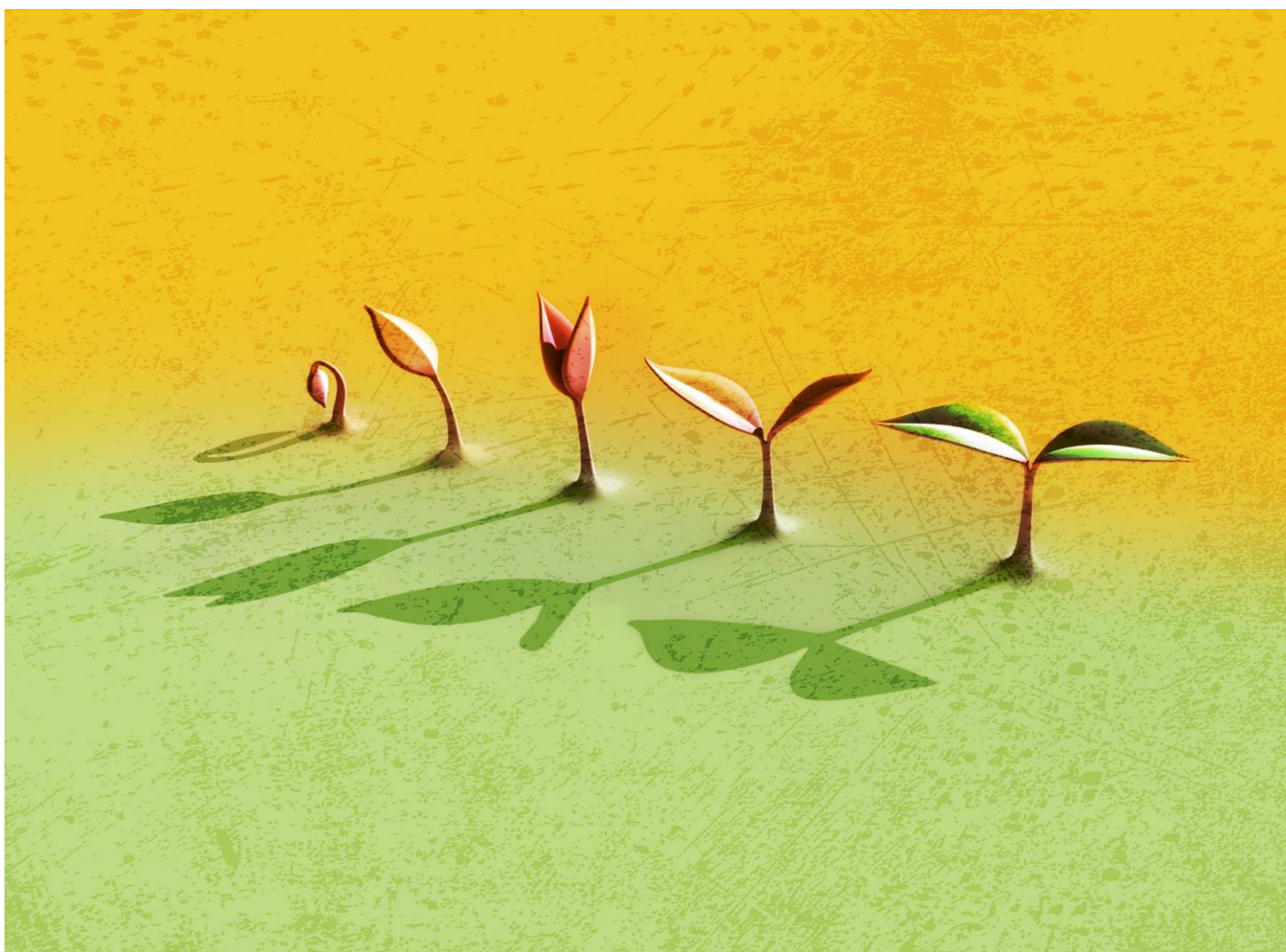


Raportti Seinäjoen SOSKU- osahankkeen yksilövalmennuksesta ja sen vaikuttavuudesta



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Seinäjoki

SOSKU SOSIAALISEN
KUNTOUTUKSEN
KEHITTÄMISHANKE

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	SOSKU-HANKKEEN YKSILÖVALMENNUS.....	6
3	VAIKUTTAVUUSKYSELYN KOONTI	15
3.1	Arjenhallinta	16
3.2	Toimintakyky	24
3.3	Osallisuus	34
4	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET	41

LIITTEET

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



1 JOHDANTO

Seinäjoen kaupunki on osahankkeena mukana Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisessa kehittämishankkeessa (SOSKU). SOSKU-hanketta hallinnoi Terveystieteiden tutkimuskeskus THL ja sitä rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto ESR. Hankeaika on 1.4.2015-31.3.2018.

Sosiaalinen kuntoutus sai ensi kertaa lainmukaisen määritelmän uuden sosiaalihuoltolain myötä, joka astui voimaan 1.4.2015. Sosiaalisen kuntoutuksen lakipykälässä kerrotaan, että sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu muun muassa valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan sekä ryhmätoiminta ja tuki sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin (L.1301/2014). Seinäjoen osahankkeen yhtenä tavoitteena on ollut kehittää sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennusta sekä ryhmämuotoista toimintaa ja päätavoitteina on ollut asiakkaitten toimintakyvyn ja arjenhallinnan vahvistaminen sekä tukeminen ja osallisuuden edistäminen.

Seinäjoen SOSKU-osahankkeen kohderyhmänä ovat olleet 18-63 -vuotiaat henkilöt, jotka tarvitsevat tukea ja kannustusta oman suunnan sekä voimavarojen löytämiseen. Asiakkaan tavoitteena voi olla esimerkiksi arjenhallinnan parantaminen, koulutuspaikan löytyminen tai työllistyminen. Asiakkaat voivat olla esimerkiksi työnhaun ulkopuolella olevia henkilöitä sekä työttömiä työnhakijoita, joilla on haasteita osallistua työllistymistä edistäviin palveluihin. Yksilövalmennukseen osallistui yhteensä 45 asiakasta, joista naisia oli 14 ja miehiä 31. Suurin ikäryhmä oli alle 25-vuotiaat.

Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden tilanteet ovat yleensä syntyneet pitkän ajan kuluessa ja myös tilanteiden muutos vaatii pitkäjänteisyyttä, eivätkä ne yleensä parane yksittäisillä toimenpiteillä tai interventioilla (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 56). Seinäjoen SOSKU-osahanke aloitti yksilövalmennuksen syksyllä 2015 ja jo keväällä 2016 jouduimme yhteistyökumppaneille ilmoittamaan, että emme pysty sillä hetkellä ottamaan uusia yksilövalmennuksen asiakkaita. Asiakkaiden prosessit ovat pitkiä ja yhdellä työntekijällä ei voi olla kovin montaa asiakasta kerralla, mikäli asiakkaiden kanssa työskentely on hyvin

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



intensiivistä. Oli kuitenkin ilo huomata se, että koska ohjauksia tuli paljon hankkeeseen, tarkoitti se sitä, että kohderyhmä on tunnistettu ja palvelulle on tarvetta.

Seinäjoen SOSKU-osahanke toteutti omalle asiakaskunnalleen vaikuttavuuskyselyn kesän ja syksyn 2017 aikana, jonka tarkoituksena oli mitata hankkeessa toteutetun yksilövalmennuksen vaikuttavuutta. Päädyimme itse kehittämään kyselyyn osin sen vuoksi, koska meillä ei ollut mitään yhteneväistä mittaria, jota olisimme kaikkien asiakkaitten kanssa käyttäneet hankkeen aikana. Hankkeen alkuvaiheessa käytimme asiakkaitten kanssa Kykyviisaria, joka on työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmä ja joka oli käytössä kaikissa ESR:n toimintalinja 5:n kehittämishankkeissa. Kuntoutussäätiö, joka on myös mukana SOSKU-hankkeessa, kehitti yhdessä kokemusasiakkaitten kanssa SOSKU-tutkan, jota saimme käyttää ja jolloin meidän ei tarvinnut käyttää Kykyviisaria. Tämän lisäksi kehitimme myös yhteistyössä Seinäjoen Työllisyystalon toimijoiden kanssa Työkirjan, joka perustuu voimavara- ja ratkaisukeskeiseen työotteeseen ja joka toimii osaltaan asiakkaiden tilanteen kartoittajana, suunnitelman teinviitoittajana kuin myös vaikuttavuuden mittaajana. Käytännössä olemme siis käyttäneet eri asiakkaitten kanssa eri mittareita.

Vaikuttavuuskyselyn (LIITE 1) kysymykset jaettiin kolmen pääotsikon alle, jotka olivat: arjenhallinta, toimintakyky ja osallisuus. Näihin teemoihin päädyttiin siksi, koska ne ovat olleet isoja teemoja, jotka ovat olleet sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden ja yksilövalmennuksen keskiössä. Kysely käytiin läpi yhdessä asiakkaitten kanssa, jolloin varmistettiin se, että kysymykset ymmärretään samalla tavalla ja samalla asiakkaat saivat antaa suullista palautetta hankkeesta sekä tarkentaa vastauksia, mikä on ollut hankkeen ansiota ja mikä on johtunut jostain muusta. Asiakkaitten piti kysymyksittäin arvioida omaa tilannettaan asteikolla 0-5 hankkeen alkuvaiheessa ja tilannetta tällä hetkellä. Lisäksi käytiin läpi, mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että tilanteet ovat menneet suuntaan tai toiseen tai pysyneet samana. Vaikuttavuuskyselyn täyttäminen yhdessä asiakkaan kanssa oli myös eräänlainen väliarviointi yksilövalmennuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, joka

antoi suuntaviivat tulevaan työskentelyyn hankkeen loppuajalle; mihin tulisi vielä kiinnittää huomio ja mitä asioita olisi hyvä vielä työstää.

Tässä raportissa avaamme ensin Seinäjoen SOSKU-osahankkeessa toteutettua yksilövalmennusta, jonka jälkeen käymme läpi vaikuttavuuskyselystä saadut tulokset peilaten näitä yksilövalmennuksen toimintatapaan.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



2 SOSKU-HANKKEEN YKSILÖVALMENNUS

Seinäjoen SOSKU-osahankkeen yhtenä tavoitteena on ollut sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennuksen kehittäminen. Osahankkeen kohderyhmäksi on määritelty 18-63 -vuotiaat henkilöt, jotka tarvitsevat tukea ja kannustusta oman suunnan sekä voimavarojen löytämiseen. Asiakkaan tavoitteena voi olla esimerkiksi arjenhallinnan parantaminen, koulutuspaikan löytäminen tai työllistyminen. Asiakkaat voivat olla esimerkiksi työnhaun ulkopuolella olevia henkilöitä sekä työttömiä työnhakijoita, joilla on haasteita osallistua työllistymistä edistäviin palveluihin. Tavoite asiakasmäärä hankeajalle oli 90 asiakasta.

Yksilövalmennuksen asiakkaat

Hankkeeseen osallistui yhteensä 89 asiakasta, joista yksilövalmennukseen osallistui 45 asiakasta. Asiakkaita ohjautui hankkeeseen aikuissosiaalityöstä, Etelä- Pohjanmaan monialaisesta yhteispalvelusta (TYP), työllisyyspalvelut Avantista, etsivästä nuorisotyöstä, lastensuojelun jälkihuollosta, tuetun työn palveluista, päihdepalveluista, koulukuraattoreilta ja terveydenhuollon puolelta. Lisäksi asiakkaat itse tai heidän läheisensä ovat olleet suoraan yhteydessä hankkeeseen.

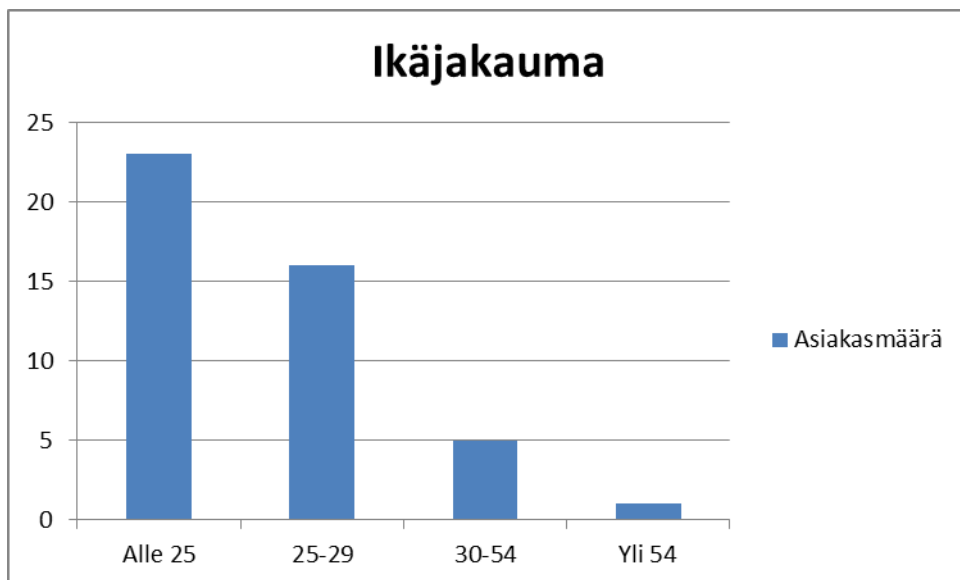
Kestävä kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





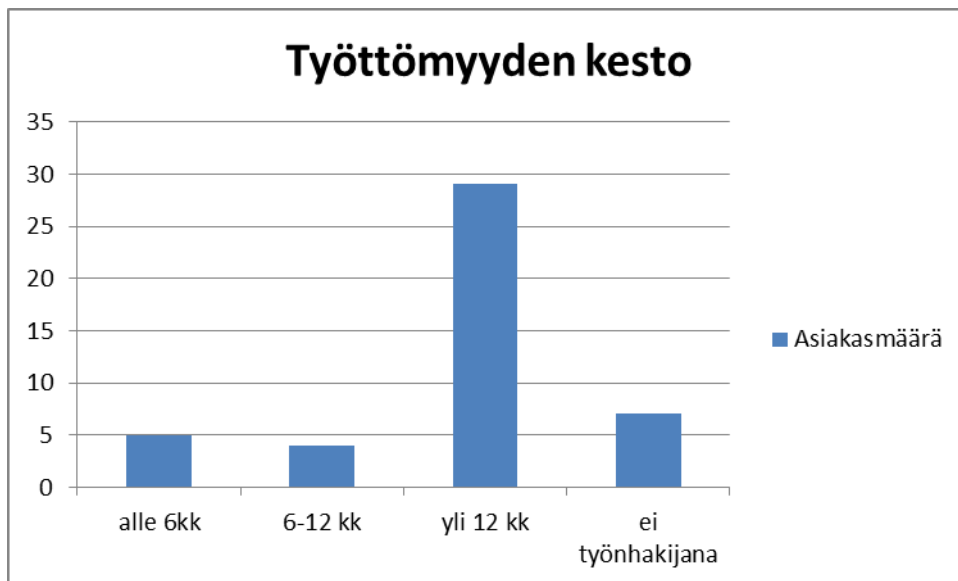
Seinäjoen osahankkeen toimintaan osallistuminen on ollut asiakkaalle vapaaehtoista. Yksilövalmennuksen prosessi on alkanut tutustumiskäynnistä ja asiakkaan omasta päätöksestä aloittaa yksilövalmennus SOSKU-hankkeessa. Yksilövalmennuksen asiakkaista miehiä oli 31 ja naisia 14. Vaikka hankkeen kohderyhmänä oli kaikki 18-63- vuotiaat henkilöt, painottui yksilötyöskentely nuoriin.



Yksilövalmennukseen ohjattujen asiakkaitten tilanteen olivat hyvin moninaisia. Taustalla saattoi olla esimerkiksi päihdeongelmaa, aiempia rikoksia, velkaantumista, masennusta, itsetuhoisuutta, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, kesken jääneitä opintoja, tietämättömyyttä tulevaisuudesta ja motivaation puutosta. Useilla asiakkaista työttömyys oli jatkunut jo pidempään ja suurimmalla osalla tulona oli pelkkä toimeentulotuki. Tämän osaltaan selittää se, että suurin osa asiakkaista oli alle 25-vuotiaita, joilla ei ollut ammatillista tutkintoa ja näin ollen ei oikeutta työmarkkinatukeen.



Suurimmalla osalla asiakkaista työttömyys oli kestänyt yli 12kk ja asiakaskunnassa oli myös henkilöitä, joilla oli työttömyyttä takana jopa kymmenen vuotta. Hankkeeseen osallistui työttömien henkilöiden lisäksi myös opiskelijoita ja henkilöitä, jotka olivat kuntoutustuella tai eläkkeellä ja sairauslomalla.



Yksilövalmennuksen sisältö

Sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennuksesta on tehty prosessikuvaus, joka on tämän raportin liitteenä (LIITE 2).

Seinäjoen osahankkeessa nähtiin vahvuutena, että yksilövalmennus perustui täysin asiakkaan vapaaehtoisuuteen. Asiakkaalla itsellään on päätösvalta omassa elämässään ja asiakkaat ovat pääsääntöisesti sitoutuneet palveluun todella hyvin. Tavoitteena on ollut ensisijaisesti asiakkaan hyvä elämä ja hyvä arki. Tähän on pyritty määrittelemällä tavoitteet asiakkaan kanssa yhdessä, tukemalla ja vahvistamalla asiakkaan toimintakykyä, arjenhallintaa ja osallisuutta hänen omassa toimintaympäristössään.

Tutustumiskäynnille hankkeeseen asiakkaat tulivat joko yksin, läheisen tai lähettävän tahon työntekijän kanssa. Tutustumiskäynnillä asiakkaalle kerrottiin hankkeesta ja yksilövalmennuksesta, jonka jälkeen asiakas päätti haluaako osallistua toimintaan vai ei.

Valmennuksen lähtökohtana on ollut asiakkaan oma halu saada muutosta elämäänsä.

Seinäjoen SOSKU-osahankkeeseen on valittu voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote. Työskentelyn lähtökohtana on ollut asiakkaan kanssa keskustelu siitä, mitä on hyvä ja merkityksellinen elämä, hyvä arki ja minkälaisena asiakas kuvaa hänen tulevaisuutensa silloin, kun mahdollisimman monet hänelle tärkeät asiat ovat toteutuneet. Näiden keskustelujen ja käyntien pohjalta suunnitellaan yksilövalmennuksen sisältö; mitkä ovat asiakkaan tavoitteet joita kohdin lähdetään etenemään. Asiakas valitsee itse omat tavoitteensa ja näin ollen he ovat toimijoita eikä toiminnan kohteita. Työntekijän rooli on olla rinnalla kulkija, uskoa ja luoda asiakkaaseen uskoa muutoksen mahdollisuudesta sekä tarjottava asiakkaalle toivoa ja kannustusta päästä kohti tavoitteitaan.

Palvelun sisältö ja kesto määräytyy asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan ja prosessissa edetään asiakastahtisesti, joka tarkoittaa sitä, että työntekijän on osattava tunnistaa se, mihin tahtiin asiakkaalla on valmiuksia edetä muutostyössään. Ensimmäinen tavoite saattaa olla jo se, että asiakas sitoutuu tulemaan viikoittain yksilövalmennuksen tapaamiseen toimistolle. Tästä lähdettiin pienin askelin ja isoin harppauksin eteenpäin ja välillä otettiin askelia takaisin päin ja tarkistettiin suuntaa. Läpi valmennuksen kulki jatkuva arviointi sekä asiakasprosessin, että työntekijän oman toiminnan itsearviointin osalta.

Asiakkaalle tehdään palvelutarpeen arvio, johon kirjataan palveluksi sosiaalinen kuntoutus. Palvelutarpeen arviointia täydennettiin asiakassuunnitelmalla, johon kirjattiin tarkemmin palvelun tavoitteet; minkälaisia muutostavoitteita asiakas itse asettaa työskentelylle, millaisin keinoin niihin pyritään, mitä asiakas itse tekee muutoksen aikaansaamiseksi ja mikä on työntekijän rooli muutoksen tukijana. Asiakassuunnitelmaa tehtäessä kartoitettiin muut yhteistyötahot ja sovittiin tarvittaessa yhteinen tapaaminen/tapaamisia. Yhteistä suunnitelmaa tehdessä sovittiin sisällön lisäksi työnjaosta ja siitä kenellä työntekijöistä on prosessivastuu. Seinäjoella sosiaaliseen kuntoutukseen osallistumisesta ei tehty viranomaispäätöstä. Koimme tämän hyvänä käytäntönä, koska näin toimintaan pääsi mukaan mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

Seinäjoen osahankkeessa asiakkaille haluttiin tarjota mahdollisuus intensiiviseen yksilövalmennukseen, millä tarkoitettiin tapaamisia asiakkaan tarpeen mukaan (pääsääntöisesti aluksi 1-2vk välein). Etenkin asiakassuhteen alussa tiiviit (mieluiten viikoittaiset) tapaamiset koettiin tärkeinä luottamussuhteen muodostumisen ja prosessin käyntiin saattamisen vuoksi. Asiakkaan on myös helpompi puhua asioista suoraan, kun luottamussuhde asiakkaan ja työntekijän välillä on saavutettu. Tämän kautta päästää paremmin työstämään asiakkaan elämässä oikeita asioita. Asiakassuhteen jatkuessa käynnit määräytyivät asiakkaan tarpeen mukaan tiheämmin tai harvemmin. Työntekijän seurattessa tiiviisti asiakkaan prosessia on myös oikea aikaisen palveluohjauksen todennäköisyys suurempi ja prosessi etenee sujuvasti.

Yksilövalmennus on ollut hyvin kokonaisvaltaista ja asiakkaiden koko elämän osa-alueita koskettavaa. Käyntien sisältö vaihteli asiakkaiden tarpeen mukaan. Pyrimme siihen, että asiakkailta kysytään jokaisen käynnin alussa, että mikä tällä hetkellä on sellainen asia jota on hyvä käsitellä ja jonka käsittely vaikuttaa positiivisesti myös muihin asioihin. Työntekijöiden apuvälineinä tapaamisissa oli muun muassa Reteaming -työkirja, Kykyviisari, SOSKU-tutka, Työkirja ja Ole oman elämäsi tähti -työkirja. Käynnit saattoivat sisältää ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi erilaisten palvelujen käytössä ja lomakkeiden täytössä. Keskusteluja käytiin esimerkiksi tavoitteista, voimavaroista tai elämäntilanteesta ja autettiin asiakkaita tunnistamaan omat vahvuudet ja osaamiset ja miten näitä pystyy hyödyntämään. Joidenkin asiakkaiden kanssa jalkauduttiin hoitamaan esimerkiksi viranomais- tai asumisasiota tai tutustumaan erilaisiin toimintoihin (esim. peli-illat, Olkkari, JoJo) tai kuntouttavan työtoiminnan paikkoihin. Toiset asiakkaat taas tarvitsivat tiivistä tukea kotona arjenhallinnassa, jolloin yhdessä asiakkaan kanssa on voitu esimerkiksi opetella taloudenhallintaa, laittaa ruokaa, siivota ja/tai suunnitella viikkoaikatauluja kodinhoidollisiin askareisiin.

Asiakkaiden kanssa on käyty läpi (keskustelut, jalkautuminen, yhdessä tekeminen, ryhmätoiminta) esimerkiksi seuraavia asioita: miten pitää huolta itsestä ja omaan arkeen kuuluvista asioista, keskusteltu tunteista ja niiden käsittelystä esimerkiksi keinoista hallita

vihan tunteita sekä itseluottamuksesta ja itsetunnosta, pohdittu voimavaroja ja vahvuuksia sekä keskustellen ja ryhmään osallistuen opeteltu ja vahvistettu sosiaalisia taitoja.

Yksilövalmennuksen asiakkaiden tilanteet ovat monesti syntyneet pitkän ajan kuluessa, joten tilanteen eivät yleensä parane yksittäisillä toimenpiteillä tai interventioilla vaan ne vaativat pitkäjänteistä työskentelyä. Kokemuksemme mukaan sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennuksen voi ajatella jakaantuvat kolmeen eri tasoon asiakkaan tarpeen mukaan. Ensimmäinen taso on tiivis, **intensiivinen tuki**, joka painottuu yksilövalmennukseen. Tapaamisia on noin kerran viikossa ja tämän lisäksi yhteydenotot muiden kanavien kautta (puhelut, tekstiviesti, some). Seuraava taso voi olla ns. **perustuki**, joka pitää sisällään yksilötapaamiset noin 1-3 kertaa kuukaudessa ja tämän lisäksi yhteydenotot muiden kanavien kautta. Yksilötapaamisten rinnalle perustasossa on tullut ryhmämuotoisten toimintaa tai muuta osallisuutta edistävää toimintaa. Kolmas taso on ns. **kevyt tuki**, jolloin yksilötapaamiset ovat jääneet vähemmälle, niitä ollessa enää tarpeen mukaan. Kevyen tuen tarkoituksena on enemmänkin verkostojen löytäminen ja asiakkaan saattelu mielekkään tekemisen pariin tai seuraavaan palveluun tai toimintaan (esimerkiksi työllisyyspalvelut, te-toimiston palvelut kuten työkokeilu, opinnot jne.).

Arviointi ja yksilövalmennuksen päättymisen

Asiakasarvioinnin osalta haasteeksi muodostui se, että hankkeella oli käytössä kolme eri mittaria (Kykyviisari, Elämä tutkassa ja Työkirja). Käytännössä eri asiakkaiden kanssa on käytetty eri mittareita. Nämä ovat auttaneet yksittäisen asiakkaan prosessin seurantaan, mutta niitä ei pysty vetämään yhteen koko asiakaskunnan osalta. Lisäksi osa asiakkaista ei halunnut täyttää näistä mittareista mitään. Osin näistä syistä johtuen toteutimme oman vaikuttavuuskyselyn, jonka tulokset esittelemme seuraavissa luvuissa.

ESR:n asiakaslomakkeet olemme täyttäneet kaikkien asiakkaiden kanssa ja niissä (niin aloitus- kun lopetuslomakkeessa) asiakkaat ovat saaneet arvioida oman työkyvyn asteikolla

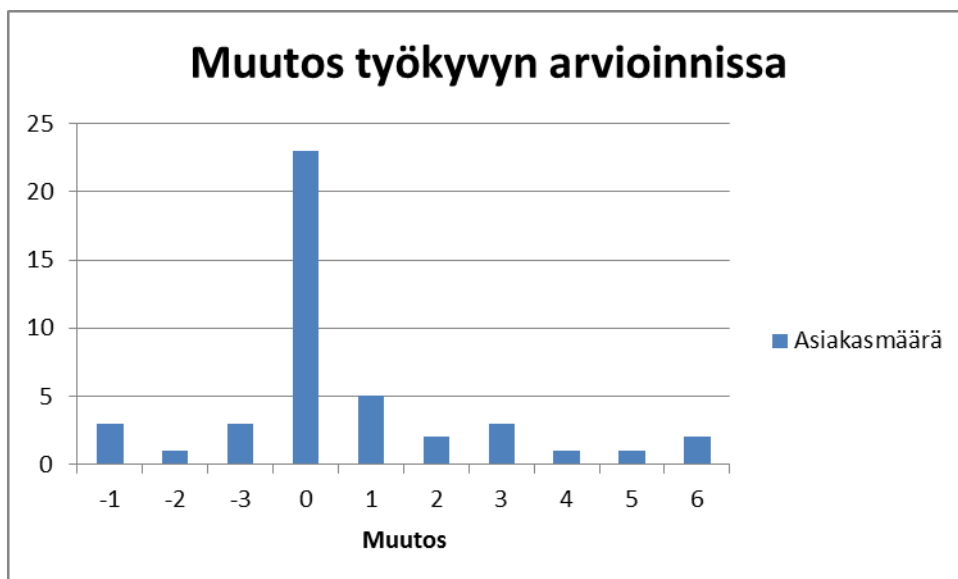
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

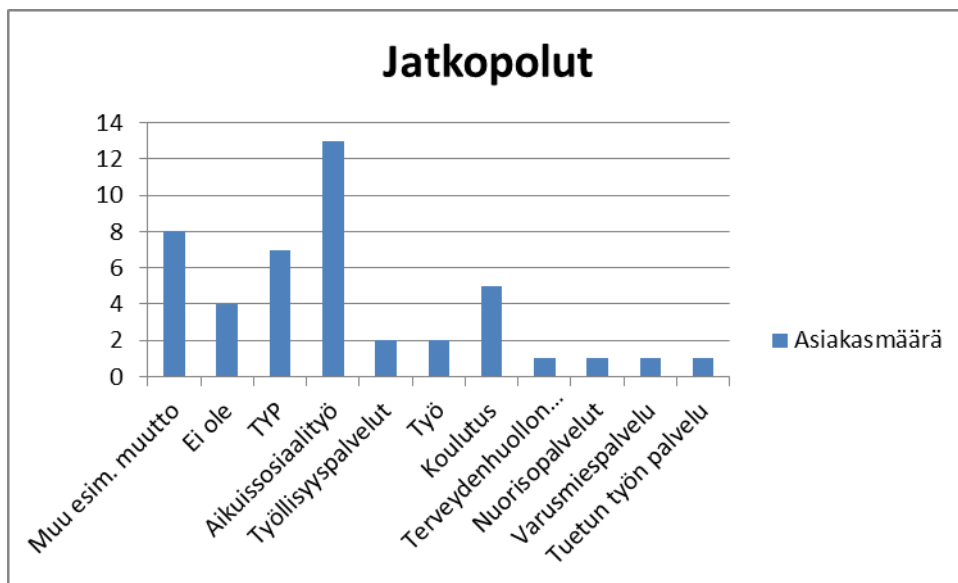


0-10, joten niistä olemme saaneet tietoa siitä, onko asiakkaiden arvio työkyvystä parantunut hankkeen aikana. Kun asiakas täytti lopetuslomakkeen, ei hänellä ollut tiedossa arviota aloituslomakkeen työkykyarviosta ellei hän sitä itse muistanut. Oli mielenkiintoista huomata, että vaikka asiakkaat totesivat hankkeen auttaneen ja kokivat esimerkiksi motivaation ja työkyvyn parantuneen, antoi heistä seitsemän (7) työkyvyllään heikomman numeron kuin hankkeen alkaessa. Kaikkien kohdalta aiheeseen ei palattu, mutta joku totesi, että hankkeen aikana käsitys omasta työkyvystä oli realisoitunut paremmin.

23 asiakkaalla työkyky oli oman arvion mukaan pysynyt samana ja tämän voi osaltaan selittää sillä, että koska kaikilta emme lopetuslomaketta saaneet, niin ESR-ohjeistusten mukaan työkykyarvio arvioidaan silloin samaksi kun alkuvaiheessa. Kuitenkin 14 asiakkaalla arvio työkyvystä oli noussut ja muutokset olivat osalla isojakin. Suurimmat muutokset olivat asiakkaalla, joka oli hankkeen alkuvaiheessa arvioinut työkyvykseen 4 ja lopetusvaiheessa 10 ja toinen asiakas oli arvioinut työkykynsä hankkeen alkuvaiheessa 2 ja lopetusvaiheessa 8. Yhdeltä yksilövalmennuksen asiakkaalta emme työkykyarviointia saaneet.

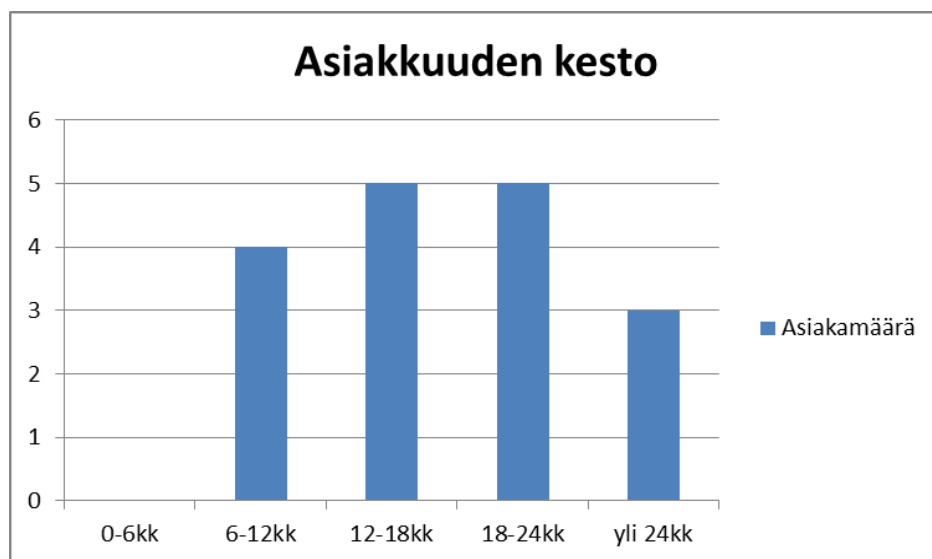
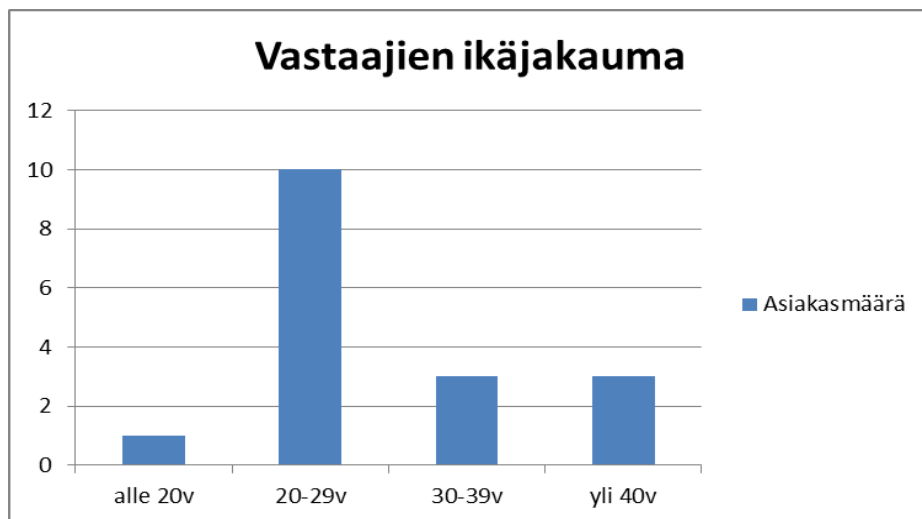


Asiakkuudet SOSKU-hankkeessa on päättynyt siihen, kun asiakkaalla ei enää ole tarvetta yksilövalmennukselle ja tavoitteet, mitä alkuvaiheessa asetettiin, ovat saavutettu. Muutama asiakkuus päättyi niin, että emme saaneet tilaisuutta sopia yhdessä jatkosta, koska emme syystä tai toisesta tavoittaneet asiakasta. Kahdeksalla (8) asiakkaalla asiakkuus päättyi, koska he muuttivat pois Seinäjoelta. Koulutuksen on aloittanut jopa viisi (5) asiakasta ja työelämään mennyt kaksi (2). Aikuissosiaalityöhön siirtyy hankkeen päättyessä 12 asiakasta, joiden sosiaalisen kuntoutuksen prosessi on vielä kesken.



3 VAIKUTTAVUUSKYSELYN KOONTI

Vaikuttavuuskyselyn täytti yhteensä 17 asiakasta, joista 12 oli miehiä ja 4 oli naista. Vastaajista suurin osa oli 20-29-vuotiaita ja asiakkuuksien kesto vaihteli kuudesta (6) kuukaudesta yli kahden vuoden asiakkuuteen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Vaikuttavuuskyselyn kysymykset jaettiin kolmen pääotsikon alle, jotka olivat: arjenhallinta, toimintakyky ja osallisuus. Näihin teemoihin päädyttiin siksi, koska ne ovat olleet isoja teemoja, jotka ovat olleet sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden ja yksilövalmennuksen keskiössä.

Asiakkaitten piti kysymyksittäin arvioida omaa tilannettaan asteikolla 0-5 hankkeen alkuvaiheessa ja tilannetta tällä hetkellä. Olemme koonneet jokaisen asiakkaan vastaukset kuvaamaan muutostilannetta. Eli mikäli asiakas on esimerkiksi päivärytmin osalta arvioinut tilanteensa hankkeen alkaessa numerolla 2 ja tällä hetkellä numerolla 3 on muutostilanne +1. Mikäli numerot ovat pysyneet samana, on muutos 0 ja mikäli on menty huonompaan suuntaan, on muutos miinusmerkkinen. Seuraavaksi käymme läpi vaikuttavuuskyselyn tulokset läpi kysymyksittäin.

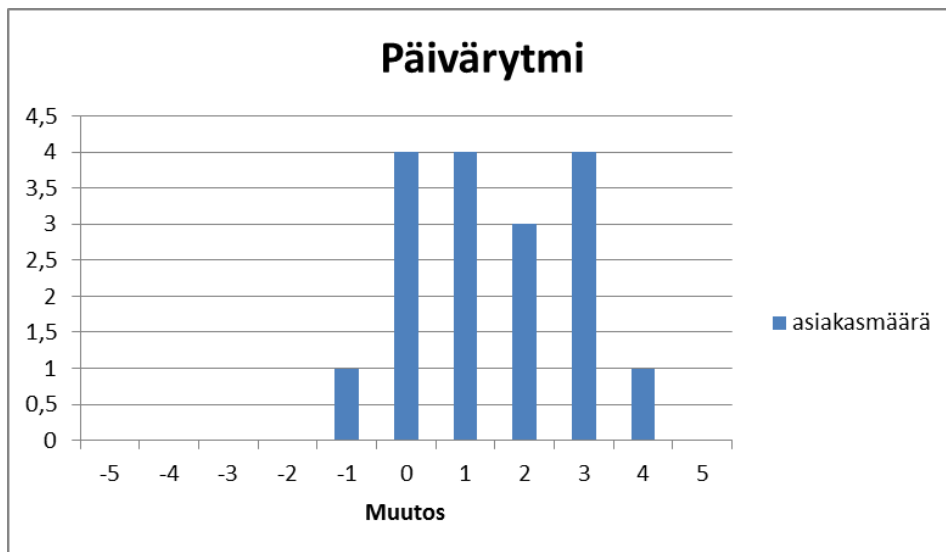
3.1 Arjenhallinta

Arjenhallinta on ollut Seinäjoen SOSKU-osahankkeen yksilövalmennuksen keskiössä. Elämänhallinta ja arjenhallinta käsitteinä ovat hyvin lähellä toisiaan. Voidaan kuitenkin ajatella, että elämänhallinta on käsitteenä laajempi ja arjenhallinta on osa elämänhallintaa. Elämänhallintataitoja tarvitaan arjen ja elämän haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Elämänhallintataidot auttavat selviämään stressitilanteista, erilaisista vastoinkäymisistä ja kiireestä. Kun ihmisillä syntyy kokemus oman elämän hallittavuudesta, lisää se tunnetta elämän mielekkyydestä ja luottamusta tulevaisuuteen. (Siltanen, Lindberg & Savolainen 2016, 12)

Arjenhallintaan sisältyy jokapäiväiset arkirutiinit, esimerkiksi ruokailu, liikunta, lepo, kodin puhtaanapito, asioiden hoitaminen ja harrastukset. Arjenhallintataidot pitävät yllä hyvinvointia ja terveyttä sekä luovat turvallisuutta elämään. Arjen hyvinvoinnilla on yhteys myös mielen hyvinvointiin ja kun elämässä kaikki on hyvin, arkikin sujuu ilman suuria ponnisteluja. (Siltanen, Lindberg & Savolainen 2016, 12; Arjen perusteet, viitattu

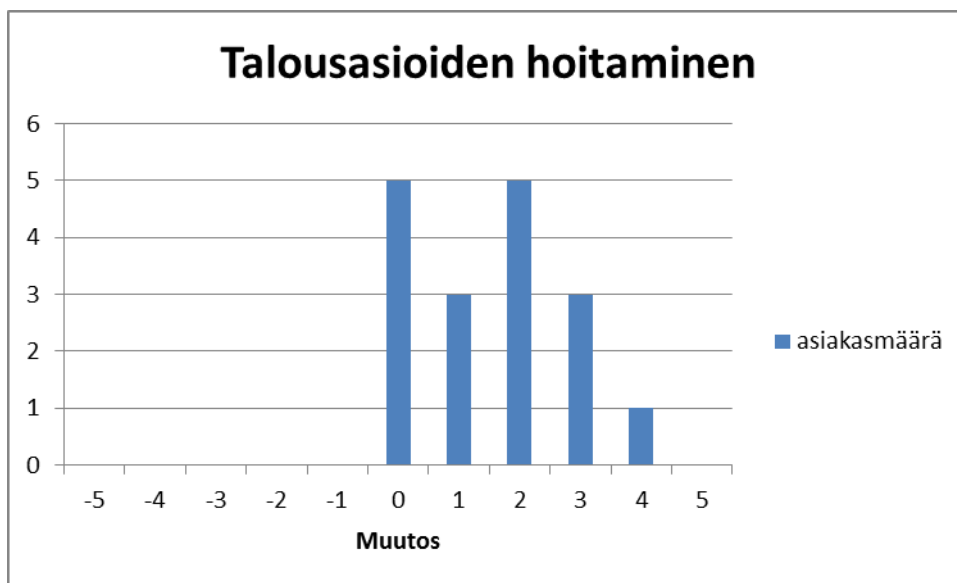
26.2.2018). Arjenhallinnan asioita, joihin yksilövalmennuksessa on paneuduttu, on muun muassa päivärytmin saavuttaminen ja ylläpitäminen, oikeiden palveluiden saaminen, raha-asioiden hoitaminen ja arjen sujuvuus. Hyvään arjenhallintaan ja yksilövalmennuksen tarkoitukseen liittyy myös se, että vastuunotto omien asioiden hoitamiseen sekä osallisuus yhteisiin asioihin kasvaa niin, että asiakas selviytyy jatkossa mahdollisimman itsenäisesti omassa toimintaympäristössään.

Päivärytmi oli ensimmäinen kysymys vaikuttavuuskyselyssä. Kysymyksellä halusimme saada tietoa muun muassa sitä, onko arkipäivissä tiettyä rytmiä ja rutiinia, minkälainen on unirytmi; nukkuuko öisin vai päivisin. Vastausten muutos oli välillä -1 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,47. Ainoastaan yhdellä (1) henkilöllä muutos oli negatiivinen ja 12 henkilöllä muutos oli mennyt parempaan suuntaan. Isona muutoksena voi pitää jo kolmen numeron muutosta, jonka oli arvioinut kolme (3) asiakasta ja yhdellä asiakkaalla oli muutostilanne jopa neljä (4).



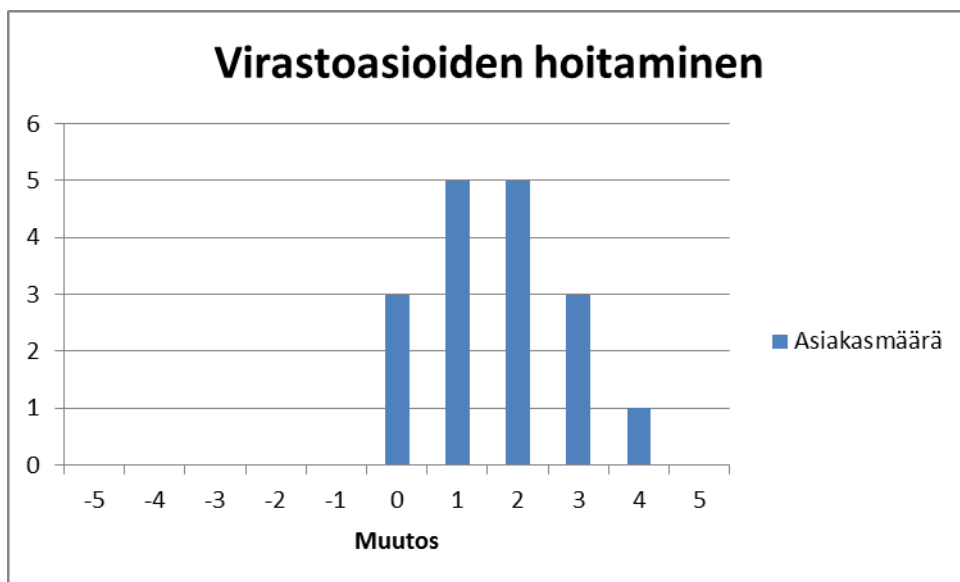
Vaikuttavia asioita päivärytmin muutokseen huonompaan oli se, että hankkeen alkaessa asiakas oli koulussa ja vastaushetkellä koulusta oli lomaa, joten päivärytmi on sen vuoksi huonompi. Mikäli muutosta ei ollut tapahtunut suuntaan tai toiseen, perusteltiin se muun muassa elämäntilanteen muutoksella ja henkisestä kuormituksesta johtuvasta syystä. Muutoksen ollessa 0, johtuu se myös siitä, että päivärytmi on alun pitäen ollut hyvä, eikä sen kohentamiselle ole ollut tarvetta. Mikäli päivärytmi oli mennyt parempaan suuntaan, perusteltiin sitä muun muassa sillä, että päivissä on sisältöä ja tekemistä ja että saa nukuttua ja nukkuu öisin.

Talousasioiden hoitaminen oli seuraava kysymys, jota asiakkaiden piti arvioida hankkeen alkaessa ja tällä hetkellä. Talousasioiden hoitamisella tarkoitimme muun muassa sitä, että hallitsee oman rahan käytön; tietää koska rahaa tulee ja mistä, osaa laskea rahan riittävyyden seuraavaan rahapäivään, osaa maksaa laskut ja että osaa maksaa ne ajallaan. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,53 %.



Asiakkaat kokivat, että yksilövalmennuksessa työntekijät ovat muistutelleet asioiden hoidosta, joka on auttanut niiden hoitamista, esimerkiksi laskujen maksuja. Työntekijän kanssa on myös yhdessä kartoitettu ja selvitelty raha-asioita, muun muassa avattu laskuja ja tehty suunnitelmaa. Yksi asiakas totesi, että Kela-asiat olisivat hepreaa ilman SOSKU-hanketta. Yksi asiakas koki, ettei muutosta tilanteessa ole, koska puoliso hoitaa raha-asiat.

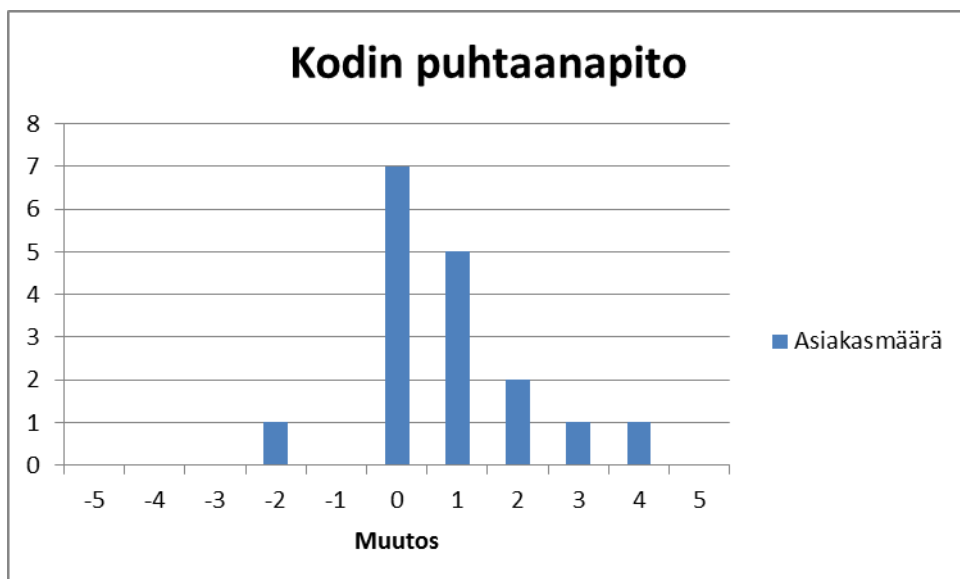
Virastoasioiden hoitamista kysyimme kolmanneksi. Tällä tarkoitimme sitä, että osaa hoitaa virastoasioita, käydä niissä paikan päällä, hoitaa tarvittaessa asiat myös netin välityksellä, täyttää hakemuksia ja ymmärtää päätökset. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli + 1,65 %.



Virastoasioiden hoitaminen on tuntunut haastavalta ennen muun muassa siksi, että virastot on koettu olevan täysin eri maa, jossa on eri kieli. SOSKU-hankkeen yksilövalmennuksen kautta tilanne on parantunut ja virastoissa on helpompi käydä. Lomakkeiden täyttö on koettu hankalaksi, johon on saanut konkreettista apua SOSKU-hankkeen työntekijöiltä.

Yksilövalmennuksen kautta myös asioiden hoitamiseen on tullut motivointia sekä rohkeutta kysyä apua, mikäli ei jotain ymmärrä tai osaa.

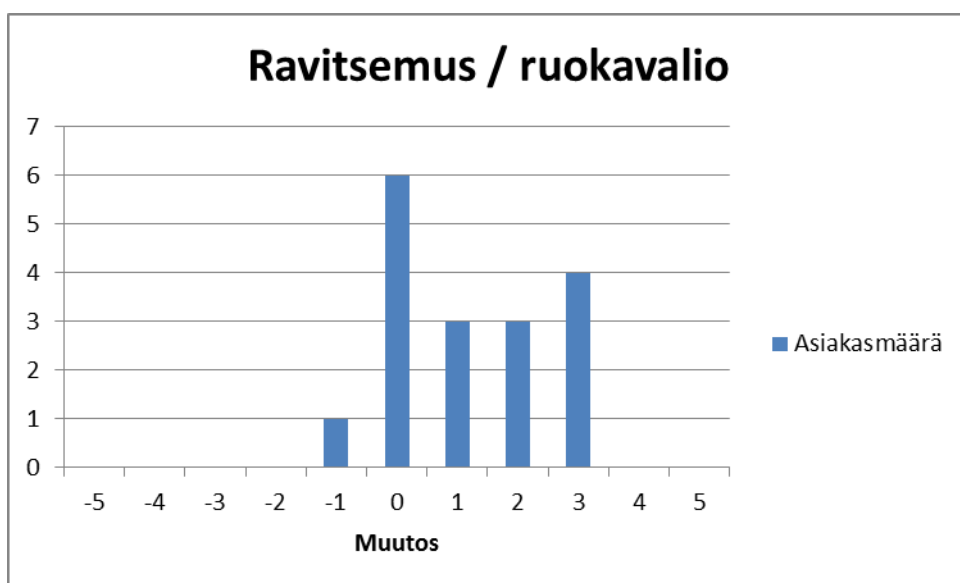
Kodin puhtaanapidolla tarkoitimme kodin siistinä pitämistä, että on tarvittavat siivousvälineet ja että osaa siivota. Vastausten muutos oli välillä -2 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +0,82 %. Tämä oli arjenhallinnan osiossa vähiten muutosta aikaan saanut osa-alue. Suurimmalla osalla asiakkaista tämä on ollut asia, johon ei ole tarvinnut apua. Toisaalta taas kahdella henkilöllä muutos on ollut jopa +3 ja +4, joten yksilövalmennuksella on ollut suuri vaikutus kodin puhtaanapidossa näille henkilöille.



Muutosta parempaan voi selittää myös sillä, että joidenkin kanssa on konkreettisesti harjoiteltu siivoamista ja toisille pelkkä tieto siitä, että työntekijä tulee kotiin laittaa siivoamaan, jota muuten ei tekisi. Yhden henkilön tilanne oli mennyt huonompaan suuntaan kaksi pykälää. Tällä henkilöllä vastaushetkellä omat voimavarat olivat vähentyneet ja tuntui, että ei vaan saa tehtyä asioita. Kodin puhtaanapito on ollut asia,

josta asiakkaan kanssa on keskusteltu, mutta johon asiakas ei ole kuitenkaan kokenut tarvitsevana konkreettista apua.

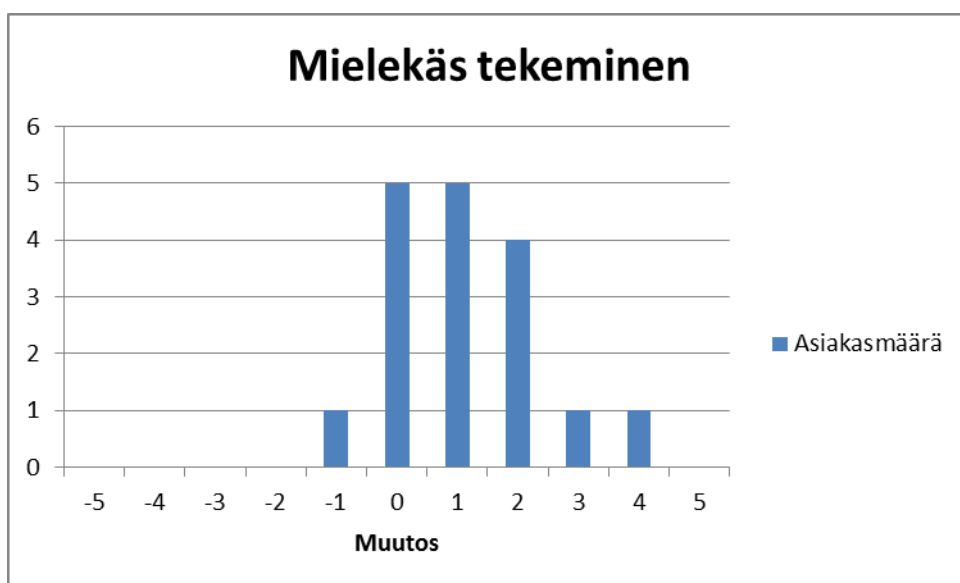
Ravitsemus / ruokavalio-kysymys piti sisällään sen, että minkälainen on ruokailutottumus; syökö epäsäännöllisesti vai säännöllisesti ja syökö terveellisesti vai ei. Vastausten muutos oli välillä -1 ja +3 ja keskimääräinen muutos + 1,18 %.



Tämä on ollut osa-alue, jota työntekijöiden kokemusten mukaan on vähiten työistetty asiakkaiden kanssa. Tässä huomaa sen, että mikäli jokin osa-alue elämässä menee parempaan suuntaan, vaikuttaa se myös muihinkin asioihin positiivisesti. Yhdellä henkilöllä muutos oli mennyt huonompaan suuntaan yhden asteen ja hän perusteli sitä sillä, että syö nyt enemmän makseisia ja leivoinnaisia. Muita kommentteja asiakkailta tuli tähän kohtaan, että pyrkii syömään terveellisemmin, valmisruokia tulee syötyä liikaa, osaa kyllä laittaa hyvää ja terveellistä ruokaa, mutta syö vain epäsäännöllisesti. Koettiin, että rahatilanne myös vaikuttaa siihen, kuinka terveellisesti pystyy syömään. Yhdeltä asiakkaalta tuli

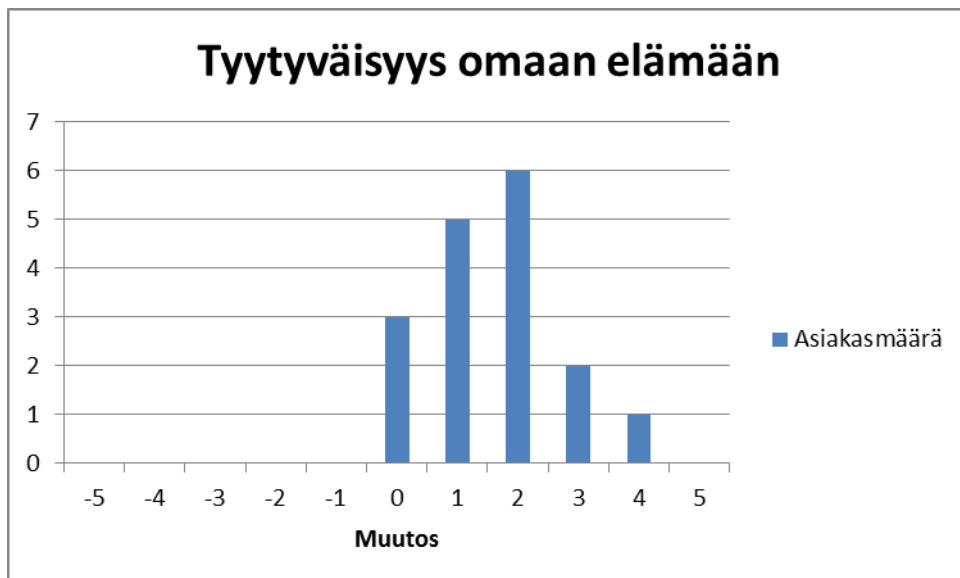
ehdotus, että voisi perustaa köksäryhmän, jossa tarkoituksena olis tehdä yhdessä halpaa, hyvää ja terveellistä ruokaa.

Mielekäs tekeminen oli kysymysvuorossa kuudentena. Tällä tarkoitimme sitä, että onko arjessa mielekästä tekemistä, harrastuksia tai muuta toimintaa. Vastausten muutos oli välillä -1 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,12 %.



Vastauksista nousi esiin se, että osallistuminen ryhmämuotoiseen toimintaan on edistänyt mielekästä tekemistä. Sen kautta on tutustunut muihin ihmisiin ja saanut kavereita, joiden kanssa on tavannut ryhmien ulkopuolellakin. Ryhmät oltiin koettu hyvinä ja niihin on mielellään tultu, vaikkei niissä aina itselle niin mielenkiintoinen aihe olisikaan. Yhdellä henkilöllä muutos oli yhden pykälän negatiivinen ja hän selitti tilannetta sillä, että alkutilanteessa hän osallistui yhteen ryhmään, mutta tällä hetkellä hän ei siinä ole.

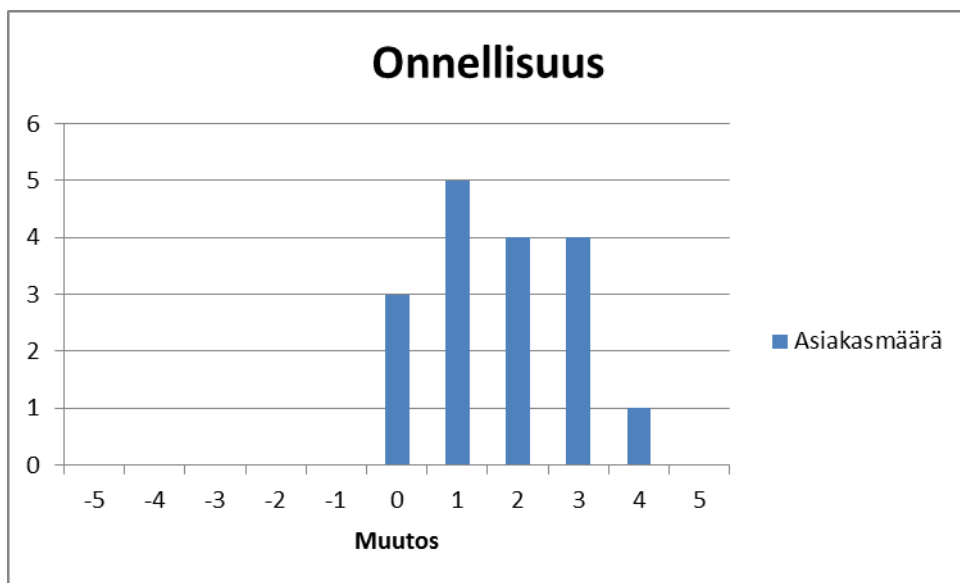
Tyytyväisyys omaan elämään. Tällä kysymyksellä pyrimme arvioimaan sitä, onko asiakkaiden tyytyväisyys omaan elämään noussut hankkeen aikana. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli + 1,59 %.



Mielialan parantuminen oli iso asia, joka vaikutti positiivisesti tyytyväisyyden tunteeseen. Myös alkoholin käytön vähentyminen vaikutti tähän positiivisesti. Yksi asiakas koki, että tykkää elää, mutta niin kauan kun päässä pysyy kaikenlaisia asioita ei tyytyväisyys omaan elämään voi nousta kovin korkealle. Oli ilo kuitenkin huomata, että 82 % vastaajista (14) tyytyväisyys omaan elämään oli noussut hankkeen aikana 1-4 pykälää.

Onnellisuus-kysymyksellä halusimme tietää, onko hankkeen yksilövalmennuksella ollut vaikutusta asiakkaiden kokemaan onnellisuuteen. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,79 %. Tämä oli arjenhallinnan osiossa eniten muutosta aikaan saanut osa-alue, joka on aivan äärettömän tärkeä asia. SOSKU-hankkeen yksilövalmennuksen peruseriaate on ollut lähteä siitä kysymyksestä, että mitä on hyvä elämä ja hyvä arki ja näihin asioihin tietenkin vahvasti liittyy se, että olisimme onnellisia

juuri nyt siinä arjessa, jota elämme. Onnellisuutta perusteltiin sillä, että saa nukuttua hyvin, jolloin omia voimavaroja on enemmän, on löytänyt uusia kavereita ja on kokemus, että kuunnellaan ja tuetaan, asiat ovat menneet eteenpäin ja on saanut elämäänsä asioista joista tykkää.

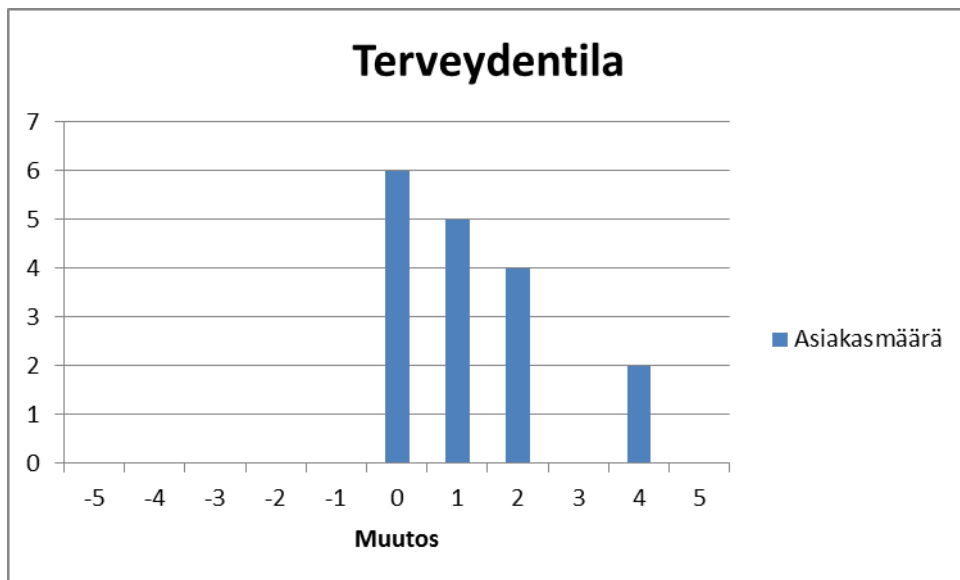


3.2 Toimintakyky

Seinäjoen SOSKU-osahankkeen yksilövalmennuksen yhtenä päätavoitteena on asiakkaiden toimintakyvyn vahvistaminen sekä tukeminen. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista, juuri siinä ympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti. (Toimintakyky, viitattu 28.2.2018) Toimintakyky-otsikon alle sijoitimme 10 eri

kysymystä, jotka pyrkivät kattamaan niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin.

Ensimmäiseksi pyysimme arvioimaan omaa **terveydentilaa** ja muutosta siinä. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,24 %.



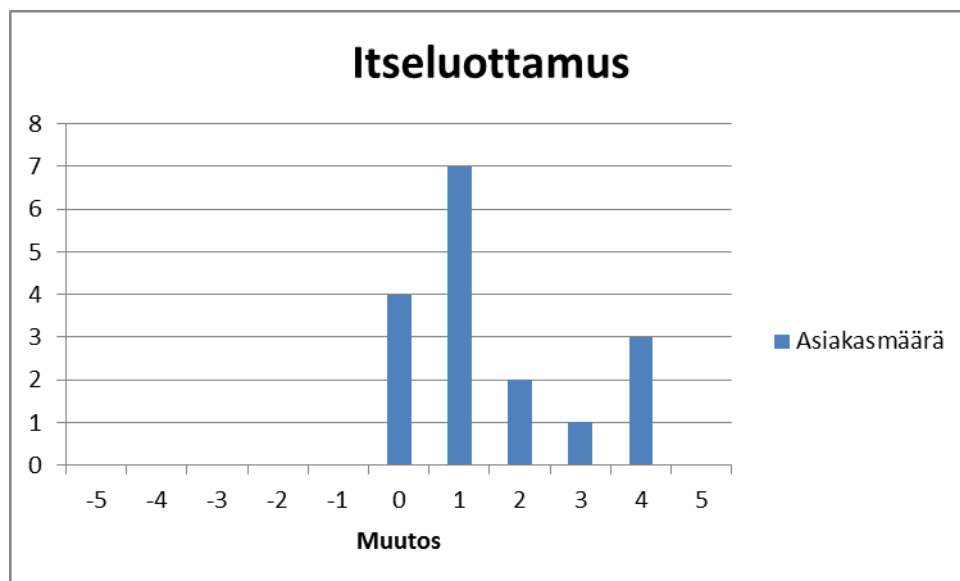
Muutosta parempaan kuvattiin muun muassa niin, että yksilövalmennuksen kautta on alkanut enemmän hoitaa omia asioita ja esimerkiksi terveydentilaan liittyen tutkimuksia on tulossa. Yksilövalmennuksen keskustelujen ja merkityksellisen elämän pohdintojen kautta on voinut huomata, että tarvitseekin enemmän tukea terveydentilaan liittyen ja on ohjautunut terveydenhuollon palveluihin ja sitä kautta esimerkiksi saanut lääkityksen, joka on auttanut.

Itseluottamukseen paneudumme seuraavassa alakysymyksessä. Itseluottamuksella tarkoitamme sitä, että hyväksyy oman itsensä, uskoo siihen, että suoriutuu hyvin niistä asioista tai tilanteista joihin ryhtyy tai joutuu. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli + 1,53 %.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

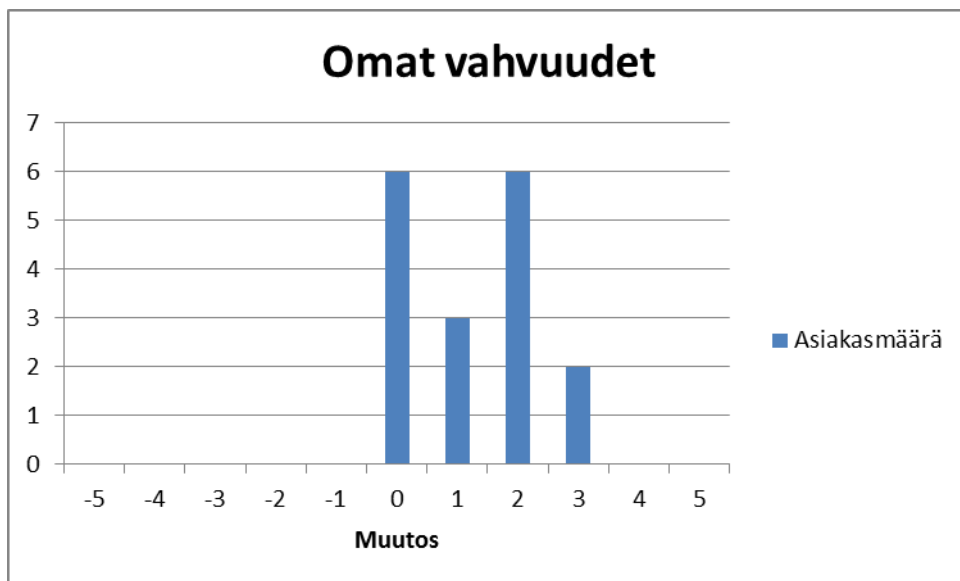




Yksi (1) asiakas koki, että itseluottamus ei ole noussut, koska tuntee olevansa eriarvoisessa tilanteessa muihin nähden, koska ei ole rahaa, jonka avulla pystyisi paremmin totetuttamaan itseään ja itselle tärkeitä asioita. Jopa kolme (3) asiakasta kuitenkin koki, että heidän itseluottamus on noussut neljä pykälää yksilövalmennuksen aikana. Muutos kuvattiin muun muassa sillä, että muiden usko itseen on auttanut siinä, että myös itse alkaa uskoa ja sitä kautta tulee itseluottamusta enemmän. Se, että työntekijät uskovat asiakkaitten muutoksiin ja tuovat tämän esiin on äärimmäisen tärkeää. Tämä asia on noussut vahvasti esiin myös vaikuttavuuskyselyn ulkopuolella asiakkaitten palautteissa eli muiden ihmisten usko siihen, että pystyy tekemään ja toteuttamaan itselle tärkeitä asioita edesauttaa itseluottamusksen kasvua ja siiä kautta muutoksen mahdollisuuteen.

Omat vahvuudet. Seinäjoen SOSKU-osahankkeessa koemme, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen ja kaikilla miellä on vahvuuksia jossakin osa-alueella. Yksilövalmennuksessa pidämme tärkeänä, että käymme läpi asiakkaitten kanssa heidän vahvuuksia; tunnistaako asiakkaat omat vahvuudet, mitä ne on, miten niitä voi havaita ja

miten niitä voi hyödyntää ja kehittää. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 1,24 %.

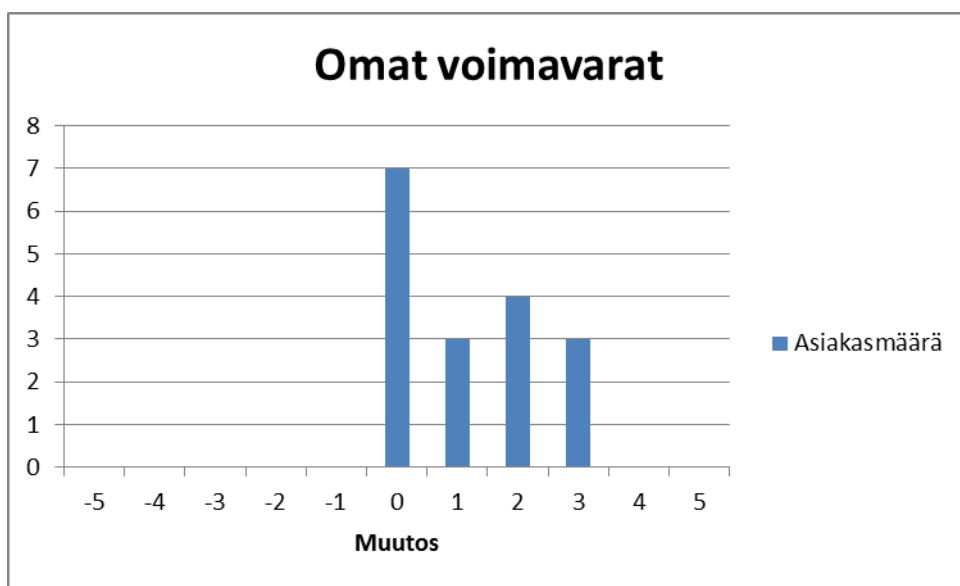


Suomalaisina olemme varmasti suurin osa sitä mieltä, että omia vahvuuksia on hankala tunnistaa ja sanoa ääneen. Pidämme tärkeänä, että näistä asioista voi keskustella jonkun toisen ihmisen kanssa, koska monesti muut ihmiset näkevät meidät eri tavalla ja ehkä myös muiden vahvuuksia on helpompi sanoa kuin omia. Vaikuttavuuskyselyyn vastanneiden asiakkaiden kohdalla toiset osasivat nimetä omia vahvuuksiaan helposti ja joillain oli vaikea nähdä niitä itsessä. Ykis vastaajista koki, että tilanne on mennyt eteenpäin ja seuraava askela voisi olla se, että pystyisi ajatella, että ei ole niin kamalaa jos mokaa ja että tästä tulisi hänen vahvuutensa.

Omat voimavarat on myös teema, joka on vahvana esillä yksilövalmennuksessa. Hankkeeseen on valittu voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote, joka tarkoittaa muun muassa sitä, että asiakkaiden kanssa käydään läpi heidän taitoja, kykyjä ja osaamista heidän elämäntilanteen pulmien tai ongelmien ratkaisemisen ja tavoitteiden saavuttamisen

näkökulmasta. Jotta omat voimavarat voidaan ottaa käyttöön täytyy ne ensin oppia tunnistamaan, ihan niin kuin omat vahvuudetkin. Voimavarat ovat asioita, jotka antavat puhtia ja jaksamista arkeen. Ne voivat olla omia ominaisuuksia tai ympäristöön liittyviä asioita. (Lindberg, Siltanen, Kohta, Tuuttila, Kauliomäki & Savolainen 2017, 111)

Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli +1,18 %. Seitsemällä (7) vastaajista muutos oli 0 ja kymmenellä (10) asiakkaalla muutosta oli tapahtunut parempaan suuntaan.



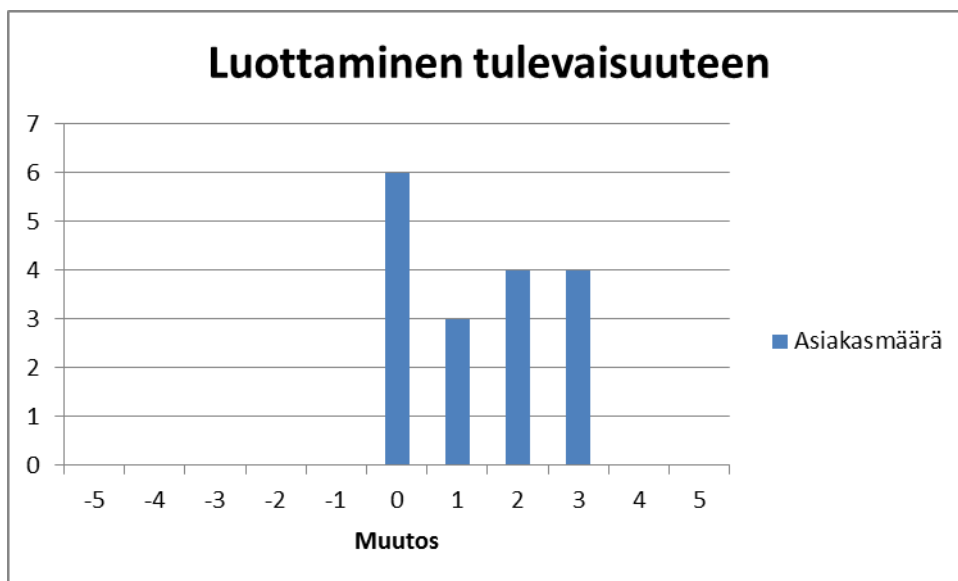
Muutosta kuvattiin muun muassa niin, että uskaltaa rohkeammin puhua omista asioista ja josta on tullut itselle myös se voimavara; kun puhuu asioista niihin yleensä syntyy jokin ratkaisu, joka vie tilannetta eteenpäin. Yksi vastaajista koki, että oma jaksaminen heittelee välillä paljonkin, joka sitten vaikuttaa myös voimavaroihin. Voimavarojahan voidaan verrata luonnonvaroihin sillä ne kuluvat käytössä, mutta uusiutuvat jatkuvasti. Tämän vuoksi on tärkeä muistaa käyttää omia voimavaroja monipuolisesti sekä muistettava myös levätä. (Lindberg ym. 2017, 111)

Itsensä arvostaminen liittyy vahvasti hyvään itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaava ihminen arvostaa myös itseään. Itsearvostus pitää sisällään muun muassa sen, että arvostaa omia mielipiteitä ja uskaltaa tuoda niitä julki eikä anna esimerkiksi loukata itseään. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 1,12 %.



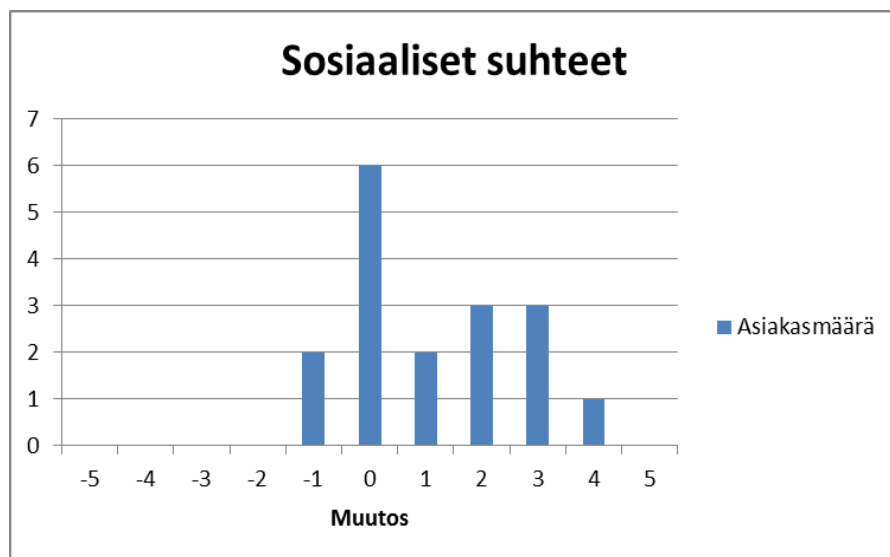
Vastauksia perusteltiin muun muassa niin, että itsensä arvostaminen riippuu näkökulmasta ja voi olla myös päivästä riippuvainen. Yksi vastaajista koki, että muutosta ei ole parempaan tapahtunut, koska on ollut nyt pitkään aikaan tekemättä mitään. Toisaalta taas muutos ei huonompaankaan suuntaan mennyt, joka kertoo sen, että itsensä arvostaminen on ollut jo alun perin hyvällä tasolla.

Luottaminen tulevaisuuteen. Yksilövalmennuksen käyntien lähtökohtana on ollut miettiä sitä, mitä on hyvä elämä ja hyvä arki ja mitä oma tulevaisuus pitää sisällään. Tarkoituksena on ollut avata tulevaisuuden näkökulmia ja mahdollisuuksia ja luoda kokemusta siitä, että tulevaisuudessa on hyviä asioita, joita kohti edetään. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 1,35 %.



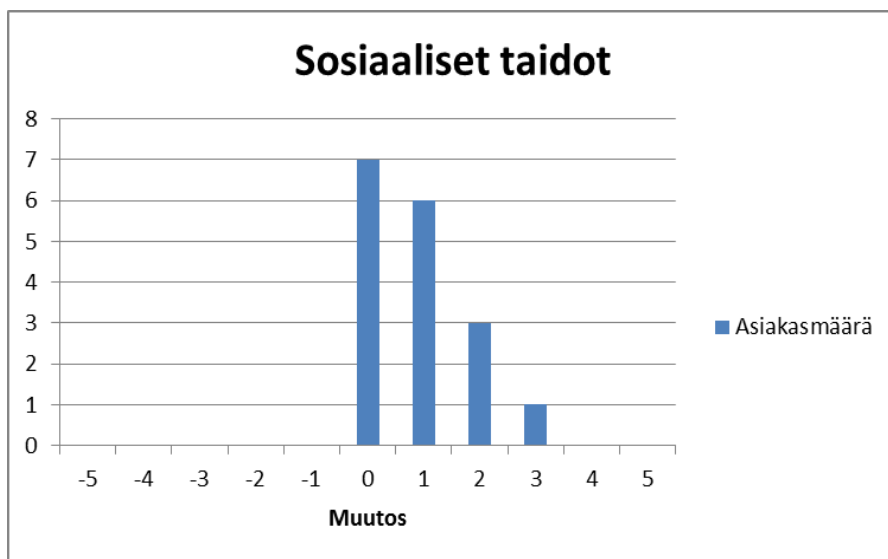
Mielenkiintoista oli huomata, että kukaan ei ollut arvioinut muutosta huonompaan, vaikka perusteluita oli muun muassa se, että tulevaisuutta ei halua ajatella, koska ei luota siihen ja yksi asiakas oli kommentoinut, että välillä tuntuu että mikään ei kiinnosta. Muutosta parempaan kuvattiin muun muassa niin, että hankkeen yksilövalmennus on nimeomaan avannut omaa tulevaisuuden näkymää paremmaksi ja että toiveita ja luottamusta tulevaisuuteen on.

Sosiaaliset suhteet -kysymyksen kautta halusimme saada tietoa siitä, onko hankkeen yksilövalmennuksen ja mahdollisten ryhmämuotoisten toimintojen kautta sosiaalisissa suhteissa tapahtunut muutosta. Vastausten muutos oli välillä -1 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli +1,12 %. Yhdeksän (9) asiakasta koki, että sosiaalisia suhteita on vastaushetkellä enemmän kuin aikaisemmin, kuusi (6) asiakasta koki, että muutosta ei ole tapahtunut suuntaan tai toiseen ja kaksi (2) koki, että muutos on ollut negatiivinen.



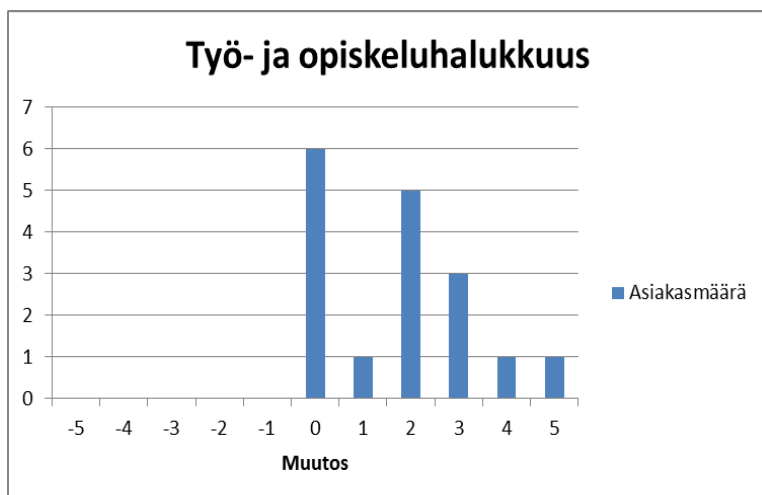
Muutosta parempaan kuvattiin sillä, että ryhmien kautta on tutustunut uusiin ihmisiin ja niistä on tullut kavereita. Yhden asiakkaan vastaus huonompaan suuntaan johtui siitä, että hankkeen alkuvaiheessa oli yhden ryhmän jäsen, kun taas vastaushetkellä ei enää tähän ryhmään kuulunut. Toinen asiakas, joka arvioi tilanteensa menneen huonompaan suuntaan johtui siitä, että hankkeen alkuvaiheessa hän oli koulussa ja vastaushetkellä oli koulusta lomaa, joten ei tavannut luokkakavereita. Muutama vastaajista koki myös tilanteensa niin, että tykkäävät olla yksin, eikä niin kaipaakaan muitten ihmisten seuraa.

Sosiaaliset taidot ovat vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, joita tarvitaan sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Sosiaalisia taitoja on hyvä oppia, koska niiden hallitseminen auttaa toimimaan erilaisten ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot auttavat jokapäiväisten asioiden hoitamisessa, kuten kaupassa käymisessä sekä isoimmassa elämänratkaisuissa, kuten työpaikan hankkimisessa ja parisuhteen muodostamisessa. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös sanaton viestintä, esimerkiksi katsekontaktit ja silmien pyörittely. (Siltanen ym. 2016, 89-99) Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli +0,88 %.



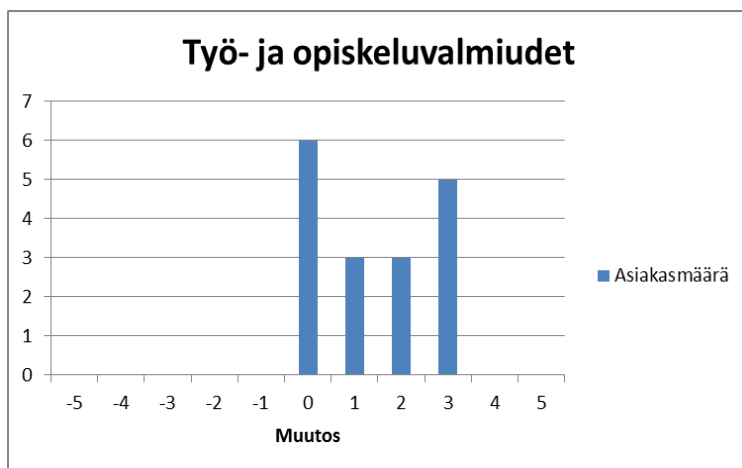
Tämä on toimintakyky osiossa keskimäärin kaikista vähiten muutosta aikaan saanut osa-alue. Kuitenkin kymmenen (10) asiakasta oli arvioinut muutoksen parempaan. Vastauksia perusteltiin muun muassa sillä, että tuntee olevansa kömpelö sosiaalisissa tilanteissa ja että sosiaalisten tilanteiden pelko vaikuttaa tilanteeseen.

Työ- ja opiskeluhalukkuus sekä työ- ja opiskeluvälmiudet. Toimintakyvyn eri osa-alueiden muutos parempaan voi ilmetä monella tavalla myös työ- ja opiskeluvälmiuksissa ja halukkuudessa, esimerkiksi kasvavana motivaationa tähdätä opiskelemaan tai työelämään sekä opiskeluun liittyvien vaihtoehtojen selkeytymisenä. Täytyy kuitenkin muistaa, että opiskelu tai työelämä ei välttämättä ole kaikkien yksilövalmennukseen osallistuneiden asiakkaitten tavoitteessa, sillä he voivat olla esimerkiksi jo eläkkeellä. Vastausten muutos työ- ja opiskeluhalukkuudessa oli välillä 0 ja +5 ja keskimääräinen muutos oli + 1,71 %.



Tämä oli toimintakyky osion keskimäärältään eniten muutosta aikaan saanut osa-alue. Muutos on kyllä huima, sillä jopa kaksi asiakasta on vastannut, että muutos on ollut jopa +4 ja +5, jolloin lähtötilanne on asteikolla 0-5 ollut 0-1. Muutosta perusteltiin muun muassa niin, että omatoiminen opiskelu on lisääntynyt ja että hankkeen kuluessa halu töihin ja kouluun on syntynyt. Yksi perusteli vastaustaan niin, että kiinnostus koulun käyntiin on syntynyt, mutta taustalla on myös pelko siitä, että saako opinnot suoritettua loppuun.

Työ- ja opiskeluvaikeuksissa muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli +1,41 %.



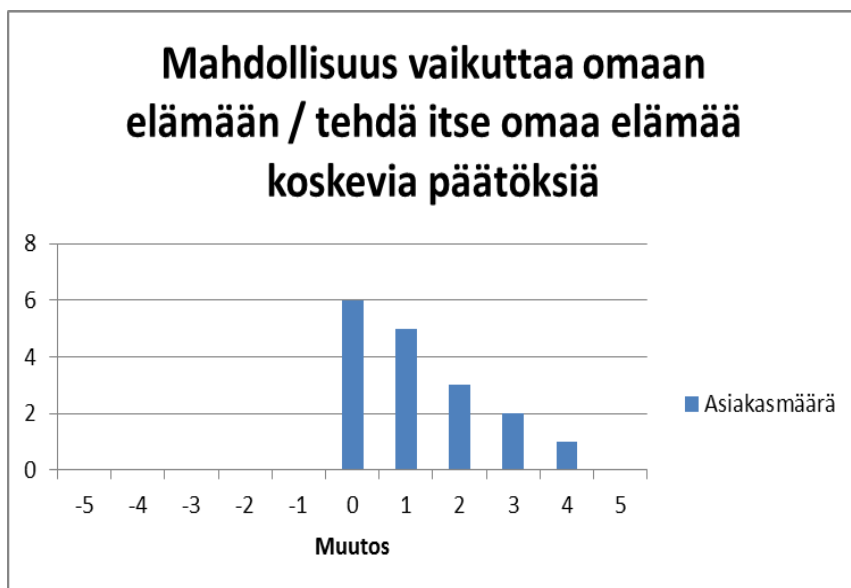
Tämän kysymyksen osalta vastauksia perusteltiin muun muassa niin, että työtoiminta ja opiskelu kiinnostaa, mutta vielä ne eivät ole ajankohtaisia. Yksi vastaajista koki, että periaatteessa mikään ei estä lähtemästä opiskelemaan tai töihin ja yksi koki, että tarvitsee tähän osa-alueeseen tukea tulevaisuudessa.

3.3 Osallisuus

Osallisuuden edistäminen on myös ollut yksi keskeisin johtotähti Seinäjoen SOSKU-osahankkeen tavoitteena. Osallisuuden edistäminen on myös kirjattu sosiaalihuoltolain sosiaalisen kuntoutuksen pykälään, jossa sosiaalisesta kuntoutuksesta sanotaan näin: Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja **osallisuuden edistämiseksi** (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017, 56).

Osallisuudella tarkoitetaan kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, palveluihin, toimintoihin ja yhteisiin asioihin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5)

Osallisuus ilmenee muun muassa päätösvaltana omassa elämässä, kuten mahdollisuutena säädellä olemisiaan ja tekemisiään sekä ymmärrettävänä, hallittavana toimintaympäristönä. Tämän vuoksi ensimmäinen kysymys osallisuus-osion alla oli **mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään / tehdä itse omaa elämää koskevia päätöksiä**. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +4 ja keskimääräinen muutos oli + 1,24 %. Vastauksia perusteltiin muun muassa sillä, että aloitekyky on lisääntynyt ja että asiat ovat myös muuttuneet, joihin on ollut mahdollisuus vaikuttaa.



Seuraavaksi kysyimme sitä, että **kuuluko johonkin ryhmään tai yhteisöön** ja että onko siinä havaittavissa muutosta hankkeen alkuvaiheessa ja vastaushetkellä. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 1,18 %.



Vastauksista nousi esiin, että ryhmiä ja yhteisöjä voi olla hyvin erilaisia, esimerkiksi nettipeliryhmät, kaveriporukat, uskonnolliset ryhmät jne. Koettiin, että tutustumiskäynnit eri paikkoihin esimerkiksi ennen jonkin ryhmän alkamista hepottaa aina menemistä. Yksilövalmennuksessa on myös jalkauduttu asiakkaitten kanssa nimeomaan niin, että on voitu yhdessä mennä tutstumaan eri paikkoihin, joihin voisi kiinnostua. Yksi henkilö perusteli tilannettaan niin, että kokee tämän olevan eräänlainen välivaihe, koska enemmän tekemistä ja sen kautta kuulumista ryhmään / yhteisöön on tiedossa tulevaisuudessa. Yksi vastaajista myös perusteli vastaustaan nii, että ei halua kuulua mihinkään ryhmään ja että tilanne on oma valinta ja näin hänelle ok.

Koska edellisen kysymyksen vastauksistakin nousi esiin se, että kaikki eivät ole kiinnostuneita osallistumaan ryhmämuotoiseen toimintaan, niin halusimme kysyä myös sitä, että **pystyykö halutessaan osallistumaan erilaisiin ryhmiin / tapahtumiin**. Vastausten muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 1,53 %. Tämä oli osallisuus osion keskimäärältään eniten muutosta aikaan saanut osa-alue. Jopa kuusi (6) asiakasta koki, että tilanne on hankkeen alkuvaiheesta parantunut kolmella (3) pykälällä.



Vastauksia perusteltiin muun muassa niin, että riippuu omasta olotilasta paljon, että pystyykö osallistumaan vai ei ja että on tällä hetkellä itsensä kanssa enemmän sujut, joten pystyy paremmin osallistumaan. Yksi vastaajista koki, että edelleen sosiaalisten tilanteiden pelko rajoittaa, mutta pienempiin ryhmiin pystyy jo osallistumaan.

Osallisuus ilmenee myös vaikuttamisen prosessissa, joissa pystyy vaikuttamaan itsen ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Tämän vuoksi viimeiset kysymykset olikin **vaikuttaminen palveluiden kehittämiseen** sekä **yhteiskunnallinen aktiivisuus**. Vaikuttaminen palveluiden kehittämiseen-kysymyksen vastauksien muutos oli välillä 0 ja +3 ja keskimääräinen muutos oli + 0,94 %.



Muutama vastaajista on osallistunut Seinäjoen SOSKU-osahankkeen kehittäjäasiakasryhmään, jonka tarkoituksena on kehittää niin sosiaalisen kuntoutuksen kuin myös yleisestikin Seinäjoen kaupungin aikuissosiaalityön palveluita. Muutama asiakas vastasi, että mahdollisuus olisi vaikuttaa, mutta tällä hetkellä se ei kiinnosta.

Yhteiskunnallisella aktiivisuudella tarkoitimme sitä, että onko osallistunut esimerkiksi vapaaehtoistyöhön, järjestötyöhön, poliittiseen toimintaan tai että äänestääkö esimerkiksi kunnallis- tai presidentin vaaleissa. Vastauksien muutos oli välillä 0 ja +2 ja keskimääräinen muutos oli alhaisin osallisuus-osion alla eli +0,71%. Perusteluita vastauksiin oli muun muassa se, että SOSKU-hankkeen kautta yhteiskunnalliset asiat ovat alkaneet kiinnostaa enemmän kun taas yksi perustelu oli, että yhteiskunnallinen aktiivisuus ei vain kiinnosta.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



4 POHDINTA

Sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennus on ollut Seinäjoen SOSKU-osahankkeen yksi suurimmista kehittämisasioista. Yksilövalmennus on ollut työntekijöille todella antoisaa ja kun asiakkaita on tavattu intensiivisesti, on saatu luotua luottamuksellinen suhde, joka on avainasemassa prosessien onnistumiselle. Kokemuksemme mukaan yksilövalmennus on asiakkaille ensiarvoisen tärkeää, kun lähdetään rakentamaan asiakkaalle polkua kohti hyvää elämää tai hyvää työelämää. Ensin on saatava perusasiat kuntoon (esim. koti/arki, talous, toimintakyky), jonka jälkeen osallisuus voi vahvistua. Valmennus on ollut myös tuloksellista ja työelämään tähtäävälle polulle on saatu henkilöitä, joilla on ollut yli kymmenen vuoden työttömyys takana.

Seinäjoen SOSKU-osahankkeen yksilöohjauksessa on ollut mielenkiintoista huomata myös se, kuinka suunnattoman hyvin asiakkaat ovat sitoutuneet palveluun. Asiakas on saattanut kuvata itseään henkilönä, joka ei sitoudu palveluihin ja samaan aikaan toivonut SOSKU:sta viikoittaisia tapaamisia joihin on tullut paikalle hyvin ja mikäli ei ole päässyt on aina ilmoittanut. Olemmekin pohtineet kertooko käsite ”asiakas ei sitoudu palveluun” asiakkaan kyvystä sitoutua vai siitä, ettei kyseinen palvelu vastaa asiakkaan tarpeeseen - asiakas ei koe sitä riittävän hyödyllisenä.

Yksilövalmennuksen kehittämisen paikkana on nähty muun muassa se, että sosiaaliseen kuntoutukseen osallistuvalla maksettaisiin joku etuus esimerkiksi kuntoutustuki tai osallisuustulo tältä ajalta. Myöskään aktiivimalli ei huomioi sosiaalista kuntoutusta vaihtoehtona, vaikka useat sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ovat työttömiä eivätkä ole tällä hetkellä autettavissa pelkästään työvoimapolitiittisin toimenpitein.

Vaikuttavuuskyselyn tekeminen asiakkaitten kanssa oli myös hyvin antoisaa ja ne pitivät sisällään mielenkiintoisia keskusteluja. Vaikuttavuuskyselyjen tulokset riippuvat paljon siitä päivästä ja hetkestä, kun niihin vastaa. Ihmisten prosessit eivät mene aina tasaisesti eteenpäin vaan mutkia ja askelia taaksepäin välillä otetaan. Mikäli vaikuttavuuskyselyihin

vastataan näiden mutkien tai takapakkien aikana, voi kyselyistä saada väärän numeerisen kuva, ellei tuloksia avata myös sanallisesti, mistä tämän hetkinen tilanne johtuu.

Vaikuttavuuskyselyn tuloksia kootessa yhteen oli hieno huomata, että kaikkien vastausten kesimääräinen muutostilanne oli plussan puolella. Kyselyssä oli yhteensä 23 kysymystä ja ainoastaan viidessä (5) kysymyksessä joidenkin kohdalla muutos oli ollut negatiivinen. Asteikolla 0-5 on kolmen tai neljän asteen muutos jo hurja. Esimerkiksi neljän (4) pykälän muutos oli yhteensä 12 vastauksessa. Arjenhallinnan osa-alueelta eniten oli noussut onnellisuus, toimintakyvyn osa-alueelta työ- ja opiskeluhaluus ja osallisuuden osa-alueelta kokemus siitä, että pystyy halutessaan osallistumaan erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin.

Seinäjoen SOSKU-osahanke on onnistunut luomaan positiivisen maineen toiminnalleen, mikä näkyy muun muassa siinä, että asiakkaat ovat alkaneet markkinoida toimintaa ystävilleen ja tuttavilleen. On onnistuttu myös luomaan positiivinen kuva useille yhteistyötahoille, koska asiakasohjauksia yhteistyötahoilta olisi tullut SOSKU-hankkeeseen vielä alkuvuodesta 2018.

Voidaan siis todeta, että Seinäjoen SOSKU-osahankkeen kautta on luotu toimiva malli intensiiviselle sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennukselle. Olemme todella iloisia siitä, että sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennus tulee juurtumaan osaksi Seinäjoen kaupungin aikuissosiaalityön peruspalveluita jossa sosiaalinen kuntoutus on määritelty yhdeksi keskeisimmistä tehtävistä.

Kestävä kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



LÄHTEET

Arjen perusteet. Mielenterveystalo.fi verkkosivut. Viitattu 26.2.2018.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaini Oy.

L.1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 26.2.2018.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2017. Ole oman elämäsi tähti! Helsinki: Aksidenssi Oy.

Siltanen, M., Lindberg, A. & Savolainen, M. 2016. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Helsinki: Aksidenssi Oy.

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5.

Toimintakyky. THL verkkosivut. Viitattu 28.2.2018.
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



LIITE 1


SOSKU SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISHANKE

Vipuvoimaa
EU:lta
 2014–2020

SOSKU-HANKKEEN VAIKUTTAVUUSKYSELY

Arvioi omaa tilannettasi asteikolla 0-5 allaolevien kysymysten kautta kun aloitit SOSKU-hankkeessa ja tällä hetkellä. 0 tarkoittaa huonointa vaihtoehtoa ja 5 parasta mahdollista vaihtoehtoa. Jokaisen kysymyksen alla on myös tilaa antaa tarkentavia vastauksia, mistä mikäkin johtuu.

Taustakysymyksiä:

Sukupuoli:

Ikä:

Aloitin hankkeessa (pvm): _____

Vastasin kyselyyn (pvm): _____

ARJENHALLINTA

Hankkeen alkaessa (0-5)	Tällä hetkellä (0-5)
---------------------------------	------------------------------

Päivärytmi		

Muuta lisättävää:

Talousasioiden hoitaminen		

Muuta lisättävää:

Virastosioiden hoitaminen		

Muuta lisättävää:

Kodin puhtaanapito		

Muuta lisättävää:

Ravitsemus / ruokavalio		
--------------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Mielekäs tekeminen		
---------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Tyytyväisyys omaan elämään		
-----------------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Onnellisuus		
--------------------	--	--

Muuta lisättävää:

TOIMINTAKYKY

Hankkeen alkaessa (0-5)	Tällä hetkellä (0-5)
---------------------------	------------------------

Terveystila		
--------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Itseluottamus		
----------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Omat vahvuudet		
-----------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Omat voimavarat		
------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Itsensä arvostaminen		
-----------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Luottaminen tulevaisuuteen		
-----------------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Sosiaaliset suhteet		
----------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Sosiaaliset taidot		
---------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Työ- ja opiskeluhalukkuus		
----------------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

Työ- ja opiskelunvalmiudet		
-----------------------------------	--	--

Muuta lisättävää:

OSALLISUUS

Hankkeen alkaessa (0-5)	Tällä hetkellä (0-5)
---------------------------------	------------------------------

Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään / tehdä itse omaa elämää koskevia päätöksiä		
---	--	--

Muuta lisättävää:

Kuuluminen johonkin ryhmään / yhteisöön		
--	--	--

Muuta lisättävää:

Pystyn halutessani osallistumaan erilaisiin ryhmiin / tapahtumiin		
--	--	--

Muuta lisättävää:

Vaikuttaminen palveluiden kehittämiseen		
--	--	--

Muuta lisättävää:

Yhteiskunnallinen aktiivisuus		
--	--	--

Muuta lisättävää:



Sosiaalisen kuntoutuksen yksilövalmennuksen prosessi

Toimintakyvyn ja arjenhallinnan vahvistaminen ja tukeminen, asiakkaan voimaantumisen, osallisuuden edistäminen

Toiminnan ydinajatuksia ja sisältöä

- Luottamusuhteen rakentaminen
- Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote
- Asiakkaan vahvuuksien painottaminen
- Toiminnan tavoitteellisuus
- Asiakastatistus ja asiakaskeskeisyys
- Kesto ja sisältö asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan (intenssiivinen-, perus- ja kevyt tuki)
- Toimintakyvyn sekä tuen tarpeen kartoittaminen
- Työkirja / Kykyviisari / Elämä tutkassa
- Keskukseluapu, ohjaus ja neuvonta
- Jalkautuminen (kotikäynnit, tutustumiskäynnit, asioiden tekeminen ja harjoittelu yhdessä)
- Hyvä elämä / hyvä arki
- Tulovaivaisuuden suunnittelu

Kartoitetaan ja kootaan asiakkaalle hänen tarvitsemansa muut palvelut ja toiminnot asiakkaan toiveita kuunnellen esim. ryhmätöitä, kuntouttavaa työtoimintaa, päihdepalvelut, terveydenhuollon palvelut

Vaikutuksia

- Uskoja ja luottamustulovaivaisuuteen on vahvistunut
- Tytyväisyys omaan elämään on lisääntynyt
- On tullut tekemistä, sisältöä ja rytmiä arkeen
- Osallisuusomassa toimintaympäristössä ja yhteisöissä on vahvistunut ja lisääntynyt
- Vuorovaikutustaidot ovat vahvistuneet
- Vahvuusajaja voimavaroja on löytynyt
- Itsetunto ja itseluottamus on vahvistunut
- Uusien mahdollisuuksien näkeminen, esimerkiksi työ ja opiskelumahallisuus on kasvanut
- Tulovaivaisuuden polut ovat selkeyntyneet
- Rohkeus ja tuki muutokseen

Jatkopolut ja siirtymä

- Työllisyyspalvelut
 - Te-toimiston palvelut
 - Oppilaitokset
 - Työelämä
 - Muut palvelut
- Siirtovaiheessa tärkeää:**
Tutustumiskäynnit, saatetaan vaihto, tarvittaessa rinnalla kulkeminen
Tieto siitä, että voi tarvittaessa palata valmennukseen

Ohjautuminen

- Aikuisosastoalittyö
- TYP
- Avanti
- Työllisyyspalvelut
- TE palvelut
- Etsivä nuorisotyö
- Lastensuojelu, jälkihuolto
- Tuetun työn palvelut
- Päihdepalvelut
- Koulukuraattori/-terveydenhuolto
- Oma tai läheisen yhteydenotto
- Muut tahot

Palvelutarpeen arviointi ja yhteinen suunnitelma

- Tutustumiskäynti
- Asiakkaan motivaatio ja oma tavoite
- Tarve kirjattuna palvelutarpeenarvioon
- Yhteinen suunnitelma
- Omatyöntekijän ja asiakkaan prosessivastuusta ja työnjosta sopiminen
- Suunnitelman tarkistus säännöllisesti ja aina tarpeen mukaan

Toiminnan jatkuva arviointi ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa yli sektorirajojen

ohjelma



Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020

Kestävää

SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISHANKE

SOSKU

Seinäjoki