



# Yhdistykset opinnäytetöissä

Yhdistykset opinnäytetöissä

Satakunnan yhteisökeskus julkaisuja 1/2024  
Satakunnan yhteisökeskus julkaisusarja

ISSN 2490-2071 (verkkojulkaisu)

© Satakunnan yhteisökeskus ja kirjoittajat

JULKAISIJA  
Satakunnan yhteisökeskus  
Otavankatu 5  
28100 PORI

puh. 044 740 9922  
toimisto@yhteisokeskus.fi  
www.yhteisokeskus.fi

Julkaisu on saatavilla sähköisenä: [www.yhteisokeskus.fi/julkaisut](http://www.yhteisokeskus.fi/julkaisut)

Kesäkuu 2024

# Sisällys

Lukijalle..... 5

Kirsi Ala-Jaakkola  
Kolmas sektori toimijana elintapaohjauksessa  
Varsinais-Suomen hyvinvointi-alueella ..... 7

Johanna Hentonen, Anna Piutunen  
Rauman Seudun Katulähetys Ry:lle tehty opinnäytetyö:  
Nuorten kokemuksia Rauman Seudun  
Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta..... 13

Monica Tiisala  
Long covid ja kokemustiedon hyödyntäminen yli  
sektorirajojen ..... 17





# Lukijalle

Yhdistyskentällä on tätä kirjoittaessa meneillään myllerrysten aika, kun valtionavustuksiin ollaan kohdentamassa mittavia leikkauksia. Siinä missä tämä haastaa erityisesti ammattimaisesti toimivaa yhdistyskenttää, on syytä muistaa valtaosan suomalaisista yhdistyksistä toimivaan vapaaehtoisvoimin. Leikkauksista käydyn keskustelun osana on tunnustettu, että meiltä puuttuu tietoa yhdistystoiminnan vaikutuksista ja merkityksestä. Siksi nostamme tässä vuoden 2024 ensimmäisessä julkaisussamme esille ajankohtaisia opinnäytetöitä. Hyviä lukuhetkiä!

## Hyviä lukuhetkiä!

Porissa 24.6.2024

*Marja-Leena Blomroos*, puheenjohtaja, Satakunnan yhteisökeskus

*Milja Karjalainen*, toiminnanjohtaja, Satakunnan yhteisökeskus



Kirsi Ala-Jaakkola

# Kolmas sektori toimijana elintapaohjauksessa Varsinais-Suomen hyvinvointi-alueella

Vuonna 2023 toteutetun sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä kolmannen sektorin toimijoiden rooli ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa on korostunut. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön ja sairauksien ennaltaehkäisyn onnistunut toteuttaminen edellyttää yhteistyötä, jossa osallisina ovat niin hyvinvointialueet, järjestöt kuin kunnatkin. Laissa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) todetaan, että sekä kunnan että hyvinvointialueen on edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Niiden tulee toimina yhteistyössä keskenään ja myös alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, muun muassa yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Hyvinvointialueen on myös edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyössäni keräsin tietoperustaa Varsinais-Suomessa toimivien järjestöjen elintapaohjauksesta ja elintapaohjausta tukevasta toiminnasta. Työ oli Varsinais-Suomen Tulevaisuuden sotekeskus -hankkeessa tehty selvitystyö, joka koski Sidosryhmät osana asiakkaan palveluketjua -toimintasuunnitelmaa. Tietoa kerättiin mm. osallistujista, toiminnan sisällöstä, sen toteuttamistavoista ja laajuudesta, viestinnästä toiminnan kehittämisestä ja rahoituksesta. Vastaajia pyydettiin kuvaamaan toimintaan liittyviä huolenaiheita mutta myös sen vahvuuksia ja tulevaisuudennäkymiä.

Elintapaohjauksen käsikirjan mukaan elintapaohjauksella tarkoitetaan yksilöön tai ryhmään kohdistuvaa ohjausta, jonka tavoitteena on saada aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia. Elintapaohjaus on aina asiakaslähtöistä ja huomioi asiakkaan omat tavoitteet, voimavarat ja elämäntilanteen kokonaisvaltaisesti. Elintapaohjauksessa keskeisiä teemoja ovat ravitsemus, liikkuminen, uni ja päihteet. Kokonaisvaltaisessa elintapaohjauksessa huomioidaan elintavat laaja-alaisesti, mutta asiakkaan tar-

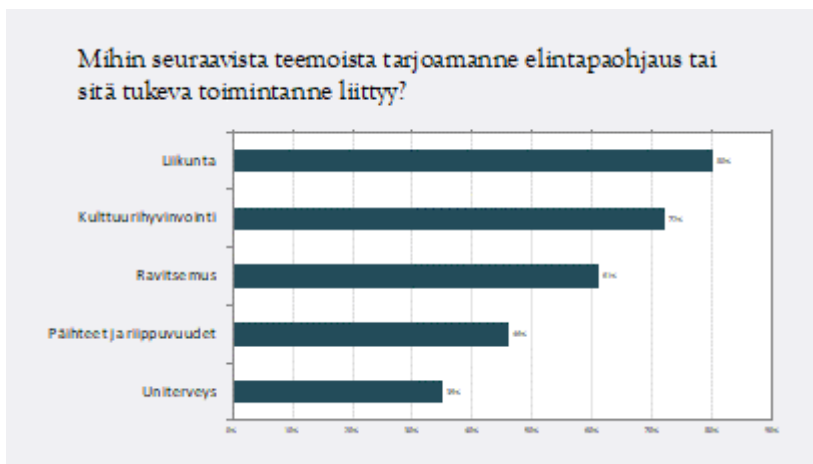
peet ja toiveet ratkaisevat lopulta sen, mitä teemoja ohjauksessa painotetaan. Elintapaohjauksen suunnittelu ja toteutus on vielä kesken monilla hyvinvointialueilla.

## Millaista elintapaohjausta ja sitä tukevaa toimintaa kolmas sektori tuottaa?

Kyselyyn vastasi 56 toimijaa. Yli puolet vastaajista edustaa järjestöjä, seurakuntia vastaajista oli reilusti kolmannes. Muut-vaihtoehdossa oli mainittu liikunnan kumppanuusverkosto, yhdistys, seura ja urheiluseura.

Kolmannen sektorin toiminta näyttäytyy selvityksessä pääosin elintapaohjausta tukevana toimintana, sitä tarjoavat liki kaikki vastaajatahot. Varsinaista elintapaohjausta tarjoaa kolmannes vastaajista. Toiminnan sisältö on hyvin monipuolista ja sitä tarjotaan kaikenikäisille ihmisille.

Elämäntapaohjauksen teemoista (kuvio 1.) eniten ovat edustettuna liikunta, kulttuurihyvinvointi ja ravitsemus. Liki puolet työskentelee päihteidenkäyttöön ja riippuvuuksiin liittyvän elintapaohjauksen parissa, yli kolmannes myös uniterveyteen liittyvän ohjauksen parissa.



Kuvio 1. Toiminnan teemat (N=54)

Yleisimpänä toimintamuotona nousi esiin ryhmätoiminta. Ryhmätoiminnan sisältö voi olla liikuntaa eri muodoissa (myös erityisryhmille, esim. sydänjumppaa), ruuanlaittoa, kulttuuriin tai taiteeseen liittyvää (esim. kuvataide, kuorolaulu), retkiä, vertaistukea, omaisille suunnattua, avointa vaihtuvien tee-



moin, kerhotoimintaa eri muodoissa, muistiharjoittelua tai vaikkapa kehitysvammaisten henkilöiden tarpeiden mukaan suunniteltua ryhmätoimintaa.

Toisena suurena teemana nousi esiin liikunta. Liikuntaan liittyvä toiminta on hyvin monipuolista. Se voi olla ohjausta ja neuvontaa, kuntosaliharjoittelua, monipuolista ja kaikenikäisille suunnattua urheilu- ja liikuntaseurojen toimintaa, rivitanssia, vesivoimistelua, sauvakävelyä, bocciaa, tietyille potilasryhmälle suunnattua liikuntaa, muistijumppaa, mutta myös liikuntaan liittyviä koulutuksia ja muita tilaisuuksia seura-, yhdistys- ja kuntatoimijoille sekä vaikuttamista hyvinvointialuevalmistelussa.

Mielenterveys- ja päihdeteema kokoaa myös hyvin monipuolista toimintaa eri ikäisille ihmisille, se nousi esiin 16 vastauksessa. Toiminta voi olla yksilöohjausta, neuvontaa, ryhmätoimintaa erilaisin teemoin, vertaistukea, palveluohjausta tai etsivää toimintaa esim. ikäihmisten kohdalla.

Vertaistuki ja tiedon jakaminen potilasryhmälle nousi esiin 15 vastauksessa. Toimintaa tarjotaan esim. ikäihmisille, sydänsairaille, psoriaatikoille, reumasairauksista kärsiville, mielenterveyspotilaille, luustosairauksista kärsiville, omaisryhmille, vammautuneille henkilöille ja keliakikoille. Toimintaa toteutetaan hyvin monipuolisesti esimerkiksi yksilöohjauksena, tarjoamalla kirjallista ja digitaalista materiaalia, asiantuntijaluentoina, monipuolisena ryhmätoimintana ja vertaistuen kautta.

Lapsille, nuorille ja perheille suunnattua toimintaa tarjotaan myös hyvin monipuolisesti. Näille ryhmille suunnattua toimintaa kuvattiin 15 vastauksessa. Toimintaa tarjoavat niin liikunta- ja urheiluseurat, potilas-, vammais- ja muut järjestöt kuin seurakunnatkin. Toimintaa toteutetaan edellä kuvatuin tavoin ja myös perhekahviloiden muodossa.

Diakoniatyö nousi esiin tärkeänä kokonaisuutena. Diakoniatyö on hyvin monipuolista ja kaikenikäisille ihmisille suunnattua. Diakoniatyö sisältää mm. palveluohjausta ja neuvontaa, yksilökeskusteluja ja tukea eri elämäntilanteissa oleville ihmisille, liikuntaryhmiä, kotikäyntejä, henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tukemista, riippuvuuksista kärsivien henkilöiden tukemista ja ohjausta, ravitsemuksessa tukemista, elämänhallinnan oppimisen tukemista ja myös taloudellista tukea.

Muita teemoja olivat ravitsemus ja ruuanlaitto, kulttuuri- ja taideteema sekä neuvonta ja ohjaus.

Vastaajat tarjoavat palveluita kaikenikäisille ihmisille. Eniten palveluita on tarjolla ikäihmisille mutta yli puolet vastaajista tarjoaa palveluita ja toimintaa myös lapsille ja lapsiperheille sekä nuorille. Suurin osa asiakkaista tavataan yksittäisiä kertoja mutta 60 % asiakkaista osallistuu toimintaan yli vuoden kestäväen ajanjakson. Toiminnan käytännön järjestelyt ovat poikkeusolojen jälkeen palanneet siihen, että osallistujat tavataan pääosin kasvokkain, henkilökohtaisesti tai ryhmässä.

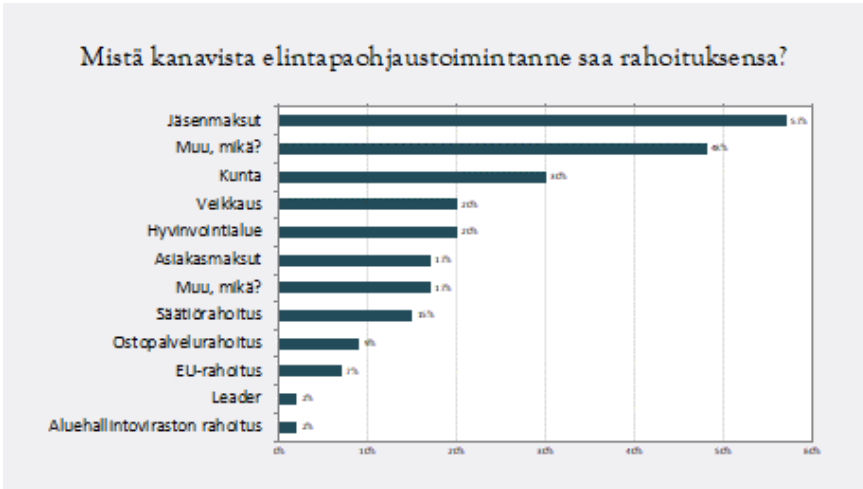
Asiakkailla tärkeimmät kanavat tiedon löytämiseksi toiminnasta ovat internetsivut, sosiaalinen media ja muut asiakkaat tai tuttavat. Näiden lisäksi tietoa toiminnasta löytyy vastausten mukaan WhatsApp-ryhmästä, verkostotoimijoiden (esim. muut järjestöt) kautta, Salonjokilaakson yhdistykset toimivat -palstalta, neuvottelukuntien kautta, sairaaloista, Sydäntukitoiminnan avulla, jalkautuva työn ja Liikkuvan resurssikeskuksen pysäkeiltä sekä sidosryhmäviestinnän kautta.

Kolmannen sektorin elintapaohjaukseen liittyvän toiminnan vahvuuksia ovat mm. pitkä kokemus, osaaminen, vapaaehtoiset resurssit, toiminnan matala kynnys ja toimiminen verkostoissa. Huolenaiheita ovat erityisesti toiminnan resursseihin liittyvät asiat; rahoitus, vapaaehtoisten puute ja jäsenistön ikääntyminen. Erityistä huolta aiheuttaa rahoituksen epävarmuus ja se, miten hyvinvointialueena asiakas- ja palveluohjaus tunnistaa järjestöjen toiminnan ja miten asiakkaat sitä kautta ohjautuvat toiminnan piriin. Tärkeää on, että kolmas sektori jatkossakin toimii verkostoissa, panostaa viestintään ja toiminnan kehittämiseen niin, että tarjottu toiminta vastaa asiakkaiden tarpeita.

## Millaisilla resursseilla palveluita tuotetaan?

Elintapaohjauksen tärkeimpiä rahoituskanavia ovat vastaajien mukaan jäsenmaksut, kuntien tuki, Veikkausvaroista saatu tuki sekä hyvinvointialueiden tuki (kuvi 2). Muita rahoituskanavia ovat testamentit ja lahjoitukset, kirkollisverot, Opetus- ja kulttuuriministeriön maksama tuki, Varsinais-Suomen liitto, keskusliiton avustus, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA, Opintokeskus Sivis, oma varainhankinta ja sponsorointi.

65 % vastaajista kertoo, että elintapaohjausta tai sitä tukevaa toimintaa toteutettavat sekä ammattilaiset, että vapaaehtoiset. Viidennes toimijoista tarjoaa ammattilaisten toteuttamaa toimintaa ja 17 % vapaaehtoisten voimin toteutettua toimintaa.



Kuvio 2. Elintapaohjauksen rahoitus (N=54)

### 3. sektorin elintapaohjauksen tulevaisuus, sen uhat ja mahdollisuudet

Suurimmat huolenaiheet liittyivät asiakkaisiin, toimintatapoihin, henkilöstöön, resursseihin, vapaaehtoiisiin ja järjestön toimintaan. Suurin osa mainnnoista liittyi resursseihin; pulaa on rahasta, vapaaehtoisista ja myös ammattilaisista. Rahoitukseen liittyen monet asiat ovat vielä avoinna (esim. hyvinvointialueen ja kuntien järjestörahoitus jatkossa). Vapaaehtoisten ikääntyminen on haaste, nuoria on vaikeaa saada mukaan toimintaan. Seurakuntien diakoniatyön haasteena ovat kasvava avuntarvitsijoiden määrä sekä heidän kompleksiset elämäntilanteensa. Yhteistyötä ja verkostotyötä peräänkuulutetaan, jotta asiakasta voitaisiin auttaa parhaalla tavalla.

Suuri yksittäinen huolenaihe järjestökentällä on asiakasohjauksen toimimattomuus. Epävarmuutta koetaan sen suhteen, miten asiakasohjaus tuntee kolmannen sektorin toiminnan ja osaa ohjata sen piiriin. Muita vastauksissa kuvattuja huolenaiheita ovat epävarmuus hyvinvointialueyhteistyön jatkosta, koronan jälkeiset vähentyneet harrastajamäärät, toiminnan byrokratia, tiedonkulku potilastietojärjestelmistä liikuntaneuvonnan suuntaan sekä ohjattavien motivaation puute.

Vahvuutena ja myös mahdollisuutena nähtiin osaaminen, joustavuus, verkostotoiminta, toiminnan matala kynnys, vertaistuki sekä tilat. Sisäisinä vahvuuksina mainittiin lisäksi mm. maine, kokemus, kohtaaminen ja toiminnan

maksuttomuus. Sisäisinä heikkouksina nostettiin esiin mm. pula niin tekijöistä kuin rahastakin, puutteet toiminnan vaikutusten arvioinnissa ja viestinnässä ja verkostotyön toimimattomuus. Samoja asioita nostettiin esiin myös ulkoisten uhkien kohdalla, niiden lisäksi myös asiakasohjauksen toimimattomuus, yksinäisyys ja tilojen puute.

Järjestöissä työskentelevien ammattilaisten osaaminen on vajaasti käytetty voimavara. Sitä voisi käyttää nykyistä suunnitelmallisemmin ja tavoitteellisemmin. Olisi myös tärkeää keskustella yhteistyöstä niin, ettei tekemisessä ole päällekkäisyyksiä vaan että järjestöjen tarjonta täydentäisi hyvinvointialueen palveluita.

## Johtopäätöksiä

Järjestörahoitusta uhkaavat mittavat supistukset niin hyvinvointialueiden tiukasta rahatilanteesta johtuvien järjestöavustusten leikkaussuunnitelmien kuin hallituksen suunnitelmien takia. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että järjestöt aktiivisesti alkavat etsimään yhteistyön paikkoja ja myös luomaan uusia. Päällekkäisyyksien karsiminen on myös tarpeen. Yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien ja seurakuntien diakoniatyön kanssa tulee kehittää. Sille on luotava rakenteet, jossa toiminta on luonteva osa arkea. Järjestöille on tärkeää säilyttää toiminnan autonomia ja alkuperäinen tarkoitus mutta samalla on tärkeää kohdentaa ja kehittää elintapaohjausta ja sitä tukevaa toimintaa niin, että se vastaa ihmisten tarpeita. On tärkeää, että kolmannen sektorin toimijat otetaan mukaan jo asiakas- ja potilaspolkujen kehittämistyöhön. Tiivis yhteistyö antaa myös ajantasaista tietoa asiakkaiden ja potilaiden tarpeista, tiedon pohjalta järjestöt voivat kehittää toimintaansa vastaamaan paikallisia tarpeita.

Huoli asiakasohjauksen toimimattomuudesta on monella vastaajalla suuri. Vastaajat ovat epävarmoja siitä, miten asiakasohjaus tunnistaa yhdistysten toiminnan ja osaa ohjata ihmiset niiden pariin. Yhtenä keinona on varmistaa, että yhdistyksen tiedot löytyvät joko Lähellä.fi-palvelusta tai Palvelutietovarannosta (PTV). Hyvinvointialueen henkilöstölle, niin palveluohjauksessa työskenteleville kuin muillekin asiakas- ja potilastyötä tekeville, on tarjottava tietoa ja koulutusta kolmannen sektorin tarjoamista mahdollisuuksista. Järjestöjen osallisuus asiakas- ja hoitopolkujen suunnittelutyössä on myös tärkeää, tällöin yhdyspinnat järjestötyöhön saadaan näkyviin. Suunnittelutyötä voidaan toteuttaa esimerkiksi ns. kumppanuuspöytätyöskentelyn muodossa.

Johanna Hentonen, Anna Piutunen

# Rauman Seudun Katulähetys Ry:lle tehty opinnäytetyö: Nuorten kokemuksia Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta

Opiskelemme Satakunnan Ammattikorkeakoulussa kuntoutuksen ohjaajiksi ja toteutimme parityönä opinnäytetyömme Rauman Seudun Katulähetys Ry:lle. Halusimme selvittää, millaisia vaikutuksia kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten arkeen. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Opinnäytetyön toteuttamiseen osallistui nuoria Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta. Haastattelimme kuutta Rauman Seudun Katulähetys ry:n kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvaa nuorta. Haastateltavat olivat iältään 19–32-vuotiaita. Haastateltavista kolmella oli koulutustaustana ammattikoulu, yhdellä lukio ja kahdella peruskoulu. Puolella haastateltavista työhistoria perustui pätkätöihin, puolella ei juuri ole ollut minkäänlaista työkokemusta.

Opinnäytetyön yksi tavoitteista oli koota tietoa nuorten kokemuksista, joiden avulla Rauman Seudun Katulähetys voisi tarvittaessa kehittää toimintaansa ja nähdä mikä jo olemassa olevassa toiminnassa on merkityksellistä. Opinnäytetyössämme halusimme perehtyä erityisesti siihen, millaisia vaikutuksia kuntouttavan työtoiminnan palveluilla on nuorten kokemusten mukaan mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Halusimme koota tietoa siitä, miten paljon kuntouttavalla työtoiminnalla voi edistää nuorten osallisuutta sekä arjenhallintaa.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat:

- 1. Miten kuntouttava työtoiminta tukee nuorten mielenterveyttä?**
- 2. Millaisia vaikutuksia Rauman Seudun Katulähetys Ry:n kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten arkeen?**

### 3. Mikä tekee kuntouttavasta työtoiminnasta mielekästä ja edistää nuorten osallisuutta?

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu. Kuntouttavasta työtoiminnasta säädetään kuntouttavasta työtoiminnasta annetussa laissa. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on ehkäistä työttömyyden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia asiakkaan toimintakyvyssä sekä vahvistaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä arjenhallintaa. Tavoitteena on myös tarjota mahdollisuutta työtoimintaan sekä muihin palveluihin ja näin ehkäistä syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, n.d.)

Rauman Seudun Katulähetys ry tarjoaa työllistämistoimintaa, johon sisältyy kuntouttavaa työtoiminta, työkokeilu ja palkkatuettu työ sekä mahdollisuus suorittaa ammatillisia tutkintoja tai niiden osia. Palvelut ovat kaikenikäisille asiakkaille tarkoitettuja, mutta opinnäytetyössämme päätimme keskittyä alle 30-vuotiaisiin. (Rauman Seudun Katulähetys ry, n.d.)

Kaikki haastateltavat kokivat kuntouttavan työtoiminnan vaikuttaneen positiivisesti mielialaan ja jaksamiseen. Kuntouttavan työtoiminnan sisältöihin kuuluu liikuntaa, joka koettiin mielenterveyttä edistävänä asiana. Nuoret kokivat hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä sen, että heidät on otettu mukaan sisältöjen suunnitteluun ja he ovat tulleet kuulluksi. Yksilövalmennukset koettiin tärkeäksi osaksi kuntouttavaa työtoimintaa. Nuorten kanssa on istuttu alas, kysytty mitä kuuluu ja räätälöity toiminta yksilöllisesti. Hyvinvointia tukevana tekijänä koettiin myös osallisuus, tunne, että kuuluu johonkin ja saa kokea merkityksellisyyttä tekemisistään.

Suurin osa nuorista koki sosiaalisten suhteiden hoitamisen helpottuneen kuntouttavan työtoiminnan myötä. Sosiaaliseen mediaan nuorilla oli melko terve suhtautumistapa. Yksi haastateltavista kertoi, että ilman kuntouttavaa työtoimintaa somessa menisi vaikka koko päivä. Joku käytti somea lähinnä vaan sosiaaliseen yhteydenpitoon ja tämä koettiin positiiviseksi. Nuoret olivat tehneet havaintoja, että sosiaalinen media antaa myös valheellista kuvaa todellisuudesta ja muutama sanoi sosiaalista mediaa seuratessaan ihmettelevänsä ihmisten typerää käyttäytymistä siellä. Yksi vastaajista sanoi lopettaneensa sosiaalisen median käytön someahdistuksen vuoksi. Haastattelun tuloksista kävi ilmi, etteivät nuoret peilanneet omaa menestymistään toisiinsa sosiaalisen median vuoksi.

Suurimmalle osalle haastateltavista lähteminen aamuisin kuntouttavaan työtoimintaan on ollut helppoa. Vuorokausirytmien parantuminen sekä merkityksellisyyden lisääntyminen näkyi jokaisen vastauksissa. Nuoret kokivat vuorokausirytmien kanssa olleen vaikeuksia ennen kuntouttavan työtoiminnan aloittamista. Kuntouttavan työtoiminnan myötä nuorten vuorokausirytmien on tullut parannusta. Kuntouttavaan työtoimintaan lähteminen lisäsi monen nuoren arjen merkityksellisyyttä. Yli puolet haastatelluista koki koti-työt kuormittavina, mutta kuntouttavassa työtoiminnassa käyminen helpotti tätä. Kuntouttavan työtoiminnan päivien sisältöön kuuluu siivous ja ruuanlaitto. Tämä on monen kohdalla motivoinut jatkamaan samaa myös omassa arjessa. Nuoret kokivat, että elämänhallinta on parantunut ja arjen asioihin, kuten lomakkeiden täyttämiseen sekä avun ja tiedon hakemiseen, sai ohjaajilta tukea. Haastatteluista selvisi, että työtoiminta antaa aikaa miettiä omaa tulevaisuutta. Työtoiminnassa saa rauhassa tuen kanssa pohtia mitä haluaa tehdä tai opiskella tulevaisuudessa. Moni haastateltavista koki, ettei olisi yksin kyennyt miettimään omaa tulevaisuuttaan.

**” Haaveilen vaan siitä normaalista ja tasaisesta elämästä, ilman mitään suurempia vaikeuksia.”**

Lähtökohdistaan huolimatta nuoret on saatava uskomaan tulevaisuuteen, itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Osallisuuden ja merkityksellisyyden kokeminen ovat tärkeitä arvoja. Rauman Seudun Katulähetysten toiminnassa nämä arvot nousevat vahvasti esille. Jokaisen tekemisellä on merkitystä ja jokaiselle löytyy tekemistä, joka osallistaa ja saa aikaan tunteen yhteisöllisyydestä. Yhdessä tekemisestä saa voimaa.

Monelle kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvalla täysiaikaisesti työllistyminen on haasteellista, muttei mahdotonta. Opinnäytetyössämme pohdimme yhteiskunnan roolia heidän näkökulmastaan, joille työelämän vaatimukset ovat liian suuret.

Yhteiskunnan tulisi kehittää työelämää niin, että osa-aikatyöhön sekä erilaisiin työtehtäviin olisi mahdollisuus niitä tarvitseville. Ammattioppilaitosten kanssa voitaisiin yhteistyöllä ja erilaisin tavoin avata mahdollisuuksia suorittaa tutkintoja ja tutustua työelämään niin, että se mahdollista myös heille, joilla tuen tarve on suurempi. Työntekijöiden ja kuntoutujien tulisi joka hetki säilyttää toivon näkökulma.

Kaikki haastateltavat kokivat kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavan positiivisella tavalla omaan jaksamiseen ja mielialaan. Myös itsetunnon koettiin muuttuneen positiivisempaan suuntaan kuntouttavan työtoiminnan myötä. Vaikutus vuorokausirytmiiin ja arkeen on ollut merkittävä. Nuorten mielestä elämässä ei olisi juurikaan sisältöä ilman kuntouttavaa työtoimintaa ja tämä vaikuttaa suuresti osallisuuden kokemiseen. Päätöksen tekoon osallistuminen ja mielipiteiden kuuleminen sai nuorissa aikaan tunteen, että ”minulla ja minun ajatuksillani on merkitystä”. Nuoret eivät kokeneet kuntouttavassa työtoiminnassa eriarvoisuutta ja itseluottamus toimia myös kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella kasvoi monilla. Arjen perusasioiden ja rutiinien opettelu vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Tarvitaan vierellä kulkijoita, joiden avulla elämää voidaan harjoitella turvallisessa ympäristössä. Tähän Rauman Seudun Katulähetys toiminnallaan pyrkii ja kuulemiemme kokemusten perusteella, tässä on onnistuttu.

Opinnäytetyömme perusteella totesimme, että Rauman Seudun Katulähetyksen kuntouttava työtoiminta vastaa kuntouttavan työtoiminnan laissa määriteltäviin tavoitteisiin. Haastatteluista kävi selvästi ilmi, että kuntouttavassa työtoiminnassa käyminen vahvisti nuorten arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Työttömyyden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset nuorten toimintakyvyssä ovat vähentyneet.

Saamamme tiedon pohjalta voimme todeta, että kuntouttava työtoiminta ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Kuntouttavassa työtoiminnassa käydessään nuoret saavat ohjausta eri palveluiden piiriin sekä tietoa koulutuksista ja työelämästä. Ilman kuntouttavan työtoiminnan paikkaa monet nuorista putoaisivat kokonaan pois yhteiskunnan toiminnoista, ja omaa elämää koskevien päätöksiensä tekeminen hankaloituisi. Joillakin sosiaalisten tilanteiden pelko saattaisi kasvaa ylitsepääsemättömän suureksi.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että merkityksellisintä kuntouttavassa työtoiminnassa oli tuki nuorten arjessa selviytymiseen sekä vuorokausirytmiiin löytyminen. Nuoret kokivat, että kuntouttavassa työtoiminnassa sai rauhasa mieltä omaa tulevaisuutta eikä normaalin työelämän paineita ollut. Kuntouttava työtoiminta Rauman Seudun Katulähetyksellä parantaa nuorten osallisuutta, arjen hallintaa sekä mielen hyvinvointia ja sen kuntouttavat vaikutukset näihin asioihin ovat selvästi nähtävillä. Työllisyyden, osallisuuden ja arjen hallinnan edistävät vaikutukset olivat nähtävissä paremmin kuin itse työllistyminen avoimilla markkinoilla tai opiskelun aloittaminen.



Monica Tiisala

## Long covid ja kokemustiedon hyödyntäminen yli sektorirajojen

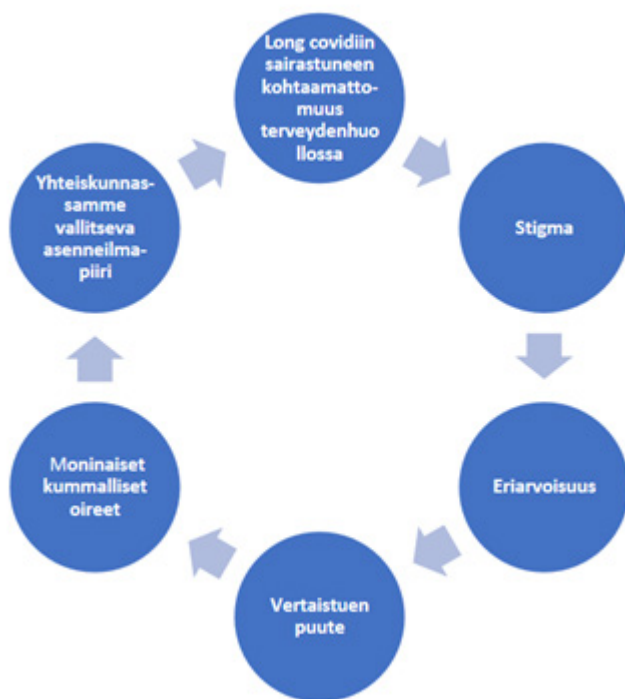
Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Satakunnan yhteisökeskus. Toimeksiantaja koki opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi ja odotti tutkimuksesta nousevaa tutkimustietoa toimintansa kehittämistä varten. Samalla tutkimukselta odotettiin tietoa siitä, millaisia tuen ja toiminnan tarpeita long covidin sairastuneilla on, ja miten kolmas sektori voisi vastata tarpeisiin yhdessä julkisen kanssa. Aloittaessani opinnäytetyötä ja etsiessäni tietoa long covidista ei juurikaan ollut kotimaista vertailukelpoista tutkimustietoa saatavilla. Long covid oli kaikille uusi sairaus.

Kokemustutkimukseni oli aineistolähtöinen ja laadullinen tutkimus, koska siinä keskityttiin ihmisen omiin kokemuksiin, omien kokemusten kuvailemiseen ja tarinallistamiseen. Kokemustutkimuksessani sovelsin autoetnografista menetelmää uuden ilmiön kontekstualisoinnin ja tarinallistamisen keinoin. Tutkimuksessa tuotin itse sekä tutkimuksen aineiston, että sen tulokset. Omakehtaisten kokemusteni kautta pyrin rakentamaan kokonaisvaltaista ymmärrystä Suomessa long covidin sairastuneiden nykytilanteesta. Lisäksi tutkimuksessa kartoitin media-aineiston ja tutkimusten avulla yhteiskunnan ja ympäristön asenteita ja long covidin liittyviä käsityksiä, joita peilasin omiin kokemuksiini. Tutkimuksen tarkoitus oli, että siitä saatavaa kokemustietoa hyödynnetään long covidin sairastuneiden hyvinvointipalveluiden kehittämistyössä. Autoetnografinen tutkimustapa soveltui, koska tutkimuksen aineistona käytettiin tutkijan omia kokemuksia, hyödynnettiin omaelämäkerrallisuutta, itsereflektointia -ja -havainnointia.

### Long covidin liittyvät muut ilmiöt Suomessa

Kokemustutkimukseni tuotti tietoa niistä asenteista, joita long covidin sairastuneet ovat kohdanneet yhteiskunnassa sekä siitä, mitä muita ilmiöitä Suomessa long covidin liittyä, kuten: vallitseva asenneilmapiiiri, stigma, eriarvoisuus, vertaistuen puute, moninaiset kummalliset oireet, kohtaamatto-

muus terveydenhuollossa ja siten myös syrjäytymisen uhka. Tutkimustulokset kuvastavat tutkimusajan ilmiöitä ja yhteiskuntamme asenteita, joita long covidiin, sen hoitoon ja siihen sairastuneisiin on liittynyt vallitsevassa sosiaaliskulttuurisessa ilmapiirissä.



Kuvio 1. Long covidiin liittyvät ilmiöt tässä autoetnografisessa tutkimuksessa. Lähde: Tiisala, M: Long covid ja hyvinvointipalveluiden käyttäjälähtöinen kehittäminen ja kokemustiedon hyödyntäminen. Autoetnografiatutkimus.

## Long covidiin liittyvän stigman, syrjäytymisen ja eriarvoisuuden ehkäisemiseksi tarvitaan kaikille ajantasaista tietoa ja systemaattista tiedottamista long covidista

Tutkijana havaitsin tutkimusaineiston ja omien kokemusteni kanssa samantyyppisyyttä muiden long covidin sairastuneiden kokemusten kanssa. Tältä osin tutkimuksesta saatu tieto on siirrettävissä ja kaikkien hyödynnettävissä. Suomessa Long covid-ilmiöön on liittynyt näihin päiviin asti asenne- ja toimintakulttuuri, jossa long covidin sairastuneita on joko tiedostamatta

tai tiedostaen eriarvoistettu ja leimattu. Tutkimuksessa totesin, että sairastuneiden syrjäytymisen, eriarvoisuuden ja stigman ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan kaikille ajantasaista tietoa ja systemaattista tiedottamista long covidista ja siihen liittyvistä ilmiöistä.

Merkittäväksi havainnoksi tutkimuksessani nousi se, että tällä hetkellä terveydenhuollossamme ei aina noudateta potilaslakia ja yhdenvertaisuuden sääntöä eikä siten toimita myöskään eettisesti oikein. Tämä näkyy siinä, kuinka long covidiin sairastuneita on syrjitty ja vaikeutettu heidän hoitoon ja kuntoutukseen pääsyä. Lisäksi syrjintä näkyy siinä, miten long covidiin sairastuneita on kohdeltu terveydenhuollossamme. Suomessa long covidiin näyttää liittyvän erityisesti eriarvoisuus ja syrjäytymisen riski.

Asiantuntijoille ja kansalaisille ei ole kerrottu systemaattisesti ajantasaista tietoa long covidista. Yhteiskunnassamme vallitsevat väärät käsitykset long covidista ja long covidiin sairastuneista näyttävät vaikuttavan siten, että long covidiin sairastuneiden oireita sekä tuen, hoidon ja kuntoutuksen tarvetta vähätellään. Vaikka lääkäri on tehnyt asianmukaisesti ja long covid- määritelmän mukaisesti long covid- diagnoosin, niin sairastuneiden on täytynyt vakuutella ja todistella sairautensa oireita ja oikeuttaan päästä hoidon ja kuntoutuksen piiriin. Long covidiin sairastuneilta on vaadittu kohtuuttoman paljon aktiivisuutta ja voimavaroja. Asia on toisin yleisesti tunnettuihin sairauksiin sairastuneiden osalta.

Suomessa vallitsee tällä hetkellä kapea-alainen ja stereotyyppinen tapa kertoa long covidista, joka leimaa long covidiin sairastuneita. Osalta asiantuntijoista ja kansalaisista puuttuu laajempi ymmärrys siitä, mitä kaikkea long covid- ilmiöön liittyy. Suomessa osa long covidiin sairastuneista on jäänyt heitteille ja vaille yhteiskunnan asianmukaista tukea, etuuksia ja korvauksia.

Sairastuneiden syrjäytymisen, eriarvoisuuden ja stigman ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan ajantasaista tietoa ja systemaattista tiedottamista long covidista ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Long covidin laaja-alaiset vaikutukset tulee tiedostaa ja tunnustaa niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla.

Long covidiin sairastuneet tarvitsevat näyttöön perustuvaa tutkittua tietoa. Tietoa, jota ei esitetä vain yhdestä näkökulmasta, vaan rehellisesti, vaikka toivoa halutaankin luoda kaikille long covidiin sairastuneille. Se miten long covid oireista, siihen sairastuneista ja long covidista kirjoitetaan ja tiedotetaan vaikuttaa ihmisten käsityksiin, ja virheellisiä mielikuvia on hyvin vaikeaa muuttaa.

Long covid tulee tunnustaa omaksi biologiseksi sairaudeksi, joka tutkitusti voi vaikuttaa samanaikaisesti useissa elimissä, eikä se täten ole toiminnallinen häiriö. Long covid potilaiden kuntoutus lähtee siis siitä, että tunnustetaan ja tunnustetaan heidän kuntoutustarpeensa. Vasta tämän jälkeen voidaan lähteä kehittämään asiakkaan kuntoutuspolkua ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

## **Aito asiakasymmärrys ja long covid palveluiden asiakaslähtöinen yhteiskehittäminen**

Nykytiedon ja megatrendien valossa hyvinvointipalveluiden asiakaslähtöinen kehittäminen, aito asiakasymmärryksen saavuttaminen sekä asiakkaiden osallistaminen heidän tarpeistaan lähtien on vaikuttava keino kehittää organisaation palveluita.

Kokemukseni perusteella olemassa olevat hyvinvointipalvelut eivät riittävästi kohtaa long covidin sairastuneiden tarpeiden kanssa. Tällä hetkellä long covid palvelupolku palvelujärjestelmässämme tuntuu raskaalta ja pirstaleiselta ja se vaatii sairastuneelta itseltään liikaa tietoa, taitoa ja omaa aktiivisuutta. Kokemukseni mukaan ammattilaisilta puuttuu tällä hetkellä oikeanlainen asiakasymmärrys, palveluasenne, empatia, aito dialogi ja vuorovaikutus, taito asettua palvelujen käyttäjän asemaan eli long covid potilaan- tai kuntoutujan asemaan ja hänen kokemusmaailmaansa sekä aikaa ja taitoa kuunnella sairastunutta ihmistä. Long covid hoito- ja kuntoutusta tulisi kehittää asiakaslähtöisesti siten, että palveluiden muotoilussa ja kehittämisessä hyödynnettäisiin palveluiden käyttäjien näkökulmia.

Yhteiskunnan rakenteiden muuttuessa ja hoitohenkilöstön pulan vuoksi on innovoitava uusia tapoja tuottaa palveluita. Kolmannen sektorin osaamista, verkostoja ja vapaaehtoisten työntekijöiden panosta kannattaisi arvostaa ja hyödyntää nykyistä paremmin julkisessa terveydenhuollossamme long covid hoitoa suunniteltaessa ja organisoidessa.

Asiakasymmärryksen lisääminen ja asiakaslähtöisyys long covidin sairastuneiden hyvinvointipalveluja kehitettäessä tulisi olla jokaisen sellaisen organisaation työn keskiössä, jonka toiminta liittyy tavalla tai toisella long covid potilaisiin. Long covid kuntoutusta tulisi kehittää sote-ammattilaisten, kolmannen sektorin ja kokemusasiantuntijoiden yhteistyönä. Long covid potilaiden hoitoon, tutkimuksiin ja kuntoutukseen tarvitaan resursseja ja rahaa, systemaattista tiedolla johtamista, palvelumuotoilua, lainsäädännön

uudistamista ja tulevaisuuden uhkien ja mahdollisuuksien kartoittamista ja arvioimista.

Asiakkaat eli long covid kuntoutujat tulisi ottaa mukaan kehittämistyöhön, jotta ammattilaisten asiakasymmärrys lisääntyisi näistä sairauksista ja sairastuneiden hoito- ja kuntoutustarpeista. Long covid kuntoutujat tulisi ottaa työryhmiin ja palavereihin, joissa heidän palvelujaan halutaan kehittää. He ovat oman sairautensa kokemusasiantuntijoita, joiden kokemustietoa tulisi arvostaa ja osata hyödyntää heitä koskevia palveluja suunniteltaessa ja kehitettäessä.

## **Kokemusasiantuntijuus, kokemustiedon arvostaminen ja vertaistuki**

Kokemusasiantuntijuus ja kokemustiedon arvo ja arvostaminen pitäisi olla kaikille selvää, varsinkin silloin, kun on kyse kaikille vieraasta, uudesta sairaudesta. Ihmiset ja ammattilaiset, jotka eivät ole itse kokeneet jotain asiaa eivät valitettavasti ymmärrä silloin toista niin hyvin kuin vertainen. Siksi long covidiin sairastuneet tarvitsevat myös vertaistukea ja vertaistukiryhmiä. Long covid-vertaistukiryhmiä voisivat ohjata yhdessä ammattilaiset ja kokemusasiantuntijat.

Long covidiin sairastuneet ovat perustaneet omia vertaistukiryhmiä someen, koska heillä on ollut kova tuen ja tiedon tarve, johon hyvinvointivaltiomme sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut eivät ole pystyneet vastaamaan. Long covidiin sairastuneilla on tuen ja toiminnan tarpeita, joihin kolmas sektori voisi vastata yhdessä julkisen kanssa. Pohdin, että voisiko kolmas sektori järjestää yhdessä perusterveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon kanssa esimerkiksi OLKA-toimintana vertaistukea ja psykoedukaatiota, matalalla kynnyksellä, long covid oireista kärsiville? Vertaistuki voisi olla yksilö- tai ryhmämuotoista, jossa vertaistukikoulutuksen saanut henkilö ja sote-alan ammattilainen yhdessä suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti ohjaisivat vertaistukiryhmiä joko etänä tai lähivastaanotolla. Covid-19-virusinfektion pitkittyneistä oireista eli long covidista kärsivillä voi olla useita erilaisia oireita ja siten erilaisia työ- ja toimintakyvyn rajoitteita ja kuntoutuksen sekä tuen tarpeita. Tämä tulisi huomioida myös vertaistukiryhmien suunnittelussa ja ohjauksessa.

Long covid hoito- ja kuntoutusta tulisi ehdotukseni mukaan kehittää asiakaslähtöisesti, jossa hyödynnetään palveluiden käyttäjien näkökulmia palveluiden muotoilussa ja kehittämisessä. Sairastuneiden syrjäytymisen, eriarvoistamisen ja stigman ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan tiedolla johtamista: ajantasaista tietoa ja systemaattista tiedottamista long covidista. Terveys- ja hyvinvointieroja sekä epäoikeudenmukaisuutta pitää kaikin tavoin yrittää ennaltaehkäistä. Toivottu tulevaisuus olisi sellainen, jossa jokainen long covidiin sairastunut saisi tarvitsemaansa hyvää ja laadukasta tukea ja hoitoa.



Yhteisökeskus on satakuntalaisen järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tuki- ja kehittämisorganisaatio. Tarjoamme asiantuntijuutta, koordinoivia ja tiloja järjestö- ja vapaaehtoistoimintaan.

[www.yhteisokeskus.fi](http://www.yhteisokeskus.fi)