



Kainuun sote

Hyvän elämän haltijattaret 2022 kuntoutuksen tutkimusraportti

Julkaisija:

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

Aikuissosiaalityö

SOSRAKE Kainuun osahanke

PL 400

87070 KAINUU

Puh. 08 615 541 Faksi 08 6155 4270

kirjaamo@kainuu.fi

sote.kainuu.fi

ISSN 2323-8232 (verkkojulkaisu) Kajaani 2022

Kansikuva: Pixapay

Julkaisusarja: D:47

ISBN 978-952-6691-30-5

ISSN 2323-8224 (verkkojulkaisu)

Kajaani 2022

HYVÄN ELÄMÄN HALTIJATTARET 2022

KUNTOUTUKSEN TUTKIMUSRAPORTTI

Laatijat:
Anne Tuikka
Piia Sumupuu

Kainuun sote 2022

D:47

Niin se vain joskus on, on osattava luopua, kun sen hetki on.
Opittava kiittämään kaikesta kauniista, mitä oli ja poistuttava,
vaikka kuinka sielu itkisi ikäväänsä.
Jonakin päivänä kuitenkin näet taas auringon
ja olet valmis kulkemaan sen valossa.
Vapaana menneisyyden muistoista,
tukka tuulessa hulmuten.

Suvi Kuula

Tiivistelmä

Tämä raportti tuottaa tietoa Kainuussa monialaisesti toteutetusta naisille kohdistetusta Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksesta. Monialaiseen toteuttajaryhmään kuului Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän (Kainuun soten) aikuissosiaalityö ja sen hallinnoima SOS-RAKE Kainuun osahanke, Muutosta ilmassa -hanke, sekä Suomussalmen ja Hyrynsalmen seurakunnat.

Kuntoutuksen tutkimuksellisuudesta vastasi SOSRAKE Kainuun osahanke ja Muutosta ilmassa -hanke. Itä-Suomen alueella toimivaa SOSRAKE-kumppanuushanketta hallinnoi Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus ISO ja Kainuun osahanketta Kainuun soten aikuissosiaalityö. Toimiva ry:n hallinnoimalla Muutosta ilmassa -hankkeella on avainkumppanisopimus aikuissosiaalityön kanssa.

Tavoitteena oli saada tietoa niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat naiskuntoutujien itsetunnon vahvistumiseen. Kyse on uudella tavalla ymmärrettävä prosessi, jossa ei olla kiinnostuneita vain siitä, miten asiat ovat, vaan ennen kaikkea siitä, miten niiden tulisi olla. Keskeistä toimintatutkimukselle on se, että tutkijat osallistuvat muutosprosessiin ja tutkijan ja tutkittavien suhteen perustana on yhteistyö ja yhteinen vastuu. (Kasvio ym. 1994, 36.)

Tutkimusaineisto sisältää mittari- ja kysely- ja kuva-aineistoja. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyviä yhdeksää elämänaluetta kartoittavat mittaukset sekä RES-itsetuntomittaukset toteutimme kuntoutuksen lähtötilanteessa ja jatkotapaamisella. Lisäksi toteutimme lomakekyselyn interventioon sekä tavoitteen asettelun suunnitteluun liittyen.

Jo näin lyhyellä seurantatutkimuksella saatiin aikaan toiminnasta kertovia merkityksiä. Itsetuntomittausten tulos osoitti jo viikossa itsetunnon kohentumista erityisillä itsetuntoa vahvistamille teemoilla. Kuntoutustoiminnan monialaisuus, suunnitelmallisuus, osallistujien tilanteenkokonaisvaltainen ymmärrys eli asiakaslähtöisyys/naiserityisyys ja pitkäjänteisesti toteutettu toiminta edistivät merkittävästi mahdollisuuksia saada aikaan muutosta kuntoutuksen osallistujissa.

Päihdehuoltolain uudistus astuu voimaan 1.1.2023 alkaen, jolloin se liitetään sosiaalihuoltolaikiin ja terveydenhuoltolaikiin (eduskuntaan 29.9.2022 HE 197/2022 vp). Vuoden vaihteessa voimaan astuvan sote-uudistuksen tavoitteena on vahvistaa perustason palveluja ja siirtää painopistettä ehkäisevään työhön. Tavoitteena on varmistaa, että palvelut vastaavat ihmisten tarpeisiin ja ongelmiin voidaan puuttua ajoissa. Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus on varteenotettava paikalliseen kontekstiin, paikallisella asiantuntemuksella rakennettu malli. Tämä on sosiaalihuollollista päihdetyötä, jonka merkitystä tässä raportissa kuvaamme.

Toiminnan kustannustehokkuuslaskelmia ei tässä tutkimuksessa avata, mutta kustannusten jakaantuessa osatoteuttajien kesken ei yhden toimijan osuus ole kokonaiskustannusten luokkaa. Saadun tiedon avulla voimme parantaa palveluitamme.

Avainsanat: sosiaalihuollollinen päihdetyö, itsetunto, moniammatillisuus, käytäntötutkimus

Sisällys

Tiivistelmä.....	1
1 Johdanto.....	3
2 Tutkimuksen lähtökohdat ja tausta.....	4
2.1 Sosiaalihuollollisen tutkimusta sisältävän päihdetyön äärelle.....	4
2.2 Paikallisiin tarpeisiin rakennettava kuntoutuskokonaisuus	5
2.3 Itsetunto taustateoriana.....	7
2.4 Toiminnalliset taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät leirillä ja jatkotapaamisilla.....	8
3 Tutkimusmetodologia	13
3.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	13
3.2 Tutkimuksen eettisyys	13
3.3 Aineisto ja analyysi	14
4 Sosiaalihuollollisella päihdetyöllä itsetunnon vahvistamisen äärelle	20
4.1 Vertaistuki ja yhteisöllisyys vahvistavat itsetuntoamme	20
4.2 Itsetuntemus vahvistaa oman arvon tunnetta.....	21
4.3 Tunnetaidot helpottavat vaikeiden tilanteiden sietämistä.....	23
5 Johtopäätökset.....	26
6 Pohdinta ja jatkotutkimustarpeet	28
Lähteet	29
Liitteet.....	31
Liite 1. Hyvän elämän haltijattaret -mainos	31
Liite 2: Ohjelma.....	32
Liite 3: Tutkimustiedote	35
Liite 4. Tutkimussuostumus	36
Liite 5. Interventioon liittyvä kysely.....	37
Liite 6: Taulukot	38
Liite 7: Kuviot	38
Liite 8: Kuvat	38

1 Johdanto

Siinä missä sosiaalihuollollisen päihdetyön kehittämistä painotetaan muuttuvassa toimintaympäristössä, esillä on myös odotukset työstä tuotettavalle vaikuttavuustiedolle. Kyse on uudenlaisen työorientaation omaksumisesta, jolle on vahva lakiperusta. Mielenterveys- ja päihdepalveluja koskeva lakimuutos (29.9.2022 HE 197/2022 vp) astuu voimaan 1.1.2023. Organisaatiouudistuksen myötä hyvinvointialueen palveluita koskeva painotus kiinnittyy ennaltaehkäisevän ja monialaisen työn vahvistamiseen. Lakiperusta pohjaa sosiaalihuoltolain (SHL 1301/2014, 7 ja 24§) määritteisiin päihdetyöstä ja rakenteellisesta sosiaalityöstä.

Sosiaalihuollollista päihdetyötä sisältävä Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus on kolmas Kainuussa moniammatillisesti järjestetty kuntoutuskokonaisuus naisille. Vuoden 2022 kuntoutuksen toimijaryhmään kuului Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän aikuissosiaalityö ja SOSRAKE-osaamisverkosto -hankkeen Kainuun osahanke, Muutosta ilmassa -hanke sekä Suomussalmen ja Hyyrynsalmen seurakunnat.

Kuntoutuksen tavoitteet liittyivät itsetunnon vahvistamiseen. Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittamisen lisäksi käytimme kuntoutuksessa erilaisia toiminnallisia menetelmiä sekä vertaistuen valtaisaa voimaa. Käyttämiemme menetelmien tavoitteena oli vahvistaa elämänhallintaa, antaa eväitä tunteiden käsittelyyn, tukea kuntoutumista sekä löytää uusia, voimaannuttavia näkökulmia omaan elämään ja itseen nähden.

Kuntoutustoiminnan toteuttaminen on osa Kainuussa toteutettavaa sosiaalihuollollista päihdetyötä. Toimintaan sisällytimme myös tutkimuksen, josta vastasivat SOSRAKE Kainuun osahankkeen aluekehittäjä ja Muutosta ilmassa -hankkeen hankekoordinaattori. Tiedon tuotanto ja tiedolla vaikuttaminen ovat osa rakenteellista sosiaalityötä (SHL 1301/2014, 7 §). Aikuissosiaalityön työntekijöiden ja esimiesten osaamista rakenteelliseen sosiaalityöhön on vahvistettu SOSRAKE osaamisverkosto-hankkeessa (5/2020 - 2022). Tutkimuksella haetaan vahvistusta myös käytäntötutkimukselliseen työorientaatioon.

Tutkimusraportin myötä kuntoutuksen terveiset menevät myös yhteistyökumppaneille tiedoksi ja hyödynnettäväksi. Luvussa kaksi esittelemme paikallisiin tarpeisiin rakennettavan sosiaalihuollollisen päihdekuntoutuksen lähtökohtia, tutkimuksen kohteen ja oletuksemme (hypoteesi) kuntoutuksen mahdollisuudesta kohentaa itsetuntoa sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnalla. Luvussa avaamme myös Kainuun kontekstissa toteutettuja kuntoutuksia. Luvussa kolme esittelemme tutkimusmetodologian. Luvussa neljä avaamme tutkimuksen tulokset ja luvussa viisi johtopäätökset. Luku kuusi sisältää tutkimuksen pohdinnan ja ajatukset jatkotutkimustarpeista.

2 Tutkimuksen lähtökohdat ja tausta

2.1 Sosiaalihuollollisen tutkimusta sisältävän päihdetyön äärelle

Käsillä oleva Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutukseen liittyvä tutkimusraportti on osa tulevaisuuden työorientaatiota, jota odotetaan 1.1.2023 (HE 197/2022) voimaan astuvalta sosiaalihuollolliselta päihdetyöltä. Monialaisesti toteutettu Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus ja siitä toteutettu toimintatutkimus on arvokas kokemus uudenlaisen työorientaation vahvistamisen matkalla. Sote-organisaatiouudistuksella on odotukset palvelu-uudistukselle, jolla uskotaan löytyvän vastaus moniammatillisuuden vahvistamisella ja vaikuttavilla työkäytännöillä. Olemme siis päivänpolttavan aiheen äärellä.

Päihdehuoltolain uudistukseen (PHL 41/1986) liittyvää keskustelua on käyty pitkään. Jo vuonna 2005 Merja Laitila-Ukkola (2005, 2) nosti liseniaattitutkimuksessaan esille sosiaalihuollollisen päihdetyön olevan kiistattomasti osa päihdehuollon kokonaisuutta. Laitila-Ukkolan (mt.) tutkimuksessa psykososiaalisen tuen tuottamiseen lääkkeellisten hoitojen rinnalle liittyi haasteita. Edelleen puhutaan samasta aiheesta Talentian (2022) julkaisemassa artikkelissa ”Terveystuho ei voi korvata sosiaalihuollon osaamista mielenterveys- ja päihdepalveluissa”.

Käytäntöön liitettävän tutkimusotteen perusteita kuvaavat seuraavat kannanotot. Professori Aila-Leena Matthieksen ja kumppaneiden (2021, 284) mukaan meidän tulisi tarkastella ja analysoida toiminnan kontekstia systemaattisesti. Muutoin toimintamme on passiivista kontekstissa tapahtuvaa muutosten armoilla toimimista.

Sosiaalineuvos Aulikki Kananoja (2020) on nostanut esille, että mikäli emme liitä työhömmä käytäntötutkimuksellista toimintaa, on se rakenteellista välinpitämättömyyttä. Kyse on myös perus- ja ihmisoikeuskysymyksistä (SPL 1731/1999) ja sosiaalisten oikeuksien turvaamisesta. Oikeuksien turvaaminen on tae kansalaisten ihmisarvoisen huolenpidon ja turvan, sekä yhdenvertaisen osallistumisen mahdollisuudesta yhteiskunnan eri toimintoihin.

Kuntoutustoiminnan kehittämiseksi on siis vahva lakiperusta, mutta myös yhteiskunnallinen tilaus. Kyse on rakenteellisesta sosiaalityöstä (SHL 1301/2014, 7§), johon liittyy toiminnasta tuotetun vaikuttavuustiedon tuotanto, tiedon vieminen päätöksentekijöille hyödynnettäväksi ja palveluiden kehittämisen tueksi.

Kainuun soten aikuissosiaalityössä on sosiaalihuollolliseen päihdetyöhön perinteitä, jotka ulottuvat 2000 – 2010 -luvuilla toteutettuihin kämppäkuntoutuksiin. Mallinsimme kämppäkuntoutuksista vuonna 2019 Leidit laituri -kuntoutuksen ja vuonna 2021 Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutuksen, sekä meneillään olevan vuonna 2022 toteutettavan Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen. Rakenteellisen sosiaalityön vahvistamiseksi kahteen viimeksi mainittuun kuntoutuskokonaisuuteen olemme sisällyttäneet myös tutkimusta.

Toiminnoista on tuotettu monenlaista tulevien toimintojen suunnitteluun hyödynnettävää julkaisua. Edellä mainituista kuntoutuksista on koottua tietoa Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hallinnoiman ISO SOS Kainuun osahankkeen (2018 – 2019) julkaisemassa Voimaa ryhmästä -käsikirjassa (Tuikka 2019). Käsikirjassa avataan kuntouttavaan sosiaalityöhön vaikuttavina käsitteinä osallisuutta, sekä työotteisiin liittyviä taustateorioita.

Kirja sisältää työkaluja ryhmän- ja kuntoutusryhmän ohjaukseen, sekä vaikuttavuuden tutkimuksen toteuttamiseen ja tutkimuksen merkitykseen. Kirjassa on myös esimerkkejä toiminnasta, joka liittyy ISO SOS -hankkeen aikana toteutettuun Tsemppiä ja Vinkkejä Ryhmänohjaukseen -koulutukseen. Kouluttajina toimivat kämppäkuntoutusta toteuttavat sosiaalityöntekijät. Menetelmäoppia sisältää myös Piia Sumupuun (2019) Kohti parempaa -työkirja toipumisen tueksi -julkaisu.

SOSRAKE Kainuun osahanke oli osatoteuttajana myös Naiset vahvistumisen lähteillä 2020 -kuntoutuksessa, johon liitimme vahvempaa tutkimuksellista otetta (Tuikka & Rinne 2021).

SOSRAKE Kainuun osahankkeen diaesitys (Tuikka 2022) sisältää tietoa Kainuussa yksilö- ja yhteisötyönä (kuntoutuksellinen sosiaalityö) toteutettavasta sosiaalihuollollisesta päihdetyöstä ja toimintaan liitettävästä käytäntötutkimuksesta.

2.2 Paikallisiin tarpeisiin rakennettava kuntoutuskokonaisuus

Kainuun sote koostuu seitsemästä kunnasta; Kajaani, Paltamo, Ristijärvi, Hyrynsalmi, Suomussalmi, Kuhmo ja Sotkamo. Hyvinvointialueen astuessa voimaan vuoden 2023 alussa, Kainuun hyvinvointialueeseen liittyy myös Puolanka. Tavoitteena on, että vastaavia sosiaalihuollollisia kuntoutuksia järjestettäisiin vuorovuosin jatkossa eri kunnissa. Kuntoutukseen on voinut osallistua soten sisällä myös muiden kuntien kuin järjestäjäkunnan asiakkaat.

Vuoden 2019 Leidit laiturilla -kuntoutuksen toteutimme Sotkamossa Sopen Tuvalla. Vuonna 2020 korona esti kuntoutuksen järjestämisen. Vuoden 2021 Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutuksen toteutimme Kajaanin Joutenlammen leirikeskuksella. Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutusryhmän leiripaikan tarjosi Suomussalmen seurakunta ja leiripaikkana toimi Kiantajärven rannalla sijaitseva Roinilan leirikeskus. Kesän jälkeen seurantapaamisille kokoonnuimme Hyrynsalmen kunnantalolle ja Paltamon perhekeskukselle.

Kuntoutuksen suunnitteluun osallistui monialainen toimijaryhmä. Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen toimijaryhmä kutsuttiin aikuissosiaalityön toimesta koolle keväällä 2022 suunnittelemaan kuntoutuskokonaisuutta. Toimijoita suunnitteluryhmässä oli Suomussalmen aikuissosiaalityön työntekijät, aikuissosiaalityön hallinnoiman SOSRAKE Kainuun osahankkeen aluekehittäjä ja johtava sosiaalityöntekijä sekä Muutosta ilmassa -hankkeen hankekoordinaattori. Suomussalmen ja Hyrynsalmen seurakunnasta oli työryhmään kutsuttuina diakonit. Toimijat sopivat yhdessä vastuut ja kustannusten jakamisen kuntoutuksen toteuttamiseen liittyen. Suunnitteluryhmä kokoontui viisi kertaa.

Leirin mainos (liite 1) on Muutosta ilmassa -hankekoordinaattorin ja SOSRAKE Kainuun aluehankkeen aluekehittäjän käsialaa. Leirin mainosta jakoivat kaikki hanketoimijat laajasti omissa toimintaverkostoissaan. Leirin ohjelman (liite 2) suunnitteluun osallistui koko suunnittelutyöryhmä. Ohjelma sisälsi tietoa leirin ajankohdasta ja jatkotapaamisista, tavoitteista, päiväohjelmasta, pyynnöstä saada osallistujiin liittyviä yhteystietoja, tietoa leirin luottamuksellisuudesta, toimijoiden yhteystiedot, sekä alustavan tiedon kuntoutukseen liitettävästä tutkimuksesta.

Kuntoutuksen leiripaikkana Suomussalmen seurakunnan Roinilan leirikeskus

Roinilan leirikeskus sijaitsee rauhallisella paikalla Kiantajärven rannalla, Ilmari Kiannon maisemissa. Leirikeskuksen puitteet takasivat viihtyisät olosuhteet leirin järjestämiseen. Ryhmä- ja majoittumistilat sijaitsivat päätalossa. Yhden lämpimän ruoan valmistuksesta vastasivat seurakunnan emännät. Aamu- ja iltapalan ja päivällisen valmistamisesta vastasi aikuisosiaalityön sosiaaliohjaaja, jonka apuna olivat kuntoutujat ja muut toimijat kukin vuorollaan. Luonnon rauha oli käsin kosketeltavissa. Iltaisin oli mahdollisuus saunaan ja uida. Kontekstien viihtyisyydestä kertovat seuraavat kuvat.

Kuvat 1 – 5 ia Roinilan leirikeskuksesta:



Taustatietoa kuntoutusryhmästä

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus oli tarkoitettu naisille. Naisryhmä takasi nais erityisyyden huomioimisen menetelmävalinnoissa. Päihdehaasteiden kanssa kamppailevat naiset tarvitsevat nais erityisyyteen, kuten esimerkiksi äitiyteen liittyvää tukea. Kuntoutusryhmään osallistumisen ehtona oli, että akuuttia päihdeongelmaa ei ole. Muut psyykkiset haasteet

tai diagnoosit eivät olleet osallistumisen esteenä. Kuntoutusryhmään valikoitui seitsemän naista, joista yksi ei halunnut osallistua tutkimukseen ja toinen osallistuja ei tullut enää jatkotapaamisille.

Kuntoutujista yksi oli leski, kaksi parisuhteessa ja neljä yksinasuvia. Seitsemästä kuntoutusta neljällä oli taustalla erokokemus. Kuntoutujista kaksi oli osa-aikaisesti työskenteleviä, kaksi eläkeläistä, yksi sairauslomalla ja kaksi työtöntä. Kuntoutujat nimesivät ensijaiseksi ryhmään osallistumisen taustasyiksi seuraavia teemoja: päihteiden käyttö, muutokset elämäntilanteessa, terveydentila, sekä arkielämä ja vapaa-aika. Kuntoutujat osallistuivat ryhmään sosiaalisen kuntoutuksen päätöksellä ja heistä kuusi oli osallistunut aiemmin yhteiseen ryhmätoimintaan. Tästä syystä osa oli toisilleen ennestään tuttuja ja osin toipumisen tiellä.

2.3 Itsetunto taustateoriana

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksessa olimme tutkimuksellisesti kiinnostuneita kuntoutujien itsetunnon tasosta ja kuntoutuksen vaikutuksesta itsetuntoon. Vahvalla itsetunnonlla varustettuina meillä on paremmat elämänhallinnan mahdollisuudet. Kuntoutuksen kontekstissa vahvempi itsetunto mahdollistaa raittiina pysymisen. Lisäksi vahva itsetunto ehkäisee hylätyksi tulemisen tunnetta, joka on yhteydessä yksinäisyyden tunteeseen.

Olli Kiviruusu (2017, 14) käsittelee väitöskirjassaan itsetuntoa, sen kehitystä kahdenkymmenen vuoden pitkäikäistutkimuksessaan. Tutkimus käsittelee myös sitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet itsetunnon kehitykseen tuona aikana. Kiviruusu (mt.) tarkoittaa itsetunnon käsitteistöä. Minäkäsitys (self-concept) on yläkäsite, joka sisältää sekä minäkuvan (self-image) että itsetunnon käsitteen (self-esteem) (Kiviruusu 2017, 14; viitattu Miller & Moran, 2012, s. 18).

Kiviruusu (mt., 15) on omistautunut väitöskirjassaan pääasiassa Morris Rosenbergin (1965) tapaan määrittellä itsetuntoa. Rosenbergin itsetunto on asenne, positiivinen tai negatiivinen, jonka kohteena on minä. Rosenbergin itsetuntomääritelmässä korostuu sen kognitiivinen puoli. Keskeistä tässä käsityksessä on, että itsetunto perustuu arvioon omasta arvosta. Arvostuksen sisäistetty standardi puolestaan on sosialisatioprosessin tulosta (Kiviruusu mt.; viitattu Rosenberg, 1965).

Itsetunnon Sosiometrisen teorian mukaan itsetunto on kehittynyt evoluutiossa osoittimeksi, joka kertoo yksilölle hänen relationaalisen, sosiaalisen arvonsa: kuinka hyväksytty tai hyljeksitty hän on omissa sosiaalisissa verkostoissaan ja ryhmissään. Huono itsetunto on merkki siitä, että yksilö on vaarassa tulla hylätyksi ja jätetyksi lauman ulkopuolelle (Kiviruusu mt.; viitattu Leary, 2005).

Seuraavaan taulukkoon (taulukko 1) on koottu ihmisarvon tunnustamisen ulottuvuuksia. Ulottuvuudet sanoittavat sosiaalityötä (THL Minna Kesänen, 2018).

Taulukko 1. Ihmisarvon tunnustaminen osana sosiaalityön tehtävää (Kesänen 2018, muokattu Houston 2016).

Sosiaalityön tehtävä: Ihmisarvon tunnustaminen (mukailleen Stan Houston,

2016)

Tunnustamisen muodot	Ihmisarvon tunnustaminen huolenpitona/ rakkautena	Ihmisarvon tunnustaminen vahvuuksien ja sosiaalisen arvon huomioimisena	Ihmisarvon tunnustaminen oikeuksien myöntämisinä
Tunnustamisen seuraukset	Itseluottamus	Itsetunto	Itsekunnioitus
Tunnustamisen tärkein alkuperä	Merkittävät lähisuhteet	Lähiyhteisö	Yhteiskunta
Tunnustamattomuuden muodot	Hyväksikäyttö, haukkuminen, nöyryyttäminen, arvostelu, emotionaalinen laiminlyönti, väkivalta	Rajoitteiden korostaminen, sosiaalisen arvon ja osallisuuden huomiotta jättäminen	Oikeuksien kieltäminen ja sosiaalinen ulossulkeminen
Mahdollisia tunnustamattomuuden seurauksia	Itseluottamuksen puute, häpeä, leimautuminen	Oman arvon katoaminen leimautuminen, syrjäytyminen	Itsekunnioituksen puute leimautuminen, syrjäytyminen
Sosiaalityö	suhdeperustainen sosiaalityö, sosiaalityö "symbolisena vuorovaikutuksena" sosiaalityö "objektisuhteena"	voimavarakeskeinen sosiaalityö, yhteisö sosiaalityö, ekologinen sosiaalityö	Oikeusperustainen sosiaalityö, poliittinen sosiaalityö, rakenteellinen sosiaalityö

Taulukkoon (taulukko 1) on koottu ihmisarvon seurausten ulottuvuuksina itseluottamukseen, itsetuntoon ja itsekunnioitukseen liittyviä ulottuvuuksia. Tutkimuksessamme keskitymme erityisesti itsetuntoon, jonka muodoiksi Kesänen (2018; muokattu Houston) on nimennyt ihmisarvon tunnustamisen vahvuuksien ja sosiaalisen arvon huomioisena. Itsetunnon tunnustaminen tärkein alkuperä liittyy lähiyhteisöön. Myös Rosenbergin (2016) teoria korostaa sosialisoinnin merkitystä itsetunnolle.

Kesänen (mt.) on määritellyt itsetuntoon liittyviksi tunnustamattomuuden muodoiksi rajoitteiden korostamisen, sosiaalisen arvon ja osallisuuden huomiotta jättämisen. Tunnustamattomuuden seurauksena voi itsetuntoon liittyen oma arvo kadota, tapahtua leimautumista, jopa syrjäytymistä. Sosiaalityön keskeisiä työmenetelmiä itsetunnon vahvistamiseksi ovat voimavarakeskeinen sosiaalityö, yhteisö sosiaalityö ja ekologinen sosiaalityö. (Kesänen mt.)

Edellä mainittuja näkökulmia on pyritty huomioimaan kuntoutuksessa ja siihen liittyvän tutkimuksen näkökulmien valinnassa.

2.4 Toiminnalliset taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät leirillä ja jatkotapaamisilla

Leirillä ja jatkotapaamisilla käytimme tunne- ja tietoisuustaitoja vahvistavia ekspressiivisen taideterapian lähestymistapoja; kuvia, sanoja, kehollisuutta ja leikkiä sekä luonnon parantavaa voimaa. Kaikissa menetelmissä oli vertaistuellinen ote. Kuntoutuskokonaisuus sisälsi itsetuntoa, itsemyötätuntoa, rajaamista sekä rohkeutta vahvistavia harjoituksia.

Piia Sumupuu (2022) kokosi kuntoutuksessa otetuista kuvista ja kuntoutujien tuottamista runoista kuvakollaasin. Tanka- ja haikurunot ovat japanilaisia runouden lajeja, jotka kirjoitetaan tietyllä rivi- ja tavumäärällä.

Seuraavaan kuvaan (kuva 6) on koottu kuvia ja runoja leirin menetelmistä ja alkupäivien tuntemuksista.

Kuva 6. Hyvän elämän haltijattaret kuvakollaasi menetelmäsällöistä (Sumupuu mt., 1)

Kiitokset teille

Hyvän Elämän Haltijattaret

”

Pisaroihin valoisin
ilon kyyneliin,
tahdon jakaa elämää
muiden kanssa iloita
yhdessä riemumielin.

”



LUOVUUTTA, LUONTOA & LEIKKIÄ

Käytimme kaikki näitä elementtejä vahvistaaksemme yksilöllistä itsetuntoamme yhteisöllisesti! Tila ilmaisulle ja taiteen tekemiselle oli auki yötä päivää. Maalasimme, piirsimme ja runoilimme. Teimme erilaisia kehoarjoitteita leikin ja improvisaation keinoin. Kaiken tekemisemme jaoimme toisillemme, hengittelimme, itkimme ja nauruimme.

Kaikki kuvat,
teokset ja runot ovat
ryhmäläisten tuotoksia
ja julkaistaan heidän
luvallaan.



Harjoituksissa tutkimme luovuuden, luonnon ja leikin avulla omia onnistumisia ja haasteita sekä suhtautumista itseemme ja muihin. Tutkimme myös riittävyden ja riittämättömyyden eroja ja itsemyötätunnon näkökulmia suhteessa hyvään itsetuntoon. Maalaaminen, piirtäminen ja runoilminen ja kehoarjoitukset olivat konkreettisia menetelmäkeinoja. Teke-
misiämme ja opittuja toimintakulttuuritapoja jaoimme toisillemme. Jakamiseen liittyi hengit-
tely, itkeminen ja nauraminen. Leirillä oli mahdollisuus ilmaisuun ja taiteen tekemiselle myös
öisin, mikäli siltä tuntui eikä unen päästä saanut kiinni.

Kuntoutuksen ensimmäisen jatkotapaamisen teemana rajat

Kesän jälkeen ryhmällä oli kaksi jatkotapaamista. Ensimmäisen jatkotapaamisen teema liittyi rajoihin. Seuraavaan kuvaan (kuva 6) liitetty kuvia ja runoja tapaamiselta.

Kuva 7. Kuvakollaasi kuntoutuksen 1. jatkotapaamiselta (Sumupuu mt., 6).

1. jatkotapaaminen

Itsetunnon vahvistaminen auttaa myös rajoja vahvistumaan.

Rajojen petettyä
rajatonna kuljen.
Kuka rajoittaa
lähipiiri vaikuttaa
Annan tulla ylitseni.



Minun rajani
häilyväiset olivat.
Nykytilanne
paremmalla tolalla.
Itse säätelenkin ne.

Tapaamisella teimme rajojen asettamiseen liittyvän harjoituksen. Harjoituksen alussa ryhmäläiset kuvasivat rajojen asettamiseen liittyvää tuntemusta seuraavasti: Rajojen petettyä tulee tunne rajatonna kulkemisesta tai lähipiirin vaikuttavan siihen, kuka rajoittaa tai tunteesta, että antaa tulla ylitse. Harjoituksen lopussa rajojen vahvistumisesta kertoo näkemys, häilyväisinä olleista rajoista, paremmasta nykytilanteesta, jossa hän itse säätelee rajat.

Hyvä itsetunto auttaa ihmistä pitämään kiinni omista rajoistaan ja ilmaisemaan mielipiteitään. Vaikka toiset olisivat eri mieltä, se ei ole uhka. Hän on sopivasti jämäkkä eikä pelkää olla näkyvä ja ottaa omaa tilaansa. Se ei kuitenkaan ole ylimielisyyttä eikä tilan valtaamista toisilta. Hyvä itsetunto mahdollistaa vilpittömän ilon toisten onnistumisista ja menestymisestä.

Kuntoutuksen toisen jatko-/lopputapaamisen teemana rohkeus

Syksyllä toteutettu toinen jatkotapaaminen oli samalla kuntoutuksen lopputapaaminen. Tapaamisen teema liittyi rohkeuteen. Seuraavaan kuvaan (kuva 7) on koottu tapaamisella käydyn rohkeus-teeman sisältöä, yhteenvetoa ja jatkoon asetettuja rohkeus-tavoitteita.

Kuva 8. Kuvakollaasi kuntoutuksen 2. jatkotapaamiselta (Sumupuu mt., 7).

2. jatkotapaaminen

Hyvä itsetunto lisää rohkeutta!



Yhteenvetomme:
Hyväksyvää, ymmärtävää, hyvää yhdessäoloa.
Hauskaakin, vaikka kipeitä asioita käsitelty.
Unohtumaton rakkaudellinen matka.



ROHKEUSTAVOITTEITA MEILLE:

- siedämme epävarmuutta
- antaudumme elämälle
- annamme anteeksi
- rikomme rajoja
- emme toteuta muiden odotuksia, vaan omiamme

Toisella seurantatapaamisella lähestyimme rohkeus-teemaa. Rohkea elämä alkaa yleensä pienistä askelista, eikä suinkaan isoista hypyistä. Rohkaisua ja hyviä neuvoja tarvitaan jatkuvasti mitä erilaisimmissa arjen tilanteissa. Teeman käsittelyssä käytimme Satu Väisäsen (2022) luomia Rohkeutta on -kortteja lähinnä aiheesta käytävän keskustelun aiheen avaajana. Rohkeus-korttien ajatukset ovat hyvin käytännönläheisiä valmennuksellisin vinkein maustettuna, eikä niiden käyttäminen vaadi minkäänlaiseen aatteeseen uskomista. Kun rohkaistumme tekemään omannäköisiä valintoja, se auttaa meitä elämään omannäköistä elämää. Kun itsetunto vahvistuu, se lisää myös rohkeutta toimia. (Väisänen mt).

Jatkoa ajatellen laadimme yhdessä yhteiset rohkeustavoitteet työkaluiksi itsetunnon vahvistamisen matkallemme. Ne liittyvät epävarmuuden sietämiseen, elämälle antautumiseen, anteeksi antamiseen, rajojen rikkomiseen ja omien tavoitteiden toteuttamiseen, ei toisten. Kuvassa esillä oleva kuntoutusryhmän yhteinen yhteenveto kertoo kuntoutukseen liittyvistä merkityksistä.

3 Tutkimusmetodologia

3.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Kuntoutuskokonaisuudella haimme vastausta sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan mahdollisuuksiin vaikuttaa kuntoutujan itsetuntoon. Tavoitteena on tuoda näkyväksi asiakkaiden ongelmia, tarpeita ja vahvuuksia ja niiden suhteita omaan elämään, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Näillä tekijöillä on vaikutusta itsetuntoon.

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen tutkimusteemaksi olimme valinneet itsetunnon. Edellisen vuoden Naiset vahvistumisen lähteillä 2021 -kuntoutuksesta (Tuikka & Rinne 2021) toteutimme vaikuttavuustutkimuksen, jossa tarkastelimme kuntoutuksen merkityksiä kuntoutujien ja toimijoiden näkökulmista.

Käsillä olevalla vaikuttavuustutkimuksella haetaan ymmärrystä ja selitystä tekijöistä, jotka mahdollistavat/estivät muutoksen kuntoutujien itsetunnossa. Tutkimuksen hypoteesi/oletus on, että itsetunnon vahvistamisella on vaikutusta hyvinvoinnille. Seurantatutkimuksessa kysytään:

Mitä vaikutusta päihdekuntoutuksella on kuntoutujien itsetuntoon?

Ryhmätoimintojen aiheet liittyivät elämänhallinnan vahvistamiseen, tunteiden käsittelyyn, kuntoutumisen tukemiseen etsimällä/löytämällä uusia, voimaannuttavia näkökulmia itseen ja omaan elämään. Toimintamenetelmien valinnassa huomioitiin nais erityisyys ja ajatus, että toiminnalla saataisiin aikaan pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin. Kiinnitimme huomiota myös motivaatioon, koska se on avain päihderiippuvuuden käsittelyyn kohti toipumista.

3.2 Tutkimuksen eettisyys

Kuntoutuksen tutkimuksellisuudesta mainittiin kuntoutujille etukäteen lähetetyssä ohjelmassa (liite 2). Ensimmäisellä tapaamisella kävimme kuntoutusryhmäläisten ja ohjaajien kanssa läpi kuntoutuksen tutkimusosuuden. Lisäksi ryhmäläiset saivat tutkimuksesta lisätietoa jaetusta tutkimustiedotteesta (liite 3). Tiedotteessa on avattu tiedon tarve. Tiedolla on mahdollisuus osoittaa toiminnan vaikutuksia (tilanne ennen – tilanne jälkeen). Kerroimme tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja, että tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää. Tutkimukseen osallistumisen kuntoutuja vahvisti allekirjoittamalla tutkimussuostukseksi (liite 4).

Tutkimukseen liittyvä tietojärjestelmän ulkopuolinen aineisto säilytetään arkistolain mukaisesti aikuissosiaalityön arkistossa lukollisessa kaapissa. Vastauslomakkeet jäävät vain tutkijoiden käyttöön ja ne säilytetään asianmukaisesti lukitussa paikassa tutkimuksen tekemisen ajan. Tutkimuksessa ja sen raportoinnissa ei tuoda missään vaiheessa esille yksittäisen asiakkaan tietoja. Tutkimusaineisto hävitetään kokonaan vuoden 2022 jälkeen. Aineistoa käytetään vain tutkimustyöhön sosiaalityön kehittämiseksi ja mahdollisiin opinnäytetöihin, mutta ei muihin tarkoituksiin.

Aineistoa on tarkoitus hyödyntää tarkoituksen mukaisesti rakenteellisen sosiaalityön ja oman organisaation kehittämisen tukena, mutta myös tarjota tietoa opinnäytetyön ja kunnallisen päätöksenteon tueksi. Kokeilu on osa sosiaalihuoltolain säätämää rakenteellisen

sosiaalityön tiedon tuotantoa ja vaikuttavuustutkimuksen osaamisen vahvistamista aikuis-sosiaalityössä.

3.3 Aineisto ja analyysi

Tutkimus pohjautuu aineistotriangulaatioon ja se sisältää mittari-, lomake- ja kuva-aineistoa. Tutkimukseen osallistui kuusi kuntoutujaa, joista yhden osallistujan tutkimusaineistot ovat puutteelliset. Hän ei henkilökohtaisista syistä johtuen osallistunut jatkotapaamisille, joten hänen osalta ei ole olemassa seuranta-aineistoa.

Seuraavaan taulukkoon (taulukko 2) on koottu Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutuksen tutkimusaineistot.

Taulukko 2. Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutustutkimuksen aineisto

Tutkimusaineisto kuntoutujilta, 6 (5) osallistujaa	Ryhmän taustatietolomake
	Aikuisväestön hyvinvointimittari
	RES-itsetuntomittari
	Interventioon liittyvä kysely
	Arviopalaute

Aineisto sisältää taustatietolomakkeen ryhmästä. Tutkimuksessa käytimme seuraavia mittareita: RES-itsetuntomittari (Rosenberg) ja aikuisväestön hyvinvointiin liittyvä mittari. Mittaukset toteutimme leirin alussa ja lopussa. Aineisto sisältää myös leirin lopussa toteutetun interventioon liittyvän palautekyselyn, sekä viimeisellä tapaamisella kuntoutukseen liittyvän lyhyen arviopalautteen.

RES-itsetuntomittari

Käytimme tutkimuksessa Rosenbergin itsetuntomittaria (RES, Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg 1965), joka on kehitetty mittaamaan itsetuntoa. Itsetunto koostuu tetsissä itsearvostukseen ja itsensä hyvväksymiseen liittyvistä kysymyksistä. Mittari koostuu kymmenestä kysymyksestä, jotka voivat auttaa tarkastelemaan suhdetta itseesi asteikolla täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä.

Kysymykset:

1. Tunnan että minulla on arvoa ihmisenä, vähintään yhtä paljon kuin muillakin.
2. Uskon että minulla on hyviä ominaisuuksia.
3. Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa.
4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.
5. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.
6. Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä.
7. Olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen itseeni.
8. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.
9. Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.
10. Aina silloin tällöin ajattelen, ettei minussa ole mitään hyvää.

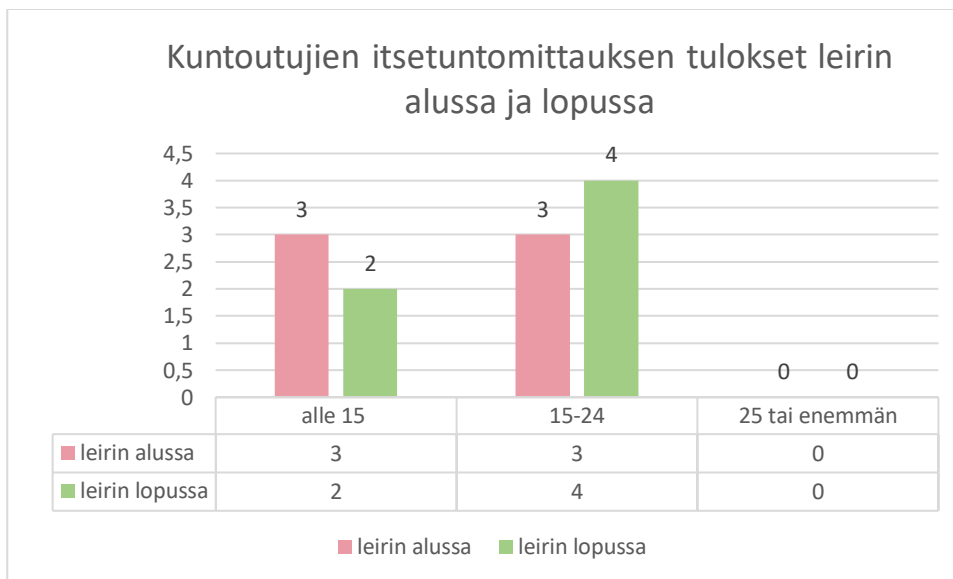
Kysymysten pisteytys jakaantui seuraavasti:

25 pistettä tai enemmän: Itsetuntosi on testin perusteella hyvä. Positiivinen sisäinen käsityksesi auttaa sinua ponnistelemaan tavoitteiden eteen ja suojaa sinua vastoinkäymisiltä.

15-24 pistettä: Itsetuntosi on keskimääräistä tasoa testin perusteella. Itsetuntosi saattaa joltain osin estää sinua saavuttamasta tai tavoittelemasta asioita, joista unelmoit.

Alle 15 pistettä: Itsetuntosi testin perusteella on heikko. Huono itsetunto voi heikentää suoriutumistasi sekä koulussa, töissä että ihmissuhteissa. Suosittelemme harkitsemaan yhteydenottoa psykologiin tai psykoterapeuttiin, jonka kanssa voit pohtia kuinka itsetuntoa voisi vahvistaa.

Seuraavaan kuvioon (kuvio 1) on koottu kuntoutujien itsetuntomittauksen tulokset leirin alussa ja lopussa.



Kuvio 1. Itsetuntomittarin tulokset leirin alussa ja lopussa.

Leirin alussa tehdyssä mittauksessa oli alle 15 pisteen tuloksia kolme; 11, 12, 12, sekä 15 – 24 pisteen tuloksia kolme; 17, 17 ja 18.

Leirin lopussa tehdyssä mittauksessa oli alle 15 pisteen tuloksia kaksi; 9 ja 14 eli yksi vähemmän kuin alkumittauksessa. 15 – 25 pisteen tuloksia oli neljä; 18, 18, 21 ja 24 eli yksi enemmän kuin alkumittauksessa.

Syksyllä tehdyn seurantamittauksen tulos saatiin viideltä vastaajalta ja ne olivat 2. mittauksen luokkaa; 12, 14, 17, 19 ja 21.

Lähtötaso kertoo heikosta itsetunnosta, joka liittyy mittauksen mukaan itsearvostuksen ja -kunnioituksen puutteeseen, tyytymättömyyteen itsestä sekä silloin tällöin ajatukseen, ettei näe itsessä mitään hyvää ja on epäonnistunut monessa asiassa. Huono itsetunto heikentää selviytymistä elämässä ja saattaa joltain osin estää saavuttamasta tai tavoittelemasta unelmoituja asioita.

Koko ryhmästä kertova yhteismittaus tulos kertoo hienoisesta itsetunnon kohenemisestä näinkin lyhyellä ajalla. Leiriaika oli lyhyt, mutta intensiivinen, jossa sai kokea vertaistukea ja yhteisöllisyyttä. Se sisälsi itsetuntoa käsitteleviä ja vahvistavia menetelmiä. Alkumittaus tulos oli hyödynnettävissä leirin sisällön tarkennuksessa, jonka avulla voimme kiinnittää huomiota tarvittaviin itsetuntoa vahvistaviin teemoihin.

Aikuisväestön hyvinvointimittari

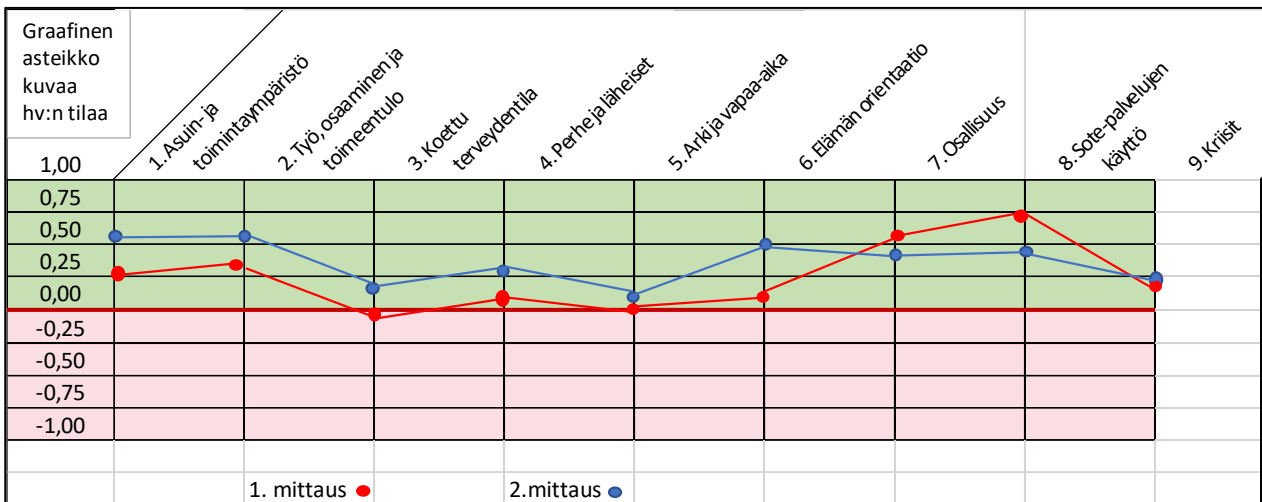
Toisen kuntoutuksesta tuotetun aineiston tuotimme Aikuisväestön hyvinvointimittarilla (Socca, Aikuisväestön hyvinvointimittari). Sillä voidaan kartoittaa kokonaishyvinvoinnin tilaa asiakkaan näkökulmasta käsin. Se soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tarkastelemaan oman hyvinvointinsa kokonaisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (Socca.)

Hyvinvointimittari koostuu yhdeksästä elämän osa-alueesta (ulottuvuudesta), jotka ovat:

1. Asuminen
2. Työ, osaaminen ja toimeentulo
3. Terveys
4. Perhe ja läheiset
5. Arki ja vapaa-aika
6. Tulevaisuus ja käsitys itsestä
7. Osallisuus
8. Sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö
9. Kriisit

Jokaista osa-aluetta tarkastellaan monivalintakysymyksellä, joita on yhteensä 27.

Tulokset syötetään ohjelman excel-tilaukseen, joista muodostunut graafinen kuvaus kertoo koko kuntoutusryhmän kokonaishyvinvoinnin tilasta. Seuraava graafinen kuvio (kuvio 2) kertoo koko ryhmän hyvinvoinnin tilasta leirin alussa (punainen = 1. mittaus) ja leirin lopussa (sininen = 2. mittaus).



Kuvio 2. Aikuisväestön hyvinvointimittarin 1- ja 2-mittaus tulokset kaikkien kuntoutujien tulosten keskiarvon mukaan.

Graafi kertoo, mikä elämässä tuottaa hyvinvointia, mikä pahoinvointia tai mitkä asiat ovat neutraaleja. Graafista näkyvät sekä kuntoutujien elämäntilanteen vahvuudet että mahdolliset tuen tarpeet. Graafin asteikolla -1 merkitsee suurinta mahdollista pahoinvointia, 0 merkitsee neutraalia tasoa (ei hyvin- eikä pahoinvointia) ja +1 merkitsee suurinta mahdollista hyvinvointia. Vastausten perusteella jokaiselle asiakkaan hyvinvoinnin osa-alueelle määritetty keskiarvo tällä välillä.

Tutkimuksessa tarkastelimme koko ryhmän hyvinvoinnin tilaa. Sen vuoksi taulukkoon on koottu kaikkien vastaajien aikuisväestön hyvinvointimittarin alku- ja seurantamittausten

tulosten keskiarvot. Yhden vastaajan mittausvastaukset olivat puutteelliset, joten niitä ei voitu ottaa tähän kokonaisvertailuun.

Mittaustulos kertoo leirin alku- ja seurantamittauksessa positiivista muutosta kaikilla muilla elämän osa-alueilla paitsi osallisuudessa ja sote-palvelujen käytössä. Tarkasteltaessa yksittäisiä vastauksia selvisi, että leirin alussa kuntoutujat kokivat olevansa osa yhteisöä, jossa on itselle merkitystä. Leirin lopussa mittaukset kertoivat leirin jälkeisestä tilanteesta. Kuntoutujat vastasivat, etteivät koe kuuluvansa tulevaisuuden näkymissä mihinkään merkittävään yhteisöön tai kokivat itsensä yksinäiseksi.

Sote-palvelujen käyttöön liittyvä tarkempi tarkastelu kertoi kuntoutujien kokevan haasteita liittyen palvelujen saatavuuteen tai toimivuuteen. Kuntoutujat keskustelivat leirin aikana päihdehoidon tilanteesta Kainuussa. Keskustelujen perusteella kuntoutujat olivat huolissaan palveluiden riittävydestä ja oikea-aikaisuudesta.

Suurin muutos tapahtui elämän orientaatioissa. Tarkasteltaessa yksittäisiä vastauksia selvisi kuntoutujien elämän orientaation vahvistumisen liittyneen positiivisemmassa suhtautumisessa tulevaisuuteen, ilon ja huumorin kokemuksiin, positiivisempaan käsitykseen itsestä ja arvostetuksi tulemisen kokemuksen lisääntymiseen.

Intervention liittyvä kysely leirin lopussa

Intervention ymmärretään yleensä olevan tapahtuma tai esimerkiksi johonkin toimintaan osallistuminen, jolla on tarkoitus vaikuttaa yksilön tai ryhmän hyvinvointiin, terveyteen, elintapoihin tai käyttäytymiseen tai yhteiskunnallisiin rakenteisiin.

Kuntoutusleirin lopussa toteutettu kysely sisälsi intervention liittyviä kysymyksiä (liite 5). Kysymykset liittyivät ryhmätoiminnoissa siihen, tunsivatko kuntoutujat tulleen leirillä kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Kysymykset liittyivät myös menetelmiin ja harjoituksiin, yleiskäsitykseen ryhmästä, keskustelun aiheisiin, paikkaan, ohjaukseen ja omaan voimintaan leirillä.

Kysely toteutettiin Likert-asteikolla 1 – 5, jossa suurin numero osoitti suurinta tyytyväisyyttä. Vastausten keskiarvo oli 4½, joka kertoo vahvasta osallisuuden tunteesta.

Arviointipalaute viimeisellä jatkotapaamisella

Kuntoutujat kokoontuivat toukokuun leirin jälkeen syksyllä jatkotapaamisille. Viimeisellä jatkotapaamisella kuntoutujat antoivat lyhyen vapaamuotoisesti kirjoitetun loppuarvion kuntoutuksen kokonaisuudesta, jonka yhteenveto kuuluu:

”Hyväksyvää, ymmärtävää, hyvää yhdessäoloa.
Hauskaakin, vaikka kipeitä asioita käsitelty.
Unohtumaton, rakkaudellinen matka”.

Analyysi

Analyysi eteni kuntoutumisen merkityksiä tarkastelevan sisällönanalyysin avulla (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Mittauksilla haimme vastausta niihin tekijöihin, joilla saatiin aikaan muutosta itsetuntoon ja niihin tekijöihin, joihin itsetunnon vahvistuminen vaikutti.

Seuraavaan taulukkoon (taulukko 3) on koottu tutkimuksen aineistot, niiden keskeiset tulokset ja itsetuntoa vahvistavat tai heikentävät tekijät.

Taulukko 3. Tutkimustaineistot ja niiden keskeiset tulokset, sekä tulosten keskeiset itsetunnon vahvistamista tai heikkenemistä selittävät tekijät.

Aineisto	Keskeinen tulos	Itsetunnon vahvistumista/ heikkenemistä selittävä tekijä
RES-itsetunto-mittari	Alkumittaus kertoi kuntoutujien heikosta itsetunnosta. Seurantamittaustulokset osoittivat itsetunnon hienoista vahvistumista leirin aikana.	Itsearvostuksen ja -kunnioituksen puutteeseen, tyytymättömyyteen itsestä. Silloin tällöin ajatukseen, ettei näe itsessä mitään hyvää ja on epäonnistunut monessa asiassa.
Aikuisväestön hyvinvointi-mittari	Positiivista muutosta kaikilla muilla elämän osa-alueilla paitsi osallisuudessa ja sote-palvelujen käytössä. Suurin muutos tapahtui elämän orientaatioissa.	Tarkasteltaessa yksittäisiä vastauksia selvisi, että leirin alussa kuntoutujat kokivat olevansa osa yhteisöä, jolla on itselle merkitystä. Leirin lopussa mittaustulos kertoi kuntoutujien tulevaisuuden näkymistä. Kuntoutujat vastasivat, etteivät koe kuuluvansa mihinkään merkitykselliseen yhteisöön tai kokivat itsensä yksinäiseksi. Sote-palvelujen käyttöön liittyvä tarkempi tarkastelu kertoi kuntoutujien kokevan haasteita liittyen palvelujen saatavuuteen tai toimivuuteen. Tarkasteltaessa yksittäisiä vastauksia selvisi kuntoutujien elämän orientaation vahvistumisen liittyneen positiivisempaan suhtautumistapaan tulevaisuudesta, ilon ja huumorin kokemuksiin, positiivisempaan käsitykseen itsestä ja arvostetuksi tulemisen kokemuksen lisääntymiseen.
Interventioon liittyvä kysely	Kuntoutujien leiristä kertovan kyselyn keskiarvo 4½ (pienin arvo 1, paras arvo 5) kertoo kuntoutujien kokeneen leirin onnistuneeksi.	Kysymykset liittyivät siihen, tunsivatko kuntoutujat tulleen leirillä kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Kysymykset liittyivät myös ryhmätoimintoihin, menetelmiin, keskustelun aiheisiin, paikkaan, ohjaajiin ja omaan vointiin leirillä.
Loppuarviointi	”Hyväksyvää, ymmärtävää, hyvää yhdessäoloa. Hauskaakin, vaikka kipeitä asioita käsitelty. Unohtumaton, rakkaudellinen matka”.	Kuntoutujat tunsivat tulleen hyväksytyiksi, ymmärretyiksi. Yhteisöllisyys lisäsi hyvän olon ja ilon kokemusta. Kuntoutuksesta jäi lämmin ja unohtumattoman muisto.

Mitä olivat ne kuntoutujien itsetunnon vahvistumiseen liittyvät keskeiset tekijät? Millä menetelmillä niihin saatiin kuntoutuksen aikana muutosta?

Aineiston analyysissä nousi esille kolme keskeisintä itsetunnon vahvistumista selittävää tekijää. Ne liittyivät 1) yhteisöihin kuulumisen ja osallisuuden merkityksiin, 2) itsetuntemuksen vahvistumisesta seuraavaan oman arvon tunteen vahvistumiseen, sekä 3) haastaviin tilanteisiin opeteltujen tunnetaitojen hyödyntämiseen.

Näitä edellä mainittuja tuloksia, käytettyjä itsetuntoa vahvistavia menetelmiä ja kuntoutuksen merkityksiä avaamme seuraavassa tuloskappaleessa. Ne ovat sosiaalihuollollisen psykososiaalista työorientaatiota sisältävän päihdekuntoutuksen keskeisimpiä itsetunnon vahvistamista selittäviä tekijöitä.

4 Sosiaalihuollollisella päihdetyöllä itsetunnon vahvistamisen äärelle

Tässä luvussa avaamme Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutukseen liittyvässä tutkimuksessa kolme keskeisintä esille nousutta itsetunnon vahvistumista selittävää tekijää. Kuntoutustoiminta oli vertaistuellista, yhteisöllistä ja psykososiaalista. Luku sisältää kuntoutuksesta otetuista kuvista ja kuntoutujien tuottamista runoista kootun kuvakollaasin otoksia (Sumupuu 2022).

4.1 Vertaistuki ja yhteisöllisyys vahvistavat itsetuntoamme

Ensimmäinen ja vahvin itsetunnon vahvistumista selittävä tekijäksi tutkimuksessa liittyi yhteisöön kuulumisen merkityksiin. Yhteisöllinen toiminta vahvistaa arvoa ihmisenä, auttaa löytämään hyviä ominaisuuksia itsessään ja kokemus omasta pystyvyydestä vahvistuu. Kroonisella yksinäisyydellä on yhteydessä heikkoon itsetuntoon. Vertaistuki vahvistaa yhteisöllisyyttä, poistaa yksinäisyyttä ja näin itsekunnioitus lisääntyy.

Seuraava kuva (kuva 9) sisältää kuntoutujien näkemyksiä toisistaan, läsnäolosta, toistensa ymmärtämisestä ja itsemyötätunnosta.

Kuva 9. Kuvakollaasi kuntoutujien toisistaan tuottamista kuvauksista (Sumupuu 2022, 4).

Upeita muotokuvia toisistamme!

” Roinilassa me haltijattaret ollaan, mielenkiintoista monenlaista tulossa, itsemyötätuntoa. ”



” Jään sisältämme uskallamme sulattaa, kun voimme jakaa. Toisiemme ymmärrys, meitä auttaa toipumaan. ”

Läsnäoloa ja yhdessä tekemisen merkitystä kuntoutujat sanoittivat näin:

”Jään sisältämme uskallamme sulattaa, kun voimme jakaa.
Toisiemme ymmärrys meitä auttaa toipumaan.”

Seurantamittauksena toteutetun itsetuntomittauksen tulos kertoi hienoisesta itsetunnon kohenemisesta. Vaikka leiriaika oli lyhyt, se oli intensiivinen ja siellä pääsi vertaistuen ja yhteisöllisyyden äärellä. Leiriläiset kokivat tulleen kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Hyvän elämän haltijattaret kuntoutujat olivat motivoituneita uusien menetelmien omaksumiseen ja oman elämän äärellä työskentelyyn. Se on merkityksellinen lähtökohta kuntoutumisessa.

Rosenbergin itsetuntomääritelmässä korostuu sen kognitiivinen puoli. Keskeistä tässä käsityksessä on, että itsetunto perustuu arvioon omasta arvosta. Arvostuksen sisäistetty standardi puolestaan on sosialisatioprosessin tulosta (Kiviruusu mt.; viitattu Rosenberg, 1965).

Itsetunnon Sosiometrisen teorian mukaan itsetunto on kehittynyt evoluutiossa osoittimeksi, joka kertoo yksilölle hänen relationaalisen, sosiaalisen arvonsa: kuinka hyväksytty tai hyljeksitty hän on omilla sosiaalisissa verkostoissaan ja ryhmissään. Huono itsetunto on merkki siitä, että yksilö on vaarassa tulla hylätyksi ja jätetyksi lauman ulkopuolelle (Kiviruusu mt.; viitattu Leary, 2005).

Yhteisöihin kuulumisen merkityksiin kulminoituu merkittävimmät itsetuntoa vahvistavat tekijät. Yhteisöjen ulkopuolelle jäämisen seuraukset liittyvät etenkin yksinäisyyteen, joka on vakavin huonovointisuutta aiheuttava tekijä, mitä ihminen joutuu kokemaan. Tämän vuoksi sosiaalihuollollinen psykososiaalinen työorientaatio sisältävä päihdetyötä tulee vahvistaa lääkkeillä hoidettavan päihdetyön rinnalle.

4.2 Itsetuntemus vahvistaa oman arvon tunnetta

Itsetuntemus on keskeinen tekijä henkilökohtaisessa toipumisessa. RES-itsetuntomittari kertoi kuntoutujien heikosta itsetunnosta kuntoutuksen alussa. Kuntoutus sisälsi itsetuntoa vahvistavia menetelmiä; kehotuntemusten kuunteleminen, oman arvon ja hyvien ominaisuuksien vahvistaminen. Itsetuntemusharjoitukset olivat yhteisöllisiä ja vertaistuellisia.

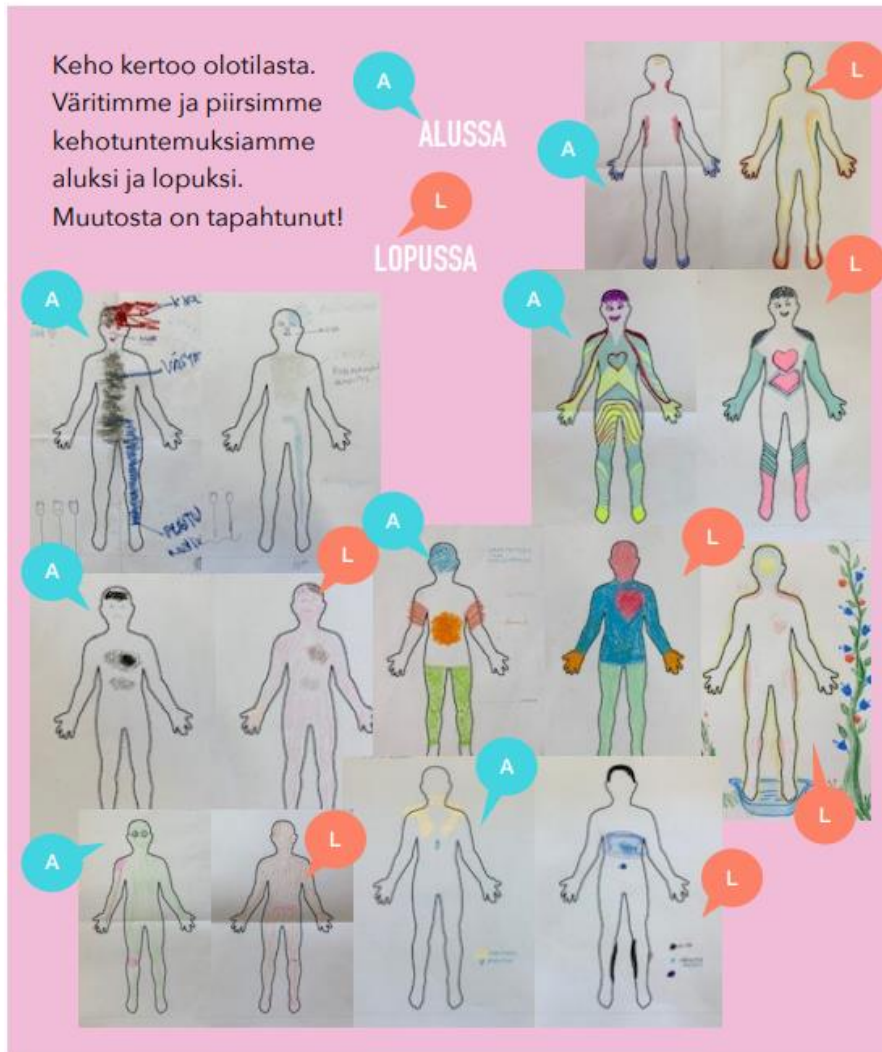
Seuraava kuva (kuva 9) kertoo kuntoutujien arviota itsestä kehotuntemuksina leirin alussa ja lopussa.

Kuva 9. Kuvakollaasi kuntoutujien kehotuntemuksista leirin alussa ja lopussa (Sumupuu 2022, 3).

Kehotuntemukset aluksi ja lopuksi!



Ajatuksia, uskomuksia
ehkä tuumailujakin.
Ei tosiasioita.
Kehossa saattaa tuntua rajunakin
ja se on todellista.



Kuvissa on todennettavissa kehotuntemusten muutosta leirillä kuntoutujien kuvaamana. Oman kehon kuunteleminen on yksi askel kohti itsensä hoitamista, hyvää oloa ja itsetunnon vahvistumista. Minna Kesänen (mt.) on määritellyt itsetuntoon liittyviksi tunnustamattomuuden muodoiksi rajoitteiden korostumisen, sosiaalisen arvon ja osallisuuden huomiotta jättämisen. Tunnustamattomuuden seurauksena voi itsetuntoon liittyen oma arvo kadota, tapahtua leimautumista, josta voi jopa syrjäytymistä.

Oman arvon ja hyvien ominaisuuksien tunnistaminen itsessään vahvistaa omaa toimijuutta. Henkilökohtainen toipuminen on yksilöllinen ja ainutlaatuinen prosessi, jonka aikana toipujan asenteet ja arvot muuttuvat, tunnekokemukset ja sosiaaliset roolit muuttuvat (Korkeila 2022). Olemme uuden ja vahvemman elämänorientaation äärellä, joka voi olla hämmentäväkin tilanne ja jonka käsittelyyn tarvitsemme eväitä.

4.3 Tunnetaidot helpottavat vaikeiden tilanteiden sietämistä

Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen sisältää muutoksen aiheuttamaa hämmennystä, pettymyksiä ja vaikeita tilanteita. Toipuminen edellyttää tunne- ja tietoisuustaitoja sekä itsemyötuntoa ja hyvän näkemistä itsessään (Sumupuu 2020). Erilaisten yhdessä ja vertais-
tuella toteutettujen tunnetaitoharjoitusten avulla kuntoutuminen helpottui ja kuntoutujien resilienssi kasvoi.

Seuraava kuva (kuva 10) kertoo kuntoutujien ajatuksista haasteellisissa tilanteissa tanka-, haiku- ja ”hanga”runoina, joissa luonto toimi voimavarana.

Kuva 10. Kuvakollaasi kuntoutujien ajatuksista haastavista tilanteista selviytymiseen (Sumupuu 2022, 2).

Elämä on välillä hangalaa. Ensiapuna toimii luonto & runoilu!

” Mäntymetsässä talsimme rinta rinnan.
Laulun luontoa kuulen. Sinä kuulet laulun myös.
Tuulen huminan kuulet. Siitä minulle kerrot. ”

Tanka: 5-7-5-7-7, Haiku: 5-7-5 Hanga: 5-7-5-7-7-7 (oma innovaatiomme) ja muita variaatioita. [Välimerkit toim.huom.]	LUONTO Herää kasvaa Valoisa kaunis virkistävä se luo uskoa tulevaisuuteen, kesä.	KÄPY kasvaa vahvistuu. pieni kaunis iloinen Käpyä katson vain toisaalta Elämä.
HAAPA Loistaa, hehkuu kiihkeää, oranssia kultaa. Tahdon syleillä ylväävät pylväät. Hyväillen.	VIHREÄ Rengas kertautuu ja kasvaa Kaunis punertava loputon Menneisyyden jäljet näkyvissä.	KUKKA Löysin ja poimin. Kaunis, herkkä, sininen. Kuvasin ja laitoin sen veteen. Elossa.
PAJUNKISSA Siristelee, tarkastelee Suloinen lämpöinen Kesäinen Nyt on aika herätä elämään.	METSÄ Kuuntelen, tunnustelen, rakas rauhoittava puhdistava. Minun oma kirkkoni kaikkialla. Turvapaikka	LUOLA Tutkia, seikkailla, mielenkiintoinen, lehvämäinen, moniulotteinen. Tahdon mennä tutkimaan syvyyskseen, jännittävä
KALLIO Kannattelee, unohtaa kimaltava, kuuleva, kestävä. Enemmän kuin minun tarvitsee olla.	KIVI Vierii, uppoaa Kovana terävänä painavana Se katoaa pimeään pohjaan uppoaminen	

Epäonnistumisien hyväksyminen ja niiden käsittely myötätuntoisesti lisää ymmärrystä ihmisydestä ja siihen liittyvästä haavoittuvuudesta. Näin myös motivaatio toipumiseen kasvaa ja mahdollistuu. Epäonnistumisen hetkillä on hyvä olla itsemyötätuntoinen eli lähestyä omia tunteita ymmärtävällä ajattelulla.

Seuraavaan kuvaan (kuva 11) on koottu kuntoutujien maalauksia. Tässä harjoituksessa teemana oli itsemyötätunto.

Kuva 11. Kuvakollaasin otos ”Itsemyötätunnolla maalaten lisää lempeää itsetuntoa!” (Suumupuu 2022, 5)

Itsemyötätunnolla maalaten lisää lempeää itsetuntoa!

”

Yltäkylläisyys
maalauksen aihe mulla
paljon värejä
paperille kasoittain
milloinkahan tää kuivuu

”



”

Aikaa mennyt on
Yhä muistan kuitenkin
Niin synkkää mustaa
Aika tuo, älä palaa
Nyt eteenpäin
toivonkin.

”

Kuntoutujat nostivat esille menneen ajan synkkänä ja mustana, johon he eivät haluaisi palata. Itsemyötätuntoinen ajattelutapa tukee hyvää itsetuntoa. Se ei tarkoita sitä, että kaikkien ajatusten pitäisi olla positiivisia tai tunteiden pitäisi olla loogisia. Itsemyötätunto on ennen kaikkea sitä, että oppii hyväksymään vaikeatkin tunteet, jotta niitä voi käsitellä.

Sen sijaan, että itseään moittisi ankarasti, olisi hyvä suhtautua myötätuntoisesti tapahtuneeseen ja omiin tunteisiinsa. Itseään ei tulisi syyllistää tai hävetä epäonnistumisesta. Herkästi ollessamme jumissa jonkin tunteen kanssa, emme pysty hyväksymään sitä. Ne ovat juuri niitä hetkiä, jolloin tarvitsemme kaikista eniten itsemyötätuntoa. (Korkiala 2022).

Leirin lopussa perustimme WhatsApp-ryhmän, jotta voimme viestitellä toisillemme ja tarvittaessa jopa tavata. Etenkin alkuun viestittely oli tiiviimpää. Yhteysväylä kuntoutuksen loppumisen jälkeen on tärkeä, jotta osallistujilla on joku kanava, mihin ottaa yhteyttä. Tämä tarjoaa heille yhteisön, joka vahvistaa ryhmään kuulumista ja estää yksinäisyyden tunnetta.

5 Johtopäätökset

Toteutettu kuntoutuskokonaisuus on ajankohtainen monessa mielessä. Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus sisälsi yhteisöllistä ja psykososiaalista työtä, johon liitimme itsetunnon vahvistumiseen liittyvän tutkimuksen. Päihdehaasteiden kanssa kamppailevan henkilön usko itseen on koetuksella ja selviytymiskamppailu syö itsetuntoa. Kuntoutuksen toteutimme moniammatillisesti, joka takasi vahvemman tuen tarjoamisen.

Merja Laitila-Ukkola (2005, 116) korostaa tutkimuksessaan, että sosiaalisuuteen kuuluu laaja kokonaisnäkemys ihmisestä, joka elää yhtä aikaa yksilönä ja erilaisten yhteisöjen jäsenenä yhteiskunnassamme ja maailmassamme. Terveystieteiden huolto ei voi korvata sosiaalihuollon osaamista mielenterveys- ja päihdepalveluissa (Laitila-Ukkola mt.; Talentia 2022).

Päihdepalveluiden uudistuksen tarpeesta on käyty keskustelua jo pitkään. Tänä aikana yhä enenevässä määrin on kasvanut vaatimus eri ammattiryhmien välisestä yhteistyöstä, ammatillisen osaamisen uudenlaisista yhdistelmistä sekä yhteisen vastuun ja toisten työn arvostamisen lisäämisestä ja tutkimukseen perustuvan työn vahvistamisesta.

Nyt päihdehuoltolain lakiuudistus toteutuu 1.1.2023 alkaen (29.9.2022 HE 197/2022 vp). Lain sosiaalihuollon hyvinvointia edistävät tehtävät liittyvät muun muassa yhteisö- ja sosiaalisen työn tai etsivän työn menetelmien mahdollisuuteen tavoittaa asiakkaita palveluiden piiriin.

Kainuussa kuntoutuksellisen päihdetyön pioneerityötä tekivät jo 2000 – 2010 -luvulla sittemmin eläköityneet sotkamolaiset sosiaalityöntekijät. He olivat nimenneet toiminnan kämppäkuntoutukseksi, josta myös Lapissa toteutettu Mettäterapia (Heikkinen 2014) on ideoitu. Kämppekuntoutuksen arvokasta kokemusta otimme haltuun vuonna ISO SOS -hankkeen vuonna 2018 toteuttamalla Kämppekuntoutus tutuksi -valmennuksella (Tuikka, 2018). Kouluttajina toimivat kämppekuntoutuksia toteuttaneet sosiaalityöntekijät. Tuolloinen kuntoutusmalli ei sisältänyt tutkimusta tai ylipäätään siitä ei ollut tuotettu dokumenttia. Olimme onnekkaita saadessamme dokumentoitua ylös tehdyn arvokkaan työn.

Seuraavia askeleita sosiaalihuollolliseen päihdetyöhön saimme ISO SOS (2018 – 2019) ja SOSRAKE-osaamisverkosto (2020 – 2022) hankkeiden myötä toteutetuilla kolmella kuntoutuskokonaisuudella. Vuonna 2019 toteutimme Leidit laiturilla -kuntoutuksen (Tuikka 2019), vuonna 2021 Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutuksen (Tuikka & Rinne, 2021) ja tänä vuonna Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen (Tuikka & Sumupuu, 2022). Samalla lähdimme vahvistamaan käytäntötutkimuksellista työtä toteuttamalla kuntoutuksista tutkimuksia.

1.1.2023 astuu voimaan myös sosiaali- ja terveydenhuoltoa integroiva uudistus. Matthies ym. (2021, 9) näkevät uudistuksessa huomioitavan epäsuhteen, joka liittyy terveydenhuollon sosiaalityöltä odottamaan näyttöön perustuvaan ja vaikuttavuutta osoittavaan työhön. Matthies ym. (mt.) nostavat huomioitavaksi tieteen ja tiedon hahmottuvan toisin yhteiskuntatieteellisellä sosiaalialalla verrattuna terveydenhuollossa toteutettaviin mittauksilla todennettaviin vaikutustutkimuksiin. Tutkimustyö on haastavaa, mutta ei pidä lannistua.

Kainuun aikuissosiaalityöhön on haettu kuluvana syksynä vahvistusta käytäntötutkimuksellisen työn ja työorientaation vahvistamiseen SOSRAKE Kainuun osahankkeen esihenkilöille sekä työntekijöille toteuttamalla valmennus- ja työpajakokonaisuudella (Sointu Riekinen-Tuovinen & Anna Metteri, 2022).

Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutus on kolmas moniammatillisesti toteutettu kuntoutus, johon on liitetty tutkimuksista. Ilman toteutettua tutkimusta ja raportointia toiminta jäisi tuntemattomaksi ja toimintamme ei täyttäisi sosiaalihoitolain edellytyksiä toteuttaa rakenteellisen sosiaalityön (SHL 1301/2014, 7 §) mukaisesti tietoa ja vaikuttaa tuotetulla tiedolla.

Käsillä oleva raportti sisältää tietoa erityisesti kuntoutuksen mahdollisuudesta vahvistaa kuntoutujien itsetuntoa. Itsetuntoteoria liittyy Olli Kiviruusun (2017) ja Minna Kesäsen (2018) mukaan oman arvon tuntoon, johon Kiviruusu (mt.) liittyy sosialisointia ja sen vaikutuksen kulttuurisena omaksumisena itsestä.

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen tutkimusaineisto muodostui Kiviruusun (mt.) itsetunnon taustateoreettikko Rosenbergin kehittämään RES-itsetuntomittauksiin. Tulokset kertoivat kuntoutujien heikosta itsetunnosta. Aikuisväestön hyvinvointimittarilla (Socca) saimme tietoa kokonaiselämänhallinnasta yhdeksän elämänalueen alueilta. Näin saimme kartoitettua itsetunnon juurisyihin. Lisävahvistusta itsetunnon juurisyihin haimme myös interventioon liittyvällä kyselyllä. Merkityksellistä oli saada tietoa kuntoutukseen liittyvistä itsetunnon vahvistumista selittävästä tekijöistä.

Jo näin lyhyellä seurannalla tuotettu tutkimus tuotti suuntaa antavaa tietoa kuntoutuksen mahdollisuudesta lisätä itsetuntoa. Vaikka tulos on suuntaa antava, on se merkittävä tieto myös psykososiaalisen työn ja käytettyjen menetelmien merkityksistä sosiaalihoollollisen päihdetyön arvolle. Kuntoutujien kokoama arvio kuntoutusmatkan merkityksistä kertoo heidän saamasta kuntoutuksen annista:

”Hyväksyvää, ymmärtävää, hyvää yhdessäoloa”.

”Hauskaakin, vaikka kipeitä asioita käsitelty”.

”Unohtumaton, rakkaudellinen matka”.

Tutkimustulos vahvistaa myös ennako-oletusta (hypoteesia). Ennako-oletuksemme oli, että vertaistukea ja osallisuutta sisältävällä sosiaalisella kuntoutuksella (SHL 1301/2014, 17 §) olisi mahdollista saada aikaan positiivisia muutoksia ajattelu- ja toimintatapoihin. Siitä seuraisi positiivisia muutoksia itsetuntoon, joka edelleen vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn, hyvinvointiin ja terveyteen. Kun hyväksymme itsemme ja toiminnalla on jatkumo, vahvistuu myös yhteisöön kuulumisen edellytykset ja yksinäisyyden tunne vähenee. Kyse on myös hyvän kehästä, jossa monilla asioilla on vaikutusta toisiinsa.

Lopuksi haluamme nostaa esille kehittämis- ja tutkimustyön taustatukijat. Ilman kehittämissiivä ei meillä olisi nyt esiteltävänä vastaavaa kuntoutustoimintaa ja siitä tuotettua tietoa. Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (ISO) on SOSRAKE-osaamisverkosto-hankkeen hallinnoija ja ollut vahvana tukena Kainuun osahankkeen kehittämissiivä. Kainuun osahanketta taas on hallinnoinut Kainuun soten aikuissosiaalityö. Toimiva ry on Muutosta ilmassa hankkeen hallinnoija ja tukija. Lisäksi Muutosta ilmassa hankkeella on aiesopimus Kainuun soten aikuissosiaalityön kanssa. Huomion arvoista on myös yhteistyö Suomussalmen ja Hyyrynsalmen seurakuntien kanssa.

Vaikka kuntoutuksen kustannusvaikuttavuutta ei tässä tutkimuksessa nostettu esille, on monialaisesti ja jaetuilla kustannuksilla toteutettu toiminta kustannustehokkaampaa yhden toimijan kustannusvastuuseen verrattuna.

6 Pohdinta ja jatkotutkimustarpeet

Kuntouttavan sosiaalityön määreet kertovat paljon sosiaalihuollollisen päihdetyön sisällöistä. Kuntoutuksellinen sosiaalityö mahdollistaa pääsyn hyvinvoinnin äärelle. Päihdeongelmat ovat luonteeltaan moninaisia, minkä takia on tärkeää toteuttaa kuntoutukseen useanlaista osaamista. Pelkkä yksilötyö ei ole riittävää päihdehaasteiden kamppailevien pyrkiessä vahvistamaan itsetuntoa ja sitä kautta hyvinvointiaan. Myös kuntoutuspolun jatkumo tulee huomioida.

Olisiko aika hyödyntää sitä osaamista mikä on karttunut jo saaduista kuntoutuksista, jossa kuntouttavalla sosiaalityöllä on oma tiedollinen ja kokemuksellinen perusta. Kuntouttavan sosiaalityö vaatii kokonaisvaltaisten sosiaalisten työmenetelmien kehittämistä ja soveltamista ennakkokuulottomasti. (Karjalainen 2015, 188).

Kriittisesti ajatellen tarvitsemme muutokseen tähtäävään työhön vaikuttavuutta vahvistavia työmenetelmiä. Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutus tutkimuskohteena on ajankohtainen, sillä tulossa oleva päihdehuoltolain lakiuudistus vahvistaa sosiaalityössä toteutettavan päihdetyön kuntoutuksellista vastuuta.

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen toimijaryhmän toimivuudesta voimme olla tulosten mukaan kiitollisia. Positiivinen kokemus innostaa jatkojalostamaan yhteiskehittämistä. Paikallisiin olosuhteisiin rakennettavalle monitoimijaiselle ja -alaiselle kuntoutukselle on tarve. Vastaavasta mallista kertoo Pekka Karjalaisen (2004) nuorille kohdistettu kuntoutus-tutkimus. Mallissa fyysisen ja psyykkisen kuntoutuksen lisäksi yksilön selviytymistä muuttuvissa elämysyhteisöissä vahvistavat osallistumismuodot liittyivät kulttuuri- ja taidelähtöisiin toimintoihin. (Karjalainen 2004, 29–30.)

Opetusministeriön toimintaohjelmaehdotuksen mukaan kulttuuritoimintaa ja taidelähtöisiä menetelmiä – yhteisötaide ja kädentyöt - tulisi integroida muun muassa osaksi sosiaalityötä ja kuntoutuspalveluja. Menetelmien tarve liittyy myös yhteiskunnan muutokseen, syrjäytymisen ehkäisyyn sekä erilaisten hoito- ja ongelmatilanteiden monimutkaistumiseen, jolloin auttaminen psykososiaalisten ongelmien kierteestä ei onnistu kaikilta osin perinteisin keinoin. (Liikanen 2010, 19; Granfelt 1993, 194–198.)

Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutuksen toimintasisältö ja valitut menetelmät rakentuivat edellä mainitut näkökulmat huomioiden, johon sisältyi myös taidelähtöisiä menetelmiä. Taivoitteena oli lisätä tietoisuutta itsetuntoon, hyvinvointiin ja toimintakyvyn vahvistumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Toimivaksi todettu toiminta vaatii myös sen käytäntöön juurruttamista, jossa voisi hyödyntää implementoinnin eli kehitetyn toiminnan käyttöönoton prosessia. Tässä juurruttamistyössä on Nanne Isokuortin & Elina Aaltion (2021) mukaan ratkaisevaa tutkia fideliteettiä eli menetelmäuskollisuutta. Fideliteetillä arvioidaan sitä, miten pitkälle käyttäjät toteuttavat kehitettyä mallia. Fideliteetillä on merkitystä interventioiden toteuttamiseen toivotulla tavalla, mallin vaikuttavuuden tutkimiseen, mutta myös helpottamaan ymmärrystä niistä tekijöistä, joihin tulee kiinnittää huomiota menetelmien juurruttamisessa (Isokuortti & 2021).

Lähteet

Aikuisväestön hyvinvointimittari. Mitä mittari kertoo? https://www.socca.fi/files/8189/Aikuisvaeston_hyvinvointimittarn_kayttoohjeet_kesakuu_2019.pdf. Katsottu 25.10.2022.

Isokuortti, Nanne & Aaltio, Elina (2021) Implementointitutkimuksesta tukea sosiaalityön tutkimuksen ja käytännön kehittämiseen. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141173/YP2102_Isokuortti%26Aaltio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Granfelt, Riitta (1993) Psykososiaalinen orientaatio sosiaalityössä. Teoksessa Granfelt, Riitta & Jokiranta, Harri & Karvinen, Synnove & Matthies, Aila-Leena & Pohjola, Anneli: Monisärmäinen sosiaalityö. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 175–227.

Heikkinen, Lydia (2014) Mettäterapia. Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa. Rovaniemi. <https://docplayer.fi/2197057-Meahcceterapiija-mettaterapia.html>. Katsottu 6.11.2022.

Itä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus (ISO). <https://www.isonet.fi/>

Karjalainen, Pekka & Blomberg, Sanna (2004) Oikorata vai mutkatie? Sosiaalista kuntoutusta ja työelämäpolkuja nuorille: Nuotta-projektin arvioinnin loppuraportti. Stakes.

Karjalainen, Pekka (2015) Realistinen arviointi kuntouttavan sosiaalityön vaikuttavuudesta. Teoksessa sosiaalityön vaikuttavuus (Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja Väyrynen, Sanna (toim.). Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus.

Kasvio, Antti, Nakari, Risto, Kalliola, Satu, Kuula, Arja., Pesonen, Ilkka, Rajakaltio, Helena & Syvänen, Sirpa (1994). Uudistumisen voimavarat. Tutkimus kunnallisen palvelutuotannon tuloksellisuuden ja työelämän laadun kehittämistä. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tutkimuslaitos. Katsottu 15.11.2021

Kesänen, Minna (2018) Sosiaalityön paikka päihdetyössä -esitys. <https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2018/10/Sosiaality%c3%b6n-paikka-p%c3%a4ihdety%c3%b6ss%c3%a404102018.pdf>. Katsottu 27.10.2022.

Kiviruusu, Olli (2017) Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät, 26 vuoden seurantatutkimus. Lisensiaattityö. Sosiaalitieteiden laitos Helsingin yliopisto ja Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö/Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Katsottu 27.10.2022.

Korkeila, Jyrki (2022) Toipumisorientaation paluu. Teoksessa Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. Sirkku Ruutu, Hilikka Putkisaari (toim.)

Laitila-Ukkola, Merja (2005) Päihdehuollon näköinen sosiaalityö? Suomalaisen päihdehuollon sosiaalityötarinoita Lisensiaattityö. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, kuntouttava sosiaalityö. Lapin yliopisto. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=ba9af765-fe4e-49ab-80a7-b1d8e866a502>. Katsottu 4.11.2022.

Liikanen, Hanna-Liisa (2010) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Helsinki: Opetusministeriön julkaisuja 2010:1

Matthies, Aila-Leena & Svenlin, Anu-Riina & Turtiainen, Kati (2021). Johdanto: Aikuissosiaalityö ja KAIMEr-teoria sen tietopohjan jäsentäjinä (7 – 24). Teoksessa Aikuissosiaalityö, tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Gaudeamus.

Päihdetyön lakiperustaa:

Perustuslaki (19 §, 3 luku)

Hallituksen esitys eduskunnalle päihde- ja mielenterveyslain uudistuksesta: [HE 197/2022 vp \(eduskunta.fi\)](https://www.eduskunta.fi/vp/197/2022)

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL, 28, 70 §: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Sosiaalihuoltolaki SHL, 7, 17, 24 §: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Päihdehuoltolaki PHL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Mielenterveyslaki MTL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Lastensuojelulaki LSL: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Riekkinen-Tuovinen, Sointu & Metteri, Anna (2022). Käytäntötutkimuksen valmennus- ja työpajakokonaisuuden aineisto. Julkaisematon lähde.

Rosenberg (1965) RES-itsetuntomittari. <https://terapiatalonoste.fi/testit/itsetuntomittari-res/>. Katsottu 27.10.2022.

Sumupuu, Piia (2020) Kohti parempaa. Työkirja toipumisen tueksi. Myllyhoitoyhdistys. Julkaisematon lähde. Katsottu 6.11.2022.

Sumupuu, Piia (2022) Hyvän elämän haltijattaret kuntoutuksen kuvakollaasi. Julkaisematon lähde. Katsottu 9.11.2022.

Talentia (2022) <https://www.sttinfo.fi/tiedote/terveydenhuolto-ei-voi-korvata-sosiaalihuollon-osaamista-mielenterveys--ja-paihdepalveluissa?publisherId=69817898&releaseId=69944205>. Katsottu 31.10.2022.

Toimiva ry. Riippuvuuksista kärsivien ja heidän läheisten hyvinvoinnin tukemiseksi. <https://toimiva.fi/>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tuikka, Anne (2019) Voimaa ryhmästä -käsikirja. https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2020-05/VOI-MAA%20RYHM%C3%84ST%C3%84%20k%C3%A4sikirja_1.pdf. Katsottu 31.10.2022.

Tuikka, Anne (2022) Kainuun soten työikäisten palvelut sosiaalihuollollisen päihdetyön äärellä hyvinvointialueille siirryttäessä 1.1.2023 alkaen. Julkaisematon lähde.

Tuikka, Anne & Rinne, Veera (2021) Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutusraportti.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL (2018) Sosiaalityön paikka päihdetyössä. <https://koskeverkkko.fi/wp-content/uploads/2018/10/Sosiaality%C3%B6n-paikka-p%C3%A4ihdety%C3%B6ss%C3%A4-404102018.pdf>

Väisänen, Satu (2022) Rohkeutta on -kuvakortit. Crea soul: https://www.creasoul.fi/rohkeuttaon_kortit/.

Tervetuloa!

Hyvän Elämän Haltijattaret

**Kuntoutusleirille Suomussalmelle,
Roinilan leirikeskukseen 17. –20.5.2022**



Tarvitsetko naisena työkaluja päihderiippuvuuteen?
Olisiko tämä kuntoutus juuri Sinulle tarkoitettu?
Soita tai laita txtviesti 14.4. mennessä
Pii Sumupuu: 0400 428318
Anne Tuikka: 044 797 0363

**Kuntoutuskokonaisuus
on osallistujille maksuton
ja sisältää leirillä sovittavat
3 jatkotapaamista.**

Leirin järjestävät Kainuun Soten aikuissosiaalityö ja SOSRAKE-hanke,
Muutosta ilmassa -hanke sekä Suomussalmen ja Hyrynsalmen seurakunnat.

Liite 2: Ohjelma



Suomussalmen seurakunta

HYRYNSALMEN SEURAKUNTA



Aikuissosiaalityö ja SOSRAKE-osaamisverkosto

Kainuun sote

ISU



Liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutus

Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutus sisältää 17. – 20.5.2022 Suomussalmen seurakunnan leirikeskus Roinilassa toteutettavan leirin ja 2 – 3 yhdessä sovittavaa jatkotapaamista. Kuntoutuksen lähtökohtana on oma motivaatio, joka on avain päihderiippuvuuden käsittelyn mahdollistumiselle kulkiessasi toipumisen tietä. Tavoitteena on vahvistaa elämäntaitoja, antaa eväitä tunteiden käsittelyyn, tukea kuntoutumista sekä löytää uusia, voimaannuttavia näkökulmia omaan elämäänsä ja itseesi nähden.

Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittamisen lisäksi käytämme erilaisia toiminnallisia menetelmiä sekä tietysti vertaistuen valtaisa voimaa!

Leirille mahtuu 10 naista ja se on osallistujille maksuton.

Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä tai jätä yhteydenottopyyntö:

Piia Sumupuuhun, p. 0400 428 318, Anne Tuikkaan p. 044 7970 363.

Osallistumiseen liittyen tarvitsemme seuraavat tiedot:

1. nimesi (tietenkin)
2. allergiat ja erityisruokavaliot
3. tarve kyydille
4. lähiomaisen puhelinnumero (mikäli viikon aikana sattuisi jotain)
5. jotakin muuta, jonka haluat kertoa etukäteen

HUOM! Leiriläisten henkilötietojen käytöstä kerromme leirin alussa. Leiriläisten vapaaehtoisuuteen ja suostumukseen pohjautuen toteutamme kuntoutuskokonaisuudesta palveluidemme parantamisen tueksi tutkimuksen. Osallistujien nimiä ei tule julki, tutkimus toteutetaan anonymisti. Tavoitteena on saada tietoa osallistujilta kokemuksesta leirin merkityksestä ja toteutuksen onnistumisesta. Saadun tiedon avulla voimme parantaa palveluitamme.

Peruminen: Mikäli et pääsekään osallistumaan leirille, peruthan ilmoittautumisesi mahdollisimman pian, jotta saamme paikan jonossa seuraavalle. Leiri on maksuton.

Aika: 17. - 20.5.2022

Paikka: Suomussalmen seurakunnan leirikeskus Roinila, Veikkolantie 27, 89800 Suomussalmi KK:
<https://www.suomussalmenseurakunta.fi/73-toimipaikat>

Leirin toteutuksesta ja kustannuksista vastaavat:

• Kainuun soten aikuissosiaalityö:

- Tony Nummi, johtava sosiaalityöntekijä p. 044 7167036
- Anne Tuikka, sosiaalityöntekijä ja aluekehittäjä/SOSRAKE-hanke, p. 044 7970363
- Mari Sirviö, Aila Moilanen, Teija Tsutsunen, Susanna Juntunen ja Nina Piirainen
- Toimiva ry:n hallinnoima Muutosta ilmassa –hanke:
 - Piia Sumupuu, hankekoordinaattori p. 0400 428 318
- Hyrynsalmen ja Suomussalmen seurakunnat:
 - Sanna Pihlaja, Hyrynsalmen seurakunnan diakoni, p. 044 781 9371

Leiri on päihtetön. Tasapuolisuuden nimissä puhallutamme kaikki osallistujat leirin alussa.

Leirin päiväohjelma on alustava, sen tarkennukset ja tehtäväjaot keskustellaan yhdessä leirin alussa:

TIISTAI 17.5.2022 TERVETULOA!

klo 12.00 Lounas
klo 13.00 Asettuminen taloksi
klo 15.00 Kahvit
klo 15.30 Tutustumista, säännöt, yhteissuunnittelua ja toiveita
klo 17.30 Yhdessä tehty päivällinen

Yhteistä iltaohjelmaa, vertaistukea, vapaata oleskelua/rauhottumista, sauna ja iltapalaa

KESKIVIikko 18.5.

klo 08.00 – 9.00 Aamupala
klo 09.00 Erilaisia harjoituksia ja yhdessäoloa
klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
klo 13.00 Harjoitukset jatkuvat
klo 15.00 Kahvit
klo 15.30 Luontoretki
klo 17.30 Päivällinen

Yhteistä iltaohjelmaa, vapaata oleskelua/rauhottumista, liikuntaa, sauna ja iltapalaa

TORSTAI 19.5.

klo 08.00 – 9.00 Aamupala
klo 09.00 Erilaisia harjoituksia ja yhdessäoloa
klo 12.00 Lounas ja pieni lepo
klo 13.00 Harjoitukset jatkuvat
klo 15.00 Kahvit
klo 15.30 Yhteisesti suunniteltua ohjelmaa
klo 17.30 Päivällinen

Yhteistä iltaohjelmaa, vapaata oleskelua/rauhottumista, liikuntaa, sauna ja iltapalaa

PERJANTAI 20.5.

klo 08.00 – 9.00 Aamupala
klo 09.00 Kokemusten jakamista ja jatkotapaamisista sopiminen
klo 12.00 Lounas ja sen jälkeen kotiin lähdön valmistelut
klo 15.00 Lähtökahvit

Mukaasi tarvitset:

- Aluslakana, pussilakana ja tyynyliina (Huom. myös makuupussin kanssa tarvitset aluslakanan ja tyynyliinan). Majoituksen varusteluun kuuluu tyynyjä ja peittoja. Halutessasi voit ottaa myös oman tyynyn ja peiton.
- Pyyhe + saunomisvälineet
- Säävarauksella lämmintä/sateenkestävää ulkovaatetta
- Omat henkilökohtaiset lääkkeet, resepti mukana
- Avointa ja iloista mieltä

Leirin aikana käymme asioita läpi yhteisten harjoitusten, tehtävien ja keskusteluiden kautta. Voit jakaa omasta tilanteestasi ja kokemuksestasi juuri niin paljon kuin sinulle sillä hetkellä sopii.

Jotta jokaisella osallistujalla olisi turvallinen olo, kaikki viikonloppuna käsitellyt aiheet ovat luottamuksellisia – emme siis keskustele niistä jälkeempään. Yhteisen ohjelman lisäksi pyrimme jättämään aikaa myös ulkoiluun, lepoon ja saunomiseen – yhdessä ja/tai yksin.

HUOM!

Kännköiden annetaan olla leirin aikana omassa rauhassaan – yhteisen toiminnan aikana niitä ei tarvita lainkaan.

Olet lämpimästi tervetullut hakemaan eväitä riippuvuuden hoitoon!

T. järjestelytoimikunta

Hyvän elämän haltijattaret –kuntoutus



Liite 3: Tutkimustiedote



Kainuun sote



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

TUTKIMUSTIEDOTE HYVÄN ELÄMÄN HALTIJATTARET KUNTOUTUKSEEN OSALLISTUJILLE

Tämän tutkimustiedotteen tarkoituksena on avata tutkimuksen sisältöä tutkimukseen osallistuvalla kuntoutujalle, jotta hän voi turvallisesti mielin tehdä päätöksen tutkimukseen osallistumisesta.

Voidaksemme Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän aikuissosiaalipalveluissa tarjota tulevaisuudessa asiakkaillemme parasta mahdollista palvelua, on hyvä tarkastella omaa työtämme tutkimuksellisesti. Tämän tutkimuksen kohteena on sosiaalisen kuntoutuksen palvelu ja sen hyvinvointia edistävä vaikutus asiakkaan elämään.

Tutkimusaineisto liittyy sosiaalipalveluissa yhdessä asiakkaan kanssa toteutettavaan työhön, joka sisältää asiakirjoja, sosiaalisen kuntoutuksen päätöksen, aikuisväestön hyvinvointi- ja itsetuntemistarin (leirin alussa ja jatkotapaamisella), tiedon muiden palveluiden käytöstä, sekä kuntoutuksen vaikutuksiin liittyvään palautteen. Tietoja tarvitaan, jotta toimenpiteiden vaikutusta (tilanne ennen – tilanne jälkeen) voidaan arvioida asiakasprosessi- ja ryhmätyöskentelyn ajalta.

Tutkimuksen toteuttaminen pohjautuu tutkimuslupaan ja tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja perustuu asiakkaan suostumukseen. Tutkimussuostumuslomake (liite) sisältää tiedot tutkimuksen turvallisuudesta liittyen aineiston turvalliseen säilytykseen, käyttöön sekä hävitykseen. Aineistosta tuotettavassa raportissa ei tuoda ilmi tutkimukseen osallistuvien asiakkaiden henkilöllisyyttä.

Tutkimuksen toteutuksesta vastaa Kainuun soten aikuissosiaalityö ja SOSRAKE-hanke yhdessä. Tutkimukseen osallistujilla on oikeus saada tieto tutkimuksen tuloksista, jotka ovat käytettävissä hankkeen päättämiseen mennessä joulukuussa 2022.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Asiakkaalla on koska tahansa mahdollisuus perua tutkimussuostumus ilmoittamalla siitä kirjallisesti sosiaalityöntekijälle tai sosiaaliohjaajalle.

Tutkimustiedotteen laati 12.5.2022

Anne Tuikka, sosiaalityöntekijä/aluekehittäjä

Liite 4. Tutkimussuostumus

SOSRAKE-osaamisverkosto Kainuun osahanke



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Itä-Suomen
sosiaalilan
osaamiskeskus



Kainuun sote

TUTKIMUSSUOSTUMUS

Palautus aluekehittäjälle

ASIAKKAAN SUOSTUMUS

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun siihen, että antamiani tietoja voidaan käyttää

aikuissosiaalityön järjestämässä vaikuttavuustutkimuksessa;

Tietojani käytetään tutkimustarkoitukseen rajallinen aika. Tutkimustietojen keruu liittyy SOS-RAKE-osaamisverkosto –hankkeessa tehtävään Kainuun osahankkeen vaikuttavuuden tutki-muspilottiin ja tutkimusperustaiseen kehittämiseen. Vastausten pohjalta tutkitaan ja kehitetään aikuissosiaalityön palveluja Kainuussa.

Tietoja tarvitaan, jotta toimenpiteiden vaikutusta (tilanne ennen – tilanne jälkeen) voidaan arvioida asiakasprosessi- ja ryhmätyöskentelyn ajalta. Aineistoa kerätessä taustatietoihin ei kirjata nimeä, osoitetta tai muuta henkilötietoa. Vastauslomakkeet jäävät vain tutki-jan/tutkijoiden ja opinnäytteiden tekijöiden käyttöön ja ne säilytetään asianmukaisesti luki-tus-sa paikassa tutkimuksen tekemisen ajan. Tutkimustiedot hävitetään kokonaan vuoden 2022 jälkeen. Niitä ei missään vaiheessa luovuteta ulkopuolisille tai muihin tarkoituksiin. Tietoja käy-tetään VAIN tutkimustyöhön sosiaalityön kehittämiseksi. Tutkimuksessa ja sen raportoinnissa ei tuoda missään vaiheessa esille yksittäisen asiakkaan tietoja.

Minulla on koska tahansa mahdollisuus perua tämä suostumus ilmoittamalla siitä kirjalli-sesti sosiaalityöntekijälle tai sosiaalihojaajalle.

Paikka _____ Aika ___ / ___ 20___

Asiakkaan syntymäaika

Asiakkaan allekirjoitus ja nimen selvennys

Hyvän elämän haltijattaret –leirin 17.-20.5.2022 lopussa



Nimi: _____

Interventioon liittyviä kysymyksiä ja palaute leirin viimeisenä päivänä

NAISET VOIMAANTUMISEN LÄHTEILLÄ -LEIRIN ja VOINTISI ARVIOINTIASTEIKKO

Arvioisitko leirin ryhmätoimintaa seuraavien seikkojen osalta. Valitse asteikko sen mukaan, mikä parhaiten kuvaa Sinun kokemustasi. Mitä isomman numeron valitset, sitä onnistuneempaa on toiminta mielestäsi ollut. (Mukaeltu SRS V.3.0 –lomakkeesta, Scott D.Miller and Barry L.Duncan 2000)

Ryhmätoiminta:

En kokenut tulleeeni kuulluksi, ja ymmärretyksi, eikä minua kunnioitettu. En tuntenut olevani osallinen ryhmässä.	1	2	3	4	5	Tulin kuulluksi, ymmärretyksi minua kunnioitettiin. Tunsin olevani osallinen ryhmässä.
---	---	---	---	---	---	--

Keskustelun aiheet:

Me emme työstäneet niitä aiheita, joita olisin halunnut, emmekä keskustelleet toivomistani aiheista.	1	2	3	4	5	Me työskentelimme ja keskustelimme toivomistani aiheista.
--	---	---	---	---	---	---

Menetelmät ja harjoitteet:

Ryhmänvetäjien työtavat eivät sopineet minulle.	1	2	3	4	5	Ryhmänvetäjien työtavat sopivat minulle.
---	---	---	---	---	---	--

Yleisesti:

Tämän ryhmän innosta puuttui jotain. hyvä.	1	2	3	4	5	Yleisesti ottaen ryhmä oli hyvä.
--	---	---	---	---	---	----------------------------------

Voitisi leirin aikana ja nyt:

Henkilökohtaista hyvinvointiasi ajatellen:	1	2	3	4	5
Läheisiä ihmissuhteitasi ajatellen:	1	2	3	4	5
Sosiaalista elämääsi ajatellen:	1	2	3	4	5
Yleinen tunne hyvinvoinnistasasi:	1	2	3	4	5

Vapaa palaute: Voit kirjoittaa palautteen tai laittaa numeroilla 1-5 (mitä tyytyväisempi, sitä isompi nro)

Paikasta ja tiloista: _____

Aikatauluista: _____

Ohjaajista: _____

Ryhmästä: _____

Ruoasta: _____

Mikäli oli vierailijoita: _____

Yleisestä tunnelmasta leirillä: _____

Jatkotoiveita: _____

Mitä muuta haluat tuoda esille: _____

Kiitos palautteestasi! Sen avulla voimme kehittää toimintaamme niin, että siitä olisi hyötyä ja iloa osallistujille.

Hyvää ja aurinkoista kesän jatkoa ☀️ Pii, Teija, Mari, Niina, Susanna ja Anne

Liite 6: Taulukot

Taulukko 1	Ihmisarvon tunnustaminen osana sosiaalityön tehtävää (Kesäen 2018, muokattu Houston 2016).
Taulukko 2	Hyvän elämän haltijattaret -kuntoutustutkimuksen aineisto.
Taulukko 3	Tutkimustaineistot ja niiden keskeiset tulokset, sekä tulosten keskeiset itsetunnon vahvistamista tai heikkenemistä selittävät tekijät.

Liite 7: Kuviot

Kuvio 1	Itsetuntomittarin tulokset leirin alussa ja lopussa.
Kuvio 2	Aikuisväestön hyvinvointimittarin 1- ja 2-mittaustulokset kootusti kaikilta molempiin mittaukseen osallistujilta.

Liite 8: Kuvat

Kuvat 1-5	Suomussalmen seurakunnan leirikeskus Roinilasta ja rannalta
Kuva 6	Hyvän elämän haltijattaret kuvakollaasi menetelmäsällöistä (Sumupuu mt., 1)
Kuva 7	Kuvakollaasi kuntoutuksen 1. jatkotapaamiselta (Sumupuu 2022)
Kuva 8	Kuvakollaasi kuntoutuksen 2. jatkotapaamiselta (Sumupuu mt.)
Kuva 9	Kuvakollaasi kuntoutujien toisistaan tuottamista kuvauksista (Sumupuu mt.)
Kuva 10	Kuvakollaasi kuntoutujien ajatuksista haastavista tilanteista selviytymiseen (Sumupuu mt.)
Kuva 11	Kuvakollaasin otos ”Itsemyötätunnolla maalaten lisää lempeää itsetuntoa!” (Sumupuu mt)

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
Aikuissosiaalityö ja SOSRAKE Kainuun -osahanke



Kainuun sote



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Muutosta
ilmassa

sote.kainuu.fi

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
PL 400, 87070 Kainuu
Puh. vaihde 08 61 561
S-posti kirjaamo@kainuu.fi