottavat vähitellen kykynsä itseohjautuvuuteen (Martela 2015, 64–67). On edelleen laitostavia ja passivoivia järjestelmiä, valtarakenteita, asiakas- ja hoivasuhteita, joissa ihmetellään ihmisten passiivisuutta, tarkoitetaan ehkä hyvää, mutta jatketaan samaa perinnettä. Freiren lääke tällaiseen sorron alaisuudesta vapautumiseen ja vapauttamiseen on dialogi ja dialogisuus. Freiren kuvaama problematisoiva kasvatusta ei jätä ihmistä passiiviseen roolin, vaan tukee hänen osallisuuttaan ja toimijuuttaan, kunnioittaa ihmistä aktiivisena ja itseohjautuvana, joka on kykenevä luovuuteen. (Freire 2005, 68–73, 85–90.)

### **3.2. Motivaation sisäistyminen**

Keskeinen jako motivaatioissa tapahtuu sisältä lähtevän ja ulkoapäin ohjatun välillä. Itsemääräämisteoriassa olennaista on, että ihmisen sisäistä motivaatiota ei ohjaa niinkään ulkoiset palkinnot tai rangaistukset, vaan ihmisen oma luovuus, kiinnostus ja aktiivisuus. Vaikka opiskelujen tavoite valittaisiin ulkoisten vaikuttimien perusteella, voi motivaatio myös sisäistyä siten, että ihminen alkaa ponnistella päämäärien eteen, vaikka ne eivät spontaanisti olisi hänessä itsessään heränneet. (Vasalampi 2017, 56–59.) Vasalammen (2017) mukaan ihminen pyrkii luonnostaan hyväksymään yhteisönsä sosiaaliset tavat, säännöt ja arvostukset

omikseen sekä rakentaa minäkuvaansa niiden pohjalta. Kun esimerkiksi opiskelija tavoittelee perheensä ja yhteisönsä arvostamia päämääriä ja asemaa, ei hän välttämättä luonnostaan olisi tavoitellut niitä. Opiskelija opiskelee siis aluksi ulkoisista motivaatioista käsin, mutta koska näkee tutkinnon saavuttamisen tärkeäksi yhteisössään, hän alkaa voimakkaasti tavoitella sitä. Näin voidaan todeta motivaation osittain sisäistyneen. (Vasalampi 2017, 56–59.)

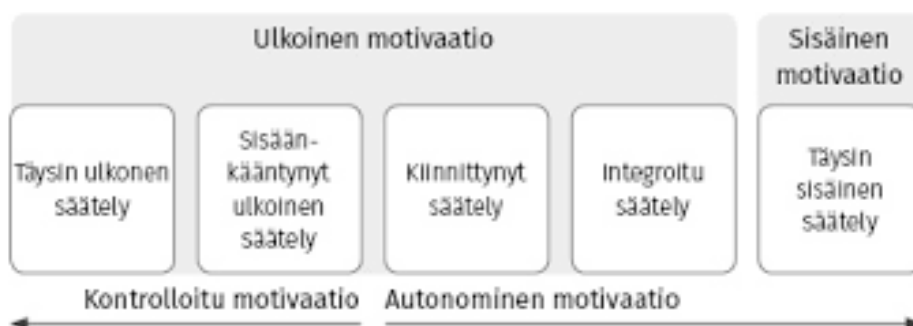
Toiset asiat sisäistyvät helpommin kuin toiset, niin opiskelussa, työssä kuin muussakin elämässä. Osa motivaatioistamme ovat ns. kontrolloituja motivaatioita. Täysin ulkoisesti säädellyt motiivit eivät sisäisty, vaan tehtäviä toteutetaan vain siksi, koska on pakko. Motiivi toiminnalle voi silloin olla joko rangaistuksen välttäminen tai palkkion saavuttaminen. Täysin ulkoisesti säädeltä ja kontrolloitua motiivia on pidetty vastakohtana sisäiselle motivaatiolle ja todettu jopa heikentävän sitä. (Vasalampi 2017, 56.)

Sisäänkääntyneessä ulkoisessa säätelyssä puolestaan on kyse voimakkaan ahdistuksen, häpeän, syyllisyyden tai itsearvostuksen menettämisen välttämisestä. Säätely on ulkoista, vaikka vaikuttaa voimakkaasti henkilön tunteisiin. Tätä voidaan pitää uuvuttavana ja hyvinvointia heikentävänä motiivina. Vasalammen mukaan Decin ja Ryanin (2000) esittelemässä itsemääräämisteoriassa näitä kahta motiivityyppiä kutsutaan kontrolloiduksi motivaatioksi. (Vasalampi 2017, 56–57.)

Autonomisen motivaation piiriin kuuluu kolmenlaista motivoitumistapaa. Ulkoinen motivaatio voi synnyttää autonomisen motivaation kiinnittyneestä ja integroidusta säätelystä. Kiinnittyneessä säätelyssä henkilö näkee ympäristön tavoitteet osittain ominaan ja osittain muiden asettamina arvoina ja normeina. Toimintaa voi silloin ohjata halu hyötyä ja saada arvostusta omassa sosiaalisessa ympäristössään. (Vasalampi 2017, 57.) Integroidussa säätelyssä, joka jo lähestyy sisäistä motivaatiota, on kyse siitä, että henkilö on sulauttanut yhteisön toiminnan normit, arvot ja tavoitteet omiin päämääriinsä. Ulkoisesta vaatimuksesta voi näin tulla vahva sisäinen motiivi. (Vasalampi 2017, 57.)

Autonomisen motivaation kolmas tyyppi on sisäinen motivaatio, jossa säätely on täysin sisäistä, vailla ulkoisten vaatimusten vaikutusta kehittyemisessään (Vasalampi 2017, 58). Monissa ihmisen motiiveissa on tämän teorian perusteella kovin

vaikeaa erottaa, ovatko ne missä määrin sisäsyntyisiä. Ulkoiset vaatimukset vaikuttavat ihmiseen monimutkaisilla ja vaikeasti hahmotettavilla tavoilla. On kuitenkin tärkeää vaalia sisäisen motivaation osuutta, sillä siinä ollaan hyvin perustavanlaatuisen luovuuden ja innovatiivisuuden äärellä. Lapsen leikki on tällaista sisäsyntyistä, luovaa, itseohjautuvaa ja spontaania toimintaa. Entä voiko aikuisena mikään motivaatiomme edes syntyä ilman vuorovaikutusta ympäristön kanssa? Martela toteaa Jarenkon kanssa (2015), että ihminen ei olekaan yksilö, vaan ”suhdelo”. Olemme olemassa suhteessa toisiin ihmisiin. (Jarenko & Martela 2015.) Vasalampi (2017) kirjoittaa sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta ihmisen psyykkisten perustarpeiden täyttymiseen ja sisäisen motivaation ja autonomian vahvistumiseen (Vasalampi 2017, 59). Vasalammen (2017) mukaan Deci ja Ryan (2000) painottavat itsemääräämisteoriaa käsitellessään sosiaalisen ympäristön tukea ihmisen pystyvyyden eli kyvykkyyden kokemisen tarpeeseen, läheisyyden eli yhteenkuuluvuuden kokemisen tarpeeseen ja vapauden eli autonomian kokemisen tarpeeseen (Vasalampi 2017, 59). Nämä ovat ne psyykkiset perustarpeet, joiden pohjalta yleisesti katsotaan ihmisen sisäisen motivaation ja itseohjautuvuuden kehittyvän.

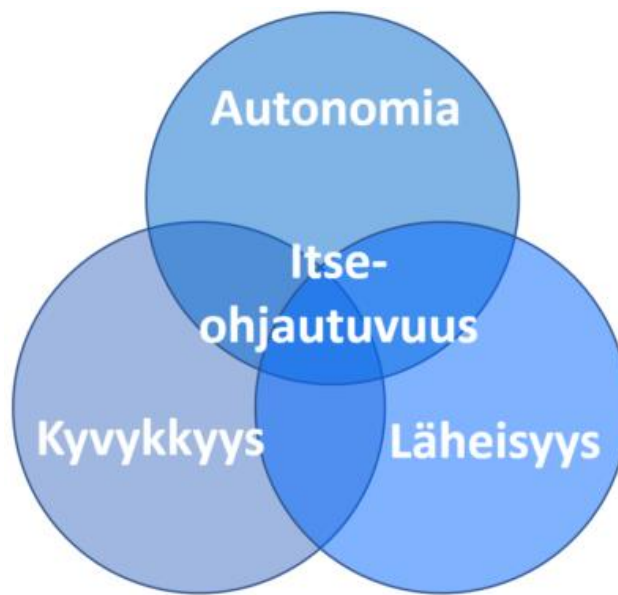


KUVIO 3. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (Vasalampi 2017, 57.)

### 3.3. Psyykkiset perustarpeet ja autonomia

Motivaatio on johdettu latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista ja liikuttamista. Motivaatioita tutkimalla pyritään selittämään, miksi ihmiset liikkuvat, toimivat, ajattelevat ja käyttäytyvät tietyllä tavoin (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10). Motivaation katsotaan itsemääräämisteorian mukaan syntyvän kolmen psyykkisen perustarpeen pohjalta, jos niille on riittävästi edellytyksiä (Martela 2015, 64–68). Nämä ihmisen psyykkiset perustarpeet ovat Decin ja Ryanin

(2017) mukaan kyvykkyys (competence), autonomia (autonomy) ja läheisyys (relatedness) (Deci ja Ryan 2017). Martela lisäisi tähän pakettiin vielä hyvän tekemisen, jota Deci ja Ryan eivät ole tietävästi vielä hyväksyneet osaksi teoriaansa, vaan liittävät sen läheisyyden tarpeeseen (Martela 2015, 49, 68–71). Martelan näkemyksen mukaan ihminen tarvitsee ympärilleen yhteisön, jossa voi tehdä hyvää muille. Ihminen haluaa olla positiivisesti huomioitu itselleen tärkeissä sosiaalisissa yhteyksissä. Sisäinen motivaatio syntyy näistä kolmesta tai neljästä psyykkisestä perustarpeesta. (Martela 2015, 56–88.)



KUVIO 4. Ihmisen psyykkiset perustarpeet Decin ja Ryanin mukaan (Kasvu-moottori, n.d.)

Vapaaehtoisuuden ja kyvykkyuden kokemukset liittyvät ihmisen itsensä toteuttamisen tarpeisiin. Autonomia, vapaaehtoisuus tai omaehtoisuus ovat sitä, että ihminen voi itse päättää tekemisistään, hänellä on toiminnan- ja valinnanvapaus. Silloin motivoituminen lähtee sisältäpäin, ei ulkoa ohjattuna. Ihminen voi nauttia toiminnasta ja arvostaa sen päämääriä omista lähtökohdistaan. (Jarenko & Martela 2015, 67–68.)

Kyvykkyys on kokemusta siitä, että osaa ja pärjää vaaditussa tehtävässä. Pohdittaessa työtä, koulua, vanhemmuutta tai mitä hyvänsä elämän osa-aluetta, kyvykkyuden kokemus olisi suotavaa. Kyvykkyys on osaamista ja aikaansaavuutta suhteessa tehtävän vaativuuteen, tai ainakin näiden kokemista. Toisaalta, jos

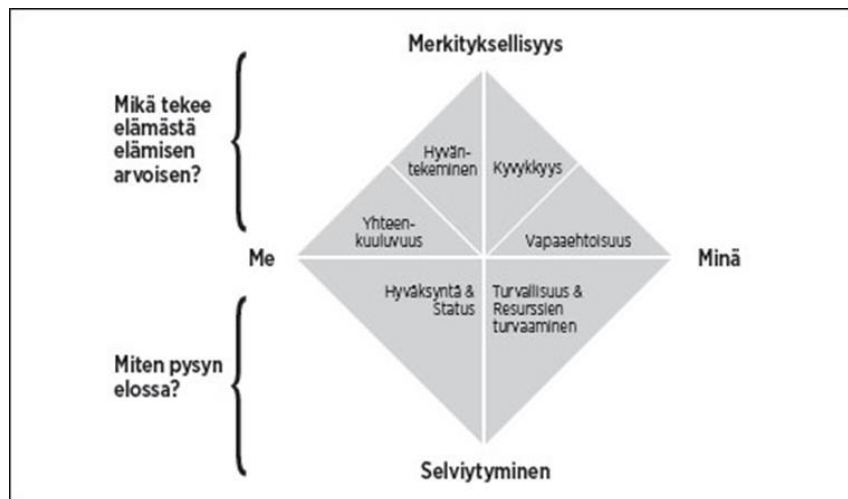
haaste ei esimerkiksi työssä ole riittävää suhteessa koettuun kyvykkyyteen, ihminen tylsistyy, eikä koe työtä enää palkitsevana (Jarenko & Martela 2014, 29). Motivaatio laskee liian vähäisestä haasteesta. Jos tehtävä taas on liian vaativa omiin kykyihin nähden ja epäonnistumiset seuraavat toinen toistaan, iskee lopulta ahdistus, joka alkaa sammuttamaan sisäistä motivaatiota (Jarenko & Martela 2014, 29).

Ja sitten vielä on trendikäs flow eli virtaus. Flow-tila syntyy kyvykkyyden ja haasteen ollessa optimaalisessa suhteessa toisiinsa. Virtaus eli flow on tuttua luovuuden tiloissa, joissa ihminen saa toteuttaa vapaasti itseään ja intohimojaan niin, että unohtaa jopa kaiken ympärillään olevan. Tämä on sisäisesti motivoitunut ja toivottu optimaalinen suoritustila. (Martela 2015, 97–98.) Työn imusta puhutaan myös työelämään liittyen silloin, kun suhteellisen jatkuvasti työn vaatimukset ja tekijän kompetenssi kohtaavat (Vasalampi 2017, 158).

Läheisyyden tarve (relatedness) on sosiaalisia perustarpeitamme, jonka voi tässä yhteydessä liittää myös laajempaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Sisäinen motivoitumisemme on riippuvaista siitä, että saamme kuulua yhteisöön, jossa meidät hyväksytään, meitä kannustetaan ja jossa koemme turvallisuutta (Jarenko & Martela 2014, 30). Osallisuuden kokemisesta puhuttaessa voimme myös sukeltaa varsin syvälle ihmisten henkilöhistoriaan ja löytää jo varhaislapsuuden kiintymyssuhteista saakka muodostuvia syy ja seuraussuhteita, miksi tämä osa-alue elämässämme on muotoutunut sellaiseksi, kuin se on. Turvattomissa olosuhteissa kasvaneet ovat jatkuvasti huonommassa asemassa myös psyykkisten perustarpeidensa tyydyttämisen suhteen. Koska sosiaalinen hyväksyntä vahvistaa kyvykkyyden tunnetta, kompetenssia, vastaavasti osattomuus ja ulkopuoliseksi jääminen vähentää sitä. Huono-osaisuus jättää ihmisen sivuun elämänlaatua nostavista hyvistä vuorovaikutussuhteista ja kaventaa osallisuuden kokemusta (Bjöklund 2020, 19). Yhteisöllisyys ja osallisuus puolestaan ovat lääkettä kyvyttömyyden tunteisiin. Ihmisellä on vahva luontainen tarve olla yhteydessä toisiin, koska yksin emme luonnon armoilla kauaa selviäisi. Menestyksemme, hyvinvointimme ja psyykkisten perustarpeidemme täyttyminen riippuu hyvistä ihmissuhteista ja niiden vahvistavasta vaikutuksesta.

Osallisuuden yhdistyessä kyvykkyyden kokemiseen seuraa positiivista vahvistamista, mutta myös kyky erillisyyteen. Kun meihin uskotaan, luotetaan ja meitä kannustetaan, voimme vahvistua tekemään asioita, joita emme muuten uskoneet pystyvämme tekemään. Emmekä yllättäen ole hyväksynnän ja läheisyyden tarpeiden täytyttyä enää niin riippuvaisia muista. Erillisuus ja kyky liittyä toisiin ovat hyviä ominaisuuksia sosiaalista selviytymistä ajatellen. Osallisuus, vapaaehtoisuus ja kyvykkyys, psyykkiset perustarpeemme tuottavat täytyessään vahvan sisäisen autonomian. Silloin sisäinen motivaatiomme voi löytyä ja itseohjautuvuus kasvaa. Emme ole enää tuulten armoilla tai etsi laihaa lohtua korvaavista lähteistä. Kun nämä perustarpeemme täyttyvät, alkaa aktiivinen toimintamme kohden omia päämääriämme. (Jarenko & Martela 2015.)

Pelkkä passiivinen yhteisöllisyys ei Martelan (2015, 53) mukaan riitä, vaan haluamme myös vaikuttaa aktiivisesti tekemällä hyvää. Tämä lisää elämämme merkityksellisyyden kokemusta (Martela 2015, 53). Hyvän tekeminen suhteessa muihin luo osallisuutta ja tyydyttää myös muiden psyykkisiä perustarpeita. Hyvän tekeminen motivoi ihmistä voimakkaasti ja tuo mielihyvää. Elämä ei olekaan pelkkää selviytymistä, vaan merkityksellistä ja mielekästä. (Jarenko & Martela 2015.)



Kuvio 5. Motivaatiotimantti kuvaa selviytymisen ja merkityksellisyyden kannalta olennaisia osa-alueita. (Jarenko & Martela, 2015.)



### 3.4. Motivoiva työ ja tulevaisuus

Monet tutkijat, konsultit ja kirjoittajat ovat viime aikoina siteeranneet ahkerasti Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoriam. Kyse on suorastaan hyvinvoinnin, työelämän ja johtamisen megatrendistä. Nurmen ja Salmela-Aron toimittamassa motivaatiopsykologiaa käsittelevässä teoksessa havainnollistetaan usean kirjoittajan voimin itsemääräämisteoriam ja motivaatioiden osuutta ihmisen toiminnassa mm. kouluoppimisen, työelämän, päihderiippuvuuksien hoidon, elämäntapamuutosvalmennuksen, urheilun ja terveyden edistämisen näkökulmista (Nurmi & Salmela-Aro 2017). Vartiainen (2017) kuvaa kyseisessä teoksessa työn murrosta ja ihmiskäsityksen muuttumista, motivaatioteorioiden kehittymisen myötä, ulkoapäin ohjautuvasta omaehtoiseksi toimijaksi. Vartiainen käsittelee myös sitä, miten sisäinen motivaatio valjastetaan käyttöön sopeutuessamme muuttuvaan ja digitalisoituvaan työelämään (Vartiainen 2017, 157–160).

Tulevaisuuden työelämässä on Vartiaisen (2017) mukaan syytä jatkossa huomioida nykyistä enemmän sisäisen motivaation ja autonomian vahvistamista, kun edelleen valmistaudumme työelämän digiloikkaan (Vartiainen 2017, 149–150). Tästä korona-aikana saimme jo esimakua, mutta lisää on tulossa. Itseohjautuvuus ja itsensä johtamisen taidot korostuvat edelleen digitalisaation ja mobiiliin laajemman käyttöönoton myötä. Digitaaliset alustat, työn siirtyminen verkkoon ja pilveen, mobiiliin uudet mahdollisuudet, koneoppiminen, robotiikka, esineiden internet, keinoälyn laajempi hyödyntäminen, jne. tuovat muutoksia työelämän rakenteisiin ja vaativat muutosta suhtautumisessa (Vartiainen 2017, 151–152). Vartiainen mainitsee autonomian kokemuksen tärkeimmäksi motivaation tekijäksi digitalisoituvassa työssä. (Vartiainen 2017, 158) Tulevaisuuden työympäristöissä työntekijällä tulee olemaan sekä vaatimus että mahdollisuus ottaa käyttöön enemmän itseohjautuvuuttaan ja ”tuunata” työtään. Tämä voi olla palkitsevaa ja työn imua lisäävää. Työn johtaminen on kehittymisen edessä muuttuneessa ajattelussa ja työn muotoilussa. Vanhat palkitsemisjärjestelmät ovat myös muutoksen alla uusien sukupolvien halutessa työltään eri asioita, kuin aikaisemmat ikäluokat. (Vartiainen 2017, 157–161.) Tulevaisuudessa tulee olemaan vaikeaa enää löytää perinteistä työtä, mikä haastaa kehittämään myös niitä palveluita,

jotka yrittävät auttaa takaisin työelämään sieltä tipahtaneita. Toisaalta uusia mahdollisuuksia avautuu, joita pitäisi osata hyödyntää. Näitä voidaan hyödyntää varustamalla ihmisiä paremmalla motivaatio-ohjauksella ja sen kehittämisellä.

Yhteistyö ja sosiaaliset taidot korostuvat tulevaisuudessa edelleen, kun mietitään työssä jaksamista ja muutoksissa selviytymistä. Vahvasti sosiaaliset työt säilyvät, koska koneet eivät voi korvata inhimillistä vuorovaikutusta, luovuutta tai sosiaalista älyä. Tehtävät, joissa vaaditaan soveltavia ratkaisuja ennakoimattomissa tilanteissa, kehittyneempää kommunikointia, auttamista ja huolehtimista, säilyvät edelleen (Alakoski & Houni 2019, 9). Tulevaisuudessa vaaditaan siis itseohjautuvuutta, mutta toisaalta yhteistä selviytymistä tukevaa kanssakäymistä. Nämä kaikki perustarpeet tulevat vahvistetuiksi osallisuuden kokemusten kautta hyvissä yhteisöissä, joihin kannattaa aina satsata.

### **3.5. Toteutettuja tutkimuksia samoista aiheista**

Tutustuin jonkin verran muihin tutkimuksiin koskien sisäistä motivaatiota. Huomasin aiheen olevan suosittu kaupallisella-, yritysallalla ja johtamisessa. Luinkin kaupallisen puolen opinnäytetyötä (Behm, 2021). Löysin Runsalan YAMK opinnäytetyön päihdekuntoutuksen alalta (Runsala, 2019.) ja luokanopettajaksi valmistuneen Suhosen Pro Gradu-tutkielman (Suhonen, 2014). Masentuneena löydöistä päätin alkaa välttämään enää liian monen lisätutkimusten löytämistä tästä aiheesta ja keskityin pääasiassa lähdekirjoihini. Ymmärsin, että kovin laajasti en tämän opinnäytetyön puitteissa pysty teoriaa sisäisestä motivaatiosta ottamaan mukaan, enkä toisaalta halua käyttää muualla aivan liian paljon lainattuja lähteitäkään.

Työttömien työpajoista on tehty myös tutkimuksia. Virpi Gorbunova (2020) on tehnyt varsin laajan opinnäytetyön Vertaisohjaajien toimijuudesta. Koitin välttää myös liikaa samoja aihepiirejä, niinpä jätin toimijuuden ja sosiaalipedagogiikan pois. Se harmitti, koska ne ovat itselleni myös kiinnostavia aihepiirejä. Tulevaisuuden muistelusta en juurikaan opinnäytetöitä tai graduja etsinyt, koska Kokkon (2006) varsin laaja tutkimus vaikutti tässä kohden riittävältä.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1. Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni yhtenä tavoitteena on nostaa esille kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden ääntä ja kokemuksia palvelujärjestelmästä. Toisena tavoitteena tutkimuksella on saada haastatteluaineistosta irti hyödyllistä kokemusta ja tietoa tulevaisuuden muistelu menetelmän käytöstä, sen tarjoamista mahdollisuuksista ja hyödyistä pitkäaikaistyöttömille.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten työttömyyden hoidon asiakkaiden oma osallisuus ja motivaatiotekijät näyttäytyvät heidän puhuessaan yhteiskunnan palveluista. Toinen tarkoitus on selvittää heidän sisäisen motivaationsa virittymisestä ja osallisuuden parantamisen mahdollisuuksista. Lisäksi tarkoituksena on kerätä haastateltavien kokemuksia itse tulevaisuuden muistelu -menetelmästä. Kerään johtopäätöksissä yhteen hyödyt ja mahdolliset rajoitteet, joita menetelmän käyttöön liittyy. Toiveenani on, että ammattilaiset voisivat työttömyydenhoidon alalla hyödyntää jatkossa enemmän tulevaisuuden muistelu -menetelmää.

1. Millaisia kokemuksia palvelujärjestelmästä haastateltavat tuovat esiin puheissaan, miten heidän osallisuutensa ja sisäinen motivaationsa näissä kokemuksissa näyttäytyy?
2. Mitä tulevaisuuden muistelumenetelmä tuo esiin pitkäaikaistyöttömän osallisuuden parantamisesta ja sisäisen motivaation virittämisestä elämänhallinnan rakentumisessa? Syntyikö toivoa ja virisikö aktiivisuutta?
3. Miten haastateltavat kokevat tulevaisuuden muistelu menetelmän käytön? Mitä se antaa heille osallisuuden ja sisäisen motivaation suhteen?

Minua kiinnostaa aineistossa se, miten työttömyyden hoidon asiakkaiden osallisuus ja motivaatiotekijät näyttäytyvät puhuttaessa yhteiskunnan palveluista. Ole-

tukseni on, että palvelujärjestelmän tuki ei aina ole ollut riittävää, ihmistä ymmärtävää ja autonomiaa vahvistavaa. Heidän oma äänensä jää myös usein kuulematta palveluiden järjestämisessä.

Aiempien tutkimusten perusteella (Arnkil 2020, Kokko 2006) tulevaisuuden muistelumenetelmä toimii oman vastuun ottamisen ja aktivoitumisen lisäämisessä juutiutuneissa elämäntilanteissa. Näissä haastatteluissa ei kuitenkaan sovita mitään käytännön toimia tai tavoitteita, niin kuin varsinaisissa tulevaisuuden muistelu -verkostopalaverissa tehdään palaverin hyödyn varmistamiseksi. Ei myöskään ole seurantaakaan siitä, mihin haastattelu lopulta vaikutti. Tämä tutkimus on pintaraapaisu ja tunnustelukierros menetelmän hyödyllisyyden hahmottamiseksi ja sen testaamiseksi Nauha ry:n toimintaa ajatellen.

Tutkimuskysymykset voivat auttaa ymmärtämään sitä, miten pitkäaikaistyöttömyys ja siihen johtaneet seikat heikentävät ihmisen autonomian kokemusta ja hankaloittavat kuntoutumista. Ne voivat auttaa ymmärtämään, miten itseohjautuvuutta sammuttavaa ulkoinen säätely ja kontrolli on. Ennakko-odotuksena tutkimuksessani on, että tulevaisuuden muistelulla ratkaisukeskeisenä ja dialogisena menetelmänä voidaan saada aikaan edes vähän sisäisen motivaation ja toiveikkuuden viriämistä.

## **4.2. Tutkimusmenetelmät**

Minulle oli alusta saakka selvää, että haluan tehdä laadullisen tutkimuksen. En pidä kyselylomakkeista, koska niissä pitäisi olla hyvin yksiselitteisiä kysymyksiä, että voisi luottaa saamiinsa vastauksiin. Halusin vuorovaikuttaa ihmisten kanssa, sillä se on kaikkein palkitsevinta, vaikka toisaalta vie myös aikaa ja vaatii valmisteluja. Sosionomiopinnoissa erityisesti sosiaalipedagoginen ajattelu ja dialogisen suhteen rakentaminen asiakkaaseen puhuttelivat minua eniten, joten en välittänyt vaivasta ja ajan käyttämisestä haastatteluihin. Kun esitetään kysymyksiä ja saadaan monitulkintaisia vastauksia, on hyvä voida myös varmistaa ymmärtäneensä oikein ja voida esittää lisää tarkentavia kysymyksiä. On kiinnostavaa, mitä kaikkea informaatiota vuorovaikutuksessa voidaan tuottaa, ja mitä ei muuten olisi noussut esiin.

Valitsin varsinaiseksi haastattelumenetelmäksi puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska siinä tutkittavien äänet ja näkökulmat pääsevät hyvin esille (Hirsjärvi, ym. 2010, 164). Tarvitsin omasta mielestäni haastatteluille rungon, että saisin jonkin verran samaa kaavaa ja teemaa noudattavia vastauksia ja siten olisi helpompi tunnistaa tarkastelemieni teemojen esiintymistä myös vastauksissa. Koostin haastattelurungon (liite 1) katsoen mallia verkostokonsulttien käyttämistä Tulevaisuuden muistelu -palaverien peruskysymyksistä (Eriksson, ym. 2006, 37). Muotoilin kysymykset siten, että niihin ei voisi vastata yhdellä sanalla, vaan haastateltava joutuu pohtimaan ja kuvailemaan. Haastattelurunko auttoi siinä, että saimme käsiteltyä ennalta suunnittelemani teemat ja tilaa jäi vuorovaikutukselle sekä haastateltavien omille avauksille.

Olin ristiriitainen siinä, että voiko teemahaastattelua kutsua kuitenkin dialogiseksi? Pyrkimyksenäni on tehdä teemahaastattelu, jossa sovellan tulevaisuuden muistelua ja ennakkodialogeja. Dialogissa keskustellaan tasavertaisina vaikuttajina ja tulkintaa merkityksistä tehdään jatkuen ja pyritään yhteisen ymmärryksen syntymiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 79.) Ennakkodialogien vetäjältä vaaditaan toisaalta neutraaliutta ja toisaalta dialogisuutta. Totean haastatteluni kuitenkin teemahaastatteluksi, en dialogiksi varsinaisena haastattelumenetelmänä. Perusteluni on se, että en nyt pyri vaikuttamaan haastateltaviini, en ainaakaan väittelemään, vaan tarjoan hyväksyvän ja ymmärtämään pyrkivän vuorovaikutuksen aika neutraaleilla vastakommenteilla. En niinkään avaa omia mielipiteitäni.

#### **4.3. Tulevaisuuden muistelu ja ennakointidialogit**

Tulevaisuuden muistelu, ennakointidialogi, verkostoneuvonpito ja verkostodialogi tarkoittavat periaatteessa samaa dialogista työskentelytapaa tai menetelmää (Ennakointidialogit 2023). Menetelmää on kehitetty verkostopalaveriisiin, ja sen avulla on ollut tarkoitus löytää ja koordinoita eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä laatia konkreettisia suunnitelmia huolta herättävien, umpikujiin juuttuneiden ja epäselvien tilanteiden ratkaisemiseksi. Menetelmän käyttö soveltuu suunnittelu- ja strategiatyöhön, mutta myös psykososiaaliseen asiakastyöhön, kun tavoitteena on eri tahojen yhteistyön selkiyttäminen, voimavarojen yhdistäminen ja toimintamahdollisuuksien avartaminen. (Ennakointidialogit 2023)

Kun ennakkointidialogeja alun perin lähdettiin kehittämään, pyrittiin luomaan kun-  
nioittavia ja kohtaavia toimintatapoja, joilla olisi dialoginen ydin. Haettiin selkeyttä  
ja yhteistä suunnitelmaa tilanteisiin, joihin liittyi useitakin organisaatioita ja mo-  
niammatillisia toimijoita, jotka eivät olleet täysin selvillä toistensa roolista. Haettiin  
yhteistä suunnitelmaa, kun ennakoitiin, ettei kaikki ollut menossa hyvään suun-  
taan ilman yhteistyön ja yhteisen näkemyksen kirkastamista eri verkostojen toi-  
mijoiden ja asiakkaiden välillä. Osapuolet haluttiin koota vuorovaikutukseen,  
jossa kaikkia osapuolia kuullaan ja kaikki saavat kertoa vapaasti omasta näkö-  
kulmastaan. Selkeys ja tavoite saatiin kirkastumaan yhteisessä vuoropuhelussa  
ja laadittiin selkeitä jatkosuunnitelmia. Kokemukset tästä olivat kaikkien osapuol-  
ten, varsinkin asiakkaiden kuulluksi tulemisen kannalta erinomaisia. Kehittelyn  
tuloksena palaverit jaettiin vielä asiakaspalaveri- ja suunnittelupalaveri-  
ihin. (Arnkil, 2020, 11)

Tulevaisuuden muistelu -palaveria voidaan käyttää hyvinkin erilaisissa sosiaali-  
työn yhteistyökonteksteissa, lastensuojelussa, nuorten, perheiden, kuntoutuk-  
sen, opetustoimen, mielenterveystyön, vanhustenhuollon, päihdehuollon ja vam-  
maispalveluiden ongelmallisissa tilanteissa, joissa tarvitaan vuoropuhelua uu-  
denlaisten ratkaisujen löytämiseksi. (Kokko, 2006, 3–5.) Menetelmä sopii myös  
työnohjaukseen ja organisaatioiden muutoksiin. Verkostopalaverissa käytetään  
menetelmään koulutettuja, tilanteeseen nähden ulkopuolisia verkostokonsultteja  
(Ennakointidialogit, THL. 2023).

Ennakkodialogien käyttöä ei kuitenkaan ole rajattu vain verkostojen käyttöön ja  
tiukasti säädeltyihin rakenteisiin. Tulevaisuuden muistelua voidaan soveltaa yk-  
sittäisessä asiakastapaamisessakin. Koska minulla opiskelijana haastatteluja ja  
aineistonkeruuta suunnitellessani ei ollut käytettävissäni verkostoja, enkä ole ver-  
kostokonsultti, toimin itse haastattelijana ja hyödynsin tulevaisuuden muistelua  
dialogisena menetelmänä. Onneksi myös Arnkil (2020, 148.) ottaa esiin sen, että  
Tulevaisuuden muistelun kysymykset on mahdollista ottaa jokaisen omaan käyt-  
töön ja soveltaa menetelmästä jo opittua. Erilaisiin sovelluksiin ennakkointidialo-  
gien käytöstä suhtaudutaan siis myönteisesti niitä jo 30 vuotta kehittäneen Arn-  
kilin taholta. (Arnkil, 2020, 148.) Tämä antoi minulle rohkeutta. Arnkil (2020, 148.)

ehdottaa, että ennakointidialogeja voisi käyttää, vaikka aiheena olisi jonkun vaikean ihmisen kanssa pärjääminen, remontti, jopa siivousurakka, jne. Tulevaisuusvisioiden tuottamisessa ei sinänsä olekaan mitään uutta, myös ratkaisukeskeisessä terapiatyöskentelyssä on jo pitkään tunnettu tälle menetelmälle sukua oleva ”ihmekysymys” (Fuhrman n.d.). Tulevaisuuttaan ihmiset ovat aina pohtineet, mutta Tulevaisuuden muistelu -menetelmän käytöstä opittua kannattaa hyödyntää.

Kokko toteaa Yhteiskuntapolitiikka-lehdessä julkaistussa artikkelissaan (Yhteiskuntapolitiikka 2007:2, 166–168), että ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin peruspilareita ja elämää ylläpitäviä voimavaroja ovat suuntautuminen tulevaisuuteen, toivo ja toiveikkuus. Kokko korostaa artikkelissaan tulevaisuusnäkökulmien tärkeyttä esim. masennuspotilaiden toipumisessa. Kokko tuo esiin menetelmän koettuja hyötyjä asiakkaiden voimavarojen, tulevaisuuden hahmottumisen ja arjen tämänhetkisen kaoottisuuden hallinnassa. Tulevaisuuden tavoitteiden ja toiveiden selvittely voi auttaa asiakkaita oman elämänsä käsikirjoituksen laatimisessa ja siten vapauttaa heidän voimavarojaan. Artikkelissaan kokko käsittelee tulevaisuuden muistelu -menetelmän käyttöä toivoa tuottavana yhteistyömenetelmänä. (Kokko 2007, 166.)

Näistä Kokon esiintuomista lähtökohdista aloin suunnittelemaan tulevaisuuden muistelun toteuttamista. Vakuutuin, että menetelmällä olisi potentiaalia sovellettavaksi myös Nauha ry:n asiakaskunnassa. Tulevaisuuden muistelussa ja ennakointidialogien tuottamisessa on kyse ennen kaikkea vuorovaikutuksesta eli dialogista. Arnkilin (2020, 17) mukaan tavoitteena tulevaisuuden muistelun menetelmää hyödyntävässä palaverissa on dialogisen tilan luominen ja suojeleminen. Tilan luomisesta vastaa konsultti, joka johtaa vuoropuhelua, vaikka ei itse juuri äänessä olisikaan. Moniäänisyys ja dialogin vaaliminen on ammattilaisen vastuulla, hän luo turvallisen, kunnioittavan ja kannustavan kohtaamisen, jossa jokainen voi tulla kuulluksi. (Arnkil 2020, 17.) Ennakointidialogeissa on mahdollisuus ottaa käyttöön myös luovuutta ja toiminnallisuutta. Hyväksi havaituista osallistumista tukevista keinoista voi mainita esineet, kuvat, musiikin, liikkeen ja huumorin. (Arnkil, 2020, 144.) Lukuisia sovelluksia ennakointidialogien käytöstä on ja uusiakin voi keksiä.

Vaikka tulevaisuuden muistelu voi kuulostaa leikiltä, siihen on syytä suhtautua myös vakavasti. On vahvaa näyttöä esimerkiksi Kokkon (2006) väitöskirjatutkimuksessa siitä, miten vaikuttava menetelmän käyttö voi olla. Dialogisten palaverien tuottamaa hyötyä asiakkaiden kokemana on ollut se, että toiveikkuuden ja tulevaisuuden uskon on koettu vahvistuvan, on avautunut näköaloja tulevaisuuteen, on koettu saadun uusia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, motivaatiot ovat vahvistuneet ja oma toiminta ja voimavarat vaikeuksien voittamiseen ovat löytyneet. (Kokko 2006, 178.) Seurantapalaverien kautta palaute ennakointidialogeista on ollut myönteistä ja menetelmän tehokkuus siten esimerkiksi käytettyyn aikaan nähden, on lupaavaa. Kokko puntaroi asiakkaiden saamia hyötyjä ja toteaa olevan eri asia mitata niitä palvelun, palvelukokemuksen, asiakkaan elämänhallinnan, odotusten ja arjessa näkyvien muutosten näkökulmista. Varsinainen hyöty menetelmästä aukeaa pidemmän seurannan kautta ja laadittujen suunnitelmien toteutumisena, mikä näkyikin Kokon tutkimukseen osallistuneiden perheiden elämäntilanteiden muutoksissa. Hyötyä voidaan tutkia asiakkaiden, palveluiden ja palvelujärjestelmien tasoilla. (Kokko 2006, 179–180.)

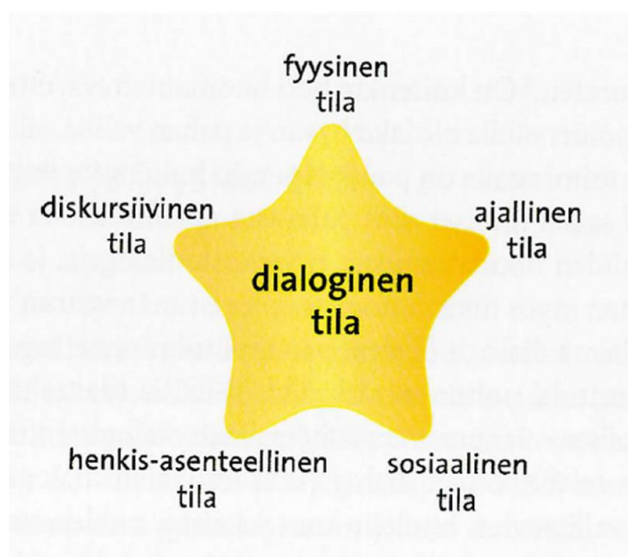
Arnkil (2020, 122–124.) avaa avointen dialogien ja ennakointidialogien eroja dialogisina käytäntöinä. Avoimet dialogit liittyivät alun perin hänen mukaansa akuuttien ja pitkittyneiden psykiatristen kriisien yhteydessä järjestettäviin omaisneuvonpitoihin hoitoprosessien osana. Näistä avoimet dialogit ovat siirtyneet muihinkin kriisitilanteiden läpikäymisiin. Ennakointidialogit ovat kehitettyjä monitoimijaisiin ja epäselviin jumi-tilanteisiin, eivät akuutteihin kriisitilanteisiin (Arnkil 2020, 132). Molemmissa dialogisissa tiloissa on hoitavia elementtejä, mutta käyttötilanne erilainen. Dialogiset tilat muodostuvat ihmisten välille fyysisissä ympäristöissä, ajassa, henkis-asenteellisissa ja diskursiivisissa tiloissa. Arnkil toteaa, että dialogisia tiloja ilmaantuu kuitenkin kaikkialle, missä ihmiset kohtaavat ja ovat valmiita kuuntelemaan toisiaan vaatimatta heiltä heidän omien tulkintojensa omaksumista. (Arnkil 2020, 124–125.)

Fyysisten tilojen järjestämisessä on syytä kiinnittää huomiota siihen, että ne eivät ainakaan haittaa dialogin muodostumista. Tilan ja ajan yhdistelmät ovat Arnkilin mukaan oltava otolliset dialogin syntymiselle. On selvä, että sopiminen ajankohdasta ja siihen valmistautuminen auttaa. Monitoimijaiset tapaamiset ottavat pal-



jon aikaa, kun kaikille tarjotaan tasapuolisesti aikaa puhua. Puhumista ja kuuntelemista halutaan erottaa voimakkaasti, sillä ihminen tarvitsee aikaa myös sisäisen dialoginsa käymiseen. Polyfonia on väistämätön, kun puhuja puhuu ja ajattelee, kaikki muutkin ajattelevat ja verkostokonsultti vielä tarvittaessa toistaa tarkentaakseen puhujan sanoman. (Arnkil 2020, 128–130.)

Arnkil (2020, 134.) toteaa aluksi vaadittavan sosiaalisen tilan, liittymisen muodostuminen, jotta dialogi voi käynnistyä. Henkis-asenteellinen tila kuvaa sellaista ”varman tietämättömyyden” tilaa, jossa ”Toinen” voi olla kunnioitettava ja samalla tuntematon. Vaikka arvot eivät kohtaisi, yritetään olla tasaveroisia ja saavuttaa uteliaan empaattinen ja avoin kohtaaminen neutraalilla maaperällä ymmärryksen lisäämiseksi (Arnkil 2020, 136–137). Toivottu diskursiivinen tila dialogisessa kohtaamisessa on sellainen, jossa tavoitellaan rikkaampaa näkemystä täyden yksimielisyyden sijaan. Näkemykset laajenevat puolin ja toisin, mutta lopputuloksen ei tarvitse päätyä samanmielisyyteen. (Arnkil 2020, 138–139.) Turhautuneet ammattilaiset muodostavat Arnkilin mukaan ennakoitidialogeissa suurimman uhan, sillä heillä on vaikeuksia auktoritatiivisen diskurssin välttämässä ja Toiseuden kunnioittamisessa (Arnkil 2020, 140).



Kuvio 6. Dialogiset tilat (Arnkil, 2020, 125)

Ulkopuolisuus kohdatessa asiakasta tulevaisuuden muistelussa, on vain hyvä asia. Se mahdollistaa neutraalin suhtautumisen ja sen, ettei lähde neuvomaan.

Menetelmänä dialogisuus ei välttämättä tarvitse suurta verkostoa, eikä ulkopuolisia verkostokonsultteja. Ne ovat ehdottoman hyviä ja tarpeellisia kriisiytyviä tilanteita ja isompia moniammatillisia, useita organisaatioita käsittäviä tilanteita varten. Kahdenkeskisissä asiakastilanteissa ja pienemmällä joukolla voi hyödyntää tulevaisuuden muistelun ennakointidialogeja huolettomammin. (Arnkil 2020, 12–13) Dialogisuus on tapa olla vuorovaikutuksessa. Sosiaalipedagogiikkaa Arnkil ei mainitse sanallakaan, mutta toteaa, että maailma on täynnä dialogisia menetelmiä, joita kutsutaan monilla nimillä. Arnkil (2020) esittelee monia verkostopalaverityyppejä ja palaverityyppejä, jotka rajaavat tästä kontekstista pois.

Toivon ulottuvuus, joka tulevaisuuden muistelun ennakointidialogeissa tulisi olla läsnä, on Kokkon (2006, 177) mukaan, ja yleisesti tiedossa, mielenterveyskuntoutujien kohtaamisessa tärkeää ylläpitää. Se kuuluu ratkaisukeskeisen terapian työkalupakkiin. Kokkon (2006, 177) mukaan ratkaisukeskeinen terapia pyrkii muuttamaan ongelmat tavoitteiksi, suuntautumaan tulevaisuuteen, etsimään ihmisistä vajavuuksien sijaan voimavaroja. Unelmointi ja haaveilu ovat oikeastaan järkevää toimintaa, itsereflektointia. Unelmat ja haaveet kertovat paljon ihmisestä. Sanotaan, että ”Niin kauan kuin on elämää, on myös toivoa”. Kokko (2006, 177–178) toteaa, että hankalissa elämäntilanteissa varsinkin on tärkeää lähteä etsimään uutta näkökulmaa ja kertomaan uutta sisäistä tarinaa. Tarinallisuus on osa ihmistä, kerromme ja elämme elämäntarinaa, muokkaamme sitä itsellemme helpommaksi sulattaa, mikäli joudumme selviytymään vaikeista ajoista. (Kokko 2006, 177.)

#### **4.4. Aineiston analysointi**

Aineiston tulkinnassa halusin käyttää laadulliseen tutkimukseen soveltuvaa teorialähtöistä sisällönanalyysiä (Sarajärvi & Tuomi 2009, 97). Minulla oli hankittuna teoriaa, jonka ilmenemistä halusin tarkastella haastateltavien vastauksista. Halusin tarkastella aineistostani sen inhimillisiä merkityksiä, osallisuuden kokemuksia ja motivaation kehitystä. Toisaalta tutkimuskysymykset olivat näkökulmaltaan myös jotain muuta. Aineiston avulla piti selvittää myös, miten tulevaisuuden muistelu ennakointidialogeineen toimii asiakasryhmää kanssa ja mitä hyötyjä siitä voitaisiin saada. Aineistoa oli vaikeaa luokitella ja siitä olisi noussut paljon muitakin

kiinnostavia teemoja, joita olisi tehnyt mieli tutkailla. Kipuilin teorialähtöisyyden ja teoriaohjaavuuden kanssa.

Sisällönanalyysi tarkastelee tekstin sisältöä, mitä haastateltava tässä tapauksessa sanoo ja millaisia merkityksiä asialla on. Koska aineiston analyysissä vaikutti olevan väljyyttä tehdä toisaalta näin ja toisaalta noin, päätin hyödyntää mahdollisuuden. Löysin analyysimenetelmäksi teemoittelun, jossa aineistosta poimitaan kiinnostavat ja tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset teemat. (Eskola & Suoranta 2008, 174–180.) Tämä syntyi luonnollisena ratkaisuna pyöriteltyni aineistoa aikansa. Aineiston valtava määrä oli syynä siihen, miksi aloin alun perin nostamaan sieltä parhaita sitaatteja otsikoiden alle. Siinä vaiheessa löysin suureksi ilokseni myös tiedon siitä, että teemoittelu todella on validi ja käytetty sisällönanalyysimenetelmä. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

Tutkimusraportissa teemojeni käsittelyn yhteydessä käytän aika paljon sitaatteja ja myös referoin. Tämä tuntui oikealta ja antaa toditusaineistoa siitä, etten ihan omiani ole keksinyt. Vaikka tutkimukseni nyt kuulostaa kovin teema-pitoiselta, niin haastattelun teemat ovat eri intresseistä nousseet, kuin aineiston analyysissä tehty teemoittelu. (Hirsjärvi & Hurme 2015.)

Litteroiduista teksteistä viivailin värikynillä eri aihepiirejä käsittelevät puheenvuorot, että oli helpompi sitten kerätä ne otsikoiden alle. Tein myös muistiinpanoja ja piirsin ajatuskarttoja suttupaperille. Tehtävä ei ollut yksinkertainen. Haastattelumateriaalia minulla oli yhteensä 2 tuntia 40 minuuttia, ja litteroitua tekstiä tuli 41 sivua. Luin ja kuuntelin aineistoa useaan kertaan ja pohdin valitsemini teemoihin liittyviä vastauksia. Suoritin aineiston pelkistämistä siten, että litteroidut haastattelut olivat edessäni printattuna paperille ja viivasin yli dialogit, joissa ei esiintynyt tutkimukseni kohteena olevia asioita tai oli toistoa. Ryhmittelin yhteisten otsikoiden alle ne haastattelun osat, joissa esiintyi yhteneväisyyksiä ja tutkimuskysymyksiini liittyviä aineksia. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 108–109.) Loin lopulta otsikot raporttiin ja valikoin aineistosta ne lauseet, jotka halusin suoraan lainata. Muuten referoin vastauksia ja yritin häivyttää siten myös vastaajien tunnistettavuutta. Kommentoin saatuja vastauksia ennalta valittuun ja aukikirjoitettuun teoriaan nojaten.

Informaatiota yritin käsitellä siten, että sen luotettavuus ei kärsi, vaan ilmiö, jota tutkin, tulisi tarkasteluun teoriaa apuna käyttäen. Aineiston käsittely toteutetaan siten, että siitä tehdyt päätelmät ovat loogisia ja tulkinnat perusteltuja. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 113–117.)

#### **4.5. Haastattelujen toteuttaminen**

Haastatteluaineiston keruuseen orientoiduin jo opintoihini liittyvässä työharjoittelussa Nauha ry:llä. Toin silloin esille tutkimusaiheeni ja kysyin joissakin ryhmätilanteissa asiakkaiden halukkuutta osallistua haastatteluihin. Yllättävän montaa opinnäytetyöni aihe kiinnosti, työ koettiin tärkeäksi ja tutkimusmenetelmäni uudenlaiseksi. Aloitin haastattelut keväällä 2022. Haastatteluihin valikoitui 6 ihmistä, puolet miehiä ja puolet naisia. Ikähaarukka oli 29–52 vuotta. Mielenkiintoni ei kohdistunut siihen, kumpaa sukupuolta vastaajat edustavat, minkä ikäisiä he ovat, enkä kysynyt sukunimiä. Viittaan tarvittaessa haastateltaviini kirjaintunnisteilla, mikä suojaa heidän identiteettiään.

Kaikki haastateltavani olivat vapaaehtoisia aikuisia, joilla oli täysi itsemääräämisoikeus osallistua tai olla osallistumatta haastatteluun. Nauha ry:n työvalmennustiimin esihenkilön ja opinnäytetyöni ohjaajan kanssa totesimme, että näin voidaan edetä. Tein haastateltavilleni etukäteen selväksi, että haastattelut eivät vaikuta heidän jatkoonsa Nauha ry:llä, eikä liity muutenkaan Nauhan toimintaan. Lupasin, etten suoraan jaa heidän kertomiaan asioita työvalmentajien kanssa, vaan haastattelut ovat kahdenkeskisiä. Kerroin tulevaisuuden muistelusta ja vastailin heidän kysymyksiinsä. Kerroin myös tekeväni haastattelut sosionomiopiskelijan ominaisuudessa, mutta olen jo laillistettu sosiaali- ja terveysalan ammattilainen ja minua sitoo siten alan etiikka. Sovimme haastatteluajat eri käyntikerroille. Vain yhtenä päivänä tein kaksi haastattelua. Näin varmistin, että minulla oli riittävästi aikaa ennen ja jälkeen.

Valitsimme haastatteluille rauhallisen tilan, jossa pystyimme puhumaan kasvokkain. Tarjolla oli tarvittaessa vettä, että puhuminen sujuu. Käytimme haastatteluhetken aluksi hieman aikaa tutustumiseen ennen nauhoituksen alkamista. Samoin haastattelujen jälkeen annoin mahdollisuuden jatkaa keskustelua, jos haas-

tateltava halusi. Koitin näin huolehtia, ettei mitään jäänyt mielen päälle painamaan. En voinut etukäteen tietää miten vaikeita asioita haastateltavat prosessoivat tai mitä haastattelutilanne heissä herättää. Koitin siis luoda otolliset tilat dialogin syntymiseen (Arnkil 2020, 125). Haastattelut olen nauhoittanut omalle lpadilleni, joka on suojattu salasanalla. Olen luvannut poistaa äänitallenteet, kun niitä ei enää tarvita. Litteroinnit olen tehnyt omalle tietokoneelleni, omassa työhuoneessani, joten ulkopuoliset eivät niihin pääse käsiksi.

Haastateltavat eivät halunneet tulla tunnistetuiksi tekstistä, eikä se muutamia lainauksia tehden pitäisi olla mahdollista. He itse saattavat tunnistaa vastauksiaan, mikäli lukevat tämän. Yritän lainata haastateltavieni puheenvuoroja siten, että heistä ei muodostuisi tunnistettavia henkilöitä. Tämä on vaatinut pientä puhekieleen korjausta, mutta asiat eivät ole muuttuneet. Jos haastateltava on kertonut mielestäni liian henkilökohtaisesta asiasta, olen viitannut siihen epämääräisesti tai jättänyt pois raportistani. Välillä tämä on harmittanut, koska lainaukset olisivat olleet hyviä. En kuitenkaan halua kenenkään pahoittavan mieltään tai joutuvan vaikeuksiin. Aineiston informaatio tuntui tärkeältä välittää mahdollisimman aidoilla lainauksilla. Joudun tässä pohtimaan valintojani. Hyvänä asiana tunnistettavuuden häivyttämisessä on kuitenkin se, että Nauhan työpajoilla käy paljon väkeä, niissä on vaihtuvuutta ja aikaa on jo kulunut haastattelujen tekemisestä.

Koska kyseessä on puolistrukturoitu teemahaastattelu, minulla oli laadittuna valmis kysymysrunko, sekä ajatus haastattelujen kulusta (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75). Yritin kuunnella aktiivisesti ja haastateltavien kerronta soljui tasaisesti. Hiljaisia hetkiä ei oikeastaan tullut. Halusin tarjota haastateltaville mahdollisuuden kertoa tarinaansa omista lähtökohdistaan, rohkaisin ja tein tarkentavia lisäkysymyksiä (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75). Jos eksyttiin liian kauaksi aiheesta, ohjasin keskustelun takaisin kysymysrungon pariin. Kaikkien kanssa syntyi aidon oloista kohtaamista ja dialogia. Olen aikaisemmassa osiossa tuonut esiin ennakointi-dialogien käyttöä ja dialogisuuden tilat. Mielestäni haastattelut olivat dialogisten tilojen suhteen hyvin toteutetut. Opin paljon nauhoituksia kuunnellessani omasta vuorovaikutuksestani tällaisessa työskentelytavassa. Huomasin, että en toiminut aina täydellisesti, kompuroin kysymyksissä ja tulevaisuudessa pysymisessä. Litteroidessani tekstiä huomasin, että olin sivuuttanut joitakin asioita haastateltavien

puheissa tai äänenpainoissa. Pientä kömpelyyttä ja taitamattomuutta siis oli. Kuitenkin ehdottoman onnistunutta oli se avoimuus, joka kaikkien haastattelujen aikana syntyi ja enemmän aikaa ylläpidettiin. Kiitos tästä kuuluu haastateltaville yhtä paljon, sillä dialogi syntyy ihmisten välille. Kuunnellessani ja litteroidessani nauhoja vaikutuin monta kertaa siitä, miten upeasti nämä ihmiset pohtivat vaikeita kysymyksiä ja avasivat vieraalle ihmiselle elämänsä traumaattisiin tapahtumiin ja epäonnistumisiin liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan. Heissä tuli esiin aitoutta ja nöyryyttä, jota niin monilta oman voimansa tunnossa olevilta puuttuu. Olen vain syvästi kiitollinen, että sain haastatella heitä.

Kysyin tutkimukseni kannalta olennaiset kysymykset kaikilta, mutta eivät ne aina tulleet samassa järjestyksessä tai samoin sanoin. Kuten teemahaastattelussa on tarkoituskin, pyrin kaikilta saamaan tutkimukseni kannalta ne merkittävät vastaukset (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75). Joudun toteamaan, että aineistoa kertyi valtavasti ja litteroidessa kysyttiin kärsivällisyyttä. Rajaaminen ei kuulu vahvuuksiini, joten sovellan aineiston suhteen tiukasti Sarajärven ja Tuomen (2009) ohjetta tekemällä vahvan päätöksen pysyä ensisijaisissa kiinnostuksen aiheissa ja jätän kaiken muun sivuun tutkimuksestani (Sarajärvi & Tuomi 2009, 92–93).

Haastattelujen vuorovaikutuksessa pyrin empaattiseen läsnä olevaan kohtaamiseen ja aktiiviseen kuunteluun. Ennakointidialogeja tuottaessa koin ristiriitaa siinä, että valitsin teemahaastattelun menetelmäkseni, koska kysehän tässä menetelmässä on dialogeista. Kuitenkin intuitio johti tekemään oikein, sillä verkostokonsultitkin ovat mahdollisimman neutraaleja tilanteissa, he johtavat ennakointidialogien tuottamista ja luovat tilanteen, jossa ihmiset ovat vapaita puhumaan ajatuksiaan. Emme sopineet myöskään verkostopalaverien tyypillisistä konkreettisista toimista. Enhän tässä kontekstissa voinut alkaa tarjoilemaan oikeita ratkaisuehdotuksia ja sopimaan keinoja. Tarjosin ja ylläpidin dialogisen tilan, jossa he itse saivat tuottaa ennakointidialogeja ja käydä sisäisiä dialogejaan. (Arnkil 2020, 17.) Vaikutin lähinnä heidän ajatuksiaan tarkentaen, ihmetellen, rohkaisten, sanoin, ilmein, jne. Ihmisinä reagoimme, vaikutamme ja vaikutumme toisistamme, kuten dialogiin kuuluu (Mönkkönen 2018, 10).

Ennalta laatimani kysymysrunko löytyy liitteistä (Liitteet 1). Ensin kartoitin kysymyksillä heidän sen hetkistä tilannettaan, omaa näkemystä asemastaan työ- ja

koulutusmarkkinoilla, osallisuuttaan yhteisöissä ja sitä, mitkä elämäntapahtumat olivat heidän mielestään johtaneet tämänhetkiseen tilanteeseen. Kysyin myös palvelujärjestelmäkokemuksista. Tällainen lähestymistapa oli viisasta, koska haastateltavat rentoutuivat ja unohtivat nauhoituksen.

Tulevaisuuteen siirryttäessä pyysin haastateltavia määrittelemään, kuinka monen vuoden päähän heidän hyvä tulevaisuutensa sijoittuu. Pyysin sitten heitä kuvailemaan, millainen heidän hyvä tulevaisuutensa on. Koitin myös pitää heidät siitä lähtien tulevaisuudessa, mikä välillä vaati tarkkaavaisuutta itseltäni. (Arnkil 2020, 77, 92, 102–104.) Haastaessani heitä tuottamaan ennakkointialologeja, oli huomattavaa, että monen haastateltavan toimijuus näytti vahvistuvan jo sillä, että passiivisen roolin sijaan, heidän piti itse kuvailla toivottu elämäntilanteensa sekä tuottaa ennakkointialologeja sinne johtaneista askeleista. Tarkoitus oli saada haastateltavat itse pohtimaan, mitkä ratkaisut tai teot voisivat viedä heitä kohden toivottua päämäärää, ja mitä se heiltä itseltään vaatisi, millaisia haasteita he matkalla kohtaisivat ja mitä tukea niihin he voisivat saada. Tavoite haastatteluille oli saada aikaan siirtymää ajatuksen tasolla passiivisesta kohtalon kolhimasta kohden vaikeuksiensa voittajaa.

Kysyttäessä haastattelujen lopuksi mielipidettä tulevaisuuden muistelu -menetelmästä, kaikki haastateltavat totesivat sen olevan vaikeaa, mutta suhtautuivat kuitenkin siihen myönteisesti ja kertoivat sen antavan ajattelun aihetta vielä jatkossa. Arnkil toteaa, että tulevaisuuden muistelu -palavereilla on voimavaroja lisääviä, jopa parantavia vaikutuksia, ne tuovat toivoa ja voimaa, muuttavat näkökulman ongelmista mahdollisuuksiin (Arnkil 2020, 17).

Päätin lopulta jättää yhden tekemistäni haastatteluista käyttämättä, sillä totesin aineistoa olevan jo tarpeeksi. Tulevaisuudesta puhuminen tuntui juuri sillä hetkellä ahdistaneen haastateltavaa liikaa, eikä tarkoitukseni ollut painostaa ketään haastatteluissani. Tulevaisuuden muistelu -menetelmää ei välttämättä kannata käyttää kriisissä olevien ihmisten kohtaamiseen, kuten Kokko (2006, 87) toteaa. Arnkil (2020, 41) on samalla linjalla ja rajaa akuutit kriisit pois ennakkointialogien käytöstä.

Tulevaisuuden muistelu soveltuu tässä käytetyssä haastattelumuotoisessa kontekstissa juuttuneisiin ja näköalattomiin umpikuihin. Se auttaa ehkä hieman selkeyttämään tilannetta haastateltavan omassa mielessä, tarjoaa dialogia ajatusten kehittämiseksi sekä mielikuvituksen ja luovuuden ikkunaa uuden näkökulman avaamiseksi. Menetelmä sopii hyvin toiveikkuuden lisäämiseen ja omien käytössä olevien voimavarojen löytämiseen. (Kokko 2006, 90.) Kiteyttäen tavoitteena on tulevaisuuden muistelu -menetelmän avulla vahvistaa asiakkaan omaa roolia ja sitoutumista, luoda vahvempaa toimijuutta. Monimutkaistakin ongelmaa voidaan lähestyä kevyemmin erilaisesta, toiveikkaasta ja turvallisesta näkökulmasta. Sisäisen motivaation teorian ymmärtämisellä, asiakkaan autonomian vahvistamisella ja toimijuuden tukemisella on suuri merkitys kuntoutumisessa ja elämäntapamuutosten toteuttamisessa. Ongelmakeskeisyydestä pyritään tietoisesti päästämään irti ja virittämään toiveikasta näköalaa. Tulevaisuuden muistelu on luonteeltaan ratkaisukeskeistä ja dialogista.



## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1. Kolhuja ja jumiutumisia

Odotukseni oli, että kaikki haastateltavat eivät koe tulleet hyvin kohdelluiksi suomalaisessa palvelujärjestelmässä, eivätkä ole välttämättä vapaaehtoisesti palvelussa mukana. Halusin tehdä kartoitusta haastateltavieni sen hetkisistä elämäntilanteista, asenteista, suhtautumisesta sosiaali- ja terveysalan palvelujärjestelmään sekä heidän osallisuuden kokemuksistaan. Ensimmäiset haastattelukysymykset koskivat näitä mainittuja osa-alueita. Havainnoin samalla motivoituneisiin liittyviä seikkoja.

Haastateltavilla oli kaikilla kulunut useampi vuosi siitä, kun he olivat osallistuneet työelämään. Työelämä oli lähes kaikilla ollut pirstaleista sisältäen lyhyitä pätkäduuneja, osa-aikaisuuksia ja nollatuntisopimuksia. Työelämä ei ole ollut palkitsevaa ja autonomiaa vahvistavaa. Kouluttautumisia ja kouluttautumisyrityksiä oli joillakin ollut useampia. Yhdellä haastateltavista ei ollut lainkaan ammatillista perustutkintoa, katkenneita yrityksiä kyllä. Kahdella haastateltavista oli perustutkinto, yhdellä kaksikin perustutkintoa ja niiden lisäksi ammattikorkeakoulututkinto. Yhdellä haastateltavista oli ylempi korkeakoulututkinto ja hiljattain keskeytynyt koulutusyritys. Kukaan haastateltavista ei kokenut tällä hetkellä pystyvänsä palaamaan aikaisemmalle alalleen. Jotkut työnkuvat olivat liiaksi muuttuneet ja osaamisen päivittäminen ei tullut kyseeseen. Työ- ja toimintakykynsä kaikki kokivat alentuneiksi ja oman työmarkkina-asemansa heikoksi. Kaikki kokivat olevansa tällä hetkellä myös oikeassa paikassa ollessaan Nauha ry:n kuntouttavassa tai sosiaalisen kuntoutuksen palvelussa.

Työurien ja koulupolkujen katkeamisen syiksi haastateltavat kuvasivat päihdekäyttöä, lapsuuden perheestä periytynyttä ylisukupolvista huono-osaisuutta, alentuneita toimintakykyjä ja uupumusta. Taustalla oli työssä koettuja epäreiluja olosuhteita, eroja, lastensuojelun asiakkuuksia, terveys- ja mielenterveysongelmia sekä traumaattisia ja väkivaltaisia kokemuksia lähisuhteissa. Haastateltavat kuvasivat kaikki työuriansa ja koulutuksiensa katkeamisiin olleen vaikuttamassa useampia syitä. Työkyvyn alentumiseen johtaneet prosessit kuvattiin kaikkien osalta pitkäkestoisina useamman vuoden prosesseina. Oli syntynyt toistuvien

epäonnistumisten ketjuja, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, masennusta, lamaanusta ja voimavarattomuutta. Neljä haastateltavista tuotti puheissaan sitä, että on vaikeuksia tilanteessa liikkua eteenpäin, koska he pelkäävät uutta romahdusta, yksi totesi suoraan, ettei ole menossa töihin. Tämä ”romahduksen pelko” on varsin ymmärrettävä ja sitä on käsiteltävä hienotunteisesti myös tulevaisuuden muistelussa. Innostuminen ja innostaminen ovat periaatteessa myönteisiä asioita, mutta myös kaksiteräinen miekka kuntoutumisen kannalta. Omalla kuntoutusalan näppituntumalla mieluummin vaalin tasaista nousua, kuin tuotan uusia innostusromahdus ilmiöitä. Kuntoutumista koettiin tapahtuneen ja Nauhalle tuleminen oli ollut tärkeä askel. Läheisten tilanteet koettiin useamman taholla kuormittaviksi ja odotettiin tilanteiden rauhoittumista, että uskaltaisi itse liikkua eteenpäin. Kyvykkyyden tunteet eivät monellakaan haastateltavistani olleet päällimmäisenä. Päinvastoin koettiin paljon epäonnistumisen tunteita ja surua siitä, miten oma toimintakyky oli elämän kolhuissa laskenut. Koettiin vihaa ja surua tapahtuneista asioista. Kuitenkin yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikilla oli jo tullut etäisyyttä suurimpiin kriiseihinsä ja asioita oli prosessoitu paljon. Oli hyväksytty, että elämä on nyt mennyt näin ja tulevaisuus on auki. Kysymysmerkkinä oli, että mitä seuraavaksi tapahtuu ja voiko tästä vielä kuntoutua. Kuntoutumiseen liittyi ajatuksia siitä, että eteenpäin voidaan mennä, mutta pienillä askelilla ja päivä kerrallaan.

## **5.2. Palvelujärjestelmäpettymyksiä ja osattomuutta**

Osassa palvelujärjestelmäkokemuksista haastateltavat kuvasivat tulleen huomioiduiksi, mutta vastauksista nousi myös useita sivuutetuiksi tulemisen kokemuksia. Näiden ymmärrettiin vaikuttaneen voimakkaasti omaan osallisuuden kokemiseen lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Oman toimintakyvyn laskun koettiin alkaneen jo lapsuuden perheessä toistuneiden stressaavien tekijöiden vuoksi. Pari henkilöä kuvasi asioitaan lähes samoin sanoin, ettei kukaan ”ottanut koppia”. Palvelujärjestelmä sai kritiikkiä nykyisten palveluiden huonosta tiedottamisesta ja hajallaan olost, henkilöiden vaihtumisesta sosiaalityössä ja TE-keskuksessa, jne. Koettiin, että palveluita ei saa, jos ei osaa itse hakea. Kritiikkiä nousi myös siitä, että kuntouttavan työtoiminnan palvelusta on saanut tietää aivan sattumalta, eikä olla siksi osattu hakeutua siihen aiemmin. Palvelujärjestelmän hajanaisuus myös harmittaa. Haastateltava A kertoo kuntouttavan työtoiminnan löytämisen olleen kohdallaan sattuman kauppaa.

*A: No siis, mulle tää systeemi tällä hetkellä näyttäytyy vähän sellasena, että se on vähän niin kuin napanheitto, että ihmiset päätyvät näihin palveluihin, niinku, jotenkin sattumalta. Se riippuu tosi paljon siitä työntekijästä (TE-keskuksen), että kun näistä ei oikein ihmiset kuule näistä palveluista... No, ne ihmiset, joiden kanssa oon jutellut, on ollu aika pitkälti monet samaa mieltä, että jos se työkkärin täti sieltä sattuu ehdottamaan, että "hei tuolla ois tommonen, että meetkö tonne", niin...Joo, mutta näihin on niinku itte tosi vaikee niinku jotenki hakeutua, kun ei oo mitään semmosta tietoo näistä olemassa.*

Yhteiskunnan auttamisjärjestelmän puutteesta kertonee myös työsuojelun heikkous epätyypillisissä työsuhteissa. Turvaton, vailla työyhteisön tukea, ilman säännöllisiä palautumismahdollisuuksia ja tulevaisuuden näkymiä suoritettu työ määräaikaaisina nollasopimuksina johti A:n romahdukseen. Raja tuli vain vastaan ja venymiskyky loppui. Työmotivaatiosta oli tullut täysin ulkoisesti säädeltyä, palkkion ja rangaistuksen pelon vuorottelua. Seurasi työuupuminen ja romahdus myös yksityiselämän puolella. Työterveyspalvelut eivät koskeneet lyhyissä määräaikaaisissa työsuhteissa olevaa, vaan tipahdus syvään päähän merkitsi täysin vaille tukea jäämistä.

Digitalisaation tuomat muutokset ammattialalla ovat sittemmin osaltaan vaikuttaneet A:n jäämiseen sivuun työelämästä. Ammatin vaatimukset ovat muuttuneet ja työpaikat kadonneet. Kouluttautuminen kiinnostaa, mutta ala ei ole vielä selvinyt. A tuo esiin voimavarojensa vähäisyyttä ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Jumin yksi syy on pelko siitä, että jos jotain yllättävää taas tapahtuisi perheessä, niin "kouluhan siinä kärsisi". A on löytänyt kuitenkin Nauhalla yhteisön, jossa viihtyy ja osallisuus kasvaa kohisten.

*A: No ei mulla oikeestaan oo mitään muuta sen lisäksi, että mää käyn kahtena päivänä viikossa täällä. Muuten mää oon, niinku, kotona. Mutta, siis, joo...En mää koe olevani osa mitään yhteisöä sen ihmeemmin.*

*A: Joo, siis kyllä, niinku sillä lailla, että tilanne ennen kuin tänne Nauhalle tulin, niin oli, että vaan olin kotona ja yritin tappaa aikaa. Hoidin kotia, eikä sellasta ollut omaa elämää oikeestaan ollenkaan. Sitä vaan jumiutuu ihan oman päänsä sisälle, ja on ihan semmonen näköalaton. Niin se, että kun lähtee liikkeelle ja näkee ihmisiä ja sitten tekee jotain luovaa, niin kun niin, se saa jotenkin aivot toimimaan vähän eri lailla ja pääsee pois sieltä oman päänsä sisältä.*

B kertoo tilanteestaan ja toteaa palvelujärjestelmän pettäneen hänet jo ala-asteella. Vanhemmat olivat paljon poissa, perhe koki konkurssin ja siitä seurasi taloudellinen ahdinko, oli rankkaa koulukiusaamista. Haastateltava kuvaa tippuneensa turvaverkkojen läpi monessa kohtaa jo kasvuiässään. Koulu on häneltä sujunut, mutta terveys ja mielenterveys eivät ole kestäneet työelämässä. Monenlaisissa kuntoutuspalveluissa ja yrityksissä on tullut myös keskeytyksiä. Palvelujärjestelmäpettymyksiä on tullut terveydenhuollon puolella niin työterveydessä kuin julkisellakin puolella. B kokee, että hänet on sivuutettu toistuvasti. Uniongelmat, stressiherkkyys, heikko fyysinen palautumiskyky, sairastavuus ja mielenterveysongelmat rasittavat. B toivoo, että pystyisi paremmin säätämään työelämän painetta itse ja työelämässä olisi tarjolla räätälöityjä työmahdollisuuksia myös osatyökykyisille.

*B: Joo-o, olen tullut työterveydessäkin ohitetuksi, että silloin kun mulla oli se suuri elämänkriisi. Hakeuduin työterveyteen ihan kriisissä, itkuisessa olotilassa (menin) sinne ja pyysin apuja, että saisin hetkeksi sairaslomaa, että en pysty menemään asiakaspalvelutyöhön. Ja se lääkäri siellä vaan totesi, että toihan on nyt ihan normaali reaktio tilanteeseen X, että hoida asia, ota vaikka palkatonta vapaata sitten, hän ei kirjoita sairaslomaa. Ja ei millään tavalla puutunut siihen muutenkaan.*

*B: Mää oon tuolla julkisessakin terveydenhoidossa tämänkin jälkeen hyvin monesti tullut kohdatuksi jotenkin vain hysteerisenä ja asioita liioittelevana, ja niinku tuntuu, ettei oteta tosissaan ja paneuduta mun asioihin.*

Omaa elämäänsä taaksepäin katsoessa myös C havaitsee puutteita palvelujärjestelmän toimivuudessa jo lapsuudessaan. Haastateltava toteaa kohdallaan tukemisen jääneen vajaaksi myös siinä, millaisiin huonoihin ihmissuhteisiin hän myöhemmin ajautui. Suojaavat tekijät ovat puuttuneet ja altistaneet väkivallalle lähisuhteessa. Koulutukset ovat keskeytyneet ja vähää vaille valmis tutkintokin jäänyt saamatta traumaattisten tapahtumien seurauksena. Myöhemmin apua ja tukea on löytynyt kansalaisjärjestön perheväkivaltatyön ja psykoterapiaan pääsyn kautta. Läheistensä kohdalla hän kokee myös yhteiskunnan jättäneen puulaan. Suojelua ei ole saatu omankaan lapsen kohdalla toimimaan. Hän kokee huolta ja on kuormittunut tilanteesta. Haastateltavalle on tullut kokemuksistaan vahva ulkopuolisuuden tunne. Osallisuutta ei ole päässyt muodostumaan ja psyykkinen perustarve on tässä kohden jäänyt täyttymättä.

*C: Kyllä mä nään sen asian sillä tavalla, että jo silloin kun mää olin nuori, niin kasvuolosuhteet ja opiskeluolosuhteet olis jotenkin turvattu. Tota, mun mielestä yhteiskunnan olis pitänyt siinä kohtaa jo puuttua, että jos 15-vuotias on alkoholistiäitinsä omaishoitajana, niin ei siinä pysty ihan hirveesti omaa tulevaisuuttansa miettiin.*

*C: Siis joo, mää koen olevani yhteiskunnasta suhteellisen paljon ulkopuolinen, että en mää koe olevani osa tätä suurta joukkoa.*

Haastateltavien joukossa on myös koettu, että apua on ollut tarjolla, mutta kaikki on kuitenkin ollut lopulta omassa varassa. D kuvaa olleensa kyvykäs palveluiden hakemisessa ja osittain siksi saanutkin apua. Hän näkee, että monen muun kohdalla ei näin ole ja apu on paljon vaikeammin saavutettavissa. Epäonnistumiset on otettu henkilökohtaisina, vaikka näin ulkopuolisena kuulostaa siltä, että auttamistaho ei ole ollut ihan selvillä, miten ihmistä pitäisi tukea isoissa elämäntapamuutoksissa. Asiakasohjaus on pettänyt toistuvasti. Palvelusta toiseen siirtyminen on takunnut, eikä "saattaen vaihtoa" ole toteutettu.

*D: kaikki on ollut musta itsestä kiinni, että en mää koe sellaista, että mut ois (ohitettu). Päinvastoin mää oon saanut aina apua, kun mää oon pyytänyt. Mulla on ollut erilaisia tahoja, on ollut hoitokontaktia (luettelee useita päihdehoitopaikkoja) tähän ongelmaan. Mutta se*

*kaikki on ollut musta itsestä kiinni, että miten mää niinku haltsaan ne lopulta.*

D toistelee, miten kaikki on lopulta ”vain itsestä kiinni”. Kun ehdotan, että ihminen ei ole tarkoitettu selviämään yksin, vaan tarvitsemme toisten tukea vaikeissa elämäntapamuutoksissa, syntyy ymmärrys siitä, ettei rinnalla kulkemista, motivointia ja asiakkaan tukemista ole ollut. Haastateltava toteaa olleensa usein katkolta tullessaan niin heikoilla, ettei ole jaksanut itsenäisesti hakeutua jatkopalveluihin, vaikka niistä olisi informoitu ja pohtii, miten jatkohoidon ja tuen järjestämistä pitäisi kehittää.

*D: Meitä on aika vähän (sellaisia), että on niin vahvoja, että pystyy jatkaan sitä polkua (katkon jälkeen), jonka on aloittanut. -Että jos ei siinä oo mitään sen suurempaa motivaatiota tai tukee, kuin oma mieli... -Ja oma mieli on siinä vaiheessa aika heikoilla. Ei se tarvii kuin yhden vastoinikäymisen, tai jotain muuta, niin sitten ollaan taas (juomassa)...*

D kertoo tulleen terveydenhuollon piirissä määritellyksi ”tuurijuopoksi”. Päihdeongelman takana piilevään mielenterveysongelmaan ei ole koskaan tarjottu apua. D on juuttunut toistamaan epäonnistumisiaan, kokenut itsensä surkeaksi ja kyvyttömäksi muuttamaan käyttäytymistään. Hän kertoo aina pääsevänsä vauhdilla eteenpäin, kun on hyvä kausi, mutta sitten pienikin vastoinikäyminen voi laukaista riippuvuuskäyttäytymisen uudelleen ja lyhyessä ajassa tulee sotkettua kaikki asiat perusteellisesti. Kyvykkyyden kokemusta D:llä löytyy paljonkin suhteessa opiskelu- ja työelämään. Kun juttelemme sosiaalisista kuvioista, paljastuu, että hänellä ei ole lainkaan päihitteettömyyttä tukevia ihmisiä ympärillään, Se onkin iso puutos, kun pitäisi orientoitua elämäntapamuutokseen.

*D: Mun nykyinen tuttavapiiri, se ei niinku johda mihinkään. Mulla on tasan yks täysin raitis ystävä, sitäkään mää en oo nähnyt vuoteen. Se tuttavapiiri, joka mulla tällä hetkellä on, niin ei edesauta mun omaa raitistumista yhtään.*

Myös E pohti päihderiippuvuuttansa ongelmiansa pääasiallisena syynä. Hän kokee, että apua olisi kyllä ollut tarjolla, jos sitä olisi itse halunnut. Palvelujärjestelmää kohtaan tuotetaan pettymystä siinä, että apua hakiessaan joutuu pelkäämään ”ratkaisuja”, joita hänen puolestaan mahdollisesti tehtäisi. Hän kokee ongelmansa olevan tällä hetkellä kohtuullisesti hallinnassa päihteiden käytön suhteen, mutta ei voi mennä puhumaan kenellekään, mikä auttaisi paljon. E kiittelee palvelujärjestelmää sen rahallisen tuen suuruudesta, mitä yhteiskunnan puolesta saa. Hän myös toteaa, että ilman tukia hän todennäköisesti sekaantuisi johonkin rikolliseen toimintaan. Työelämää E ei koe kutsuvana ja tuottaa vahvaa kritiikkiä kulutusyhteiskuntaa kohtaan. Hän ei koe, että kaikki tehtävä työ olisi lainkaan tarpeellista, vaan turhaa työtä teetetään ihmisillä. Hieman hämmästyksen ajatusta, etteikö työnteko ja kouluttautuminen olisi tavoiteltavia asioita.

*O: Sää vähän välttelet tota työ- ja koulukysymystä...?*

*E: Emmä tiedä, mitä siihen oikeen vastaisi...*

*O: Näetkö, että se näyttelis kuitenkin jotain roolia muutoksessa parempaan?*

*E: No, se on ihan ehkä.*

*O: Taloudellisesti se on aika keskeinen kysymys.*

*E: Ei oo, täällä Suomessa on niin hyvät tuet, että ei oo taloudellisesti mitään intressejä mennä töihin.*

*O: Okei?*

*E: Niin, sen työn virka nyt lähinnä, taikka koulutuksen, niin täällä Nauhallalla saa oman pienen elämänsä ulkopuolista tekemistä, ja sitten ne ongelmat ei hirveesti syvene, kun tulee tänne erilaista ilmaa haistelemaan välillä.*

*O: -*

*E: Sitten on siinä ehkä semmonen, että vähän näköalattomuutta tulee siitä, kun ne tuet vaan juoksevat riippumatta siitä, mitä itse teet. Positiivinen vaikutus mielentilaan, sillä olis, en tarkoita, että olisin iloisempi tai pirteempi. Olis näköalat eri tavalla, jos itse olis toimeentulostaan vastuussa enempi.*

### 5.3. Yhteisöistä löydettyjä osallisuuksia

Kaikki haastateltavat kuvaavat osallisuuden kokemuksensa vahvistuneen kuntouttavaan työtoimintaan päästessään. Muualtakin on hyviä kokemuksia vahvistavista yhteisöistä, mutta Nauha ry saa kehuja kaikilta itselleen tärkeänä yhteisönä ja kokevat osallisuutensa siellä vahvistuneen. Vaikka olisi pakotettuna tullut, niin silti ratkaisun koetaan olleen pidemmän päälle oikea. Aineiston perusteella tehtyjen havaintojen pohjalta näyttää siltä, että kuntouttavan työtoiminnan ryhmässä käynti vastaa ihmisten läheisyyden psyykkiseen perustarpeeseen ja vahvistaa kyvykkyyden kokemista. Vapaaehtoisuus ei näissä palveluissa ole itseltään selvää, mutta voidaan osallisuuden voimalla kääntää sisäistetyksi motivaatioksi. Myös pakotettuna tullut on pystynyt sisäistämään motivaation käydä ryhmässä ja myöntää ratkaisun olleen lopulta hyvä.

*O: Oletan, että jotain päätöksiä siellä on sitten TE-keskuksen puolestakin*

*sitten tehty, jos sut on pakotettu (Nauhalle).*

*E: Joo, siinä oli sama työntekijä ja 5 vuotta oli mennyt siinä välissä, ettei mulla ollut mikään muuttunut, ei ees vaatteet ollu vaihtunu. -Niin sitten se (sanoi), että ”me tehdään nyt suorilta näin, mä en kysele tän enempää”. Se oli ihan hyvä.*

*O: Eli myönnät, että pieni ”potku takalistoon” on joskus hyväksi? (Naurua)*

*E: No, myönnetään, joo... (naurua).*

Osallisuudestaan yhteisöissä haastateltava B toteaa, että on nyt siinä pisteessä, että voi ohittaa epäonnistumisiinsa liittyvän häpeäntunteen ja alkaa aktiivisesti etsimään itselleen vertaistukea, yhteisöjä, joissa voisi kokea osallisuutta ja saada kaipaamaansa tukiverkkoa ympärilleen. B on ymmärtänyt kompetenssinsa vahvistuvan hyvän yhteisön avulla. Osallisuuden kokemus on kasvattanut voimavaroja.

*O: Aivan, Nauhalla siis koet, että sulla on lähtenyt jopa korjaantuun tää osallisuuden puoli?*



*B: Joo, kyllä, joo. Mä tiedän, et se kotiin jääminen ei oo mulla vaihtoehto. Et mä haluun niinku jotain, jos ei musta ikinä sitä työkykyistä tuu, ja sit jossain vaiheessa täälläkään (Nauha ry:llä) ei voi roikkua loputtomiin, et jotain vapaaehtoistyötä, tai jotain itselle merkityksellistä... Et se on selvää, että mä en halua jäädä kotiin, vaan mä kaipaen sitä tekemistä ja ihmisten seuraa.*

#### **5.4. Aikahyppy hyvään tulevaisuuteen**

Haastateltavat saivat itse määritellä ajankohdan, johon tulevaisuuden muistelussa hypättiin. Hyppäsimme tulevaisuuteen sitten, kun alun kartoittavat kysymykset ja tärkeät aiheet oli keskusteltu sopivalta tuntuvaan pisteeseen. Arviot siitä ajasta, kun asiat olisivat järjestyneet riittävästi, vaihtelivat 2–5 vuoden päähän. Pidimme saman päivämäärän, jona haastattelu toteutettiin ja hyppäsimme.

*O: Nyt me pääsemme varsinaiseen asiaan sitten, eli siirrytään tulevaisuuden muisteluun. Me hyppäämme ajassa eteenpäin ja kuvitellaan, että kaikki on nyt sun kannaltasi aika hyvin. Voit olla tyytyväinen siihen, mitä myönteistä kehitystä on tapahtunut. Ja me katselemme sun tilannetta taaksepäin. Sää saat itse määritellä sen ajan, että kuinka kauan on kulunut, kun me viimeksi keskustelimme ja kuvailla miten ne sun asiat nyt ovat. Uhkakuvat eivät siis ole toteutuneet, vaan kaikki onkin mennytkin aika hyvin.*

Aikasiirtymä sujui kaikilla. Pientä hakemista oli ajan kerrostumista puhuttaessa myös haastattelun toteuttajalla. Kaikki kuvasivat hyvät tilanteensa jollakin tavalla. Näkökulman muutos koettiin hieman vaikeana alkuun, mutta myönteisesti kuitenkin suhtautuen. Monien hyvässä tulevaisuudessa oli auennut koulu- tai työpaikka, terveys ja toimintakyky palautunut. Moni kertoi paremmasta asunnosta tai taloustilanteesta. Aika sivuroolissa nämä materiaaliset asiat kuitenkin olivat. Enemmän kuvattiin henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

A hyppäsi 3 vuotta eteenpäin ajassa ja kertoi saaneensa ammatin valinnan ohjausta ja aloittaneensa koulun. Hän oli tilanteeseen tyytyväinen, asunto oli kiva ja rahat riittivät. Läheisten ongelmat olivat ratkenneet ja nyt pystyi keskittymään

koulunkäyntiin. Hän oli löytänyt kaipaamiaan kavereita ja sosiaalista elämää kodin ulkopuolelta. Sosiaalisten tilanteiden pelko on hellittänyt ja uskaltaa olla tuntemattomien ihmistenkin joukossa. Osa-aikaista työtä tai kesätyötä on myös kii-  
karissa.

*A: Mä olen opiskelemassa ja tota, opiskelu sujuu hyvin, ei kuormita liikaa, joten muukin elämä on sillä mallilla, että voi luottaa siihen, että se arki toimii. Ei ole siinä lähipiirissä niitä ongelmia, jotka sitten kuormittais mua.*

B haluaa hypätä ajassa 5 vuotta eteenpäin. Hän on käynyt terapiassa, saanut menneisyyden haamut selätettyä ja asioitaan kuntoon. Hänen toimintakykynsä on normalisoitunut ja merkityksellinen osa-aikatyö on löytynyt. Maaseudulle muuttokin on tapahtunut. Moni unelma on toteutunut tässä ajassa. Eniten hän arvostaa säännöllistä ja itselleen merkityksellistä työtä rakkaan tieteensä parissa. Liikunta ja lemmikit tuottavat iloa, terveys on parantunut merkittävästi. Hänellä on varaa matkustaa ja on myös auto, jolla pääsee kulkemaan. Kun juttelemme ja kysyn kysymyksiä, niin hän esittää toisenkin tulevaisuuskuvan. Siinä ei ole aivan yhtä hyviä terveydellisiä siirtymiä tapahtunut. Hän on lopulta hyväksynyt, ettei täysin parane, mutta voi silti saavuttaa mielekkään elämän. Hän ei ole saanut terapiaa, mutta on harjoittanut ”radikaalia hyväksyntää” ja etsinyt vaihtoehtoisia reittejä mielenterveysseuran ja muun vapaaehtoistyön parista. Hänellä on mielekkäitä harrastuksia ja yhteisöjä ympärillään.

C ajattelee 2 vuoden sisällä saavuttavansa hyvän elämäntilanteen. Hänkin on käynyt terapiansa loppuun ja toimintakyky on parempi. Hän kertoo, että perheen elämässä on nyt rauhallista ja huolta aiheuttanut tilanne muuttunut. Hän kokee myönteisten asioiden alkaneen tapahtua jo useampi vuosi sitten, kun sai apua kansalaisjärjestön väkivaltatyöstä. Hyvä kehitys sen kuin jatkuu. Nauhan kuntouttava työtoiminta on ollut ratkaisevaa hänen kuntoutumisessaan työelämää kohden ja hän oli sinne aikanaan itse aktiivisesti hakeutunut. Hän on myös aktiivisesti hakeutunut muihin kolmannen sektorin palveluihin ja vertaisryhmiin. Oma motivaatio on siis ollut kohdallaan ja kantanut, vaikka voimavarat ovat olleet välillä vähissä.

D arvioi, että 3 vuotta on hyvä aika ja hyppäämme sinne. Hän kertoo jatkaneensa kamppailua päihderiippuvuuden kanssa, mutta alkaa olla päässyt voitolle. Askeleet ovat olleet pieniä, mutta hän tuntee sairautensa jo hyvin. Hän kertoo oppineensa välttämään suurimmat karikot. Tulevaisuusnäkökulman vaikeutta hän pohtii siinä mielessä, että epäonnistumisia on ollut niin monta. Hän varoo ottamasta liian suuria tavoitteita ja yrittää olla armollisempi itseään kohtaan. Hän ei tiedä onko työelämässä enää mukana, mutta kolmannen sektorin vapaaehtois- ja järjestötyössä viihtyy. Hyvän tekeminen muille ja avustustyö on hyvin palkitsevaa D:n mielestä. Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kaipuu ohittaa urahaaveet D:n arvostuksissa. Enemmän hän haluaisi myös ystäviä, jotka tukevat päihteetöntä elämäntapaa.

E mainitsee tulevaisuuden olevan riittävän hyvä 5 vuoden päästä. Hän on saanut siihen mennessä vihdoin itseluottamusta tarpeeksi, että voi olla sellainen kuin on, jäämättä yhteiskunnan ulkopuolelle. Hän voi osallistua yhteiskuntaan sen verran kuin haluaa. E tuumii, että hän voisi harrastaa jotakin ja siihen olisi varaa. Mahdollisia olisivat opiskelu ja työkin. Ohjausala tai psykososiaalisen tuen antaminen muille olisivat mieleisiä työmuotoja. Uusi asunto on myös tässä ajassa hankittu. Päihdekäytön hän arvelee olevan melko samalla tolalla muuten, mutta pahemmat kiusaukset hellittäneet. Itsevarmuus olisi tärkein ja ettei tarvitse jäädä ulkopuolelle, mennä alakulttuuriin mukaan, vaan voi olla ”omanlaisensa hörhö”. E:n ajattelussa näkyy vahva sisäisen motivaation johtama ajatus. Ulkoiset pakot eivät niinkään vaikuta häneen, vaan oma halu kuulua yhteiskuntaan ja saada toimia siinä omaehtoisesti ja omista arvoistaan käsin.

## **5.5. Ennakoituja osallisuuksia**

Oli oikeastaan yllättävää, miten paljon osallisuus nousi haastattelussa esille, vaikka tulevaisuuden muistelusta oli kyse. Juurikaan osallisuudesta en suoraan kysynyt montaa kertaa, vaan haastateltavat alkoivat spontaanisti puhumaan aiheesta. Neljä haastateltavaa mainitsi kavereiden kaipuun, harrastukset ja yhteisöistä mainitsivat kaikki. Itsetunnon kehittymistä kaivattiin, että voisi olla osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Häpeäkin mainittiin esteenä ystävien tapaamiselle ja kuu-

lumiselle yhteisöön. Tuotettiin myös ongelmana porukka, joka estää omaa toipumista, ystäväpiirin pitäisi hieman muuttua ja uusia toipumista tukevia ystäviä löytä.

A: Niin, luulisin, että oon löytänyt kavereita, sellaisia tai jonkinlaista sosiaalista elämää kodin ja koulun ulkopuolellakin, ehkä jotain harrastusta, tai jotain sellaista.

*B: Joo, se sellainen rauha itsensä kanssa. Ei tarvii jatkuvasti etsii sitä paikkaansa tässä yhteiskunnassa. On niinku löytänyt sen oman lokeronsa viimein ja on tyytyväinen siihen, missä sillä hetkellä on, eikä haikaile mitään parempaa vaan, että on niinku just siinä hetkessä.*

*C: Niin, kyllähän se varmaan ois semmonen... ylipäättään semmonen enemmän osallisena oleminen asioihin, juuri niihin harrastuksiin. Mää oon tän oman syrjäytymiseni myötä jäänyt aika yksin. Niin, ihan vaan semmosta "enemmän elämää" ihan kaikilla osa-alueilla. On ne sitten ne ihmissuhteet, tarkoitan ei parisuhteet, vaan kaikkia muita ihmissuhteita. -Ja tietysti se parisuhdekin. Ja johonkin harrastustoimintaan kiinni pääseminen. Kaikki sellanen osallisuuden lisääminen, niin se on jotenkin se, mitä mää kaipaen ja tarvitsen. Ja niitä siinä on varmaan tapahtunut.*

*D: Mää näkisin sitten kolmen vuoden päästä, että mulla ois paljon enemmän kontaktipohjaa tällasiin, jotka tekevät vapaaehtoistyötä, sellaisiin ystäviin...*

*E: Todennäköisesti mä oon lähtenyt hyödyntämään maailmaa ihan sellaisenaan, eli kavereita, ihmisiä ylipäättään, Nauhan tätä mielikuvitusprojektia... tai siis tän kautta löytynyttä toimintaa (olen) lähtenyt kokeilemaan...*

## 5.6. Ratkaisevia ennakointidialogeja

Kun oli tarkoitus tuottaa hyvästä tulevaisuudesta käsin mahdollisia ratkaisuja nykytilanteen muuttamiseksi ja hyvään tulevaisuuteen pääsemiseksi, niin ennakointidialogien tuottaminen ei ollutkaan helppoa. Kaikki lähtivät kiertelemään ja kaartelevaan kysymystä sekä esittämään perusteluita, miksi eivät voisi ottaa seuraavia askelia. Vastuuta pyrittiin myös siirtämään jollekin toiselle; TE-keskuksen virkailijalle, Nauhan työntekijälle, perhetilanteelle, jne. Jos ottaa kuitenkin huomioon, että useampi haastateltavista oli määritellyt itsensä täysin yhteiskunnan ulkopuolella olevaksi, monistakin vaikeista ongelmista kärsiviksi ja monta kertaa epäonnistuneiksi, niin on ymmärrettävää, että ratkaisuissa on varovaisuutta.

Ollaan jälleen psyykkisten perustarpeiden äärellä. Kompetenssi eli kyvykkyyden tunne on vastaajilla heikko epäonnistumisten myötä, osallisuuden kokemisessa on epävarmuutta. Osa kuvaili itseään syrjäytyneeksi. Autonomian eli vapaaehtoisuuden kokemisessa on ongelmia myös, koska elämäntilanne on ollut mahdollisuuksia kaventava ja vähäisten resurssien säätelemä jo pitkään. Itseohjautuvuus on muun psyykkisen lamaannuksen vuoksi heikkoa. On vaikeaa irrottautua kaventuneesta näkökulmasta ja pysyä ”hyvässä tulevaisuudessa” katsomassa menneeseen. Varovaisuus on realismia, mutta realismi ei ole kuntouttavaa. Tarvitaan voimakasta optimismia ja myös riskinottoa. Ennakointidialogien avulla on tarkoitus tuottaa toiveikasta näkökulmaa, johon rohkaisin haastatteluissa.

A pohti ammatinvalinnan ohjauksen olevan se, mistä hyvä polku lähtee muodostumaan. Hän kertoi tutkistelleensa itseään ja työmarkkinoita, käyneensä ammatinvalinnan ohjauksessa, jossa ala oli selvinnyt. Kaikki vastaajat eivät uskoneet enää koulu- tai työmahdollisuuksiinsa, mutta kiinnostusta vertais- ja vapaaehtois-toimintaan löytyi, siitä oli helpointa tuottaa ennakointidialogeja. Kahden vastaajan polku hyvään tulevaisuuteen oli lähtenyt terapiasta. Terapiaan pääsy nähtiin siivoamassa pahimmat esteet sen suhteen, että elämäntilanne ja olotila paranisi.

*O: Mitäs tää tota, hyvän terapeutin lisäksi, tää muutos, sinulta itseltäsi vaati?*

*B: Öö, myös itseltä sitä uskoa siihen, että toipuminen ja kuntoutuminen on mahdollista kaikista menneistä epäonnistumisista huolimatta. Sitä tietysti ensisijaisesti. Ja sitten myös sitoutumista siihen, että tekee itse sen työn, mikä tarvitsee tehdä.*

*O: Joo... ja miten sää tota pääsit tällaseen koulutukseen? Tai missä vaiheessa sää uskalsit lähteä hakemaan...?*

*B: Se löytyi oikeastaan tällaisen harrastusporukan kautta ja sitten tota innostuin asiasta kovasti. Ja sitten pääsin kuntouttavan, tällasen ammatillisen kuntoutuksen, kautta ensin työkokeiluihin ja sitten sitä kautta opintoihin ja työharjoitteluiden kautta löytyi se työpaikkakin sitten.*

*C: Niin, no kyllä. Uudestaan sanon sen TE-toimiston ja sieltä... Mää en niinku työllistymiseen TE-toimistoo käyttäis, mutta sitten tällaset opiskelu- ja kuntoutusmahdollisuudet tämmöset näin. Koen, että se, sitten on ollut osatekijänä, vaikuttajana... Ja sitten tietysti minä itse.*

*D: Mää uskon, että mää oon jonkinmoisessa kolmannen sektorin toiminnassa mukana, joka auttaa muita, oli se sitten vapaaehtoista tai ei, mutta tota... Vai jonkinlaisen palkkauksen kautta, mikä nyt yhdistyksillä on aika harvinaista, kun ei niillä oo rahaa ikinä kellään. Mutta sellasessa niinku ilmapiirissä ja ympäristössä mää haluan olla mukana jatkossakin.*

*O: Mä vielä kysyn, että mikä oli ratkaiseva tekijä, että pääsit tilanteessasi eteenpäin?*

*E: Nauhan toiminta on ollut aika ratkaiseva mulle.*

*O: Tää on nyt vähän samaa... Miten käynti Nauhalla auttoi sua selvittämään tilannettasi, haluatko siihen lisätä vielä jotain?*

*E: No, sosiaalista altistamista.*

*O: Hyvä termi, sosiaalinen altistaminen! Osallisuus ja se, että varmaan rytmiä löytyi päivään ja viikkoon?*

*E: Rytmiä, ehkä sitäkin. Ei rytmi niin hukassa ollut, mutta normaali sosiaalinen elämä on kummallista toimintaa.*

*O: Entäs työkokeilu?*

*E: Jotain sen tyylistä, joku kokeiluluontoinen hanke, johon on voinut lähteä mukaan osallistumaan.*

*O: Ja siellä on ehkä ollut joku porkkana, että saa enemmän rahaa tai sitten, että välttyy leikkauksilta?*

*E: Ei, kun siellä on ollut joku mielenkiintoa ruokkiva porkkana. Jotain mielekästä on saanut tehdä.*

## **5.7. Omaehtoisuus ja tahtisuus kuntoutumisessa**

Monet tuottivat vastauksissa pelkoa siitä, että liian aikaisin ovat lähteneet työhön tai ottaneet liian isoja tehtäviä ja raskaita töitä. On ajateltu, että ollaan työkykyisiä, mutta sitten onkin taas tullut uusia tippumisia. Omaehtoisuus kuntoutumisessa tuli esiin kaikkien puheissa. Tuotettiin spontaanisti puhetta siitä, että kukaan ei voi hoputtaa omassa prosessissa ja itse tietää oman kuntonsa haurauden. Tässä oli erehdyttykin aiemmin ja yritetty liikaa liian varhain. Oma jumiutunutta tilaa myös perusteltiin ulkoapäin tulevalla säätelyllä. Läheissuhteet tuntuivat määrittelevän elämässä eteenpäin liikkumisen mahdollisuuksia. Voisi ajatella, että vahva sisäinen motivaatio oman elämän hallintaa ja mielekkyyttä kohden vähentäisi tällaisen säätelyn mahdollisuutta. Ilman vahvaa sisäsyntyistä pyrkimystä ei ole itseohjautuvuutta.

*D: Sen mää yritän vihdoinkin tajuta, mää oon sen niin monta kertaa tehny väärin, että mää oon liian aikaisin kokenut olevani täysin työkykyinen ja muutenkin toimintakykyinen, niin sit siitä on tullut takapakkia... että nyt se täytyy tehdä pehmeämmin ja pitkäjänteisemmin.*

*O: Sitä tosiaan toivoo, että siihen olis siten sitä ymmärrystä tuolla palvelujärjestelmän puolella ja työntekijöillä.*

*D: Kyllä, no se on sitten juuri näin, että miten ne näkevät sitten sen asian... kun ne katsovat mun historiaani?*

*O: Koska tässähän on vähän semmonen ”keppi ja porkkana -meininki” kuitenkin ollut perinteisesti, niin niin...*

*D: No mulle se ei oo hyvä, jos ruvetaan pakottaan asioita.*

*E: Niin, se on mahdollistanut omassa tahdissa etenemisen, se palvelujärjestelmä, mikä on ihan hyvä juttu. Tuskin tekisin pakkotilanteen edessä ihan samoja ratkasuja.*

*O: Aivan.*

*T: Kun olen aina kokenut sitä, että maailma on kovin turhanpäiväinen, tai yhteiskunta, ja että ulkopuolella on hyvä olla. Tekisin todennäköisemmin jonkun vastareaktion, jos en saisi omassa tahdissani osallistua tai olla osallistumatta.*

## **5.8. Aikamatkalla tavatut tukijat**

Kysyin tukijoista elämänhallinnan rakentumisprosessissa. Vastauksissa nousi Nauhan valmentajat ja vertaiset vahvasti esille. Vertaistuki myös muissa kolmannen sektorin palveluissa koettiin merkitykselliseksi. Terapeutti, TE-keskuksen virkailijat ja Nauhan valmentajat saivat kiitosta tukemisessa kuntoutumisessa ja polkujen löytymisessä. Omia ystäviä, vanhempia ja lapsia löytyi myös tukijoista. Ymmärrettiin, että lasten varaan ei voi nojata, mutta vahvaa motivaatiota heistä saa elämänmuutosten tekemiseen.

*Öö, niin... ei mulla ihan hirveesti tuu tästä meidän yhteiskunnastamme, niinku, että sitten ne ovat nää kolmannen sektorin palvelut, joista mää oon eniten jotenkin hyötynyt.*

*No, se on se, mun omaohjaaja tässä kunnallisessa, mikä työkokeilu vai mikä tää on, niin siis hän on kyllä hyvä tyyppi ja auttaa ja tukee ja etsii niinku informaatiota asioista, jos haluan.*

*Kyllä mää nyt lähettäisin TE-keskukselle (kiitokset), koska ne näkivät sen tarpeen...taikka kuunteli siinä vaiheessa, kun tota noin kerroin ongelmista. Ja tota... Kiitokset Nauhalle, täällä on osaavaa porukkaa viemään asioita eteenpäin!*



## 5.9. Toivon näkökulma

Unelmointi oli varsin varovaista haastateltavillani. On ymmärrettävää, että innostumista vältetään silloin, kun epäonnistumisia ja romahduksia on ollut jo liikaa. On vaikea mitata tai punnita, miten toiveikkuus tällaisen tulevaisuuden muistelun kautta lisääntyy, siihen tarvitsisi jatkoseurantaa. Jonkinlainen tuntuma kuitenkin asiasta on. Kolhuja kokeneiden ihmisten kanssa on tärkeää ylläpitää toiveikasta ja positiivista viirettä. Tähän tarvitaan työmuotoja, joissa ongelmakeskeisyyden sijaan keskitytään voimavaroihin ja tuotetaan selviytymisuskkoa. (Kokko 2007, 166–173) Tulevaisuuden muistelu osuu tähän tarpeeseen. Tulevaisuuden muistelusta koettuja hyötyjä on Kokon (2007) mukaan se, että se tarjoaa oman elämän näköalapaikan. Monelle se on jopa muodostunut käännekohdaksi. Tulevaisuuden muistelupalaverin jälkeen on haettu opiskelupaikkaa, se on auttanut ottamaan kiinni elämästä ja motivoinut ratkaisuihin. (Kokko 2007 166–173) Jossain kohtaa keskellä ankeita asioita voikin avata ikkunan aivan toisenlaiseen maisemaan. Tässäkin haastatteluina toteutetuissa tulevaisuuden muisteluissa ihmiset hyvin nimesivät heitä kantavia asioita. Tunnistettiin myös asioita, joihin oltiin jo nyt tyytyväisiä, mikä sekin on tärkeää. Esitettiin, että kaikista todennäköisyyksistä huolimatta voi sittenkin tulla terveeksi, voi sittenkin saada asiat kuntoon. Toivo oli läsnä monessa kohtaa ja eteenpäin vieviä ja voimaa antavia asioita tunnistettiin. Eihän ilman toivoa voi syntyä motivaatiota taistella ja voittaa elämän haasteita.

*Tie on pitkä! Se tie olisi niin mahdottoman pitkä, mutta annetaanpas niille unelmille silti, niinku sellainen (mahdollisuus)... Että vaikka se olisi erittäin epätodennäköistä, niin silti heittää sinne sen hulluimmankin haaveensa.*

## 5.10. Menetelmän arviointi osallistuneiden kannalta

Itse haastattelutilanteista jäi itselleni positiivinen käsitys ja keskustelut tuntuivat merkityksellisiltä. Vasta lukiessani litteroituja tekstejä kiinnitin huomiota siihen, että kaikki haastateltavat jossakin vaiheessa haastattelua totesivat tulevaisuuden muistelun olevan vaikeaa, jopa ahdistavaa. Se ei kuitenkaan ole huono asia, ellei se suista raiteiltaan. Kaikki kuitenkin selvisivät tuottamaan jonkinlaisia ennakkointidialogeja tulevaisuudestaan, ainakin määrittelivät ”hyvää tulevaisuuttaan”. Muutos yleisesti tuottaa ahdistusta ja sitä kohden on vain ponnistettava.

Kommentit olivat lopuksi pääosin sitä, että vastaajat saivat tästä ajattelun aihetta, umpikujat aukenivat hieman. Varsinaista suurta edistymistä on mahdoton odottaa alle tunnin mittaisesta haastattelusta, saati konkreettisia suunnitelmia. Prosessi voi kuitenkin lähteä vyöryen liikkeelle, kun siihen on riittävä valmius. Jumitukset aukeavat joskus rytinällä, kun palaset lokahtavat paikalleen. Puhumalla me ajattelempa ja rakennamme tulevaa, näkymättömistä haaveista voi kasvaa päämääriä. Sisäinen motivaatio on syntyessään vahva ja vie vaikka ”läpi harmaan kiven”, jos se saadaan heräämään. Ainekset jo tiedämme ja dialogi itsessäänkin sisältää niitä. Läsnä dialogissa on hyväksyntä, kohtaaminen, vahvistava vuorovaikutus, vapaus ja omaehtoisuus, näistä aineksista saadaan jo hieman vahvistettua itseohjautuvuutta. Toisilla haastateltavista oli jo hahmotelmia mahdollisista tulevaisuuksistaan, vaikka niiden ääneen sanominen oli hankalaa. Tuntui välillä siltä, kuin olisin poiminut lähes kypsiä omenia, toiset hieman raaempia kuin toiset. Pitäisi kysyä haastateltavilta uudelleen jonkin ajan kuluttua, mitkä olivat vaikutukset. Seuraavanlaisia kommentteja sain haastattelutilanteen lopuksi:

*A: Joo, mun mielestä on ihan mielenkiintoinen (menetelmä). On vaan tosi vaikee mennä siihen, yrittää nähdä sitä, mutta joo, kyllä tossa on järkeä siis silleen. Tuntuu, että se...(huokaus). Kun se on ajatusleikki ja kaikki on mahdollista, niin sitten ehkä näkee niitä mahdollisuuksia.*

*B: Joo, kyllä! Mä oon itse koittanut, että ”Missä haluaisit nähdä itsesi viiden vuoden päästä?”, vaikka tällaisia skenaarioita... Mikä on välillä kyllä aika vaikeaa. Ei osaa unelmoidakaan kaikesta, mikä voisi olla mahdollista. Se on silleen aika vaikeaa, mutta voisi kyllä, niin kuin tässä nyt ajattelen, että ”heitelläänpä ihon jotain sellaista, mikä tässä tuntuu (itsestä hyvältä)*

*C: Jotenkin tosi ahdistavana. Sehän siinä on, että emmää tiedä ees mitä mä teen ens viikolla. Niin on tosi vaikee ajatella elämää kahden vuoden päähän.*

*D: Kyllä se ihan onnistunutta on. Mutta ehkä mä oon niin paljon vatvonut näitä juttuja, että kyllähän mä oon niinku nähnyt tän koko*

*ajan. Jo tosi pitkän aikaa... Ja mistä se löytyy se sellanen... Tää on hyvä malli ja luo uskoo, mutta jos sitä on tehnyt jo aiemmin, ja monta kertaa epäonnistunut, niin sitä on vaikee löytää sitä uskoo enää omaan itseensä. Sehän mun ongelma on, kun itseluottamus on mennyt niin monta kertaa säpäleiksi.*

*E: Vähän joo, vähän siivoo umpikujaa pois.*

## 6 PÄÄTELMÄT JA POHDINNAT

### 6.1. Johtopäätökset tutkimuksesta

1. Millaisia kokemuksia palvelujärjestelmästä haastateltavat tuovat esiin puheissaan, miten heidän osallisuutensa ja sisäinen motivaationsa näissä kokemuksissa näyttäytyy?

Odotukseni palvelujärjestelmäkokemuksista oli negatiivisempi. Oletin, että palvelujärjestelmässä ihmiset ovat tulleet useammin huonosti kohdelluiksi, kenties ovat pakotettuna tässäkin palvelussa joko tulojen leikkaamisen tai lisäämisen uhka-palkkio – motiivilla (ulkoinen säätely). Huonoja kokemuksia kyllä palvelujärjestelmästä tuotettiin, mutta enimmäkseen ne olivat laiminlyöntejä, palvelun tai tuen puuttumista koskevia ja useimmat jo vuosien takaa. TE-keskuksen työntekijöistä ei tuotettu mitään huonoja kokemuksia, vaikka pitkäaikaistyöttömillä niitä voisi olettaa olevan, päinvastoin, tuli kehuja. Haastateltavat olivat lähes kaikki itse hakeutuneet ja halunneet tulla kuntouttavaan työtoimintaan, joten heidän autonomiaansa ei ollut rikottu. Kaikkia motivoi yhteisöllisyys ja osallisuus, he halusivat käydä palvelussa ja kamppailivat sinne päästäkseen. Elämänhallintaa tuli jo siitä, että oli pari käyntikertaa viikossa. Useampi totesi, että kotiin jääminen ei ole heille hyväksi, he haluavat käydä yhteisöissä, tehdä jotakin, osallistua vertaisryhmiin ja vapaaehtoistyöhön. Tämä kertoo sisäisen motivaation syntymisestä, joka toivottavasti lisää itseohjautuvuutta jatkoon suhteen.

Toiveikkaasti ajatellen kohtaamisissa on ehkä kehitytty sosiaali- ja terveysalalla. Oli tuoreitakin pettymyksiä, esimerkiksi lastensuojelun toimintaan, Kelan hitauteen terapiapäätöksissä, jne. Kuva muuttui kuitenkin positiivisemmaksi ja TE-keskus sekä aktiivipalvelut saivatkin kehuja. Terveystuella moitittiin moneen otteeseen. Kolmannen sektorin palveluiden erinomaisuudesta tuotettiin paljon ja Nauhan työvalmentajat saivat kehuja asiakkaiden kohtaamisestaan ja ammattitaidostaan opastaa eteenpäin.

Osallisuus ja yhteisöllisyys olivat parantaneet kaikkien itseohjautuvuutta, tässä motivaatiotekijöiden kannalta arvioituna. Osallisuus (läheisyyden tarve), kyvyk-

kyys (pätevyys), vapaaehtoisuus (autonomia) olivat lähtökohtaisesti elämän kolhuissa kärsineet, mikä oli vaikuttanut jumiutumiseen. Hyvän tekeminen motivoi kaikkia vahvasti ja oli selvä vastalääke. Omat kolhut haluttiin hyödyntää muiden auttamiseen ja se koettiin itseäkin vahvistavana. Kykyä on auttamiskykykin. Toisaalta yksi haastateltava pohdiskeli, että auttamistyö voisi olla hyvä jättää niille, joilla ei ole ollut ihan yhtä kova elämänkoulu. Ainakin omat kokemukset kaipasivat vielä etäisyyttä ja prosessointia.

2. Mitä tulevaisuuden muistelumenetelmä tuo esiin pitkäaikaistyöttömän osallisuuden parantamisesta ja sisäisen motivaation virittämisestä elämän hallinnan saralla? Syntyikö toivoa ja virisikö aktiivisuus?

Niin kuin oli odotettavissa, niin osallisuus ja yhteisöllisyys ovat ne keinot, joilla parhaiten hoidetaan syrjäytyneisyyttä ja osattomuuden kokemuksia. Syrjäytymisen ja osattomuuden kärsimystä tuottavat toimintakykyjen laskut johtuvat osittain ihmisen itseohjautuvuuteen liittyvien psyykkisten perustarpeiden täyttymättömyydestä. Syrjäytymiseen johtavat tekijät laskevat toimintakykyä, kompetenssia, kyvykkyyden tunnetta. Syrjäytyminen tuo eristäytymistä, yksinäisyyttä, osattomuutta, jolloin läheisyyden tarve kärsii, osallisuus vähenee, etäisyys muihin ihmisiin ja yhteisöihin kasvaa. Hylkäämisen pelossa hylätään itse itsensä. Vapaaehtoisuuden, autonomian, valinnanvapauden kokeminen vähenee ja ulkoinen sääntely lisääntyy, niukkuus ohjaa elämänvalintoja, resurssit ja liikkumavara kaventuvat. Toimintakyvyt laskevat, itseohjautuvuus ja luovuus, itseluottamus, jne. laskevat. Näitä hoidetaan sillä, että löydetään uudelleen merkityksellisiä yhteisöjä, joissa voidaan alkaa nousta, nostaa toimintakykyä, saada positiivista sosiaalista vahvistamista, liittyä joukkoon ja alkaa jälleen kokea kelpaavuutta, kompetenssia, jne. Vahvistutaan siis yhdessä ja vertaistuen voimalla.

Tämän kaiken edellä mainitun haastattelemani ihmiset olivat ymmärtäneet, ja kaikki olivat huomanneet kuntouttavassa työtoiminnassa tai sosiaalisessa kuntoutuksessa ollessaan tapahtuneen kohdallaan kuntoutumista. Sitä haluttiin kokea edelleen lisää ja kaikki vastaajat tuottivat puheessaan hyvästä tulevaisuudesta osallisuuden kaipuuta. Elämän merkitykset eivät näyttäytyneet materialistisina, vaan ensisijaisesti henkisenä hyvinvointina, toimintakykyjen nousuina,

riippuvuuksien hallittavuuksina, hyvinä ihmissuhteina ja yhteisöön kuulumisena sekä hyvän tekemisenä muille. Tulos poikkesi siinä mielessä odottamastani, sillä odotin enemmän hyvän tulevaisuuden koostuvan työ- ja koulupaikoista, sosio-ekonomisesta asemasta, yms. Näin ei käynyt. Terveiden ja mielenterveyden kohentumista toivottiin ja lähisuhteissa vakaampaa tilannetta, rauhaa itselle ja muille

Oman hyvän tulevaisuuden kuvaaminen ja määrittely onnistui aika hyvin, mutta kun alettiin tuottamaan ennakointidialogia niistä askelista, joita sinne päästäkseen on tarvittu, homma vaikeutui. Alettiin esittämään ongelman syvyyteen ja kuntoutumisen haurauteen, lähiverkon ongelmiin ja kuormittavuuteen liittyviä esteitä eteenpäinmenossa. Tilanne nähtiin uhkien ja ongelmien kautta.

Autonomian tarpeella havaittiin olevan iso merkitys askelten ottamisessa ja etenemisen aikataulussa. Kuntoutumisen prosessin omaehtoisuus, omantahtisuus ja itsen kuuntelu nousivat esiin. Pelko liian nopeasta vaatimuksesta nousta, välittyi. Useampi käytti puhetapaa, että mikäli heidän autonomiaansa ei kunnioitettaisi, tekisi jotain äkkinäistä, romahtaisi uudelleen, jäisi taas eristyksiin, menisi alakulttuuriin, jne.

Luottoa elämänhallinnan palauttamisessa tarvittavassa tuessa osoitettiin psykoterapeuteille, TE-keskuksen omavalmentajalle, Nauhan työvalmentajille, muille kansalaisjärjestöille, hyvin heikosti itseen. Tukiverkon puutteeseen viitattiin useammin. Läheisiä ei juurikaan mainittu elämänhallintaa tukevinä, enemmän heidän tilanteensa vei voimavaroja. Joitakin ystäviä mainittiin.

Tuotettiin pelkoja liian nopeasta kuntoutumisyrityksestä. Omaehtoisuus, autonomia nousi siten tärkeään asemaan. Pitää voida itse säädellä räsytystä, että palautuu ja toimintakyvyt pitkällä aikavälillä nousevat. Varovaisuus nousi esiin ja toisaalta hyväksyntä siitä, että elämä nyt vain on mennyt näin.

Osallisuutta ja yhteisöitä kaivattiin ja arvostettiin. Pidettiin todennäköisinä hyvässä tulevaisuudessa, että ollaan vapaaehtois- ja vertaistyössä ja auttamassa muita. Ohjaustoiminnasta oltiin motivoituneita myös. Ihmisten kanssa ja paremmassa yhteiskunnan osallisuudessa

3. Miten haastateltavat kokevat tulevaisuuden muistelumenetelmän käytön?  
Mitä se antaa heille osallisuuden ja sisäisen motivaation suhteen?

Tulevaisuuden muistelu koettiin kaikkien haastateltavien osalta mielenkiintoisena ja uudenlaisena, siihen tartuttiin mielellään. Se koettiin hyödyllisenä menetelmänä. Se koettiin myös vaikeana ja ahdistavana ajoittain. Vastajat olivat jo prosessoineet elämäänsä pidempään, eivätkä olleet akuutissa kriisissä. Sellaiseen menetelmä ei oikein sovikaan. Menetelmä sopii hyvin pitkään jatkuneen jumiutuneen ja näköalattoman, epäselvän tilanteen selkiyttämiseen. Se tarjoaa etäisyyttä ja uudenlaista näkökulmaa sekä voi tuottaa voimaantumisen kokemuksia, oivalluksia ja toivoa.

Hyödyt ovat siinä, että ihmiset joutuvat itse prosessoimaan elämäntilanteitaan ja miettimään niihin ratkaisuja. He joutuvat nimeämään tekijöitä, jotka kokevat vaikeina ja miettimään miten niistä selvittäisiin. Tämä ei ole aina helppoa, mutta kuntoutuminen tapahtuu jonkin verran epämukavuusalueella. Aktiivisemman roolin omaksuminen herättää myös toimijuutta. Kun ihmisen psyykkiset perustarpeet täyttyvät, alkaa toimintakyvyt elpymään ja toimijuus vahvistumaan. Dialogisuus on hyvä menetelmä kohtaamiseen, sillä on voimauttava vaikutus.

Kun uskallettiin heittäytyä ja antaa unelmille sijaa, menetelmä koettiin hyvänä ja näkökulmia avaavana. Haastateltavat tuottivat alkuun enemmän ongelmapuhetta ja nimesivät syitä, miksi ovat jumiutuneet sen hetkiseen tilanteeseen ja miksi eivät voi ottaa nyt askelia eteenpäin. Toisaalta kaikki kuvasivat nousua jo tapahtuneen, mutta matka koettiin kovin pitkänä. Nähtiin kuitenkin arvokkaana se, että oltiin tässä vaiheessa. Kun Tulevaisuusnäkökulmassa pyydettiin kertomaan mitä askelia oli otettu, mitä haastateltavat itse ovat tehneet, ei aina vastattu itse kysymykseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö asiaa prosessoitu ja jääty vielä myöhemmin prosessoimaan. Omaa roolia ratkaisuissa myös otettiin. Ennakointi-dialogeja saatiin tuotettua koskien omaa polkua nykyhetkestä tulevaisuuteen. Ainkin kysymykset auttavat hahmottamaan askelia ja sitä, mitä tukea matkalla tarvitsee ja voi saada.

## 6.2. Loppupohdinnat

Tulevaisuuden muistelun kannalta oli tärkeää ensin virittäytyä tunnelmaan. Tarvitsi, kuten Arnkil (2020 127–141) opastaa, luoda dialogiset tilat. Fyysinen-, ajallinen-, sosiaalinen-, henkis-asenteellinen- ja diskursiivinen tila ovat tarpeelliset huomioida, että päästään hyvään dialogiin (Arnkil, 2020 127–141). Fyysinen tila ei saa olla rauhaton, epämukava, epäkohtaava, jne. Ajallinen tila on myös hyvä valita huolellisesti, sillä kiire pilaa läsnäolon ja dialogin. Sosiaalinen tila on hyvä olla huomioitu siten, että kohdattava henkilö ei ole erityisen ahdistunut jostakin, kriisissä, tms. (Arnkil, 2020 127–141.) Tulevaisuuden muistelu sopii sellaiselle, joka on jumissa, mutta ei paniikissa. E totesi haastattelussa, että joskus ”pieni potku” on ollut paikallaan ja sellainen tulevaisuuden muistelu menetelmä myös on.

Henkis-asenteellinen tarkoittaa, että ei oletta tai markkinoi omaa agenda, kunniottaa ja hyväksyy erilaisuutta. Diskursiivinen tila tarkoittaa, että vaikka arvot voivat olla kovin erilaisia, niin rikastutaan toisen näkemyksistä. Ei tarvitse tulla samanmielisiksi, että voi käydä hyvän dialogin. (Arnkil 2020, 127–141) Nämä osat alueet, kun olivat kohdallaan, tulevaisuuden muistelu onnistui. Lisäksi oli etua siitä, että olin vieras ja siten neutraali ihminen. Nauhoitus ei ollut ehkä se paras lisä tällaiselle keskustelulle, koska se teki alkuun varovaiseksi ja lisäsi jännitystä. Ehkä se laittoi myös tsemppaamaan omissa puheenvuoroissa.

Kaikille haastateltavistani tulevaisuuden muistelu -menetelmä oli uusi ja mielenkiintoinen kokeilu. Monella oli selvästi tarve tällaisille dialogeille. Kuntouttavassa työtoiminnassa ollaan muutosmahdollisuuksien äärellä ja muutoksiin oltiin eriasteisesti jo virittäytyneitä. Kaikilla oli prosessi lähtenyt käyntiin jo siinä, kun he olivat tulleet Nauha ry:lle, tai aikaisemminkin. Tulevaisuuden muistelu meni siten seuraavalle tasolle, jossa jo ollaan tulevassa. On päästettävä irti menneestä ja liikuttava eteenpäin. Muutos ahdistaa, mutta se kuuluu asiaan. Onnellinen tila, vaikka kuvitteellinen, vahvistaa ihmistä, sieltä on hyvä ja turvallinen katsoa menneeseen. Tulevaisuuden muistelussa ihmiset saavat tuottaa huolista vapaata tulevaisuuspuhettaan ja rakentaa narratiivejaan. Erityisesti turvattomalle ja kontrollitarpeiselle tämä on oikein hyvää harjoitusta.



Joitakin haastateltaviani näin vielä myöhemmin vieraillessani Nauha ry:llä. Olin tyytyväinen, että he tervehtivät iloisesti ja tulipa joku vielä kertomaan, että hänen prosessinsa oli liikahtanut hieman eteenpäin haastatteluni innostamana. Kuulin myös varovaisen myönteisiä havaintoja Nauhan työvalmentajalta. Tämä palaute tuntui hyvältä ja koin, että tulevaisuuden muistelulla on paikkansa pitkäaikaistyöttömiä kohdattaessa. Ja miksipä ei olisi, kun kautta linjan olen lukenut lähdemateriaalitutkimuksesta samaa (Kokko 2006). Menetelmää pitää vain uskaltaa alkaa kokeilemaan ja käyttämään.

Valtavan laaja aihepiiri oli nujertaa minut, vaikka periaatteessa tässä oli innostavia elementtejä. Sain perehtyä motivaatioteoriaan ja ennakointidialogien käyttöön. Aion näitä käyttää myös jatkossa. Mielikuvituksella on valtava voima ja luovuuden valjastaminen kuntoutumisessa on ollut itselleni rakas aihe mielenterveystyössä. Olen toiminut aikaisemman tutkintoni Artenomi AMK. pohjalta Taiteen perusopetuksessa vuosia ennen sosiaali- ja terveysalalle siirtymistä. Harmittaa, miten vähän siellä opittua on voinut näissä työympäristöissä hyödyntää. Kaikki luova on tervetullutta, sillä se lähtee sisäisen motivaation ja autonomian tarpeesta. Oman mielen taistelukentällä seisomme tai kaadumme, siksi sisäistä autonomiaa tulisi vaalia ja kunnioittaa. Valitettavasti palvelujärjestelmä ei aina toimi niin.

Ennakointidialogeja ja eri verkostopalaverimuotoja selvitellessäni pohdin niiden käyttöä kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta. Kahdenkeskinen tulevaisuuden muistelu ennakointidialogi voi olla perusteltu valinta sen järjestämisen helppouden ja notkeuden vuoksi. Hyötyjä siitä on monenlaisia, sillä asiakkaan oma aktiivisuus ja ongelmanratkaisukyky viriää. On näytetty tämänkin aineiston pohjalta toteen, että eivät haastateltavat tuottaneet niin epärealistisia ratkaisuja tilanteisiin, vaan heillä oli selvästi käsitys jo siitä, millaisia ratkaisut voisivat olla. He olivat jumiutuneet tilanteisiin, joista oli kiistatta vaikeaa liikkua eteenpäin. Jos kuntoutuminen ja voimavarat ovat hauraat, ei halua ottaa riskiä uudelleen tipahtamisesta. Yhteisöllisyyden vaikutusta ihmisten voimaannuttamisessa ja motivaatioiden ohjauksessa ei voi sivuuttaa.

Kaikki haastateltavat toivoivat, että voisivat auttaa sekä minua että muitakin sosiaalialan ammattilaisia kehittymään asiakaskohtaamisissa. Halu palvelujärjestelmän kehittämiseen oli suurta. En laajaa vaikutusta yhdellä opinnäytetyöllä voi saada aikaan, mutta ehkä ainakin itse hieman kehityn. Haastateltavien kanssa jaoimme kiinnostavan kokeilun tulevaisuuden muistelu -menetelmän käytöstä, ja toivon, että sitä tullaan soveltamaan myös jatkossa.

Kiitos!

## LÄHTEET

- Alasoini, T. & Houni, P. 2020. Työelämä 2020. Work up. Tulevaisuuden työ. Työ- ja elinkeinoministeriön oppaat 3/2019. Verkkojulkaisu. Viitattu 20.2.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161299/TEM\\_oppaat\\_3\\_2018\\_WorkUp\\_Tulevaisuuden\\_tyo\\_22012019\\_Web.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161299/TEM_oppaat_3_2018_WorkUp_Tulevaisuuden_tyo_22012019_Web.pdf)
- Arnkil, T. E., 2020. Kunnioittava ja toivoa herättävä kohtaaminen. Ennakointidialogin vetäjien käsikirja. THL. Opas 46. Joensuu. PunaMusta Oy.
- Behm, D. 2021. Sisäinen motivaatio työelämässä. Opinnäytetyö. Laurea-AMK. Tradenomi. Luettu. 1.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021060714775>
- Björklund, L. Eskelinen, N. & Saari, J. 2020. Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Gaudeamus. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OU
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The 'what' and 'why' of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2017. Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2017. APA Psyc Net. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, abstract. Verkkojulkaisu. Viitattu 12.2.2023. <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-007>
- Ennakointidialogit. THL. päivitetty 16.1.2023. Verkkosivu. Viitattu 10.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/ennakointidialogit>
- Eriarvoisuus. 2021. Hyvinvointi- ja terveyserot. THL. Päivitetty 22.11.2021. Verkkosivu. Viitattu 20.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. 2. painos. Suom. Kuortti, J. Tampere: Vastapaino. Alkuperäinen teos 1970.

Fuhrman, B. n.d. Ihmekysymys. Haastattelu. You Tube -video. Julkaisija Lyhyt-terapiainstituutti. Viitattu. 20.2.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=Sled2u-5A7Y>

Gorbunova. V., 2020. Toimijuutta rakentamassa. Osallisuuden merkitys Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien kokemuksina. Opinnäytetyö. Sosionomin tutkinto-ohjelma. TAMK. Verkkojulkaisu. Luettu. 1.2.2023. [https://andor.tuni.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9911200182505973&context=L&vid=358FIN\\_TAMPO:VU1&lang=fi&search\\_scope=My\\_inst\\_and\\_CI\\_extended\\_search&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,toimijuutta%20rakentamassa&offset=0](https://andor.tuni.fi/discovery/fulldisplay?docid=alma9911200182505973&context=L&vid=358FIN_TAMPO:VU1&lang=fi&search_scope=My_inst_and_CI_extended_search&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,toimijuutta%20rakentamassa&offset=0)

Hankonen, N. 2017, Teoksessa: Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (toim.). 2000. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus

Heikkinen, H. 2007. Narratiivinen tutkimustodellisuus kertomuksena. Teoksessa. Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin. Uudistettu painos. Juva: PS-kustannus

Hirsijärvi, S & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsijärvi, S & Hurme, H. 2014. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkojulkaisu. Viitattu. 20.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/kvaliohjeet/#Viit-tausohje>

Hyvärinen, M & Löyttyniemi, V., 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino

Jokinen, A & Juhila, K (toim.).2008. Sosiaalityö aikuisten parissa. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Jarenko, K. & Martela, F. 2014. Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunta. Tulevaisuusvaliokunta. Verkkojulkaisu. Viitattu 12.2.2023. [https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/fi/naineduskuntatoimii/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf)

Jarenko, K. & Martela, F. 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum. Verkkokirjahylly. Viitattu 20.2.2023. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.libproxy.tuni.fi/teos/BAXBXATCBEEC#kohta:DRAIVI\(\(20\)-\(\(20\)Voiko\(\(20\)sis\(\(e4\)ist\(\(e4\)\(\(20\)motivaatiota\(\(20\)johtaa?\(\(20\)/piste:b0](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.libproxy.tuni.fi/teos/BAXBXATCBEEC#kohta:DRAIVI((20)-((20)Voiko((20)sis((e4)ist((e4)((20)motivaatiota((20)johtaa?((20)/piste:b0)

Kasvumoottori. Verkkosivu. Viitattu. 12.2.2023. <https://kasvumoottori.fi/wp-content/uploads/2021/06/itseohjautuvuus-400x378.png>

Kokko, R-L., 2006. Tulevaisuuden muistelu, Ennakointidialogit asiakkaiden kokemina. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Kokko, R-L. 2007. Julkari. STM:n avoin julkaisuarkisto. Yhteiskuntapolitiikka-lehti. Verkkojulkaisu. Luettu 10.2.2023.<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100706/072kokko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kostilainen, H., Nieminen, A., Böckerman, H., 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia.

Kuntouttava työtoiminta. n.d. Pirkanmaan hyvinvointialue. Verkkosivu. Viitattu. 14.1.2023. <https://www.pirha.fi/palvelut/palveluhakemisto/kuntouttava-tyotoiminta>

Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. 10.2.2023. THL. Verkkosivu. Viitattu. 23.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>

Kuntoutus. n.d. STM. Verkkosivu. Viitattu. 20.2.2023. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Kuntouttava työtoiminta. n.d. STM. Verkkosivu. Viitattu 2.2.2023. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Kuntouttava työtoiminta. 4.1.2023. THL. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta>

KvaliMOTV. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu. 20.9.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Lahti, L. 30.08.2022. Laiska, tyhmä ja saamaton vai kekseliäs, innostuva ja tehokas? – ADHD-henkilö osana työyhteisöä. Verkkojulkaisu. Viitattu. 20.2.2023. <https://www.tuni.fi/alustalehti/2022/08/30/laiska-tyhma-ja-saamaton-vai-kekseliäs-innostuva-ja-tehokas-adhd-henkilo-osana-tyoyhteisoa/>

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Martela, F., 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Gaudeamus Oy.

Nauha ry. n.d. Verkkosivu. Viitattu 13.1.2023. <https://nauha.fi/tyotoiminta/>

Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (toim.). 2000. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Luettu 5.3.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Runsala, S., 2019. SISÄISEN MOTIVAATION OHJAAMINEN ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA Opinnäytetyö Järjestö- ja nuorisotyö. YAMK. XAMK. Verkkojulkaisu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227447/sanna\\_runsala\\_opinn%c3%a4ytety%c3%b6.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227447/sanna_runsala_opinn%c3%a4ytety%c3%b6.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Saari, J. 2015. Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Gaudamus. Tallinna: Printon Trükikoda

Salmela-Aro. K. (toim.). 2018. Motivaatio ja oppiminen. PS-kustannus

Sosiaalihuoltolaki (1301/2014).

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sosiaalisen kuntoutuksen opas. 25.9.2015.THL.

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

Sosiaalinen kuntoutus. n.d. STM. Verkkosivu. Viitattu. 12.2.2023. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Suhonen, E.,2014. Kuinka motivaatio herää? Ulkoisen motivaation sisäistämisen eri muodot opiskelumotivaation syntymisen taustalla. Helsingin yliopisto. Käyttämistieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Verkkojulkaisu. <https://core.ac.uk/reader/33733150>

Tampereen kaupunki. 2020. Kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus, Palvelukuvaus 2020, tulostettu 3.5.2021

Tilastokeskus. SVT (Suomen virallinen tilasto). 31.12.2021. Työssäkäynti. Viitattu: 13.2.2023. <https://www.stat.fi/julkaisu/cktvhogps28n50b55gb5y44hg>

Tulevaisuuden muistelu. n.d. Innokylä. Verkkosivu. Viitattu 2.2.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/tulevaisuuden-muistelu>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. painos. Vantaa. Hansaprint Oy.

Työkykyohjelma. Päivitetty: 20.10.2022. STM. Verkkojulkaisu. Viitattu. 12.2.2023. <https://stm.fi/tyokykyohjelma>

Työllisyys. n.d. THL. Verkkosivu. Viitattu 13.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Työllisyyskatsaus. 2023. Työ- ja elinkeinoministeriö. Tammikuu. Verkkojulkaisu. Katsottu. 23.2.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164647/TKAT\\_Tammi\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164647/TKAT_Tammi_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Työmarkkinatilastot. Tilastokeskus, n.d. Verkkosivu. Luettu 10.2.2023. [https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?page\\_type=sialto&course\\_id=tkoulu\\_tmt&lesson\\_id=5&subject\\_id=6](https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sialto&course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&subject_id=6)

Työttömyysetuutta Kelasta? 7.2.2023. Kela. Viitattu 17.2.2023. <https://www.kela.fi/tyottomyysetuutta-kelasta>

Työpoliittinen aikakauskirja, 2/2022. Työ- ja elinkeinoministeriö. Verkkojulkaisu. Luettu 12.2.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164226/TAK\\_2\\_2022\\_web.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164226/TAK_2_2022_web.pdf)

Työterveyslaitos. n.d. Tulevaisuuden työ ja digitalisaatio. Verkkojulkaisu. Viitattu 16.2.2023. <https://www.ttl.fi/tulevaisuuden-tyo-ja-digitalisaatio>

Työttömän terveys. Haasteita ja ratkaisuja. THL. n.d. Verkkosivu. Viitattu. 14.1.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=2afXBJcWJGQ>

Vartiainen, M. 2017. Digitalisoituvan työelämän liikevoimat. Teoksessa: Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (toim.). 2000. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatio-psykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus



Vasalampi, K. 2017. Teoksessa: Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (toim.). 2000. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus

## Haastattelukysymykset nykytilanteeseen liittyen

- Ikä ja sukupuoli?
- Oletko kuntouttavan työtoiminnan vai sosiaalisen kuntoutuksen palvelussa?
- Milloin viimeksi olet / oletko ollut mukana työelämässä?
- Millainen koulutustausta sinulla on?
- Voisitko kuvailla lyhyesti tämänhetkistä elämäntilannettasi (yleisesti)?
- Kertoisitko mitkä seikat ovat mielestäsi johtaneet nykyiseen tilanteeseen?
- Mistä elämänvaiheesta / ikä / tapahtuma / jne. mielestäsi asiat lähtivät menemään huonommin? / Vai ovatko ne jo lähteneet korjaantumaan?
- Mitä ajattelet tämänhetkisestä asemastasi työ- ja koulutusmarkkinoilla?
- Miten näet tällä hetkellä asemasi yhteiskunnan tai jonkin muun yhteisön jäsenenä? koetko olevasi osa jotakin yhteisöä?
- Näetkö muutostarpeita tilanteessasi? Jos näet, niin miten niitä kuvailisit?
- Miten koet voineesi vaikuttaa nykyisen tilanteesi muodostumiseen? Jos et koe voineesi, niin mikä asia tai olosuhde erityisesti on jäänyt sinua harmittamaan / painamaan mieltäsi?

## Tulevaisuuden muisteluun liittyvät kysymykset

Hypätään ajassa eteenpäin ja kuvitellaan, että kaikki on nyt kannaltasi aika hyvin. Voit olla tyytyväinen siihen, mitä myönteistä kehitystä on tapahtunut ja katselemme tilannettasi taaksepäin. Kertoisitko ensin, kuinka kauan aikaa on kulunut siitä, kun viimeksi juttelimme asioistasi (Nauhalla ollessamme).

- Kuvailisitko minulle, miten asiasi nyt ovat?
- Kuinka pitkä aika siitä onkaan, kun asiasi alkoivat järjestymään? Entä muistatko mistä se johtui?
- Kerrotko mikä oli alkusysäys muutokselle?
- Mikä antoi sinulle voimaa ja motivoi sinua (kun aloitit muutoksen / muutoksen alkoi)?
- Kertoisitko pääpiirteittäin, miten tänne on päästy ja mitä muutoksia se sinulta itseltäsi vaati?
- Mitkä itsestäsi riippumattomat seikat / toimet / päätökset ovat auttaneet sinua?
- Mihin ongelmiin hait ja sait silloin apua? Miten apua löytyi / oli saatavilla?
- Pystytkö nimeämään joitakin palveluita, joista oli apua?
- Millainen merkitys sinulle oli työntekijöiden kohtaamisella ja heidän tekeilläään palveluohjauksella?
- Kerrataan vielä, että mitkä olivatkaan suurimmat esteet tässä muutoksessa ja miten ne voitettiin?
- Entä muistatko vielä mistä palveluista saamasi tuki muodostui?
- Ketkä ovat tukeneet, kannustaneet ja auttaneet sinua?
- Entä mitkä asiat ovat kantaneet, pitäneet oikealla polulla, tuoneet toivoa ja uskoa?
- Mistä olit erityisesti huolissasi silloin, kun me ensimmäisen kerran keskustelimme (vuosia sitten)?
- Mikä oli mielestäsi ratkaiseva tekijä siinä, että pääsit tilanteessasi eteenpäin?
- Miten käynnit Nauha ry:llä auttoivat sinua selvittämään tilannettasi?

3(3)

- Miten suomalainen palvelujärjestelmä tuki kuntoutumistasi ja osallisuuttasi?
- Mitkä olivat suurimmat haasteesi ja kiperimmät koettelemuksesi koko prosessissasi?
- Mitkä muut asiat vielä elämässäsi ovat muuttuneet parempaan suuntaan näiden muutosten myötä?
- Kenelle menneisyydessä lähettäisit kiitokset? / Kenelle lähettäisit toiveen ja kehittämisidean?
- Entä millaisia rohkaisun sanoja tai terveisiä lähettäisit itsellesi sinne menneisyyteen?
- Lopuksi vielä kysyn, että millaisena koit tällaisen tulevaisuusnäkökulman käytön? Avasiko tämä uusia näkökulmia asioihin?

Kiitos kun osallistuit!