

Johanna Moilanen  
Kaisa Malinen  
Jaana Paltamaa  
Tiina Lautamo



# RYHMÄN TUELLA TOIMIVAMPAAN ARKEEN

MATKA – Ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli nuorille aikuisille

Kuntoutusta kehittämässä 13 | 2020

## Kirjoittajat

Johanna Moilanen, yliopettaja, YTT  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
etunimi.sukunimi@jamk.fi

Kaisa Malinen, vanhempi tutkija, dosentti  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
etunimi.sukunimi@jamk.fi

Jaana Paltamaa, vanhempi tutkija, dosentti  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
etunimi.sukunimi@jamk.fi

Tiina Lautamo, yliopettaja, FT  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
etunimi.sukunimi@jamk.fi

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

ISBN 978-952-284-083-7

ISSN 2489-849X

URI <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202003178328>

Helsinki 2020

# Sisältö

Tiivistelmä.....	5
1 Lähtökohta ja tausta.....	6
1.1 Nuoret aikuiset koulutuksen ja työelämän ulkopuolella.....	6
1.2 Ryhmämuotoinen kuntoutus.....	8
2 MATKA-hanke, hankkeen tavoitteet ja toteutus.....	9
2.1 MATKA-hanke.....	9
2.2 Tavoitteet.....	10
2.3 Toteuttajat ja implementointi.....	11
3 MATKA-avokuntoutusmalli.....	12
3.1 Avokuntoutusmallin kehittäminen ja pilotointi.....	12
3.1.1 Avokuntoutusmallin sisältö ja rakenne.....	12
3.1.2 MATKA-ryhmien pilotointi.....	14
3.2 MATKA-itsearviointikyselyn kehittäminen.....	16
3.2.1 MATKA-kyselyn kehittämisen vaiheet.....	16
3.2.2 Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys.....	18
4 Tutkimuksen toteuttaminen.....	20
4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja toteuttajat.....	20
4.2 Tutkimuksen osallistujat.....	21
4.3 Tiedonkeruumenetelmät.....	22
4.3.1 Alkukyselyt.....	22
4.3.2 Arviointi- ja työskentelymenetelmät.....	23
4.3.3 Loppu- ja seurantakyselyt.....	24
4.3.4 Haastattelut.....	25
4.3.5 Mobiilipäiväkirja.....	25
4.4 Aineistojen analysointi.....	26
5 Tutkimuksen tulokset.....	27
5.1 MATKA-ryhmäläiset.....	27
5.1.1 Ryhmäläisten taustatiedot.....	27
5.1.2 Elämänlaatu ja koettu toimijuus.....	29
5.1.3 Energiaa tuovat ja vievät arjen asiat.....	31

5.1.4	Koulutukseen ja työelämään liittyvät toiveet ja suunnitelmat .....	32
5.2	MATKA-ryhmien aloitusvaihe.....	33
5.2.1	MATKA-kuntoutukseen ohjautuminen .....	33
5.2.2	Ryhmäläisten tavoitteet.....	35
5.3	MATKA-avokuntoutusmallin toteutuminen .....	37
5.3.1	Ryhmänohjaajat ja työparityöskentely.....	37
5.3.2	MATKA-kuntoutuksen soveltuvuus erilaisille nuorille aikuisille.....	38
5.3.3	Ryhmäprosessin ja tapaamisten kesto ja rytmittyminen .....	39
5.3.4	Tapaamisten sisällöt.....	41
5.3.5	Ryhmänohjaamisen menetelmät ja työskentelymuodot.....	43
5.3.6	Kokemukset ryhmämuotoisuudesta .....	46
5.3.7	Yksilöllisyyden huomioiminen ja yksilökäynnit.....	52
5.3.8	Seurantakäynnit.....	53
5.4	MATKA-avokuntoutusmallin koetut merkitykset ja vaikutukset.....	53
5.4.1	Koetut merkitykset.....	53
5.4.2	Koetut muutokset.....	55
6	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	56
6.1	Tutkimuksen tulosten koonti.....	56
6.2	Tutkimuksen rajoitteet.....	59
6.3	Johtopäätökset ja jatkokehittäminen .....	60
	Lähteet.....	63

## Tiivistelmä

MATKA-kehittämishankkeessa kehitettiin, pilotoitiin, arvioitiin ja mallinnettiin 18–29-vuotiaille työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille aikuisille (”NEET-nuorille aikuisille”) suunnattu matalan kynnyksen ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli, MATKA, joka yhdistää ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen. Lisäksi hankkeessa kehitettiin sosiaalista ja ammatillista toimintakykyä kuvaavia indikaattoreita arvioiva toimijuuden MATKA-itsearviointikysely ja pilotoitiin sen käyttöä. Hanketta hallinnoi ja siihen liittyvän arviointitutkimuksen toteutti Jyväskylän ammattikorkeakoulu (JAMK) ja palveluntuottajana ja kehittämiskumppanina avokuntoutusmallissa toimii Nuorten Ystävät -palveluiden toimintayksiköt kolmella eri paikkakunnalla. Hankkeen toimenpiteet toteutettiin ajanjaksolla 1.2.2018–31.12.2019.

Hankkeen aikana toteutettuihin MATKA-ryhmiin ohjautui useiden eri sote-palveluiden kautta nuoria aikuisia, joiden keskeisimmät työ- ja koulutuselämään liittyvät toiveet ja suunnitelmat kohdistuivat omien koulutus- ja työsuunnitelmien selkeytymiseen. Ryhmäläiset lähtivät mukaan toimintaan saadakseen säännöllistä tekemistä arkeensa, suuntaa elämälleen sekä lisääntyvää itsetuntemusta. Ryhmäläiset ja ryhmänohjaajat pitivät MATKA-ryhmien ajallista toteutusta pääsääntöisesti toimivana. Ryhmäkäyntien toteutuksessa tärkeänä koettiin keskustelun ja erilaisten toiminnallisten menetelmien tasapaino sekä ruokailun sisällyttäminen ryhmäkäynteihin. Toteutuneiden ryhmien sisällöiksi oli ryhmäläisten tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta määrittynyt arjen toimivuuteen, itsetuntemukseen ja sosiaalisiin suhteisiin painottuvia teemoja. MATKA-ryhmäläiset kokivat pääsääntöisesti matalan kynnyksen ryhmän vastanneen erittäin hyvin heidän tarpeitaan. MATKA-ryhmän koettiin ennen kaikkea tarjonneen mielekästä tekemistä ja rytmiä arkeen sekä muuttaneen suhtautumista sosiaalisiin tilanteisiin. Merkityksellisinä toiminnassa koettiin muilta ryhmäläisiltä ja ryhmäohjaajilta saatu kannustus ja hyväksytyksi tuleminen. Ryhmäläiset nostivat esiin tarpeen tarkemmalle etukäteistiedolle toiminnasta, ja myös keinoja tukea ryhmäläisten sitoutumista toimintaan pohdittiin. Ryhmänohjaajat toivat esille haasteita seurantakäyntien toteuttamisessa. Hankkeen tulokset tukevat käsitystä ryhmämuotoisen toiminnan soveltumisesta nuorten aikuisten kuntoutusmuodoksi.

**Avainsanat:** nuoret aikuiset, syrjäytyminen, kuntoutus, avokuntoutus, ammatillinen kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus, ryhmäkuntoutus, urasuunnittelu, koulutus, työelämä, elämänhallinta, itsetuntemus, toimintakyky

# 1 Lähtökohta ja tausta

## 1.1 Nuoret aikuiset koulutuksen ja työelämän ulkopuolella

Nuorisotyöttömyys ja työmarkkinoille pyrkivien nuorten kiinnittyminen työelämään ovat olleet teemoja, joista on viime vuosina käyty runsaasti julkista keskustelua Suomessa, kuten yleisesti Euroopassa ja laajemminkin (esim. Eurofound 2012; Albæk ym. 2015). Yksi juonne kotimaisessa keskustelussa on ollut, että Suomessa nuorten aikuisten ja erityisesti alle 25-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkettä saavien osuus on kasvanut 2000-luvun puolivälistä alkaen. Tutkimusten mukaan mielenterveysongelmat ovat nuorilla aikuisilla yleisin työkyvyttömyyden syy (Mattila-Holappa 2018; Bakkum ja Vaalavuo 2019). Erityisesti ilman perusasteen jälkeistä tutkintoa olevilla nuorilla työttömyys, köyhyys ja kuntoutuksen tarve liittyvät usein yhteen (Hiilamo ym. 2017).

Nuorten aikuisten työmarkkinaosallisuutta käsittelevissä keskusteluissa puhutaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevista NEET-nuorista (Not in Education, Employment or Training). NEET-käsite on vakiintunut eurooppalaiseen keskusteluun, ja sen on nähty levinneen länsimaissa hyvin laajasti nuorisopoliittiseen käyttöön (Kiilakoski 2014). OECD:n (2019) laskelmien mukaan työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien 20–24-vuotiaiden nuorten osuus oli Suomessa korkeimmillaan vuonna 2015 (15,1 %). Vuonna 2018 osuus kääntyi selkeään laskuun (11,8 %). (Koulutuksen ja työn ... 2019.) Suomessa NEET-kategoriaan laskettujen nuorten osuus on ollut hieman alle EU-maiden tason, mutta pohjoismaisessa vertailussa muita korkeammalla (Eurofound 2016; Paananen ym. 2019). NEET-statukseen yhteydessä oleviksi riskitekijöiksi on paikannettu useita sosiaaliseen taustaan liittyviä tekijöitä, kuten alhainen koulutus-taso, kokemus lastensuojelun sijaishuollosta, maahanmuuttajatausta, teiniäitiys, rajoitteet fyysisessä ja psyykkisessä toimintakyvyssä tai päihdeongelmat (Sipilä ym. 2011; Hiilamo ym. 2017).

On kuitenkin huomattava, että NEET-käsitteen problemaattisuus on tunnistettu ja sitä kohtaan on esitetty runsaasti kritiikkiä (esim. Yates ja Payne 2006; Furlong 2006; Kiilakoski 2014; Aaltonen ym. 2015). Kritiikki liittyy siihen, että käsitteen avulla voidaan vain huonosti tunnistaa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten ja heidän elämäntilanteidensa moninaisuutta ja kirjoa ja siihen, että käsitteen avulla luokitellaan nuoria sen mukaan 'mitä he eivät ole' (esim. Yates ja Payne 2006; Eurofound 2016; Holte 2018). Monet nuoret ovat jossakin elämänsä vaiheessa NEET-statuksella, mutta

usein vain väliaikaisesti. Neet-statuksella luokiteltua nuorta ei tule automaattisesti pitää syrjäytyneenä tai edes syrjäytymisvaarassa olevana (Asplund ja Vanhala 2016).

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella oleville nuorille aikuisille palveluita on Suomessa järjestetty usealla eri hallinnonalalla, jolloin tuki ja ohjaus ovat hajautuneet useamman toimijan tarjoamiksi palveluiksi ja yksittäisiksi tuki- tai etuuspäätöksiksi. Toisaalta haasteena on ollut tukitoimenpiteiden oikea-aikaisuus eli nuoren tarvitseman tuen laajuus saatetaan tunnistaa hyvin myöhäisessä vaiheessa ja ilman, että kukaan ammattilaisista ottaa kokonaisvastuuta tilanteesta. Nuori ja hänen näkökulmansa voivat hautautua erilaisten diagnoosien ja työelämä- ja opiskelulähtöisten statusten taakse. (Määttä ja Määttä 2015; Hiilamo ym. 2017.) Samalla aiemmista tutkimuksista tiedetään, että työllistymisen tai opiskelun esteiden poistamiseksi tarvittaisiin juuri monialaista, integratiivista ja pitkäjänteistä yhteistyötä (esim. Harkko ym. 2016). Moniulotteiseen palvelutarpeeseen vastaamiseksi on perätty palvelujen tehokkaan integraation kehittämistä, mistä esimerkkinä on vuonna 2015 käynnistynyt nuorten Ohjaamo-toiminta. Ohjaamo on eri hallinnonalojen peruspalvelut ja laajan yhteistyöverkoston kokoava matalan kynnyksen palvelupiste, joka tukee erityisesti erilaisissa nivelvaiheissa olevia alle 30-vuotiaita nuoria ja edistää heidän koulutukseen ja työelämään kiinnittymistään (esim. Paavonen ja Salminen 2016).

EU:n vuonna 2013 päättämässä nuorisotakuussa luvataan kaikille alle 25-vuotiaille nuorille korkealaatuinen tarjous työpaikasta, opiskelusta, oppisopimuksesta tai harjoittelusta neljän kuukauden kuluessa työttömyyden alkamisesta tai tutkintoon johtavan koulutuksen päättämisestä. Suomessa takuun piiriin on saatettu myös alle 29-vuotiaat 12 kuukauden sisällä tutkintonsa suorittaneet nuoret ja nuoret aikuiset (Hiilamo ym. 2017). Useissa selvityksissä on kuitenkin tuotu esiin, että erityisesti monialaisessa kuntoutustarpeessa oleville nuorille ja nuorille aikuisille suunnattujen palvelujen sisältö ja palveluyhteistyö vaativat kehittämistä (esim. Notkola ym. 2013; Määttä ja Määttä 2015; Hiilamo ym. 2017). Kelan ammatilliseen kuntoutukseen on valikoitunut usein nuoria, joilla on suuri syrjäytymisriski, ja Kelan voi nähdä nuorten syrjäytymistä ehkäisevän ammatillisen kuntoutuksen kehittämisen avaintoimijana (Mattila-Aalto ja Alakangas 2017). Nuorten ammatilliseen kuntoutukseen pääsyn helpottamiseksi vuoden 2019 alusta voimaan astui lakimuutos (L 1097/2018, 7a §), jonka seurauksena nuori voi hakea Kelan järjestämään kuntoutukseen ilman lääkärinlausuntoa. Nuoren ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu 16–29-vuotiaalle nuorelle, jolla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa tai jonka opinnot ovat keskeytyneet tai vaarassa keskeytyä. (ks. esim. Sandberg ym. 2018).

## 1.2 Ryhmämuotoinen kuntoutus

Viime vuosina kuntoutuksessa on kiinnitetty yhä enemmän huomiota vertaistuen eli samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten antaman tuen merkitykseen kuntoutusprosessin aikana (Järvikoski ja Härkäpää 2011; Salminen 2016). On myös tutkimusnäyttöä siitä, että ryhmäkuntoutus voi olla yhtä tuoksellista kuin yksilökuntoutus (esim. Ownsworth ym. 2008; Salminen 2016; Nukari ja Sarkki 2017). Useassa viimeaikaisessa Kelan hankkeessa on kehitetty nuorten ryhmämuotoisia avokuntoutusmalleja esimerkiksi opiskelijoille, joilla on diagnosoitu masennus- ja/tai ahdistuneisuushäiriö (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2015) tai 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille, joilla on neuropsykiatrisia häiriöitä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017).

Suomessa on perätty, että nuorten ja nuorten aikuisten (kuntoutus)palveluja tulisi kehittää vahvemmin vertaistuen ja ryhmätoiminnan suuntaan, sillä toiminta vertaisyhteisössä on paitsi nuorten sosiaalisten toimintavalmiuksien, myös osallisuuden kokemuksen kannalta tärkeää (esim. Määttä ja Määttä 2015; Surakka ym. 2017). Yksilötuki ei luo kaikille nuorille riittäviä edellytyksiä opiskeluun tai työelämään kiinnittymiseen, vaan kuntoutukselliset ryhmätoiminnot voivat olla tärkeä osa sosiaalisen vahvistumisen prosessia (Alanen 2015).

Tutkimusten mukaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten kokemuksissa korostuvat pettymyksen, sosiaalisen epäluottamuksen ja yksin jättämisen kokemukset (esim. Määttä ja Määttä 2015; Gretschel ja Myllyniemi 2017). Vertaisryhmä ja -tuki voi toimia kiinnittymisen areenana, kanavana sosiaaliseen hyväksyntään ja henkilökohtaisten kokemusten normalisointiin (esim. Romakanniemi 2011; First ym. 2017; Lämsä ym. 2017). Ryhmä voi edesauttaa itsensä kehittämistä ja muutosta siksi, että se mahdollistaa jäsenille peilaamisen eli omien ajatusten ja tuntemusten reflektoinnin suhteessa muiden kokemuksiin ja tuntemuksiin (Esposito ym. 2017). Ryhmän yhteiset tehtävät ja toiminta antavat osallistujille mahdollisuuden jakaa ja pohtia kokemuksia yhdessä. Näin avautuu uusia näkökulmia, mahdollisuus oppia toisten kokemuksista, tehdä uusia tulkintoja asioista ja saada toisilta tukea. (Koivuluhta ja Puhakka 2015.)

Ryhmäpsykoterapiatutkimuksia voidaan joiltakin osin hyödyntää ryhmämuotoista kuntoutusta tarkasteltaessa. Ryhmäpsykoterapiatutkimuksissa vahvan ryhmäkoheesion on osoitettu olevan yhteydessä intervention tuloksellisuuteen (esim. Burlingame ym. 2001; Yalom ja Leszcz 2005). Myös Julkusen ym. (2013) tutkimus antaa viitteitä siitä, että vahva ryhmäkoherenssi olisi yhteydessä kuntoutusintervention



tuloksellisuuteen. Vaikka selvyttä siitä, miten koheesio toimii erilaisissa ryhmissä ei ole, on koheesio nähty edistävän myönteistä muutosta sen kautta, että se kehittää ryhmäidentiteettiä ja ”ryhmäperäistä” itsetuntoa. Tunne johonkin kuulumisesta (*belonging*) ja siitä, että ei ole yksin, on merkittävä ryhmiin liittyvä auttava tekijä. (Yalom ja Leszcz 2005; Marmarosh ja Van Horn 2011.)

Yalomin (1995) klassisen jäsenyyksen mukaan ryhmien yleisiä auttavia tekijöitä ovat esimerkiksi toivon herättäminen, universaalisuus, tiedon jakaminen ja saaminen, altruismi, mallioppiminen sekä sosiaalisten ja ihmissuhdetaitojen oppiminen (myös Salminen 2016; Lönnqvist 2017). Osallistuminen ryhmään ja kokemusten ja ajatusten avoin jakaminen samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa vahvistaa normaaliuden tunnetta sekä antaa kokemuksen auttamisesta ja autetuksi tulemisesta. Yalomin ja Leszczin (2005) mukaan ryhmäkoheesio luo suojaa ja turvallisuutta, jota tarvitaan, kun työstitetään haitallisia interpersoonallisia toimintatapoja ja pyritään vahvistamaan auttavia tekijöitä, kuten toivon herättämistä tai pyyteettömyyttä.

## 2 MATKA-hanke, hankkeen tavoitteet ja toteutus

### 2.1 MATKA-hanke

Matalan kynnyksen ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli nuorille (MATKA) -kehittämishankkeen (2018–2019) tavoitteena oli kehittää, pilotoida, arvioida ja mallintaa sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutuksen yhdistävä matalan kynnyksen ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli (MATKA), joka on suunnattu 18–29-vuotiaille työelämän ja opiskelun ulkopuolella oleville nuorille aikuisille. Hankkeella pyrittiin vastaamaan siihen tarpeeseen, että nuorten aikuisten näkökulmasta nykyisistä kuntoutuspalveluista puuttuu monialaisia, integroituja, matalan kynnyksen periaatteeseen pohjautuvia toimintamalleja ja tukimuotoja, eräänlaisia ”etsivän nuorisokuntoutuksen” malleja. Kehitettävän kuntoutuksen haluttiin perustuvan tarvepohjaisuuteen, eikä siihen hakeutumiseksi edellytetty esimerkiksi lääketieteellistä diagnoosia.

Hankkeen tarkoituksena oli kehittää yhteistoiminnallisesti nuorten aikuisten, palveluntuottajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa avokuntoutusmallin sisällöt ja rakenne. Kehittämisessä hyödynnettiin Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman ja JAMKin ja Nuorten Ystävien toteuttaman Nuorten vanhempien

SUUNTA työuralle -projektin tuloksia (Moilanen ym. 2017). Kyseisessä projektissa luotiin SUUNTA-ryhmätoimintamalli varhaisen sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalliksi työelämän ja opiskelun ulkopuolella oleville pienten lasten vanhemmille. MATKA-kuntoutusmallissa haluttiin nivoa yhteen sosiaalisen toimintakyvyn ja arjen toiminnan asteittainen tukeminen sekä ammatillisen kuntoutuspolun rakentuminen. Ryhmämuotoisen kuntoutumisprosessin onnistumisen kannalta tärkeänä pidettiin intervention kohdentumista asiakkaiden yksilöllisiin mutta myös koko ryhmän yhteisiin toiminnan ja osallistumisen haasteisiin. Tästä syystä hankkeessa kehitettiin ja pilotoitiin MATKA-itsearviointikysely asiakkaiden toiminnallisten pulmien ja vahvuuksien kartoittamiseen.

## 2.2 Tavoitteet

MATKA-hankkeen yksilöityjä tavoitteita olivat seuraavat:

1. ammatillista ja sosiaalista kuntoutusta yhdistävän matalan kynnyksen ryhmämuotoisen avokuntoutusmallin (MATKA) luominen 18–29-vuotiaille työelämän ja opiskelun ulkopuolella oleville nuorille aikuisille
  - a. kehittämällä yhteistoiminnallisesti
  - b. pilotoimalla mallia
2. arviointityökalun (MATKA-kyselyn) kehittäminen arvioimaan nuorten aikuisten toiminnallisia pulmia ja vahvuuksia suoriutumisessa ja osallistumisessa arjen sosiaalisissa ja ammatillisissa ympäristöissä, ja pyrkimys sen avulla kuvata indikaattoreita, jotka ovat mahdollistamassa tai estämässä suoriutumista ja osallistumista arjen sosiaalisissa ympäristöissä
  - a. kehittämällä MATKA-kyselyä
  - b. pilotoimalla MATKA-kyselyn käyttöä
  - c. tutkimalla MATKA-kyselyn rakenteesta ja toimivuudesta nuorilla aikuisilla saatuja tietoja
3. MATKA-avokuntoutusmallin toimivuuden arvioiminen
  - a. tutkimalla mallin kuntoutujaryhmää, sen tarpeita ja tavoitteita
  - b. tutkimalla mallin koettua vaikuttavuutta sekä toteutumista ja toimivuutta nuorten aikuisten ja ryhmänohjaajien näkökulmista.

## 2.3 Toteuttajat ja implementointi

MATKA-hankkeen päätoteuttajana toimi ja siihen liittyvän arviointitutkimuksen toteutti Jyväskylän ammattikorkeakoulu (JAMK). Palveluntuottajana ja kehittämiskumppanina toimi Nuorten Ystävät -palvelut Jyväskylän, Tampereen ja Turun toimintayksiköt sekä näissä yksiköissä nuorten aikuisten kanssa työskentelevät ryhmänohjaajat ( $n = 6$ ).

Hankkeelle perustettiin ohjausryhmä, johon kutsuttiin edustajat Kelasta, Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitokselta (sosiaalityön oppiaine), ESR-rahoitteisesta Kohtaamo-hankkeesta, Jyväskylän kaupungin nuorisopalvelujen Ohjaamo-toiminnasta, Nuorten Ystäviltä ja JAMKista. Ohjausryhmän tehtävänä oli toimia hankkeen toimintaa arvioivana ja kommentoivana asiantuntijaryhmänä, joka kokoontui hankkeen aikana yhteensä neljä kertaa.

MATKA-hankkeessa kehitetty avokuntoutusmalli rakennettiin yhteistyössä Ohjaamo-toiminnan, etsivän nuorisotyön sekä kolmannen sektorin toimijoiden ja Kelan kanssa, sillä ohjaus- ja palveluverkoston toimijoiden rooli nuorten aikuisten kuntoutustarpeen tunnistamisessa on erittäin tärkeä. Myös hankkeen kohdejoukkoon kuuluvia nuoria aikuisia osallistui hankkeeseen kehittäjäkumppaneina. Hankkeen aikana järjestettiin yhteensä neljä kehittämistyöpajaa, joista osaan osallistui JAMKin ja palveluntuottajan edustajia ja osaan edellisten lisäksi yhteistyöverkoston työntekijöitä sekä edustajia nuorten kohderyhmästä. Tavoitteena oli, että kuntoutusmallin kehittäminen tapahtuu vuorovaikutuksellisessa ja osallistavassa prosessissa, jotta kuntoutusmallia luotaessa voidaan huomioida sekä asiakasnäkökulma että monialaisen ja -ammattillisen verkoston näkökulma.

MATKA-hanke toteutettiin vuosina 2018–2019 ja se koostui neljästä toimenpidekokonaisuudesta: 1. ryhmämuotoisen avokuntoutusmallin kehittäminen, pilotointi ja mallintaminen, 2. MATKA-itsearviointikysely kehittäminen ja pilotointi, 3. arviointitutkimus ja 4. hankkeen hallinta ja seuranta.

## 3 MATKA-avokuntoutusmalli

### 3.1 Avokuntoutusmallin kehittäminen ja pilotointi

#### 3.1.1 Avokuntoutusmallin sisältö ja rakenne

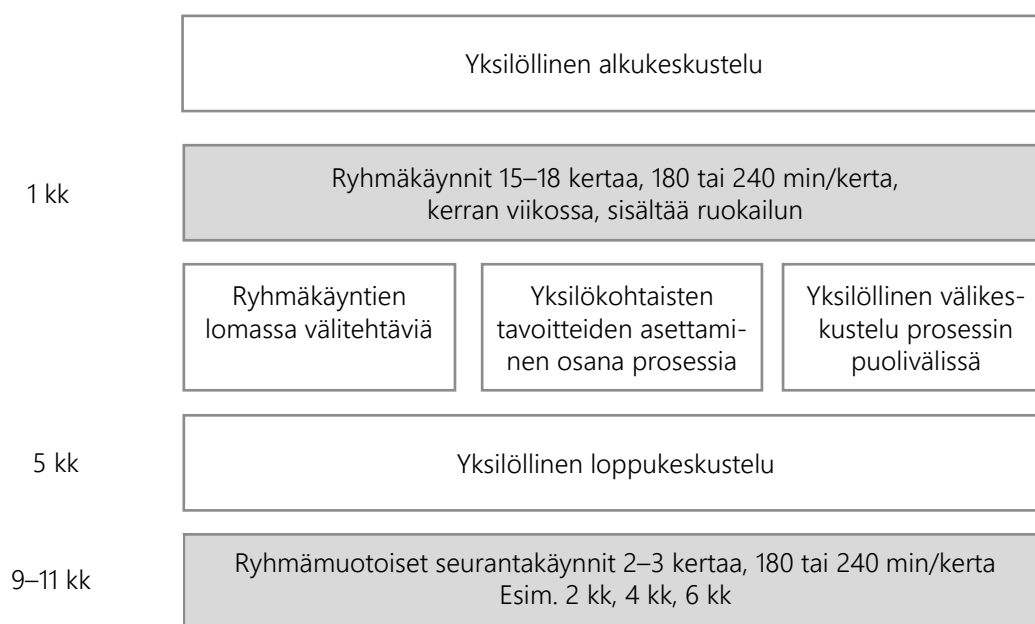
MATKA-avokuntoutusmallissa integroidaan ammatillinen ja sosiaalinen ryhmämuotoinen kuntoutus. Nuorten aikuisten sosiaalista toimintakykyä ja arjen toimintaa tuetaan asteittain niin, että luodaan riittävä perusta työ- ja opiskeluvalmiuksien vahvistamiselle. Kehitettävän kuntoutuksen voi jäsentää osana nuorisotakuun toteuttamista, sillä sen avulla tuetaan nuorten aikuisten sijoittumista esimerkiksi työ-, työkokeilu- tai opiskelupaikkaan. Kuntoutuksen sosiaalinen ulottuvuus yhdistyy yksilön arkipäivän toimintojen, vuorovaikutussuhteiden ja oman toimintaympäristön rooleihin liittyvän selviytymiskyvyn vahvistamiseen. Sosiaalisella kuntoutuksella voidaan tukea paitsi nuorten aikuisten yksilöllistä arjesta selviytymistä, myös tulevaisuuteen suuntautumista ja onnistuneita siirtymiä koulutukseen ja työelämään. Samalla lisätään nuorten osallisuutta ja todellisia toimintamahdollisuuksia laajemminkin yhteiskunnassa.

MATKA-avokuntoutusmallin kehittämisen lähtökohtana on teoreettinen keskustelu, joka liittyy sosiaaliseen toimintakykyyn (esim. Tiikkainen ja Heikkinen 2011), työ- ja opiskelukykyyhin (esim. Ilmarinen ym. 2006; Kunttu 2008), (sosiaaliseen) osallisuuteen ja kuntoutujälähtöisyyteen (esim. Mattila-Aalto 2010; Salminen 2016) sekä vertaistukeen (esim. Mead ym. 2001; Salminen 2016). Ohjaavana viitekehyksenä toimii toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, ICF (ICF 2004). Opiskelukyvyn, työkyvyn ja sosiaalisen toimintakyvyn käsitteiden taustalla on jaettu ymmärrys siitä, että ne rakentuvat erilaisten yksilötekijöiden ja sosiaalisten verkostojen, ympäristöjen, yhteisöjen ja yhteiskunnan välisessä dynaamisessa vuorovaikutuksessa (Tiikkainen ja Heikkinen 2011; myös Ilmarinen ym. 2006 ja Kunttu 2008). Surakan ym. (2017) tutkimus osoittaa, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tarvitsevat kokonaisvaltaista ja yksilöllisesti räätälöityä tukea, jonka lähtökohtana on nuorten sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen. Sosiaalinen osallisuus konkretisoituu yhteiskuntaan osallistumisen mahdollistamisena, voimavarojen ja mahdollisuuksien tarjoamisena sekä nuorten taitojen ja kykyjen kehittämisen edistämisenä (Leeman ja Hämäläinen 2016, 586).

MATKA-avokuntoutusmallissa ja sen käytännön toteutuksissa hyödynnetään voimavaralähtöistä työskentelyotetta (esim. Saleebey 2013; Salminen ym. 2016) ja positiivista psykologiaa (esim. Littman-Ovadia

ym. 2014; Donaldson ym. 2015) soveltavaa lähestymistapaa. Oletuksena on, että osallistava ja valtaistava toimintatapa tuottaa myönteisiä tuloksia kuntoutujan sitoutumisen, aktivoitumisen ja osallistumisen kannalta (Salminen ym. 2016). Mallin kuntoutusotteessa pyritään laaja-alaisuuteen niin, että, nuorten aikuisten elämäntilanne ja siihen vaikuttavat tekijät eli muun muassa koulutustaso sekä fyysinen ja psyykinen terveys, lähisuhteet, vapaa-aika, taloustilanne, kiinnostuksen kohteet ja motivaatio sekä kyvyt ja osaaminen huomioitiin laajasti (vrt. Hiilamo ym. 2017). Seuraavassa kuviossa 1 esitellään MATKA-avokuntoutusmallin prosessina ja prosessin keskeisimmät vaiheet.

**Kuvio 1.** MATKA-avokuntoutusmalli prosessina.



MATKA-avokuntoutusmalli rakentuu 15–18 ryhmäkäyntikerrasta ja se toteutetaan yksilöllisiä alku-, väli- ja loppukeskusteluja (3 krt) lukuun ottamatta ryhmämuotoisesti. Yhden ryhmäkäyntikerran kesto on 3–4 tuntia ja käynnit toteutuvat kerran viikossa 3–4 kuukauden ajan. Lisäksi osallistujille järjestetään 2–3 ryhmämuotoista seurantakäyntiä intervention päättymisen jälkeen (2 kk, 4 kk, 6 kk). Näin paitsi tuetaan nuoria aikuisia kuntoutuksen jälkeisten jatkopolkujen rakentamisessa, saadaan myös tietoa tulosten pysyvyydestä.

MATKA-avokuntoutusmallissa kuntoutusryhmän jäsenillä on mahdollisuus aktiivisesti osallistua ryhmätoiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Ryhmäkäyntien sisällöt tarkennetaan kuntoutuja-lähtöinen näkökulma huomioiden kuntoutusprosessin alussa. Sisällöt voivat liittyä esimerkiksi arjen hallintaan ja arjessa selviytymisen taitoihin; sosiaalisiin suhteisiin, verkostoihin ja taitoihin; psyykkiseen hy-

vinvointiin ja itsetuntemukseen; hyvinvointia ja terveyttä edistäviin elämäntapoihin; työ- ja/tai opiskelukyvyyn eri ulottuvuuksiin; itselle soveltuvan ammattialan tai työtehtävien määrittämiseen; työelämävalmiuksiin ja -taitoihin sekä työnhakutaitoihin; tai kuntoutujien tilanteeseen liittyvään palveluohjaukseen mahdollisten erityisvaikeuksien tunnistamiseksi tai riittävän tuen saamiseksi (vrt. esim. Lämsä ym. 2017; Mattila-Aalto ja Alakangas 2017). Ryhmäkäyntien välille kuntoutujille annetaan erilaisia kotitehtäviä, joiden tarkoitus on tukea uusien toimintamallien omaksumista osaksi omaa arkea käyntikertojen välissä (ks. esim. Lämsä ym. 2017).

MATKA-ryhmää koottaessa on tärkeä huomioida ryhmädynaamiset ilmiöt, esimerkiksi että ryhmästä saadaan riittävän suuri huomioiden mahdolliset keskeyttämiset (6–10 osallistujaa/ryhmä). Keskeistä on, että ryhmämuotoinen toiminta suuntautuu asiakaslähtöisesti ja siinä painotetaan osallistujien yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita (ks. Lämsä ym. 2017). Kuntoutuksen tulee kiinnittyä osallistujien arkeen prosessin jokaisessa vaiheessa. Tämä varmistetaan siten, että tunnistetaan osallistujien tarpeet ja olemassa olevat voimavarat sekä yksilöllisellä että ryhmätasolla ja otetaan ne työskentelyn lähtökohdaksi.

MATKA-avokuntoutuksessa käytetään asiakaslähtöistä Omat tavoitteet (GAS) -menetelmää kuntoutuksen tavoitteiden laatimisessa ja arvioimisessa (Sukula ym. 2015). Osallistujien GAS-tavoitteiden avulla voidaan myös määritellä lähtökohdat ja ydinsisällöt ryhmäkäynneille. Ryhmää käytetään mahdollisuuksien mukaan työvälineenä yksilökohtaisten tavoitteiden määrittelyssä ja niiden reflektoinnissa (esim. pienryhmätyöskentely). Toisaalta työskentelyssä on tärkeää varata riittävästi aikaa tavoitteiden asettamisen yksilölliselle ohjaamiselle ryhmämuotoisen toiminnan ohella (Karhula ym. 2016). Kuntoutuksessa hyödynnetään myös MATKA-kyselyä asiakkaiden toiminnallisten pulmien ja vahvuuksien kartoittamisessa. Kyselyä voidaan lisäksi käyttää apuna ryhmätoiminnan suunnittelussa ja kohdentamisessa.

### 3.1.2 MATKA-ryhmien pilotointi

Hankkeessa kehitettävää avokuntoutusmallia pilotoitiin vuosina 2018–2019 Nuorten Ystävät -palveluiden toimintayksiköissä kolmella eri paikkakunnalla. Hankkeen aikana toteutettiin yhteensä kuusi (6) MATKA-ryhmää, joista kaksi toteutui Jyväskylässä, kaksi Tampereella ja kaksi Turussa. Ensimmäiset ryhmät toteutettiin kaikilla paikkakunnilla syksyllä 2018 ja toiset keväällä 2019.

Hankkeen kohdejoukkona olivat kehitettävään kuntoutusinterventioon osallistuvat työelämän ja opiskelun ulkopuolella olevat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset sekä heidän kanssaan työskentelevät avokuntoutusmallia toteuttavan palveluntuottajan ryhmänohjaajat. Kohdejoukkoon kuuluvia nuoria yhdisti se, että he tarvitsivat monialaista tukea opintojen käynnistymisessä, opintojen jatkamisessa sekä loppuunsaattamisessa ja/tai työelämään siirtymisessä ja siellä selviytymisessä sekä arjenhallinnan taitojen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamisessa (vrt. Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017).

Kuntoutus kohdistettiin 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille,

- joiden on erilaisten toimintarajoitteiden vuoksi vaikea työllistyä, saada ammatillisia opintojaan päätökseen tai löytää sopivaa koulutusala; tai
- jotka ovat keskeyttäneet opintonsa; ja/tai
- jotka ovat vajaakuntoisia ja syrjäytymisvaarassa.

Poissulkukriteerejä olivat

- hoitamaton, akuutti päihdeongelma ja/tai
- hoitamaton, vakava mielenterveyshäiriö.

Hankkeen palveluntuottaja Nuorten Ystävät -palvelut vastasi avokuntoutusmallin kuntoutujien rekrytoinnista. Kukin toimintayksikkö hyödynsi rekrytoinnissa olemassa olevia yhteistyöverkostojaan paikallisten toimijoiden (esim. Ohjaamo-toiminta, etsivä nuorisotyö, nuorisovastaanotot, lastensuojelun jälkihuolto ja muut sosiaali- ja terveystoimen palvelut nuorille) kanssa. Nuorten Ystävien vastuulla hankkeessa oli myös toteuttaa avokuntoutusmalli kolmessa eri kaupungissa kussakin kahteen kertaan, osallistua kehittämishankkeeseen liittyvään arviointitutkimukseen informanttina (ryhmänohjaajat) sekä avustaa ryhmäläisten rekrytoinnissa tutkittaviksi. Tehtävänä oli lisäksi osallistua avokuntoutusmallin kehittämiseen liittyviin työpajoihin ja rekrytoida niihin nuoria aikuisia kehittäjäkumppaneiksi sekä raportoida hankkeesta rahoittajan ohjeen mukaisesti.

Ryhmäkuntoutuksen toteuttamiseen palveluntuottaja nimesi kullekin paikkakunnalle työparin. Tarkoituksena oli, että työparien nimeämisessä huomioidaan moniammatillinen työskentelyote, esimerkiksi niin, että toinen työntekijöistä on sosiaalialan ammattilainen (esim. sosionomi) ja toinen kuntoutus- tai terveysalan ammattilainen (esim. toimintaterapeutti, kuntoutuksen ohjaaja, sairaanhoitaja). Työpari vas-

tasi ryhmänsä ohjaamisesta koko prosessin ajan. Ryhmänohjaajat perehdytettiin MATKA-avokuntoutusmalliin kahdessa työpajamuotoisesti järjestetyssä kehittämispäivässä (toukokuu ja elokuu 2018). Perehdyttämiseen osallistui myös kehittämistyötä Nuorten Ystäväissä koordinoitunut palveluesimies. Kehittämistyön tukena toimivat lisäksi ryhmänohjaajille noin kuukauden tai kahden kuukauden välein toteutuneet ohjaustapaamiset (Skype) sekä vuoden 2019 aikana järjestetyt kaksi yhteistä kehittämispäivää (tammikuu ja syyskuu 2019).

Kuntoutuksen suunnittelussa, toteutuksessa, dokumentoinnissa ja raportoinnissa noudatettiin Kelan palvelukuvauksen yleisen osan ohjeistuksia. Hankkeen alkuvaiheessa laadittiin hankkeen hallinnoijan ja palveluntuottajan yhteistyönä kuntoutusmallia koskeva, Kelan ohjeistuksen mukainen kirjallinen dokumentoinnin ohje. Ryhmäkäyntien dokumentoinnissa hyödynnettiin eKoutsi-mobiilipäiväkirjaa (Malinen ja Salminen 2018). Ryhmänohjaajat vastasivat esimerkiksi kyseisen ryhmäkäyntien osallistujia, ilmapiiriä, sisältöjä ja ohjaamisen menetelmiä koskeviin kysymyksiin sähköisesti kunkin ryhmäkäynnin jälkeen. Tätä mobiilipäiväkirja-aineistoa hyödynnettiin myös hankkeen tutkimusaineistona.

## 3.2 MATKA-itsearviointikyselyn kehittäminen

### 3.2.1 MATKA-kyselyn kehittämisen vaiheet

Nuorille aikuisille suunnattua koetun toimijuuden itsearviointiin tarkoitettua MATKA-itsearviointikyselyä (MATKA-kysely) kehitettiin osana MATKA-hanketta. Tavoitteena oli rakentaa sarja väittämiä, joiden avulla voidaan kartoittaa henkilön yhteisöön osallistumiseen vaikuttavia koettuun toimijuuteen liittyviä tekijöitä. Tavoitteena koetun toimijuuden arvioinnissa on lisätä itsetietoisuutta ja sitä kautta mahdollistaa osaltaan omien toiminnallisten tavoitteiden asettamista ryhmäkuntoutukseen osallistuessaan. Toiminnallisten haasteiden tiedostaminen vahvistaa kuntoutusvalmiuden löytymistä ja itsereflektiokyvyn kehittymistä.

MATKA-kyselyn kehittämisessä ensimmäinen tehtävä oli teoreettisesti rakentaa koettua toimijuutta kuvaavat käsitteet, joiden avulla pyrittiin operationalisoimaan arvioinnin kohteena olevaa ilmiötä. Tämä MATKA-kyselyn taustalla oleva koetun toimijuuden viitekehys rakentuu toiminnan tieteen ja sosiaalityönteiden teoreettiseen perustaan. Koetun toimijuuden voidaan nähdä olevan piilevä ominaisuus, jonka



arvioimiseksi ilmiö täytyi kuvata osoittimina, jotka pyrkivät kuvaamaan konkreettisemmalla tavalla haluttua ilmiötä sekä muodostaisivat yksiulotteisen kokonaisuuden, mitaten yhtenäisesti kyseistä ilmiötä. Koetun toimijuuden käsite valittiin kuvaamaan näitä yksilötekijöitä, jotka vaikuttavat osallistumiseen ja osallisuuden kokemiseen. Hyvän ja pätevän arviointimenetelmän tärkeimpänä edellytyksenä on, että se arvioi yksiulotteisesti samaa ilmiötä (Bond ja Fox 2007). Teoreettisen määrittelyn jälkeen kuvattiin toimijuuden osoittimet.

Toisessa vaiheessa pilotoitiin MATKA-kyselyn ensimmäinen versio ja kerättiin aineistoa sekä palautetta ymmärrettävyydestä ammattikorkeakoulussa opiskelevilta toimintaterapian opiskelijoilta ( $n = 54$ ). MATKA-kyselyyn tehtiin muutoksia aineiston analyysin ja saadun palautteen perusteella. Toisessa pilotoinnissa kerättiin aineistoa ammattikorkeakoulussa opiskelevilta hyvinvointialan opiskelijoilta ( $n = 72$ ). MATKA-hankkeessa MATKA-kyselyä käytettiin hankkeen aikana toteutetuissa ryhmissä alkuarvioinnissa ja seuranta-arvioinneissa keräten tietoa MATKA-ryhmäläisten koetusta toimijuudesta. Korkeakouluopiskelijoiden ja ryhmäläisten aineistoja hyödynnettiin sekä MATKA-kyselyn validiteettitutkimuksessa että kuvatessa ryhmäläisten tuloksia tässä raportissa.

MATKA-kyselyn kehittämisessä käytettiin Rasch-analyysia todentamaan menetelmän sisällön ja rakenteen validiteettia (Bond ja Fox 2007). Riittävän heterogeenisen ja suuren aineiston ( $n = 79$ ) saamiseksi rakennevaliditeettia tutkittaessa hyödynnettiin työkalun kehitysvaiheessa koottua hyvinvointialan korkeakouluopiskelijoiden aineistoa ja yhdistettiin se MATKA-kuntoutukseen osallistuneiden ryhmäläisten aineistoon. Sisällön validiteettia varmistettaessa tarkasteltiin tilastollisen analyysin tuloksia suhteessa taustateoriaan. Toimimattomat osoittimet poistettiin. Näin muokattiin MATKA-22-kyselyn versio, jonka avulla analysoitiin MATKA-ryhmiin osallistuneiden koettua toimijuutta. Kyselyn osoittimet ovat väittämiä, joiden avulla vastaaja pohtii omaan kokemustaan tämänhetkiseen tilanteeseen peilaten. Väittämät pisteytettiin MATKA-hankkeessa kuusiportaisella Likert-asteikolla (1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa ja 6 = pitää täysin paikkaansa), mutta arviointiasteikko muutettiin ennen lopullisia tilastollisia analyyseja neliportaiseksi.

MATKA-22-kyselyn osoittimet olivat seuraavat:

1. Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan **tasapainossa** keskenään.
2. Minulla on aikaa ja/tai energiaa **huolehtia riittävästi hyvinvoinnistani**.
3. Tunnen että minulla on **sopiva määrä tekemistä** arjessaan.

4. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän **lepoon elpymiseen ja uneen**.
5. Olen tyytyväinen **tekemiseni määrään**.
6. Teen arjessani itselleni sopivan määrään asioita **toisten vuoksi** (en liikaa / en liian vähän).
7. Tunnen että minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita **itse haluan tehdä**.
8. Teen arjessani asioita, jotka koen itselleni **sopivan haasteellisiksi**.
9. Teen arjessani **itselleni tärkeitä ja merkityksellisiä** asioita.
10. Teen asioita, joissa **koen onnistuvani tai saavuttavani tyytyväisyyden** tunteita.
11. **Pystyn ratkaisemaan** arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla.
12. Pystyn **käsittämään** eteeni tulevaa **kuormitusta ja paineita** (puhuen tai tehden).
13. Teen **aktiivisesti valintoja**, mitä arjessani teen.
14. Tunnen, että **osaamiseni** riittää työelämän/opiskelun haasteisiin.
15. Pystyn tarvittaessa **joustamaan ja muuttamaan** toimintaani ja rutiinejani.
16. Pystyn **ilmaisemaan** ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille.
17. Tunnen, että läheiseni **tukevat valintojani**.
18. Tunnen **tulevani hyväksytyksi** lähiyhteisössäni.
19. **Voin vaikuttaa** asuinoloihini itseäni tyydyttävällä tavalla.
20. Pystyn **huolehtimaan** arjen tehtävistäni **itsenäisesti**.
21. Tunnen **oloni turvalliseksi** lähiympäristössäni.
22. **Kykenen asioimaan** lähiympäristössäni.

Koetun toimijuuden viitekehys kuvataan seuraavassa luvussa, ja MATKA-itsearviointikyselyn psykometrisiin ominaisuuksiin kohdentuvat tutkimukset raportoidaan erikseen tieteellisessä tutkimusjulkaisussa, joka lähetetään arvioitavaksi tieteelliseen julkaisuun keväällä 2020. Tässä raportissa kuvataan tuloksia MATKA-ryhmiin osallistuneiden ryhmäläisten osalta.

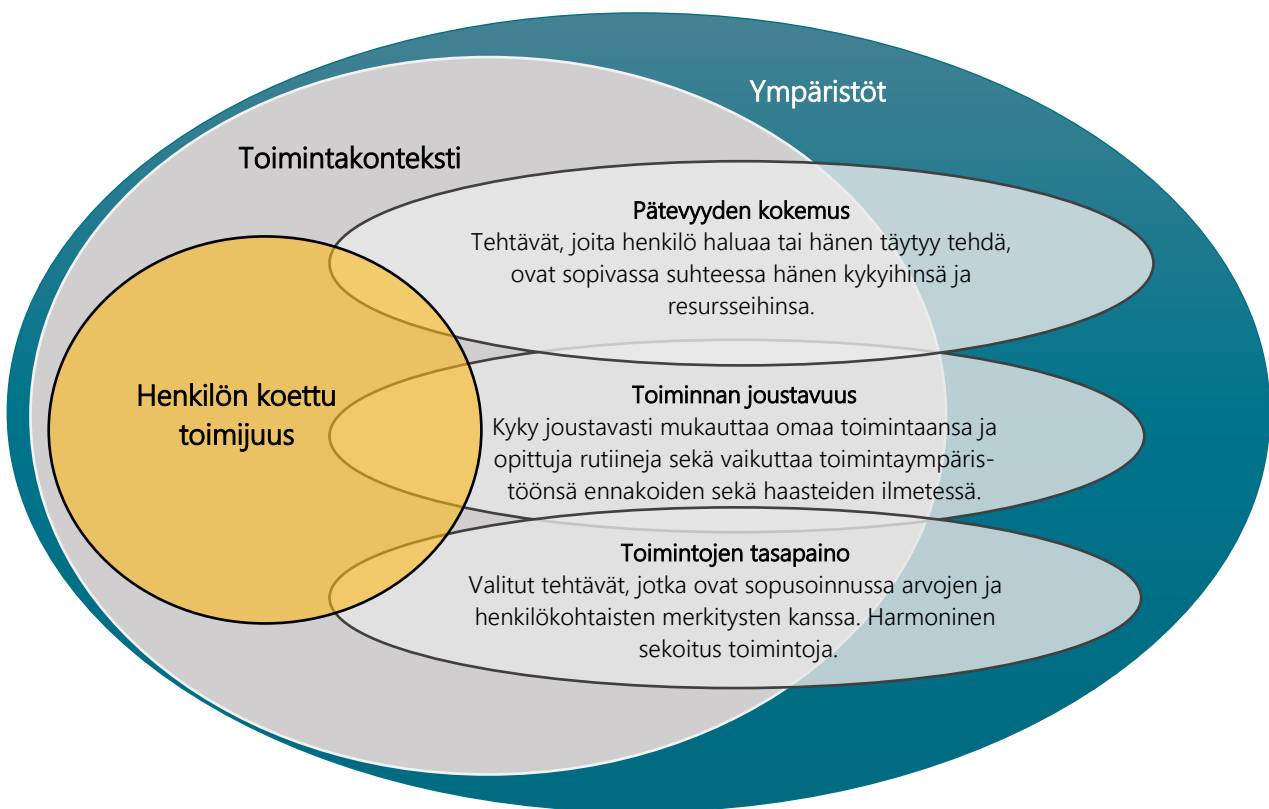
### 3.2.2 Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys

Toimijuus rakentuu dynaamisessa prosessissa elämänkaaren aikana vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen toimintaympäristön kanssa (Phelan ja Kinsella 2019). Koettu toimijuus on vahvasti kokemuksellinen ja henkilökohtainen ilmiö, joka tulee havaittavaksi henkilön osallistuessa ja sitoutuessa toimintaan (esim. Fisher ja Marterella 2019). Kokemus toimijuudesta syntyy, kun henkilö aktiivisesti ja tietoisesti tekee valintoja, kykenee vaikuttamaan tapahtumiin ja kontrolloimaan omaa toimintaansa (Adler 2012).

Osallistuminen on aina monitasoista vuorovaikutusta yksilön ja ympäristön välillä (Eklund ym. 2017; Fisher ja Marterella 2019). Toimijuus voidaan nähdä paitsi osallistumisena, myös erityisesti sitoutumisena toimintaan, kykynä mukauttaa omaa tekemistä ympäristön haasteisiin vastaten ja koettuna toimintojen tasapainona.

Koettu toimijuus on MATKA-kyselyssä (kuvio 2) käsitteellistetty rakentuvaksi kolmen osa-alueen kautta: (1) toiminnallisen taitavuuden ja pätevyyden kokemuksen (Taylor 2017; Fisher ja Marterella 2019), (2) toiminnan joustavuuden (Eklund ym. 2017; Fisher ja Marterella 2019) ja (3) toimintojen tasapainon kokemisen kautta (Christiansen 1999; Wagman ym. 2012; Wagman ja Håkansson 2019).

**Kuvio 2.** Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys.



Henkilön kokemus pätevyydestä syntyy, kun yksilön taidot ja resurssit ovat sopivassa suhteessa ympäristön haasteisiin. Henkilö saavuttaa positiivisia pätevyyden tunteita ja muistettavia merkityksiä, kun hän sitoutuu tekemiseensä, tekee itsenäisesti sekä kokee voivansa vaikuttaa ympäristöönsä. Pätevyyden kokemisen kautta rakentuu toiminnan merkityksiä ja näihin toimintoihin henkilö suuntaa omat mielenkiintonsa jatkossa (Christiansen 1999). Toiminnan merkityksiä tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että ne eivät aina ole positiivisia, vaan myös neutraaleja tai jopa negatiivisia (Fisher ja Marterella 2019).

Ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien muuttuessa henkilöltä vaaditaan kykyä joustavasti mukauttaa toimintaansa. Toimintakyky ei ole staattinen ominaisuus, vaan taidot todentuvat havaittavina tekoina, kun henkilö tekee itselleen merkityksellisiä tehtäviä. Ympäristön muuttuessa tärkeimpänä taitona on oman toiminnan joustava muutos haasteisiin vastaten. Joustavuus syntyy kyvystä ennakoida ja mukauttaa toimintaa sekä toimia joustavasti haastavissa elämäntilanteissa. (Mayordomo ym. 2016; Fisher ja Marterella 2019.)

Kykyä joustavasti mukauttaa tekemistä ja varioida päivittäisiä rutiineja tarvitaan, kun tavoitellaan toiminnan tasapainoa omassa elämässä. Tasapainon kokemus on subjektiivinen ja hyvin yksilöllinen. Henkilö tasapainoilee aina tehtävien välillä, joita hän haluaa tehdä ja joita hänen täytyy tehdä jakaessaan päivittäin aikaa erilaisiin toimintoihin ja tehtäviin. Eklund ym. (2017) kuvaavat tutkimuskatsauksessaan kolme tärkeintä elementtiä koetun toiminnallisen tasapainon käsitettä tutkiessaan: kyvyt ja resurssit, yhdenmukaisuus arvojen kanssa ja harmonia eri toimintojen välillä. Toimintojen välinen harmonia mahdollistaa tasapainon kokemuksen löytymistä. Toimijuus on tasapainoilua omien taitojen ja resurssien ja ympäristöjen asettamien haasteiden kanssa.

## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

### 4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja toteuttajat

MATKA-hankkeen osana toteutetun tutkimuksen päätarkoitus oli kuvata ja arvioida MATKA-avokuntoutusmallia ja sen toteuttamista. Tutkimuksessa kuvaillaan kuntoutujaryhmää sekä heidän kuntoutumistarpeitaan ja kuntoutumistavoitteitaan. Tutkimus ei ole asetelmaltaan vaikuttavuustutkimusta, mutta sillä kuvataan myös MATKA-kuntoutuksen osallistumisen koettuja merkityksiä ja koettuja vaikutuksia. Tutkimus tuo tietoa MATKA-avokuntoutusmallin toteuttamisesta ja toimivuudesta.

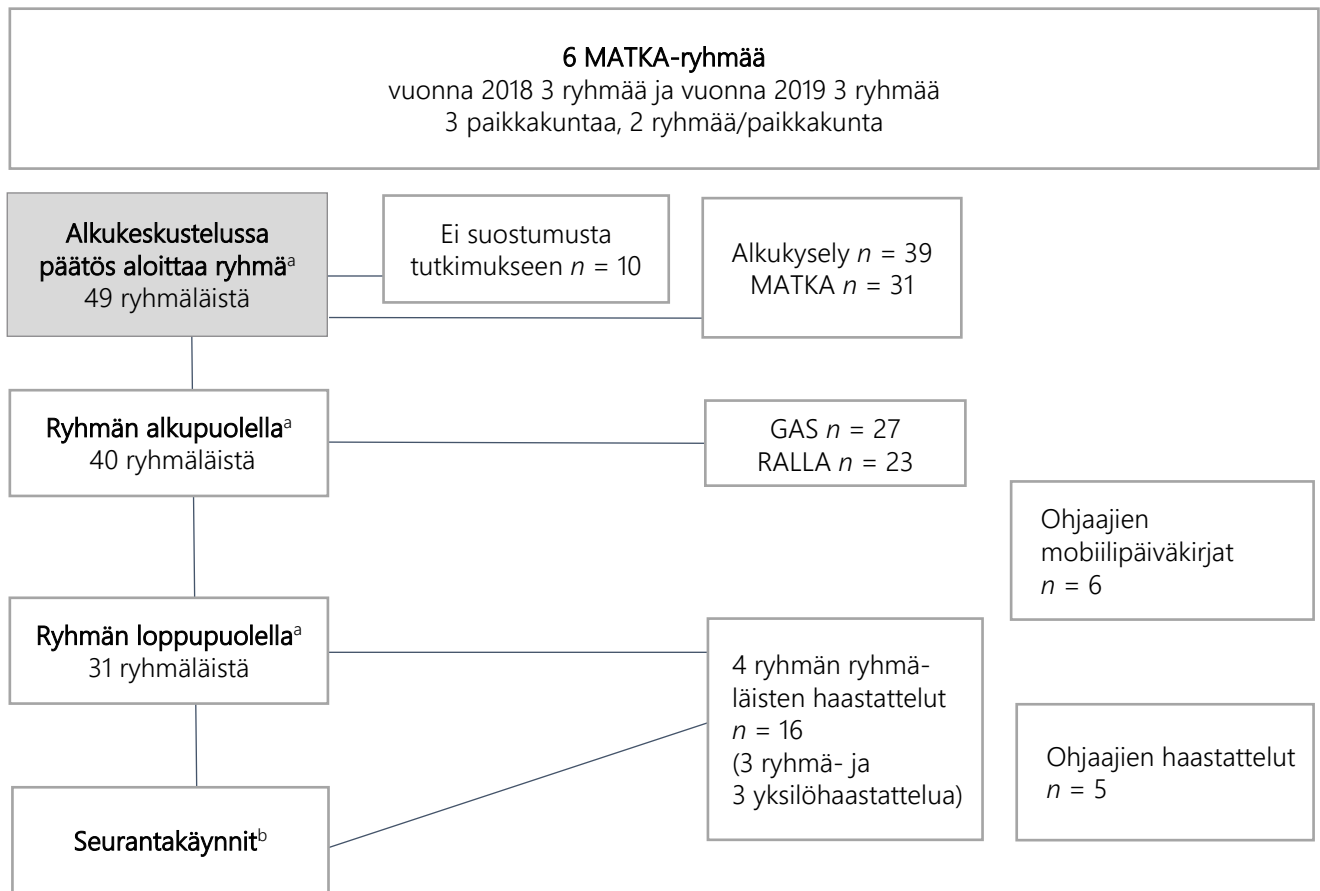
Tutkimuksen toteuttamisesta vastasi JAMK. MATKA-hankkeen kehittämisosuus ja tutkimusosuus toteutettiin toisistaan erillisinä niin, että eri henkilöt hanketiimissä vastasivat kehittämisosuudesta (Moilanen) ja tutkimusosuudesta (Malinen, Paltamaa). Yksi tutkijoista oli päävastuussa MATKA-itsearviointikyselyn kehittämistyöstä ja pilotoinnista (Lautamo). Myös tämän julkaisun kirjoittamisessa päävastuut jakautuvat edellä kuvatun mukaisesti. Tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä.

## 4.2 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimusaineisto kerättiin hankkeen aikana MATKA-ryhmiin osallistuneilta ryhmäläisiltä ja ryhmänohjaajilta. Ryhmänohjaajat ohjeistettiin esittelemään MATKA-hankkeeseen sisältyvä tutkimus MATKA-ryhmään mukaan lähtemisestä päättäneille nuorille aikuisille alkukeskustelujen yhteydessä jakamalla heille tiedote tutkimuksesta ja kirjallinen suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta. Ryhmänohjaajien raportointien mukaan alkukeskusteluissa päätöksen MATKA-kuntoutukseen mukaan lähtemisestä teki 49 nuorta aikuista (kuvio 3, s. 22). Heistä 39 antoi suostumuksensa osallistua tutkimukseen. Ilmeistä on, että kaikki ne, jotka ryhmänohjaajien mukaan olivat aloittamassa MATKA-kuntoutusprosessia eivät kuitenkaan päätyneet osallistumaan MATKA-kuntoutukseen, koska jo ryhmien ensimmäisten viikkojen aikana täytetyissä mobiilipäiväkirjoissa ryhmänohjaajat arvioivat mukana olevien ryhmäläisten määräksi yhteensä 40 henkilöä. Ryhmäläisille tarjottiin mahdollisuus osallistua vain osaan tutkimuksen aineistonkeruusta. Vaihteleviin osallistujamääriin eri aineistonkeruumenetelmissä on myös muita syitä, kuten kuntoutusprosessin keskeyttämiset ja se, että tutkimusmateriaaleja ei ollut kaikissa tapauksissa jaettu ryhmäläisille vastattavaksi suunnitellun mukaisesti. Tutkimuksen haastatteluihin pyydettiin mukaan suunnitellusti vain neljän MATKA-ryhmän jäseniä kaikkien kuuden sijaan. Ryhmäläiset osallistuivat aineistonkeruuseen nimettöminä ja aineistojen toisiinsa yhdistämisessä hyödynnettiin yksilöllisiä tutkimuskoojeja. Tutkijat keräsivät alkukyselyn yhteydessä tutkimukseen osallistuneiden ryhmäläisten yhteystiedot haastatteluista sopimiseksi erillisillä sähköisillä lomakkeilla, mutta nämä yhteystiedot eivät olleet yhdistettävissä tutkimuksessa kerättyihin aineistoihin.

Tutkimusaineistoa kerättiin myös MATKA-ryhmien ohjaajilta ( $n = 6$ ). Myös he allekirjoittivat suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta. Ryhmänohjaajien aineistonkeruu toteutui ryhmäprosessin aikana (mobiilipäiväkirjat) sekä ryhmien päättyessä (haastattelut).

Kuvio 3. MATKA-ryhmien ja tutkimusaineiston kuvaus.



a Merkityt osallistujamäärät perustuvat ryhmänohjaajien mobiilipäiväkirjoissa tekemiin arvioihin toiminnassa mukana olevien ryhmäläisten määrästä.

b Seurantakäyntien osallistujien tarkkaa määrää ei kuvata osin puutteellisten osallistujamääräkirjausten vuoksi.

## 4.3 Tiedonkeruumenetelmät

### 4.3.1 Alkukyselyt

Ryhmäläisten kyselylomakeaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä tutkimusluvan antaneilta ryhmäläisiltä ennen kutakin MATKA-ryhmää alkukeskusteluissa. Kyselyt sisälsivät sekä määrällisiä kysymyksiä että avoimia, laadullista aineistoa tuottavia kysymyksiä. Sosiodemografisten taustatietojen lisäksi kyselyn teemat liittyvät esimerkiksi koettuihin kuntoutustarpeisiin, saatuihin palveluihin ja tukeen sekä elämänlaatuun. Kuntoutujilta pyydettiin yhteystietoja haastatteluista sopimiseksi kyselyissä.

Elämänlaadussa on kyse yksilön arviosta elämästään siinä kulttuuri- ja arvoympäristössä, jossa hän elää, ja suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muihin hänelle merkityksellisiin

asioihin (Saarni ym. 2012). Alkukyselyssä elämänlaatua mitattiin kysymällä ”millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?” käyttäen EuroHIS-8-elämänlaatuasteikkoa (Power 2003; Schmidt ym. 2006; Sica La Rocha ym. 2012). Vastaajaa pyydettiin miettimään viimeisen kahden viikon aikaa. Kysymysten viisi vastausvaihtoehtoa olivat ”erittäin huono”, ”huono”, ”ei hyvä eikä huono”, ”hyvä” ja ”erittäin hyvä”. Vastauksista laskettiin keskiarvo asteikolla 1–5. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) FinSote-kyselyssä elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi tunteviksi määriteltiin ne henkilöt, joiden EuroHIS-8-mittarin kahdeksan kysymyksen keskiarvo on vähintään 4 (THL 2019).

EuroHIS-8 perustuu 26 osiota sisältävään WHOQOL-BREF-mittariin, ja sitä suositellaan käytettäväksi tilanteissa, joissa laajemman mittarin käyttö ei ole mahdollista. Se on tiivis, mutta silti moniulotteinen elämänlaatumittari, joka kattaa elämänlaadun neljä ulottuvuutta eli fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja ympäristöulottuvuuden. Tutkimuksessa hyödynnettiin TOIMIA-tietokannan lomaketta (Korpilahti 2013).

#### 4.3.2 Arviointi- ja työskentelymenetelmät

##### MATKA-itsearviointikysely

MATKA-kyselyn kehittäminen toteutettiin osana MATKA-hanketta (ks. tarkemmin kyselyn kehittämisestä luku 3.2), ja kysely otettiin käyttöön osana ryhmäkuntoutusprosessia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa kuntoutusprosessin eri vaiheisiin: alkuarviointiin, kuntoutusvalmiuden rakentamiseen, omien tavoitteiden asettamiseen, ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toimijuuden muutoksen tarkasteluun. Tavoitteena oli myös työkalun avulla nostaa osallistujan tietoisuuteen omaan toimijuuteen vaikuttavia haasteita ja mahdollistaa osaltaan omien kuntoutumisen tavoitteiden nimeämistä. Itsearvioinnissa esiin nousevia asioita voitiin ryhmätoiminnassa ottaa käsittelyyn sekä pohtia, löytyykö ryhmälle yhteisiä tavoitteita toimijuuteen ja osallistumisen mahdollistamiseen liittyen.

Ryhmänohjaajia ohjeistettiin täyttämään sähköinen MATKA-kysely ryhmäläisillä alkukeskustelussa. Jotkut ryhmäläiset täyttivät kyselyn myös ensimmäisten ryhmäkäyntien aikana. Osa ryhmäläisistä täytti työkalun myös seurantakäynnin aikana. Aineisto kerättiin MATKA-kyselyn versiolla, jossa oli 25 väittämää avulla koetusta toimijuudesta. Väittämät pisteytettiin 6-portaisella Likert-asteikolla (1 = ”ei pidä ollenkaan paikkaansa”, 6 = ”pitää täysin paikkansa”). Lisäksi MATKA-kyselyn yhteydessä ryhmäläiset vastasivat kahteen avoimeen kysymykseen, jossa vastaajaa pyydettiin luettelemaan kokemansa viisi toimintaa, jotka koettiin tuovan energiaa ja toiset viisi, joiden koettiin vievän energiaa.

## Omat tavoitteet (GAS) -lomake

Kuntoutuksen tavoitteiden asettamisessa asiakkaan omat ajatukset tavoitteista ovat keskiössä. Ryhmäläisten tavoitteiden asettamiseen käytettiin Omat tavoitteeni -lomaketta (GAS, Goal Attainment Scaling), joka toteutettiin sähköisenä Webropol-lomakkeena ryhmäprosessin alkupuolella ja lopussa. GASin avulla kuvataan selkeitä, tunnistettavia ja merkityksellisiä muutoksia asiakkaan tai kuntoutujan elämässä. Tavoitteen tunnistaminen perustuu haastatteluun ja kuntoutujan tilanteen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Tavoitteille asetetaan realistinen aikataulu ja määritellään selkeä muutoksen indikaattori viisiportaisella asteikolla. (Sukula ja Vainiemi 2015).

## RALLA-vertaistaitojen havainnointimenetelmä

MATKA-ryhmissä käytetty RALLA-vertaistaitojen havainnointimenetelmä on nuorille ja nuorille aikuisille sovellettu versio Laaksosen (2014) julkaisemasta lasten vertaissuhdetaitojen havainnointiin tarkoitettua menetelmästä. Nuorten versio kehitettiin muokkaamalla arviointilomakkeen kieli nuorille aikuisille soveltuvaan muotoon pitäen osoittimien sisällöt muuttumattomina. Lasten taitojen havainnointiin tarkoitettu versio, RALLA-kaveritaitojen havainnointi on todettu validiksi menetelmäksi (rakenne- ja samanaikaisvaliditeetti) (Laaksonen 2014).

MATKA-hankkeessa yhtenä tavoitteena oli tukea ryhmäläisten vertaistaitojen kehittymistä ja osallisuutta ryhmän toiminnassa ja arvioida mahdollisia muutoksia. Ryhmänohjaajat havainnoivat ryhmäläisten ryhmätoiminnassa näkyviä vertaistaitoja neljällä osa-alueella: (1) ryhmässä toimimisen taitoja, (2) vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taitoja, (3) ryhmän vuorovaikutukseen liittymisen taitoja ja (4) toisten huomioon ottamisen taitoja, yhteensä 16 osoittimen avulla, pisteyttäen niitä neljäportaisella Likert-asteikolla (1 = "henkilön tulee harjoitella taitoa", 2 = "henkilö hallitsee taidon kohtalaisesti", 3 = "henkilö hallitsee taidon hyvin", 4 = "henkilö hallitsee taidon erittäin hyvin"). Havainnointi tehtiin ryhmäprosessin alkupuolella ja lopussa.

### 4.3.3 Loppu- ja seurantakyselyt

Ryhmänohjaajia ohjeistettiin jakamaan kyselylomakkeet ryhmäläisille täytettäväksi myös loppukeskusteluissa sekä seurantakäynneillä, mutta koska tämä aineistonkeruu oli toteutunut vain osittain (esim. kaikilla ryhmillä seurantakäynnit eivät toteutuneet, joissain ryhmissä lomakkeita ei ollut täytätetty), näiden kyselyiden aineistoa hyödynnetä tässä raportissa.



#### 4.3.4 Haastattelut

##### Ryhmäläisten haastattelut

Ryhmäläisten haastatteluaineisto kerättiin yksilö- ja ryhmähaastatteluin loppukeväällä 2019. Haastattelupyynnöt esitettiin neljän MATKA-hankkeen aikana toteutetun MATKA-ryhmän osallistujille. Kaksi näistä MATKA-ryhmistä oli toteutettu syksyllä 2018 ja kaksi keväällä 2019 eli ne olivat päättymäisillään haastattelujen toteuttamisajankohtana. Näin ollen ajallinen etäisyys MATKA-ryhmään osallistumiseen vaihteli haastateltavien välillä. Haastattelujen teemat liittyivät esimerkiksi kuntoutujien tarpeisiin ja toimintakykyyn ja koettuihin muutoksiin niissä sekä kokemuksiin avokuntoutusmallista. Haastateltaville tarjottiin ensisijaisesti haastattelun toteuttamista ryhmähaastatteluna, mutta heille annettiin myös mahdollisuus yksilöhaastatteluun. Yksilöhaastattelut (3 kpl) toteutettiin puhelimitse ja ryhmähaastattelut (3 kpl) palveluntuottajan tiloissa avokuntoutusmalliin liittyneiden ryhmä- tai seurantakäyntien yhteydessä. Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Ryhmähaastattelut kestivät noin 1–1,5 tuntia ja yksilöhaastattelut noin 20–45 minuuttia. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin sanatarkasti äänitteeltä nimettöminä.

##### Ryhmänohjaajien haastattelut

Ryhmänohjaajien haastattelut toteutettiin loppukeväällä 2019 kunkin paikkakunnan jälkimmäisten MATKA-ryhmien ollessa päättymäisillään. Yhteensä toteutettiin kaksi parihaastattelua ja yksi yksilöhaastattelu, joten kuudesta ryhmänohjaajasta haastatelluksi tuli viisi. Haastattelujen teemat liittyivät ryhmäläisten rekrytointiin, MATKA-ryhmien toteutukseen ja rakenteeseen, ryhmänohjaajien työnjakoon, MATKA-avokuntoutuksen arvioituun merkitykseen ja kehittämistarpeisiin. Ryhmähaastattelut toteutettiin palveluntuottajan organisaation tiloissa. Haastattelut olivat teemahaastatteluja ja kestävät noin 60 minuuttia. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin sanatarkasti äänitteeltä nimettöminä.

#### 4.3.5 Mobiilipäiväkirja

Ryhmänohjaajat vastasivat mobiilipäiväkirjaan kunkin ryhmäkäynnin jälkeen. Päiväkirjat sisälsivät sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä liittyen kyseisen ryhmäkäynnin osallistujamäärään, menetelmiin, sisältöihin, ilmapiiriin, onnistumisiin ja haasteisiin. Lisäksi ryhmänohjaajilta kysyttiin ennen ryhmän käynnistymistä kysymyksiä alkavaan ryhmään liittyen sekä noin kolmen viikon välein kysymyksiä liittyen ryhmän osallistujamääriin, ryhmän ilmapiiriin ja MATKA-malliin liittyviin havaittuihin kehittämistarpeisiin.

Ryhmän ilmapiiriin arvioinnissa hyödynnettiin ryhmäkoherenssikyselyn (Julkunen ym. 2013) osioita. Seurantakäyntien yhteydessä ryhmänohjaajat vastasivat samoihin kysymyksiin kuin viikoittaisten ryhmäkäyntien jälkeen.

Päiväkirja-aineiston keräämisessä hyödynnettiin JAMKin ja Jyväskylän yliopiston omistamaa eKoutsimobiilimenetelmää (ks. Malinen ja Salminen 2018). Vastaamiskutsu päiväkirjakysymyksiin vastaamiseen lähetettiin eKoutsijärjestelmällä ryhmänohjaajille sähköpostiin sekä tekstiviestinä, ja he pystyivät vastaamaan päiväkirjaan joko vastaamiskutsusta löytyvän nettilinkin kautta tai tekstiviestein.

#### 4.4 Aineistojen analysointi

Eri menetelmillä kerätyt laadulliset arviointiaineistot analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastatteluaineistot litteroitiin analyysia varten sanatarkasti. Kaksi tutkijaa perehtyi aineistoihin ja teki analyysin yhdessä. Tässä raportissa tuloksia on kuvattu myös suorien aineistolainauksen avulla. Sitaattien perään on merkitty, onko kyseinen sitaatti ryhmäläisen vai ryhmänohjaajan sanoma, ja tutkittavat on lisäksi numeroitu juoksevilla numeroinnilla. Alkukyselyn avointen kysymysten vastauksia esitellään luokiteltuina.

Määrällisten aineistojen analysoinnissa hyödynnettiin frekvenssejä, keskiarvoja, korrelaatioita ja Rasch-analyysin avulla luotuja logit-arvoja. MATKA-ryhmäläisten koetun toimijuuden kokonaistulosten keskiarvoja verrattiin korkeakouluopiskelijoiden aineiston keskiarvoihin. Näiden kahden ryhmän välisiä eroja tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä ja vaikutuksen suuruutta tarkasteltiin Hedgesin g-arvolla.

Maailman terveysjärjestön Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden ICF-luokitusta hyödynnettiin, kun tarkasteltiin ryhmäläisten omia tavoitteita (GAS) sekä heidän kirjaamiaan arjen toimia, jotka antoivat tai veivät energiaa. Nämä sillattiin ICF-luokitukseen Ciezan ym. (2019) ohjeiden mukaan kahden tutkijan toimesta. Näin saatuja tavoitteita ja arjen toimia pystyttiin kuvaamaan uudelleenluokiteltuna.

## 5 Tutkimuksen tulokset

### 5.1 MATKA-ryhmäläiset

#### 5.1.1 Ryhmäläisten taustatiedot

Seuraavassa MATKA-avokuntoutusmallin ryhmäläisistä tarkastellaan niitä 39 nuorta aikuista, jotka suostumuslomakkeessa antoivat luvan alkukyselytietojensa käyttöön. Taustatiedot perustuvat ryhmäläisten alkukeskusteluissa täyttämien kyselyiden vastauksiin.

Ryhmäläisistä 27 oli naisia, kymmenen miehiä, yksi muunsukupuolinen ja yksi eri halunnut kertoa sukupuoltaan. Heidän keski-ikänsä oli 23,4 vuotta (vaihteluväli 18–29 vuotta). Ryhmäläisistä valtaosa ( $n = 22$ ) asui yksin. Kuusi ryhmäläistä asui vanhempien ja/tai sisarusten kanssa, yhdeksän joko ystävän/kämpin tai seurustelukumppanin/puolison kanssa ja kaksi ryhmäläisistä ilmoitti, että hänen kanssaan asuu omia tai kumppanin lapsia.

MATKA-ryhmää aloittaessa kukaan ryhmäläisistä ei ollut työsuhteessa, mutta reilu puolet ( $n = 21$ ) oli ollut työsuhteessa jossain elämänsä vaiheessa. Keskimääräinen työsuhteiden yhteenlaskettu kesto oli yksi vuosi (vaihteluväli 0,5–40 kuukautta). Ryhmäläisistä noin kolmannes ( $n = 11$ ) ilmoitti hakevansa työtä tai opiskelupaikkaa, yhdeksän oli joko sairauslomalla tai eläkkeellä, kaksi kuntouttavassa työtoiminnassa ja kaksi kuntoutustuella. Loput eivät kuvanneet nykyistä tilannettaan kovin tarkasti (mm. ”oikean suunnan löytäminen”, ”suunnitteilla päivätoiminta tai kuntoutukseen hakeutuminen”). Yleisimmät korkeimmat suoritettut koulutukset olivat toisen asteen koulutus (56 %) ja peruskoulu (41 %). Yhdellä ryhmäläisistä oli alempi korkeakoulu- tai ammatillinen korkea-asteen tutkinto. Joku koulutus oli jäänyt kesken hieman yli puolella ryhmäläisistä.

Alkukyselyssä ryhmäläisiltä kysyttiin heidän palvelujen käytöstään ja saamastaan tuesta viimeisen 4 kuukauden aikana. Eniten ryhmäläiset ilmoittivat käyttävänsä mielenterveys- ja perusterveydenhuollon palveluita sekä toimeentulotukea (taulukko 1, s. 28). Eniten tukea he kokivat saavansa perheeltä ja sukulaisilta sekä ystäviltä (taulukko 2, s. 28).

**Taulukko 1.** Ryhmäläisten käyttämät palvelut viimeisen neljän kuukauden aikana heidän alkukyselyssä tekemänsä ilmoituksen mukaan.

Palvelu	Palvelua käyttäneiden osuus lukumäärä (prosentti)
Mielenterveyspalvelut	32 (82,1)
Perusterveydenhuolto	27 (69,2)
Toimeentulotuki	26 (66,7)
Nuorisopalvelut	18 (46,2)
Erikoissairaanhoido	14 (35,9)
Aikuissosiaalityö	12 (30,8)
Työllisyyspalvelut	10 (25,6)
Lastensuojelu	7 (17,9)
Kotipalvelu	6 (15,4)
Oppilaitoksen tukipalvelut	6 (15,4)
Joku muu <sup>a</sup>	4 (10,3)
Päihdepalvelut	4 (10,3)
Vammaispalvelut	3 (7,7)
Velkaneuvonta	1 (2,6)

a Tuetun asumisen palvelu, muu terapia.

**Taulukko 2.** Ryhmäläisten saama tuki viimeisen neljän kuukauden aikana heidän alkukyselyssä tekemänsä ilmoituksen mukaan.

Tuki	Tukea saaneiden osuus lukumäärä (prosentti)
Perhe/sukulaiset	32 (82,1)
Ystävät	30 (76,9)
Yhdistykset/järjestöt	21 (53,8)
Kumppani/puoliso	14 (35,9)
Naapurit/tutut	11 (28,2)
Vertaisryhmä	8 (20,5)
Seurakunta	5 (12,8)

### 5.1.2 Elämänlaatu ja koettu toimijuus

Yksilölliset vaihtelut ryhmäläisten itsearvioimassa elämänlaadussa (EuroHIS-8) olivat suuria. EuroHIS-8-mittarilla elämänlaatu (asteikolla 1–5) vaihteli 1,8–4,9 välillä keskiarvon ollessa 2,9. Ryhmäläisissä oli elämänlaatunsa hyväksi arvioivia: kolmella ryhmäläisellä EuroHIS-8-mittarin kysymysten keskiarvo on vähintään 4, jota Terveys 2011 -tutkimuksen aineiston (Saarni ym. 2012) mukaan pidetään hyvää elämänlaatua määrittävänä raja-arvona. Oman asuinalueen olosuhteisiin oltiin kaikkein tyytyväisimpiä (keskiarvo 3,9) ja tyytymättömmimpiä oltiin omaan terveyteen (keskiarvo 2,4), jota kukaan ei arvioinut erittäin hyväksi. Myös tyytyväisyys itseän oli matalaa (keskiarvo 2,5). (Taulukko 3.)

**Taulukko 3.** Ryhmäläisten ( $n = 39$ ) kokema elämänlaatu EuroHIS-8-kysymyksissä (keskiarvo ja minimi–maksimi).

EuroHIS-8 kysymys	Keskiarvo	Minimi–maksimi
1. Millaiseksi arvioit elämänlaatusi?	2,9	1–5
2. Kuinka tyytyväinen olet terveyteesi?	2,4	1–4
3. Onko sinulla riittävästi tarmoa arkipäivän elämääsi varten?	2,7	1–5
4. Onko sinulla tarpeeksi rahaa tarpeisiisi nähden?	3,2	1–5
5. Kuinka tyytyväinen olet kykyysi selviytyä päivittäisistä toimista?	2,9	1–5
6. Kuinka tyytyväinen olet itseesi?	2,5	1–5
7. Kuinka tyytyväinen olet ihmissuhteisiisi?	3,1	1–5
8. Kuinka tyytyväinen olet asuinalueesi olosuhteisiin?	3,9	1–5

Ryhmäläisten kokema elämänlaatu (EuroHIS-8) oli yhteydessä heidän MATKA-22-kyselyllä itsearvioimaansa toimijuuteen. Ne korreloivat voimakkaasti ( $r = 0,896$ ) niillä ryhmäläisillä, jotka antoivat luvan yhdistää eri menetelmillä kerättyjä tuloksia ( $n = 31$ ).

Analysoitaessa MATKA-kyselyn aineistoja voitiin todeta, että MATKA-ryhmäläisten kokema toimijuus oli tilastollisesti merkitsevästi heikompaa kuin saman ikäisten korkeakouluopiskelijoiden kokema toimijuus ((77),  $t = 5,22$ ,  $p < 0,01$ ). Ryhmien välisen eroa heikensi molemmissa ryhmissä esiintynyt yksilöllinen vaihtelu (Hedgesin  $g = 0,12$ ). Kuvattaessa mitkä toimijuuden osa-alueet tuottivat eniten haasteita ryhmäläisille, tarkasteltiin MATKA-ryhmäläisten aineistosta Rasch-analyysin avulla rakennettua osoittimien haasteellisuuden jatkumoa. MATKA-22-kyselyn osoittimien järjestys haasteellisimmin saavutettavista helpoimmin saavutettaviin oli seuraava:

- Pystyn **käsittämään** eteeni tulevaa **kuormitusta ja paineita** (puhuen tai tehden).
- Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan **tasapainossa** keskenään.
- Tunnen, että **osaamiseni** riittää työelämän/opiskelun haasteisiin.
- Olen tyytyväinen **tekemiseni määrään**.
- **Pystyn ratkaisemaan** arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla.
- Tunnen, että minulla on **sopiva määrä tekemistä** arjessani.
- Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän **lepoon elpymiseen ja uneen**.
- Minulla on aikaa ja/tai energiaa **huolehtia riittävästi hyvinvoinnistani**.
- Teen **aktiivisesti valintoja**, mitä arjessani teen.
- Teen arjessani asioita, jotka koen itselleni **sopivan haasteellisiksi**.
- Teen asioita, joissa **koen onnistuvani tai saavuttavani tyytyväisyyden** tunteita.
- Pystyn tarvittaessa **joustamaan ja muuttamaan** toimintaani ja rutiinejani.
- Pystyn **huolehtimaan** arjen tehtävistäni **itsenäisesti**.
- Teen arjessani **itselleni tärkeitä ja merkityksellisiä** asioita.
- Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita **toisten vuoksi** (en liikaa / en liian vahan).
- Tunnen **tulevani hyväksytyksi** lähiyhteisössäni.
- **Voin vaikuttaa** asuinoloihini itseäni tyydyttävällä tavalla.
- Tunnen, että minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita **itse haluan tehdä**.
- Pystyn **ilmaisemaan** ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille.
- Tunnen, että läheiseni **tukevat valintojani**.
- Tunnen **oloni turvalliseksi** lähiympäristössäni.
- **Kykenen asioimaan** lähiympäristössäni.

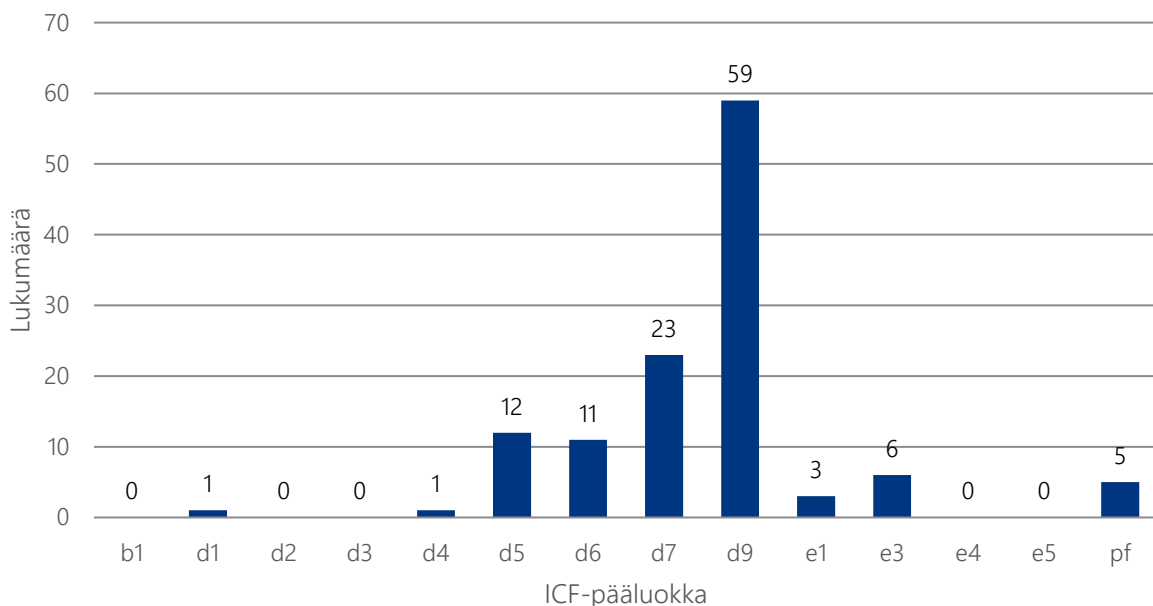
Omassa lähiympäristössä asioiminen sujui ryhmäläisten mielestä hyvin ja he tunsivat olonsa turvalliseksi. Myös läheisten koettiin tukevan omia valintoja. Eniten haasteita ryhmäläisille tuotti se, kuinka he pystyvät käsittämään paineita ja kuormitusta tai ratkaisemaan arjen haasteita. Lisäksi oman osaamisen riittämättömyys ja päivittäisen tekemisen määrä olivat kuormittavia tekijöitä arjessa. Ryhmäläiset kokivat, että heillä oli riittävästi aikaa tehdä niitä asioita, joita halusivat, mutta tekemisen määrään he eivät olleet tyytyväisiä. Tästä voi päätellä, että heillä ei ollut arjessaan riittävästi mielekästä tekemistä tai he eivät saaneet mielestään riittävästi aikaiseksi asioita aloitekyvyn tai voimavarojen puutteiden vuoksi. Myös hyvinvoinnista huolehtiminen ja riittävä ajankäyttö lepoon ja uneen tuottivat jonkin verran haasteita.

### 5.1.3 Energiaa tuovat ja vievät arjen asiat

Ryhmäläisten kirjaamia toimia tai tehtäviä, joista he kokivat saavansa energiaa tai jotka he kokivat energiaa vieviksi omassa elämässään, tarkasteltiin määrällisesti linkitettyinä ICF-pääluokkiin.

Erilaisia arjessa energiaa tuovia toimia kirjattiin yhteensä 121 kappaletta ja energiaa vieviä yhteensä 104 kappaletta. Selkeästi eniten energiaa ryhmäläiset saivat vapaa-ajan harrastuksista, sillä 49 % ilmaisuista liittyi pääluokkaan d9 (kuvio 4). Sen sijaan energiaa vievät arjen toimet ja tehtävät jakautuivat tasaisemmin. Niistä suurimmat ryhmät olivat kotielämä (d6 28 %) ja yleisluonteiset tehtävät ja vaateet (d2 23 %) (kuvio 5). Sama arjen toimi saattoi tuoda energiaa yhdelle ryhmäläiselle, kun taas toiselle se oli energiaa vievä. Näitä olivat esimerkiksi kaupassa käynti ja kotityöt, läheiset, kävelylenkit ja harrastukset.

**Kuvio 4.** Ryhmäläisille energiaa tuovat toimet ja tehtävät ( $n = 121$ ) ICF-pääluokittain<sup>a</sup>.



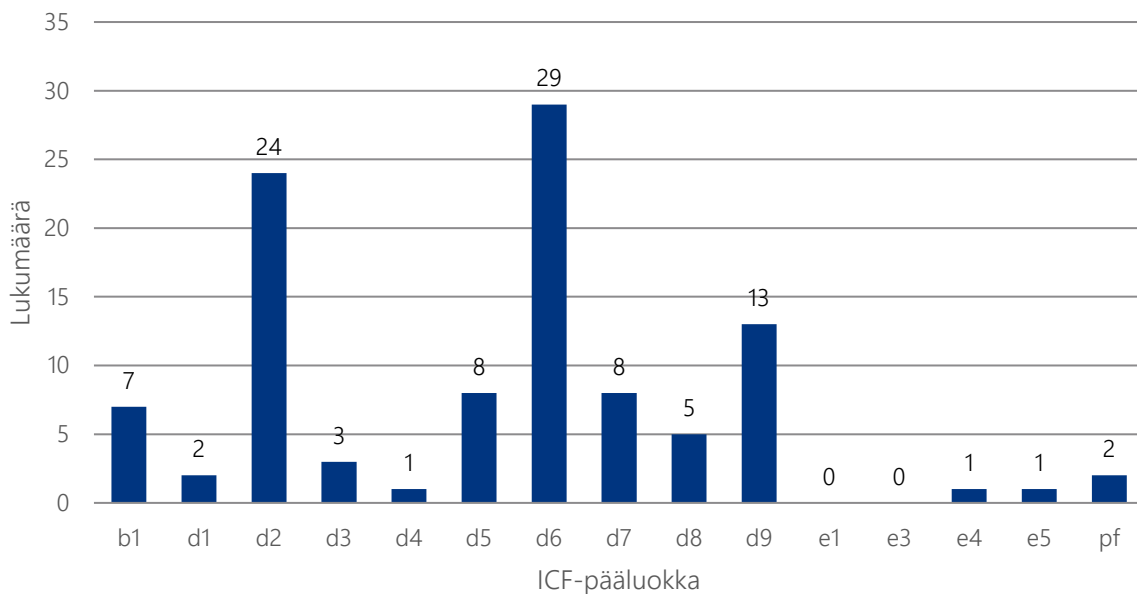
a ICF-pääluokat:

Ruumiin/kehon toiminnot: b1 Mielentoiminnot

Suoritus ja osallistuminen: d1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen, d2 Yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, d3 Kommunikointi, d4 Liikkuminen, d5 Itsestä huolehtiminen, d6 Kotielämä, d7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, d8 Keskeiset elämän alueet, d9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä

Ympäristökijät: e1 Tuotteet ja teknologiat, e2 Ympäristö, e3 Tuki ja keskinäiset suhteet, e4 Asenteet, e5 Palvelut ja hallinto

Yksilötekijät: pf.

**Kuvio 5.** Ryhmäläisten energiaa vievät arjen toimet ja tehtävät (n = 104) ICF-pääluokittain<sup>a</sup>.

<sup>a</sup> ICF-pääluokat:

Ruumiin/kehon toiminnot: b1 Mielentoiminnot

Suoritukset ja osallistuminen: d1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen, d2 Yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, d3 Kommunikaatio, d4 Liikkuminen, d5 Itsestä huolehtiminen, d6 Kotielämä, d7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, d8 Keskeiset elämän alueet, d9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä

Ympäristökijät: e1 Tuotteet ja teknologiat, e2 Ympäristö, e3 Tuki ja keskinäiset suhteet, e4 Asenteet, e5 Palvelut ja hallinto,

Yksilötekijät: pf.

#### 5.1.4 Koulutukseen ja työelämään liittyvät toiveet ja suunnitelmat

Alkukyselyssä ryhmäläisiltä kysyttiin heidän koulutukseen ja työelämään liittyviä toiveitaan ja suunnitelmiaan. Yhteensä 34 nuorta aikuista vastasi tähän avoimeen kysymykseen ja heidän vastauksensa luokiteltiin käyttäen luokitteluyksikkönä yksittäistä toivetta tai suunnitelmaa, joita kukin ryhmäläinen oli voinut esittää useita. Toiveet ja suunnitelmat kohdentuivat eri vaiheisiin työllistymisen polkua. Selkeästi suurimmalla osalla (53 % ryhmäläisistä) toiveet ja suunnitelmat liittyivät koulutuspaikan saamiseen. Moni heistä nimesi tietyn tutkinnon tai koulutusalan, jota he tavoittelivat. Useat (38 %) kertoivat myös toiveista ja suunnitelmista liittyen työelämään siirtymiseen ja työpaikan löytämiseen. Olennaista oli saada työpaikka, joka oli itselle merkityksellinen ja omille voimavaroille sopiva. Joka viides ryhmäläisistä (20 %) kertoi, ettei vielä tiedä, mitä haluaisi opiskella tai millaiseen työhön hakeutua, ja heidän toiveensa ja suunnitelmansa liittyvät näiden asioiden selkeytymiseen. Joidenkin toiveet ja tavoitteet liittyivät ennen kaikkea kuntoutumiseen (12 %) tai omien voimavarojen tunnistamiseen esimerkiksi kuntouttavan työ-



toiminnan avulla (12 %). Yksittäisiä kertoja mainittiin myös toiveita ja tavoitteita liittyen oppisopimuspaikan löytämiseen, koulutuksen loppuun saattamiseen ja opintojen jatkamiseen tai päättämiseen liittyvän päätöksen tekemiseen.

## 5.2 MATKA-ryhmien aloitusvaihe

### 5.2.1 MATKA-kuntoutukseen ohjautuminen

Alkukyselyn mukaan suurin osa ryhmäläisistä oli kuullut alkamassa olevasta MATKA-avokuntoutusryhmästä omalta tukihenkilöltä tai ohjaajalta (63 %) tai muulta sote-alan ammattilaiselta (29 %). Myös haastatteluissa sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kertoivat MATKA-ryhmäläisten ohjautuneen mukaan toimintaan useiden eri palveluiden kautta. Toimintaan ohjaavina tahoina mainittiin Nuotti-valmentajat, tukihenkilöt, etsivän nuorisotyön työntekijät, toimintaterapeutit, psykologit, lääkärit, TE-toimistot, sosiaalitoimi, erikoissairaanhoido, klubitalot sekä tuetun asumisen palvelut. Moni MATKA-ryhmäläinen oli jo etukäteen ollut asiakassuhteessa johonkin MATKA-ryhmänohjaajista ja sitä kautta ohjautunut mukaan toimintaan.

Ohjaajat kertoivat haastatteluissa käyttäneensä erilaisia markkinointikeinoja osallistujien rekrytoinnissa. Kaikki olivat hyödyntäneet sähköpostia tai esitteitä omille yhteistyöverkostoille sekä kertoneet tulevasta ryhmästä oman organisaationsa työntekijöille. Lisäksi toimivaksi keinoksi levittää tietoa tulevasta MATKA-ryhmistä ohjaajat olivat kokeneet vierailut yhteistyötahojen luona.

Osa haastatelluista MATKA-ryhmäläisistä toi esille tarpeen tarkemmille ennakkotiedoille MATKA-toiminnasta. Erityisesti olisi kaivattu tarkempaa tietoa siitä, mitä ryhmässä tehdään ja minkä kokoisia ryhmät ovat.

”Tääl kumminki tulee paljon sellasia ihmisii, joil on paljon niinku epävarmuuksia, ja sitä ei voi koskaan oikeen tietää, mikä on jollekki ihmiselle sellanen asia, mikä aiheuttaa paljon sellasta epävarmuutta ja pelkoa, se voi olla joku tosi pienenki tuntunen asia.” (Ryhmäläinen 13)

Toimintaa kuvailevien esitteiden toivottiin olevan mahdollisimman konkreettisia ja yksityiskohtaisia. Myös avokuntoutusmallin nimi, MATKA, oli herättänyt tarkemman etukäteisinfon puuttuessa erehdyt-

täviä mielikuvia toiminnan sisällöstä. Ryhmäläiset toivat esille ideoita MATKA-toiminnan mainostamiseksi laajemmin ja kattavammin, esimerkkeinä mainittiin Instagram ja Facebook mahdollisina kanavina nuorten aikuisten tavoittamiseen.

Ohjaajat kokivat olennaisena, että MATKA-toimintaan osallistumiselle ei määritetty monia kriteereitä. Ryhmät oli suunnattua työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille aikuisille eikä muita ehdottomia valintakriteereitä koettu tarvittavan. Alkukeskustelut koettiin hyvänä paikkana arvioida nuoren aikuisen soveltuvuutta ryhmään. Ohjaajat toivat esille ns. luontaisia valintakriteereitä: NEET-nuoren oma kiinnostus oli oltava ja nuoren tuli pystyä lähtemään pois kotoa, tulemaan paikalle ja kohtaamaan ohjaajat ja ryhmäläiset. Sitoutumisesta oli keskusteltu paljon ohjaajien kesken, mutta sen arviointi etukäteen koettiin hyvin haastavana. Ryhmien kokoamisessa oli pyritty siihen, että nuoret olisivat samankaltaisista lähtökohdista. Mahdollisesti kuntoutukseen osallistumisesta kiinnostuneita nuoria aikuisia oli kuitenkin jätetty ottamatta mukaan toimintaan vain yksittäisissä tapauksissa:

”No ehkä sen ongelmat oli sit sen verran niinku jo isompi tai jotenki et sit katottiin että hän ois niin ulkopuolinen tos ryhmässä, et ei oteta hänt siihen ryhmään mukaan. Et ehkä vähän sit kuitenkin yritetty kattoo sitä, et ois jotenki sillein samal tasol, ettei nyt joku oo iha vaik tosi paljon huonommas kunnos tai jotenki silleen.” (Ryhmänohjaaja 1)

Ryhmäläisiltä kysyttiin alkukyselyssä avoimella kysymyksellä heidän syitä lähteä mukaan MATKA-toimintaan. Yhteensä 37 ryhmäläistä vastasi tähän kysymykseen. He nimesivät useita syitä MATKA-toimintaan mukaan lähtemiselleen ja heidän vastauksensa luokiteltiin käyttäen luokitteluyksikkönä yksittäistä syytä, joita kukin vastaaja oli siis voinut esittää useita. Ryhmäläiset lähtivät mukaan toimintaan saadakseen tekemistä arkeensa (43 % vastaajista). Olennaista oli tekemisen säännöllisyys ja arjen hallinnan löytäminen. He odottivat MATKA-toiminnan myös antavan suuntaa elämälleen ja edistävän tulevaisuuden suunnitelmien tekemisessä sekä lisäävän itsetuntemusta (32 %). Osa täsmensi toiveissaan olevan ennen kaikkea koulutukseen liittyvien ja ammatillisten suunnitelmien selkeytyminen, mutta monelle toiveissa oli yleisemmin elämän suunnan löytäminen. MATKA-toiminnan ryhmämuotoisuus houkutti ryhmäläisiä mukaan toimintaan (30 %). MATKA-ryhmä koettiin hyvänä paikka harjoitella sosiaalisia tilanteita ja omia ryhmässä toimimisen taitoja sekä mahdollisesti löytää ystäviä.

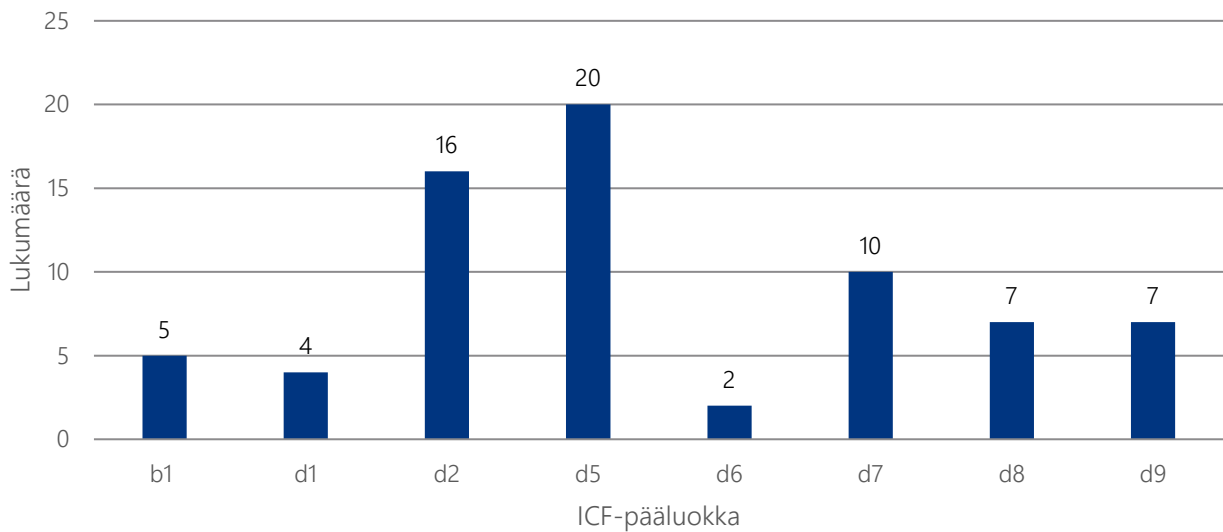
Muina syinä hakeutua MATKA-toimintaan mainittiin mahdollisuus taitojen harjoitteluun ja itsevarmuuden saamiseen (11 %), toiminnan tarjoama tuki (8 %) ja se että kyseessä oli kuntouttava toiminta (8 %).

Päätökseen lähteä mukaan MATKA-toimintaan vaikutti myös se, että toiminta oli koettu kuormittavuudeltaan itselle sopivaksi ja vapaaehtoiseksi (8 %). Lisäksi perusteina lähteä mukaan toimintaan mainittiin yksittäisiä kertoja esimerkiksi itsensä haastaminen ja itsetunnon kasvattaminen.

Haastatteluissa ryhmäläiset pääsääntöisesti kuvasivat päätöksen MATKA-toimintaan mukaan lähtemisestä olleen heille helppo. Päätöksen tekemistä oli helpottanut se, että ryhmänohjaajat ja ryhmäntapaamispaikka olivat etukäteen tuttuja tai se, että ohjaajiin ja tapaamispaikkaan oli käyty etukäteen tutustumassa. Jotkut ryhmäläiset myös kertoivat, että vaikka he eivät olleet olleet kovin innokkaita osallistumaan, ryhmänohjaajien tai toimintaan ohjanneen tutun työntekijän kannustava ja rohkaiseva suhtautuminen oli saanut heidät osallistumaan. Epävarmuutta mukaan lähtemisestä oli herättänyt tapaamisaikataulujen yhtensovittaminen omiin (uni)rytmeihin sekä ryhmäkäyntien pitkäksi koettu kesto ja aiemmat negatiiviset ryhmäkokemukset. Myös pelko vieraiden ihmisten kanssa toimimisesta ja muiden ryhmäläisten mahdollisesti omasta elämäntilanteesta poikkeavat tilanteet olivat aiheuttaneet pohdintaa ryhmäläisissä ennen ryhmien alkamista.

### 5.2.2 Ryhmäläisten tavoitteet

Ryhmäläisten Omat tavoitteeni (GAS)-menetelmällä alkutilanteessa asetetut tavoitteet sillattiin ICF-luokitukseen. GAS-tavoitteista korostuivat suoritusten ja osallistumisen osa-alueen pääluokka 5 (Omasta terveydestä huolehtiminen) ja pääluokka 2 (Päivittäin toistuvien tehtävien ja toimien suorittaminen). Ruumiin/kehon toimintojen (b1) tavoitteet kohdistuivat pääosin unirytmiiin parantamiseen ja ahdistuneisuuden lieventymiseen. Ympäristötekijöihin liittyviä tavoitteita ei ollut asetettu lainkaan. (Kuvio 6, s. 36.)

**Kuvio 6.** Ryhmäläisten ( $n = 27$ ) tavoitteet alkutilanteessa ICF-pääluokkiin<sup>a</sup> sillattuna.

a ICF-pääluokat:

Ruumiin/kehon toiminnot: b1 Mielentoiminnot

Suoritus ja osallistuminen: d1 Oppiminen ja tiedon soveltaminen, d2 Yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, d5 Itsestä huolehtiminen, d6 Kotielämä, d7 Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, d8 Keskeiset elämän alueet, d9 Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä

Yleisemmin tavoitteista ryhmäläisten ja ryhmänohjaajien kanssa haastatteluissa keskusteltaessa nousi esille, että suurelle osalle ryhmäläisistä riitti tavoiteltavaksi se, että saapui paikalle ryhmäkäynteihin. Ryhmäläisten haaste oli erään ohjaajan kuvaamana se, että ”arki ei oikeen suju ja ei edes tiedetä kuka mä oon ja mitä mä osaan” (ohjaaja 1). Ohjaajien mielestä konkreettiset työllistymisen tai kouluttautumisen liittyvät tulevaisuuden suunnitelmat eivät olleet ryhmäläisten kohdalla pääasia, vaan ennemminkin työskentelyä haluttiin suunnata arkeen, minuuteen ja tunteisiin liittyviin teemoihin.

Haastatteluissa ryhmäläisten kokemukset siitä, olivatko tavoitteiden asettaminen ja seuraaminen GAS-menetelmän avulla heille hyödyllisiä, olivat vaihtelevia. Osa koki työskentelyn konkretisoineen heidän tavoitteitaan ja keinoja niissä etenemiseen. Tärkeänä koettiin ryhmänohjaajien ymmärtävä, rohkaiseva ja eteenpäin suuntaava suhtautuminen tilanteisiin, joissa ryhmäläiset eivät olleet edenneet nimettyjen tavoitteiden suuntaisesti. Osa taas ei pystynyt haastatteluissa palauttamaan mieleensä kokemuksiaan GAS-työskentelystä.

Ryhmänohjaajat kuvasivat osan ryhmäläisistä löytäneen GAS-tavoitteet kohtuullisesti ja osan taas tarvinneen siinä aika vahvan tuen. Tässä tulevat näkyviin yksilölliset erot ihmisten välillä – kuntoutujista

toinen voi olla yhden tai kahden ryhmäkäynnin jälkeen valmis määrittämään tavoitteitaan ja GAS-tavoitteita, mutta toisen kanssa se vaatii huomattavasti enemmän aikaa. Ohjaajat kokivat, että GAS-tavoitteiden asettamista helpotti, jos ohjaajalla oli kokemusta ja koulutusta GAS-menetelmästä.

## 5.3 MATKA-avokuntoutusmallin toteutuminen

### 5.3.1 Ryhmänohjaajat ja työparityöskentely

MATKA-ryhmien ohjaajat kertoivat haastatteluissa valikoituneensa ryhmänohjaajiksi palveluntuottajaorganisaation työntekijöistä oman kiinnostuksen perusteella. Koulutustaustoina heillä oli erilaisia sosiaali-, terveys- ja nuorisoalan tutkintoja. Ohjaajilla oli vaihtelevasti aiempaa kokemusta nuorten aikuisten kanssa työskentelystä, ryhmien ohjaamisesta ja erilaisista työmenetelmistä.

Haastatellut ryhmäläiset näkivät tärkeänä, että MATKA-ryhmän ohjaajilla on kykyä toimia joustavasti ryhmätilanteissa. Tämä tarkoitti kaikkia ryhmäläisiä huomioivaa, tilanteisiin mukautuvaa, ei liian tiukasti etukäteissuunnitelmissa pysyvää sekä huumorintajuista toimintatyöliä. He korostivat, että MATKA-ryhmän ohjaajilla tulisi olla aito kiinnostus ja ymmärrys ryhmäläisten elämäntilanteisiin sekä arvostus heidän yksilöllisyyttään kohtaan ja heidän tulisi olla luotettavia. Ryhmänohjaajilta toivottiin myös ohjaavaa työskentelyotetta. Toimivana omassa ryhmässä oli koettu, kun ryhmänohjaajat ”enemmänkin just ohjas, eikä niinkun käskeny” (ryhmäläinen 13). Ryhmäläiset toivat muutenkin useissa kohtaa omat ryhmänohjaajansa esille esimerkkinä sopivista ohjaajista MATKA-kuntoutukselle. Ryhmänohjaajien haastatteluissa ei tuotu esille muita määreitä ihanteelliselle ryhmänohjaajalle kuin palvelujärjestelmän tuntemus.

Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat pitivät ryhmien ohjaamista työparimuotoisesti toimivana mallina esimerkiksi siksi, että se mahdollisti tarvittaessa toiminnan eriyttämisen kahden ohjaajan välillä jonkun ryhmäläisen tilanteen vaatiessa yksilökohtaisempaa huomioimista. Ryhmäläiset kokivat myös ryhmänohjaajien välisen hyvän yhteistyön olleen hyödyllistä ryhmän toiminnalle. Joissain ryhmissä, joissa oli ollut vaihtuvuutta ryhmänohjaajissa (esimerkiksi harjoittelijoita mukana ohjaamisessa), ryhmäläiset olivat kokeneet ohjaajien ison määrän levottomuutta lisäävänä tekijänä. Vastaavasti ryhmänohjaajat korostivat, että ohjaajat eivät saisi vaihtua kesken kuntoutusprosessin. He toivat esiin vaihtoehdon, että toimintaan olisi kiinnitetty myös kolmas ohjaaja, nimetty varahenkilö mahdollisten poissaolojen varalle.

Ryhmänohjaajien mobiilipäiväkirjavastauksissa nousi esille ohjaajien työskentelytyylien yhteensopivuuden keskeisyys. Ryhmänohjaajat kuvasivat toteuttaneensa ohjaajaparin keskinäistä työnjakoa eri tavoin. Ohjaajaparit olivat vuorotelleet ohjausvastuuta eri ryhmäkerroilla ja jakaneet keskenään vastuuhjaajan roolia ryhmäläisittäin.

”Välillä toinen otti enemmän vastuuta suunnittelusta ja toteutuksesta, muun muassa hankki tarvikkeet. – – Et se meni aika silleen tasan, että me sitten etukäteen sitä mietittiin.” (Ryhmänohjaaja 5)

”Puolet ja puolet haastateltiin ja joka toinen ryhmäkerta ohjattiin.” (Ryhmänohjaaja 3)

Ryhmänohjaajat toivat esille, että koska ryhmien osallistujat ja heidän tarpeensa vaihtelivat, niin saman paikkakunnan syksyn ja kevään ryhmät olivat toteutukseltaan hyvinkin erilaisia. Esimerkiksi osa ryhmistä oli ollut enemmän ohjaajavetoisia kuin toiset, jolloin ohjaajien vuorottelu on ollut tarpeen: ”on ollu ihana välillä hengähtää silleen että toi toinen on ottanu välillä vähän vastuuta” (ryhmänohjaaja 5). Ohjaajan roolin koettiin korostuvan tilanteissa, joissa piti varmistaa, että ryhmän hiljaisetkin tulevat kuulluksi.

Kaikki ohjaajat kokivat, että MATKA-ryhmien toteutus oli ollut heille positiivinen kokemus

”Hyvä fiilis.” (Ryhmänohjaaja 1)

”Meillä oli tosi niiku ihana kokemus oikeesti ollu tää ryhmäohjaus.” (Ryhmänohjaaja 5)

Tosin myös yhdessä haastattelussa ohjaajat toivat esille, että MATKA-avokuntoutusmallin toteuttaminen suunnitelmien mukaan oli aiheuttanut ohjaajille paineita. Yleisesti ohjaajat kertoivat käyttäneensä MATKA-avokuntoutusmallin toteuttamiseen suunnitteluineen keskimäärin yhden työpäivän viikossa per ohjaaja. Ihanteellista ohjaajien mukaan kuitenkin olisi, jos aikaa valmisteluihin olisi käytettävissä hieman enemmän.

### 5.3.2 MATKA-kuntoutuksen soveltuvuus erilaisille nuorille aikuisille

Ryhmäläisiä pyydettiin pohtimaan haastatteluissa, kenelle MATKA-kuntoutus heidän kokemustensa mukaan soveltuisi parhaiten ja kenelle puolestaan ei. Ryhmäläisten mukaan MATKA-toiminta soveltuu par-

haiten sellaisille nuorille aikuisille, jotka pystyvät sitoutumaan toiminnan edellyttämällä tavalla, ovat halukkaita ja valmiita kehittymään ja kuntoutumaan ja kykenevät toimimaan ryhmässä. Monet korostivat sitä, että toiminta soveltuu monenlaisille ihmisille: "kelle tahansa, joka on vähän niinkun pudonnu ulkopuolella ja haluais jotenki palata sieltä" (ryhmäläinen 4). Esille nostettiin myös he, jotka jännittävät sosiaalisia tilanteita, ovat halukkaita kehittämään sosiaalisia taitojaan, kaipaavat arkeensa seuraa ja tekemistä ja he, jotka ovat kokeneet elämässään vaikeita vaiheita ja suuntaavat nyt takaisin koulutus- tai työelämään. Eräs haastateltava tiivisti näkemyksensä seuraavasti: "ehkä enemmän just se et ei oo tarkkaa reittiä tavallaan siihen tulevaisuuteen, ni sen tyyppiselle henkilölle" (ryhmäläinen 13).

Ryhmäläiset näkivät MATKA-kuntoutuksen soveltuvan heikosti henkilöille, joilla ei ole halua muuttua, jotka ovat haluttomia toimimaan ryhmässä tai heille, joiden haasteet ovat hyvin spesifejä ja toimintaan osallistumisen estäviä, esimerkiksi akuutinpäihde- tai mielenterveysongelman vuoksi. Lisäksi koettiin, että MATKA-toiminnasta eivät hyödy henkilöt, joiden tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet ovat jo selviä.

### 5.3.3 Ryhmäprosessin ja tapaamisten kesto ja rytmittyminen

Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kertoivat haastatteluissa pitävänsä ryhmäkäyntien ajoittumista noin yhden lukukauden ajalle sopivana kestonä kuntoutusprosessille. Ryhmäläiset totesivat, että elämäntilanteet muuttuivat jo puolen vuoden aikana niin paljon, että ryhmä saattoi tulla tarpeettomaksi tai siihen osallistuminen mahdottomaksi esimerkiksi opiskelupaikan saamisen vuoksi. Toisaalta tuotiin esille myös toive pidempikestoisesta ryhmätoiminnasta ja toivottiin, että ryhmässä olisi ollut mahdollista jatkaa, mikäli oma elämäntilanne sitä vielä olisi vaatinut. Ryhmänohjaajat korostivat, että ryhmäprosessin riittävän pitkä kesto mahdollisti ryhmäytymisen. Tosin esitettiin myös arvio, että jos ryhmäytyminen tapahtuu hitaasti, niin yksi lukukausi voi olla liian lyhyt aika. Mikäli toiminta jatkuisi esimerkiksi vielä toisen lukukauden, mahdollistaisi se esimerkiksi vahvemmin ammatillisen kuntoutuksen painotuksen prosessin loppupuolella, yksilöiden toimintakyvyn vahvistuttua. Toisaalta myös ryhmänohjaajat pitivät käytännössä epätodennäköisenä, että ryhmä kokonaisuudessaan olisi pystynyt jatkamaan seuraavalla lukukaudella esimerkiksi opiskelun aloittamisten takia.

MATKA-ryhmät olivat toteutuneet eri paikkakunnilla joko kolmen tai neljän tunnin mittaisina. Ryhmien ajankohdat painottuivat keskiviikosta iltapäivään, aloitusajan vaihdellessa kello 10 ja kello 12 välillä. Ohjaajat kokivat, että osalle ryhmäläisistä kello 10 aloitus oli ollut liian aikainen, mutta toisaalta heidän

kokemuksenaan myös oli, että ”ne jotka ovat sitoutuneita, ovat sitä päivästä tai kellonajasta riippumatta” (ryhmänohjaaja 5). Ryhmäläisten kokemukset yksittäisten tapaamiskertojen kestosta olivat vaihtelevia. Osa piti tapaamisten kestoa sopivana, koska 3–4 tunnin pituus mahdollisti keskusteluun ja tekemiseen syventymisen. Osan mielestä tapaamisten pituus, erityisesti silloin, kun tapaamiset kestivät neljä tuntia, oli kuitenkin liian kuormittava.

”Mä en ainakaan ite kokenu sitä että, et ihmiset ois jaksanu täysillä olla mukana 4 tuntia että se on aika pitkä aika kuitenkin olla sillein tiiviisti, intensiivisesti tehä kaikkee yhdessä. Niin ehkä just se että lyhyempi aika kerralla, pikkasen lyhyempi aika kerrallaan.” (Ryhmäläinen 4)

Ohjaajat kertoivat ryhmäläisten kommentoineen kestoa vaihtelevasti. Siinä missä joillekin ”neljä tuntia on pitkä aika” (ryhmänohjaaja 1), niin esille tuotiin myös, että ohjaajat kokivat tapaamisten rytmittymisen auttavan jaksamista: ”tunti kuulumisia – ruoka – muuta ohjelmaa sai tapaamisten keston tuntumaan lyhyemmältä” (ryhmänohjaaja 2). Lisäksi kerrottiin, että ryhmien kestoa oli muokattu:

”Se on tosi intensiivistä se yhdessä oleminen, niin ollaanhan me sit lopetettu vähän aikasemmin – – puol tuntia aikasemmin tai et nuoret tuo sitä esiin ihan että nyt en enää jaksa.” (Ryhmänohjaaja 5)

Tapaamisten rytmittyminen yhteen kertaan viikossa oli valtaosan ryhmäläisistä mukaan sopiva rytmi. Huomionarvoista kuitenkin oli, että useissa haastatteluissa ryhmäläiset toivat oma-aloitteisesti esille vaihtoehdon tiiviimmästä tapaamisrytmistä, kahdesta tapaamisesta viikossa. Ryhmäläiset pohtivat, että tiiviimpi tapaamisrytmi olisi voinut vahvemmin ”pidätellä pinnalla” osallistujien hyvinvointia, helpottaa ryhmäytymisessä sekä pitää ryhmässä käsitellyt asiat paremmin mielessä. Toisaalta siitä kysyttäessä suuri osa ryhmäläisistä kuitenkin piti todennäköisenä, että useampi tapaamiskerta olisi voinut ryhmään ilmoittautumisen hetkellä kuulostaa liian kuormittavalta ja nousta syyksi olla lähtemättä mukaan MATKA-ryhmään. Eräs ryhmäläisistä ehdottikin, että ryhmän loppua kohden tapaamistiheys olisi voinut lisääntyä yhdestä käyntikerrasta kahteen käyntikertaan viikossa. Samoin pohdittiin, että jos tapaamisia olisi ollut kaksi viikossa, olisi yksittäisen ryhmäkerran ollut syytä olla lyhyempi.

Myös ohjaajat kokivat yhden kerran viikossa olevan siinä mielessä sopiva tapaamisten tiheys, että ryhmäläiset jaksivat sitoutua siihen. Ohjaajat arvioivat, että kaksi ryhmäkäyntiä viikossa ei olisi onnistunut,



koska jo yksi kerta viikossa nähtiin joillekin ryhmäläisille suurena ponnistuksena. Myös ryhmään kulke-  
misen kustannukset olisivat voineet nousta kynnyksysymykseksi.

#### 5.3.4 Tapaamisten sisällöt

Ryhmänohjaajat kirjasivat kunkin ryhmäkäynnin jälkeen kyseisellä käynnillä käsiteltyjä sisältöjä mobiili-  
päiväkirjaan. Taulukossa 4 on ryhmitelty näitä sisältöjä kolmessa ryhmän vaiheessa: alkuvaihe (kolme  
ensimmäistä ryhmäkertaa), keskivaihe ja loppuvaihe (kolme viimeistä tapaamiskertaa). Ryhmäprosessin  
alkuvaiheissa käynneillä oli keskitytty ryhmän käynnistymiseen liittyviin teemoihin, kuten esimerkiksi tu-  
tustumiseen ja tavoitteisiin. Arkeen, hyvinvointiin ja itsetuntemukseen liittyvät teemat olivat kulkeneet  
mukana koko ryhmäprosessin ajan.

**Taulukko 4.** MATKA-ryhmissä käsitellyt sisällöt ryhmänohjaajien mobiilipäiväkirjojen pohjalta.

Alkuvaihe	Keskivaihe	Loppuvaihe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutustumista, elämänhistoriaa, ryhmäläisiä yhdistävät tekijät alkukeskusteluiden pohjalta</li> <li>• Tavoitteet ja toiveet MATKA-toiminnalle, tulevien ryhmäkertojen suunnittelua</li> <li>• Ryhmän säännöt, ryhmässä toimiminen</li> <li>• Ryhmään liittyvät tunteet</li> <li>• Vertaistuki</li> <li>• Arki, arjen hallinta</li> <li>• Hyvinvointi</li> <li>• Itsetuntemus, arvot, unelmat ja haaveet</li> <li>• Motivaatio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvinvointi, tunteet, mielenterveys</li> <li>• Stressi, rentoutuminen, ahdistuksen hallinta</li> <li>• Identiteetti, minuus</li> <li>• Arki, mielekäs tekeminen, viikkosuunnitelmat, aikataulutus</li> <li>• Ulkopuolisuus, syrjäytyminen</li> <li>• Raha, köyhyys, oma talous</li> <li>• Kokemukset palveluissa, paikalliseen palvelujärjestelmään tutustuminen</li> <li>• Omien kiinnostuksen kohteiden esittely</li> <li>• MATKA-ryhmän merkitykset</li> <li>• Tulevaisuus, unelmat, muutostoi- veet</li> <li>• Omien tavoitteiden hahmottumi- nen, motivaation kasvattaminen, pystyvyysusko, tekeminen suh- teessa tavoitteisiin, muutosten reflektointi</li> <li>• Itsekkriittisyys</li> <li>• Vertaispalaute</li> <li>• Vuorovaikutustaidot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavoitteet</li> <li>• Terveys, sairaudet</li> <li>• Itsetuntemus, arvot, vahvuudet ja voimavarat</li> <li>• Viikkosuunnitelmat</li> <li>• Tulevaisuuden suunnitelmat, jatkosuunnitelmat</li> </ul>

Haastatteluissa sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kertoivat ryhmäkäyntien sisältöjen olleen osin ennalta päätettyjä, osin ryhmäläisten toiveista, tarpeista ja ajankohtaisista kuulumisista nousseita. Tältä pohjalta keskeisimmiksi olivat nousseet arkeen, itsetuntemukseen ja hyvinvointiin liittyvät sisällöt, kun taas suuremmin opiskeluun ja työelämään liittyvät teemat olivat jääneet vähemmälle huomiolle.

Haastatellut ryhmäläiset tekivät erottelua "arkisten" (esim. viikkosuunnitelmat) ja "filosofisten" (esim. arvot) keskustelunaiheiden välille. Haastateltujen näkemykset jakaantuivat siinä, kummat aiheet oli koettu itselle sopivammiksi. Toisille filosofisempien teemojen käsittely oli tuntunut liian vaikealta, toisaalta joillekin taas arjesta puhuminen oli herättänyt riittämättömyyden tunteita.

"Ja mulla oli sama et just noi ehkä filosofiset oli vähän semmoset, et ei ei jaksa, ei kiitos." (Ryhmäläinen 11)

"Mulla oli sit taas ehkä vähän niin päin, et sitte ku tuotiin se niinku konkreettinen arki, ni sit mul tuli vähän sillein et ei, mää en osaa arkea!" (Ryhmäläinen 16)

Osa ryhmäläisistä toi esille kehittämistarpeita ryhmäkertojen sisältöjen suunnitteluun liittyen. Vaikka siinä oli koettu myönteisenä, että ryhmäläiset saivat vaikuttaa tapaamisten sisältöihin, joissakin ryhmässä ryhmäläiset olisivat toivoneet ryhmänsä ohjaajilta hieman pidemmälle vietyä pohjatyötä ryhmien sisältöjen suunnitteluun, esimerkiksi niin, että ryhmänohjaajat olisivat esitelleet vaihtoehtoisia teemoja ryhmäläisille. Nyt teemojen määrittely oli koettu joissakin ryhmässä hyvin avoimena ja siten liian vaativana.

Koska ryhmien sisällöt rakentuivat ryhmäläisten pohjalta, olivat kaikki MATKA-hankkeen aikana toteutetut ryhmät keskenään erilaisia. Siinä missä ryhmänohjaajat olivat johdonmukaisesti sitä mieltä, että MATKA-toimintaa toteutettaessa toiminnan rakenteelliset tekijät (esimerkiksi tapaamisten pituus, tiheys, kuntoutus prosessin pituus, ohjaajien määrä, arviointi- ja työskentelymenetelmien käyttö) olisi syytä vakioida kaikissa toteutettavissa ryhmässä samanlaiseksi, tärkeänä nähtiin ryhmäkohtaisen joustavuuden säilyttäminen kunkin ryhmäprosessin sisältöjen määrittämisessä.

### 5.3.5 Ryhmänohjaamisen menetelmät ja työskentelymuodot

#### Ryhmänohjaamisen menetelmät

Ryhmänohjaajat kirjasivat kunkin ryhmäkäynnin jälkeen kyseisellä tapaamisella käyttämiään ohjaamisen menetelmiä mobiilipäiväkirjalla. Taulukossa 5 on ryhmitelty ohjaamisen menetelmät kolmessa ryhmän vaiheessa: alkuvaihe (kolme ensimmäistä tapaamiskertaa), keskivaihe ja loppuvaihe (kolme viimeistä tapaamiskertaa).

**Taulukko 5.** MATKA-ryhmän ohjaamisen menetelmät ryhmänohjaajien mobiilipäiväkirjojen pohjalta.

Alkuvaihe	Keskivaihe	Loppuvaihe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelu, dialogi, pienryhmäkeskustelut, parikeskustelut</li> <li>• Tutustumisharjoitukset</li> <li>• Visualisointi</li> <li>• Musiikki</li> <li>• Kirjoittaminen</li> <li>• Tunnekortit</li> <li>• Maalaaminen, askartelu, kollaasit</li> <li>• Rentoutuminen</li> <li>• Kuvakortit</li> <li>• Testit</li> <li>• Ruoanlaitto</li> <li>• Bingo</li> <li>• Läsnaoloharjoitukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelu, dialogi, pienryhmäkeskustelu, sharing-harjoitukset, neuvottelu, palautteen antaminen</li> <li>• Maalaaminen, askartelu, kollaasit, valokuvaus, videokuvaus</li> <li>• Retki, ulkoilu</li> <li>• Tutustumiskäynti, opetuksen seuraaminen, vierailija</li> <li>• Kirjoitusharjoitukset</li> <li>• MATKA-kysely, MATKA-mallin kirjalliset menetelmät</li> <li>• Testit</li> <li>• Musiikki</li> <li>• Ruoanlaitto, leivonta</li> <li>• Rentoutuminen</li> <li>• Korttityöskentely</li> <li>• Unelmakartta</li> <li>• Tiedonhaku</li> <li>• Elämänjana</li> <li>• Minuusmarkkinat</li> <li>• Improvisointi</li> <li>• Sosiometrinen ryhmäharjoitus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelu</li> <li>• Tavoite-lomakkeet</li> <li>• Testit, mittaukset</li> <li>• Ruokailu</li> <li>• Yksilöohjaus</li> <li>• Viikkosuunnitelmat</li> <li>• Tekstien lukeminen</li> <li>• Rentoutus</li> <li>• Tutustumiskäynnit</li> <li>• Vertaispalautteen antaminen</li> <li>• Valokuvabongaus</li> <li>• Kirjoittaminen</li> <li>• Havainnointiharjoitukset</li> </ul>

Samoin kuin edeltävässä taulukossa kuvatuista ryhmänohjaajien mobiilipäiväkirjavastauksista käy ilmi, myös haastatellut ryhmäläiset kuvailivat MATKA-ryhmäkäyntien sisältäneen vaihtelevasti vapaata ja ohjattua keskustelua sekä toiminnallisia osuuksia. Olennaisena ryhmäläiset kertoivat kokevansa näiden osuuksien välisen tasapainon ja vuorottelun.

”Askartelulähestymistavas oli mun mielest se kiva, et siinä sul on se hetki, jossa sä voit oikeesti vähän miettiä myös sitä, että miten sä sanot tämän asian, koska varsinki niille, joille sosiaaliset

tilanteet on ehkä vähän semmoinen pelottavampi asia, ni se hetki jossa voit mieltii tarkalleen mitä sä sanot, ni se on niinkun tosi kiva. Pysty mieltiin sitä ja on aikaa mieltii sitä ja eikä heti että 'Noni, kerroppas sun syvimät ajatuksesi tässä nyt heti mieltimättä!'" (Ryhmäläinen 13)

Sellaiset ryhmäläiset, jotka kertoivat ryhmässään olleen paikoitellen runsaasti vapaata keskustelua, olisivat toivoneet strukturoidumpaa toimintaa ja samankaltaista, toistuvaa rakennetta ryhmäkertoihin. Ryhmäläiset toivat myös esille, että tapaamiskertoihin oli hyvä sisällyttää pieniä taukoja ja mahdollisuuksia itsekseen ololle.

Ryhmänohjaajat kuvasivat keskustelun olleen keskeisin hyödynnetty ryhmän ohjaamisen menetelmä. Sen lisäksi ohjaajat olivat käyttäneet runsaasti erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Kotitehtäviä kerrottiin sen sijaan hyödynnetyn ryhmien ohjaamisessa niukasti. Erään haastattelun mukaan kotitehtäviä ei juurikaan annettu, koska ryhmäläisten ei koettu motivoituneen niiden tekemiseen: "ni sit me aateltiin et se on ehkä turhaa" (ryhmänohjaaja 5). Joissakin ryhmissä niitä oli kuitenkin jonkin verran käytetty esimerkiksi valmistautumiseksi seuraavan ryhmäkerralle, mutta kotitehtävien rooli osana MATKA-avokuntoutusmallia ei noussut selkeästi esille.

## Ruokailu

MATKA-toimintaan sisältyvä ruokailu toteutettiin hankkeen aikana ryhmissä eri tavoin. Osassa ryhmistä ryhmäläiset valmistivat ruoan itse, yhdessä nautittiin valmis ruoka. Osassa ryhmissä nautittiin lämmin ruoka, osassa välipala. Ryhmäläiset kertoivat kokeneensa valmiiksi laitetun ruoan "luksuksena". Yhdessä ruoan valmistaminen oli puolestaan lisännyt itsevarmuutta ja tuonut onnistumisen kokemuksia: "siin tuli joku semmoinen saavutuksen tunne, että jes me tehtiin ruokaa!" (ryhmäläinen 13). Ruokailu ajoittui joko ryhmäkäyntien alkuun tai keskivaiheille. Ryhmäkäyntien sisälle ajoittuvan ruokailun koettiin rytmittäneen hyvin tapaamisia. Ryhmäläiset nostivat esille myös tarpeen huomioida syömishäiriöitä sairastavat ruokailun suunnittelussa. Tärkeänä koettiin esimerkiksi se, että ruokailusta keskustellaan yksityisesti etukäteen alkukeskustelussa.

Myös kaikissa kolmessa ohjaajien haastatteluissa tuotiin esille, että ruokailu on ehdottomasti sisällytettävä MATKA-ryhmäkäynteihin. Olipa ruokailun järjestämistapa mikä tahansa, yhdessä syömisen koettiin vahvistavan ryhmien tunnelmaa. Ruokailu nähtiin sekä luontevana tilanteena keskustelulle, että hyvänä

harjoituksena arjen taitojen ja jännittämisen lieventämisen näkökulmista. Esille tuotiin, että ruokailu oli myös ravitsemuksellisesta näkökulmasta tärkeää monille ryhmäläisille.

## Vierailut

Ohjaajat kertoivat järjestäneensä vierailuja (mm. oppilaitos, luontoretki, elämyskierros, joulutori, leipäjono, ruoka/teepaikka) ryhmäläisten kiinnostuksen ja olemassa olevien mahdollisuuksien mukaan. Kaikki ohjaajat kokivat vierailut hyväksi ja onnistuneiksi, esimerkiksi siksi, että ne olivat mahdollistaneet ryhmäläisille lähtemisen paikkoihin, joihin he eivät olisi itsenäisesti lähteneet. Myös ryhmäläiset kokivat vierailujen sisällyttämisen MATKA-avokuntoutusmalliin itsessään hyödyllisenä. Vierailujen koettiin esimerkiksi madaltaneen kynnystä jatkossa hyödyntää vierailupaikan palveluja. Ylellisyytenä koettiin mahdollisuus liikkua autolla paikasta toiseen ja päästä esimerkiksi hierottavaksi. Kriittisemmin vierailuihin suhtauduttiin silloin, kun vierailukohdetta ei ollut koettu itselle hyödylliseksi tai kun vierailun käytännön toteutuksessa koettiin puutteita.

## WhatsApp

Joissakin toteutuneissa MATKA-ryhmissä oli hyödynnetty WhatsApp-sovellusta ryhmäläisten keskinäiseen viestimiseen. Osassa näistä ryhmistä myös ohjaajat olivat olleet mukana luoduissa WhatsApp-ryhmissä ja ryhmiä oli käytetty myös yleiseen tiedottamiseen. Eräässä tiiviiksi koetussa MATKA-ryhmässä WhatsApp-ryhmä oli jäänyt toimintaan myös ryhmäkäyntien päätyttyä, mutta useimmissa MATKA-ryhmissä viestintä WhatsApp-ryhmissä oli päättynyt vähitellen ryhmäkäyntien loputtua. Ohjaajien kokemukset WhatsAppin hyödyntämisestä olivat positiivisia, mutta ohjaajat toivat myös esille, että kaikissa ryhmissä sovelluksen käyttö ei onnistu, koska kaikilla ryhmäläisillä ei ole älypuhelinta. Näissä ryhmissä oli käytetty tekstiviestejä ryhmäläisille viestimiseen, esimerkiksi ryhmäkäynneistä muistuttamiseen.

## MATKA-ryhmissä käytetyt arviointi- ja työskentelymenetelmät

MATKA-kuntoutuksessa ryhmäohjaamisen tukena hyödynnettiin MATKA-itsearviointikyselyä, nuorille aikuisille sovellettua RALLA-vertaistaitojen havainnointimenetelmää sekä omien tavoitteiden asettamiseen GAS-menetelmää. Useiden ryhmäläisten oli haastattelutilanteissa vaikeaa palauttaa mieleensä kokemuksiaan näistä MATKA-avokuntoutusmalliin sisältyvistä menetelmistä. Menetelmistä oli myönteisiä mielikuvia: menetelmät koettiin helppoina vastata ja niiden määrä sopivana. Jotkut kokivat myös, että menetelmät olivat tukeneet itsetuntemusta: "tärkeet dataa myös itselle mun mielestä" (ryhmäläinen 3).

Toisaalta jotkut ryhmäläiset olivat kokeneet menetelmät vaikeina täyttää ja liian pitkinä (erityisesti MATKA-kysely). Moni ryhmäläinen oli kokenut haastavaksi omien tavoitteiden nimeämisen Omat tavoitteet (GAS)-menetelmään.

Nämä MATKA-avokuntoutumalliin sisällytetyt menetelmät jakoivat ryhmänohjaajien mielipiteet. Käytännössä löytyi kolme toimintamallia: suunnitellut lomakkeet koettiin myönteisesti ja niitä oli käytetty, lomakkeita kritisoitiin, mutta niitä käytettiin suunnitelman mukaisesti tai että niistä oli luovuttu ja käytetty omia lomakkeita.

”Nyt ku sitä GASia oppi käyttämään, oppi tekemään sen, ni ei se sit niin vaikeet ollukkaan mitä alkuun ajatteli – – mun mielest ne on kyllä ollu ihan hyvii tai ainaki mä tykkään siit MATKA-mittarista.” (Ryhmänohjaaja 1)

”GAS on aivan liian moniportainen, mutta se on myös kauhean hyvä, koska on jotenkin niin konkreettinen, niin selkeälle ajanjaksolle niin mitattava, et kyllä mä pitäisin ainakin sen tossa mukana – – alkuun käsitys, että MATKA-työkalu on vain tutkijoille, mutta keväällä käytettiin muutenkin: et nostettiin sieltä ne mitkä on monelle hankalaa ja muutamana kertana alustuksia siihen.” (Ryhmänohjaaja 3)

”Omat tavoitteet hyvä tehdä alussa, mutta GAS on monimutkainen – – ollaan omia menetelmiä käytetty, koska koettiin että lomakkeita on paljon mitä piti sitten täyttää – – se jotenkin vei tilaa siltä aidolta kohtaamiselta.” (Ryhmänohjaaja 5)

### 5.3.6 Kokemukset ryhmämuotoisuudesta

#### Ryhmämuotoisuuden merkitykset

MATKA-kuntoutuksen toteuttamisessa ryhmämuotoisena tärkeimpänä mahdollisuutena koettiin vertaisuus. Tämä tarkoitti haastattelujen pohjalta ryhmäläisille sitä, että muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kohtaaminen auttoi normalisoimaan omia haasteita ja mahdollisti tuen saamisen. Ryhmässä toimiminen koettiin helpompana, kun tiedostettiin, että myös muut ryhmäläiset kokivat sosiaalisissa tilanteisiin liittyviä haasteita. Ryhmämuotoisuuden koettiin myös mahdollistavan sen, että omaa osallistumista tapaa ja intensiteettiä voi säädellä oman vointinsa mukaan toisin kuin kahden keskisissä tilanteissa, jotka edellyttävät tiiviimpää kommunikaatiota.

Vaikka ryhmämuotoisuuden edut korostuivat ryhmäläisten haastatteluissa selvästi enemmän, ryhmäläiset tunnistivat niistä erikseen kysyttäessä myös mahdollisia riskejä. He toivat esille riskin ulkopuolelle jäämisestä ja omien mielipiteiden tuomitukseksi tulemisesta. Lisäksi he näkivät mahdollisena riskinä sen, että ryhmässä ei tule toimeen kaikkien muiden ryhmäläisten kanssa ja sen, että ryhmässä joku voi pettää luottamuksen jakamalla ryhmän asioita ulkopuolelle. Ryhmäläiset kuitenkin totesivat, että eivät kokeneet minkään näistä riskeistä todentuneen omassa MATKA-ryhmässään.

”Mullaki oli aluks vähän semmonen niinkun epäröivä, koska mä en yleisesti ole mitenkään sosiaalinen ihminen ja ryhmätyö on aina ollu vähän sillein niinkun pelottava, mutta, tai no, koin oloni niinkun todella niinkun kotoisaks kaiken kaikkiaan tän ryhmän aikana.” (Ryhmäläinen 16)

Myös ryhmänohjaajat näkivät vertaistuen korostuneen MATKA-ryhmissä. Toimintaan osallistumisen nähtiin täyttäneen sosiaalisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarvetta. Ryhmissä oli ollut välittämistä ja huolta toisen pärjäämisestä elämässä sekä ryhmäläisten keskinäistä apua ja tukea. Ohjaajien mukaan ryhmäläiset olivat huomanneet, että heillä on samanlaisia tarinoita ja että on muitakin, joilla on samoja ongelmia kuin itsellä. Vertaisryhmää pystyttiin hyödyntämään myös ryhmäläisten yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa ja niissä etenemisen arvioinnissa.

### Ryhmäkoko ja ryhmän jäsenten pysyvyys

Ryhmäläiset kokivat hyvin yhtenevästi sopivaksi ryhmäkooksi noin 4–8 hengen ryhmän. Ryhmäkoon toivottiin olevan tarpeeksi suuri, jotta ryhmäläisten poissaolot eivät laskisi yksittäisillä tapaamiskerroilla ryhmäläisten määrää liian pieneksi. Osa haastatelluista oli ollut mukana ryhmässä, jonka tapaamisissa oli ollut usein paikalla vain 2–3 ryhmäläistä. Tämä osallistujamäärä oli johdonmukaisesti koettu liian pieneksi ryhmän muodostumisen kannalta, mikä oli herättänyt pettymystä ryhmäläisissä. Ohjaajat kommentoivat haastatteluissa varsin niukasti ryhmien kokoa. Yleisesti koettiin, että ryhmän pienehkö koko mahdollisti yksilöllisyyden huomioimisen. Toisaalta myös ohjaajat olivat kokeneet liian pienenä ryhmän, jonka osallistujamäärä vaihteli yhden ja viiden henkilön välillä.

MATKA-ryhmät toteutettiin lähtökohtaisesti suljettuina ryhminä, joskin yhteen ryhmään oli otettu uusia osallistujia mukaan ryhmäprosessin aikana. Haastatellut ryhmäläiset kokivat ryhmän toimimisen suljettuna ryhmänä erittäin tärkeänä. Ryhmäläiset kuvailivat, että uusien ihmisten tapaaminen on heille stressaavaa ja uusien osallistujien mukaan tulon kesken ryhmän olisi koettu katkaisevan ryhmäprosessin.

Kuten eräs haastatelluista ryhmäläisistä kuvaili: ”jos sinne ois tullu joka kerta uusia, ni mä en ois kyllä, mä en ois käynny siellä” (Ryhmäläinen 3).

Joissakin ryhmäläisten haastatteluissa poissaolot ryhmäkäynneiltä ja keskeyttämiset herättivät runsaasti keskustelua. Toisaalta tunnistettiin ryhmäläisten haastavat elämäntilanteet ja niiden mahdollinen vaikutus toimintaan sitoutumiseen, mutta toisaalta ryhmänohjaajilta olisi paikoitellen toivottu ”napakampaa suhtautumista” poissaoloihin.

”Pitäs saaha ihmiset niinkun ehkä sitoutuun siihen paremmin, mutta en sit tiä miten, miten se vois olla mahdollista, ku sen luontoki taitaa olla just se vapaaehtisuus, niin se ois sitte vähä risti-riitanen.” (Ryhmäläinen 5)

Myös ryhmänohjaajien kunkin ryhmäkerran jälkeen täyttämässä mobiilipäiväkirjoissa poissaolot ryhmästä nousivat useimmin yksittäisten ryhmäkäyntien keskeisimmiksi haasteiksi. Samoin ryhmäläisten sitoutuminen toimintaan ja osallistumisen tiiviyks puhututtivat runsaasti ryhmänohjaajien haastatteluissa, useasta eri näkökulmasta. Esille tuotiin yllättyneisyyttä siitä, miten sitoutuneita osa ryhmäläisistä oli ollut toimintaan. Ryhmien välillä oli ollut kuitenkin vaihtelua siinä, kuinka säännöllistä ja tiivistä ryhmäläisten osallistuminen oli ollut. Toisissa ryhmissä poissaoloja oli ollut paljon, toisissa vähäisesti.

Vaikka poissaolot koettiin ryhmätoimintaa hankaloittavina, nähtiin ne myös laajemmasta näkökulmasta. Ohjaajat kokivat tärkeänä ymmärtävän roolin ottamisen: ”mä teen jotenkin kaikkeni ettei tulisi vaatimuksen olostaa” (ryhmänohjaaja 3). Ohjaajat pohtivat osallistumista myös ryhmäläisten näkökulmasta. Joillekin yksi tapaaminen kuukaudessa voisi olla sopiva osallistumisen tiheys. Ohjaajat pohtivat, että jos pysytään välttämään poissaoloista syyllistymisen, voi vähäininkin osallistuminen ryhmään muodostua tärkeäksi onnistumisen kokemukseksi.

## Ryhmän ilmapiiri

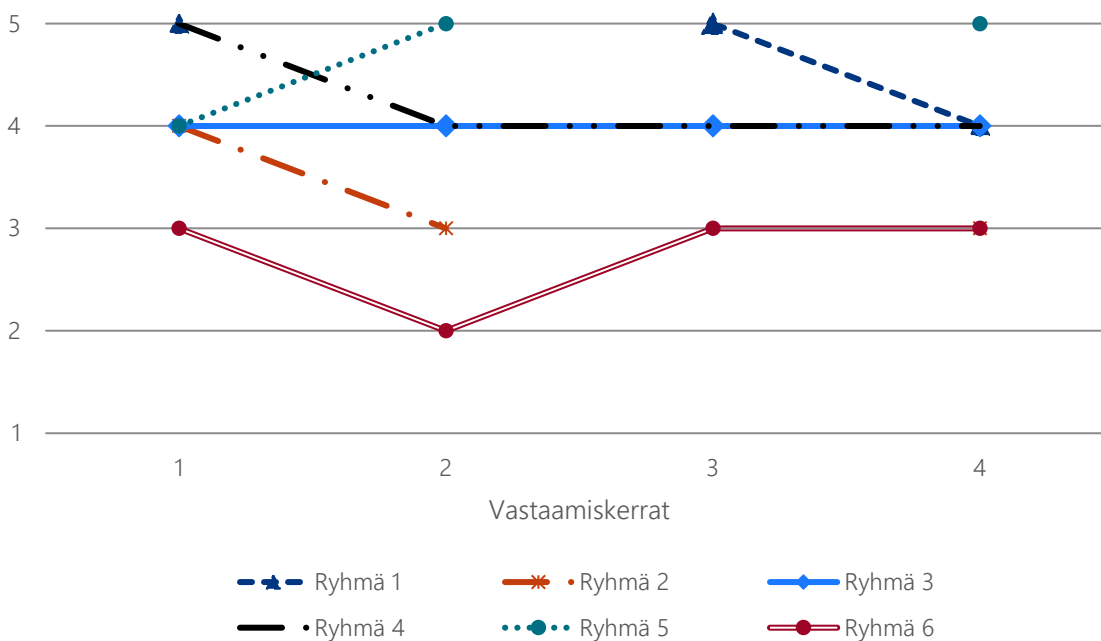
Ryhmäläiset kuvailivat omien MATKA-ryhmiensä ilmapiiriä hyväksyväksi ja turvalliseksi. Tärkeänä oli koettu se, että ryhmäläiset hyväksyttiin sellaisina kuin he olivat, mielialasta tai sen vaihteluista riippumatta. Ryhmässä toimimisen kannalta helpottavana koettiin se, että muillakin oli haasteita omassa elämässään ja esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa. Tämä vapautti ryhmäläiset olemaan avoimia omien haasteidensa suhteen. Pettymystä oli herättänyt, jos ryhmässä ei päässyt syntymään tiiviin ryhmän tuntua esimerkiksi ryhmäläisten vaihtuvuuden vuoksi.



Ryhmäläiset kokivat ohjaajien toiminnan keskeisenä ilmapiirin luomisessa. Ohjaajien oli koettu olevan aidosti läsnä ryhmätilanteissa ja jättävän ryhmäläisille tilaa määrittää itse, mitä halusivat jakaa ryhmässä. Olennaisena ja onnistuneena oli koettu se, että ”et meil on joku sananvalta et mitä tääl tapahtuu, et tää oli meiän ryhmä, eikä vaan ryhmä johon me niinku tullaan osallistumaan” (ryhmäläinen 13). Myös ryhmässä yhteisesti sovitut säännöt olivat luoneet uskallusta tuoda esille vaikeitakin kokemuksia ja ajatuksia.

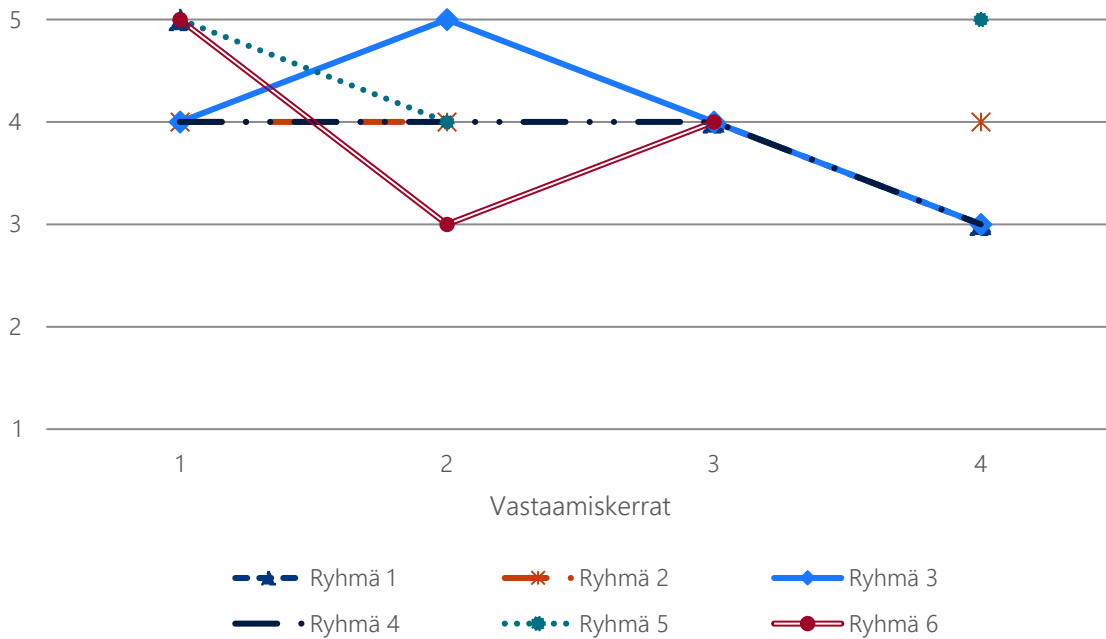
Ryhmänohjaajat arvioivat ohjaamiansa MATKA-ryhmiä ryhmäkoherenssikyselystä (Julkunen ym. 2013) valituilla osioilla neljään kertaan kunkin MATKA-ryhmän aikana. Kuvioissa 7, 8 ja 9 (s. 49 ja 50) on hyödynnetty kunkin ohjaajaparin vastausten keskiarvoja pyöristäen tarvittaessa ylöspäin. Katkokset kuvion viivoissa johtuvat puuttuvista vastauksista.

**Kuvio 7.** Yhteishenki ryhmänohjaajien arvioimana (1 = ei lainkaan pidä paikkansa, 5 = pitää täysin paikkansa).



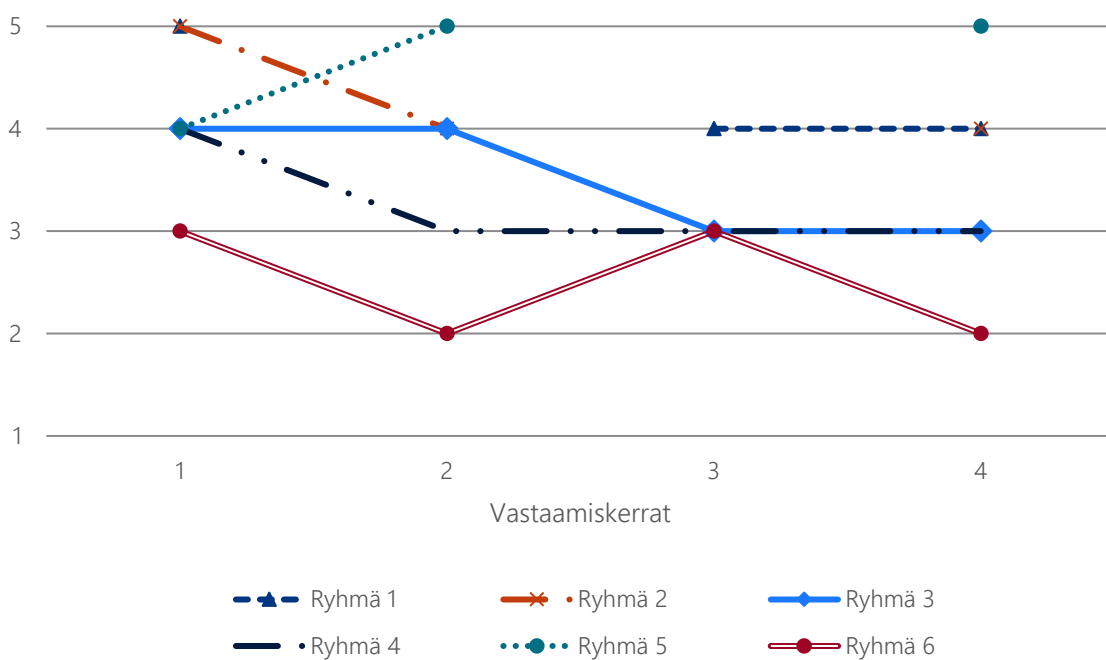
Kuten kuviosta 7 käy ilmi, arvioivat ryhmänohjaajat ryhmiä yhteishengen osalta kohtalaisen erilaisiksi, joskin lähes kaikissa ryhmissä yhteishenki nähtiin koko ryhmäprosessin ajan hyvänä tai erittäin hyvänä.

**Kuvio 8.** Ryhmän tarkoituksen selkeys ryhmänohjaajien arvioimana (1 = ei lainkaan pidä paikkansa, 5 = pitää täysin paikkansa).



Myös ryhmän tarkoituksen uskottiin olleen melko tai hyvin selkeä ryhmäläisille suurimmilta osin (ks. kuvio 8).

**Kuvio 9.** Ryhmään osallistumisen mielekkyys ryhmänohjaajien arvioimana (1 = ei lainkaan pidä paikkansa, 5 = pitää täysin paikkansa).



Eniten hajontaa ryhmänohjaajien näkemyksissä oli heidän arvioidessaan sitä, oliko ryhmään osallistuminen tuntunut kaikista osallistujista mielekkäältä (ks. kuvio 9). Myös ryhmänohjaajien haastatteluissa esittämät näkemykset osallistumisen mielekkyydestä joidenkin yksittäisten ryhmäläisten kohdalla sekä se, että jotkut MATKA-ryhmäläiset keskeyttivät osallistumisensa toimintaan ryhmäprosessin aikana, tukevat havaintoa siitä, että kokemukset toiminnan mielekkyydestä vaihtelivat ryhmäläisten välillä.

Kunkin ryhmäkäynnin jälkeen täytettyjen mobiilipäiväkirjojen sanallisissa vastauksissa ryhmänohjaajat nostivat usein ryhmäytymisen ja hyvän ryhmähengen kyseisen ryhmäkerran onnistumiseksi. Toisaalta tilanteet, joissa jonkun ryhmäläisen koettiin jäävän ryhmässä sivustakatsojaksi, nousivat myös jossain määrin mobiilipäiväkirjoissa kuvatuiksi keskeisimmiksi ryhmäkäyntien haasteiksi. Myös haastatteluissa ryhmänohjaajat kuvasivat ryhmien ilmapiirin olleen pääasiassa hyvä ja turvallinen, vaikka vaihtelua ryhmien välillä on ollut. Vaihtelua ryhmien välillä oli esimerkiksi yleisessä tunnesävyssä sekä innostuvuudessa. Turvallista ilmapiiriä ryhmissä oli ilmentänyt ohjaajien mielestä esimerkiksi se, että niissä oli uskallettu olla eri mieltä sekä osoittaa surua.

”Sit joku on uskaltanut olla vähän eri mieltäkin – ja sit parhaimmillaan siel on niinkun semmost yhteenkuuluvuutta.” (Ryhmänohjaaja 2)

Ohjaajat kokivat, että ryhmäytymisen nopeus ja syvyys oli vaihdellut suuresti heidän ohjaamiensa ryhmien välillä. Eräessä haastattelussa ohjaajat toivat esille näkemyksen, että jos ryhmäläisillä on yksikin yhdistävä tekijä, se sitouttaa osallistujat paremmin ryhmän toimintaan. Kuitenkin ohjaajat kokivat, että on vaikea etukäteen arvioida ryhmän ryhmäytymistä ja tulevaa ilmapiiriä.

## Vertaistaidot

Ryhmänohjaajat havainnoivat ryhmäläisten ryhmätoiminnassa näkyviä vertaistaitoja nuorille aikuisille sovelletulla RALLA-vertaistaitojen havainnointimenetelmällä tavoitteena nostaa esiin ryhmäläisten ( $n = 31$ ) vuorovaikutuksen vahvuuksia ja haasteita. Tavoitteena oli siis tulla tietoisemmaksi ryhmäläisten vertaistaitojen eri osa-alueilla näkyvistä haasteista ja tukea taitojen kehittymistä ryhmätoiminnassa.

Analysoidessa vertaistaitoja Rasch-analyysin avulla voitiin todeta ryhmiin osallistuneilla olleen verrattain hyvät vertaistaidot jo ryhmien alkaessa. Eniten harjoiteltavaa näytti oleva vuorovaikutuksen ylläpitämi-

sessä ja vertaisten tukemisen taidoissa sekä omien tavoitteiden esiin tuomisessa. Arvioitaessa ryhmäläisten ( $n = 18$ ) vertaistaitoja ei havaittu merkittävää muutosta ryhmätasolla, mutta selkeitä yksilöllisiä muutoksia oli tapahtunut joidenkin osallistuneiden kohdalla.

### 5.3.7 Yksilöllisyyden huomioiminen ja yksilökäynnit

Haastatellut ryhmäläiset kokivat MATKA-kuntoutuksen ryhmämuotoisuutta tärkeänä täydentävänä tekijänä mahdollisuuden tulla yksilöllisesti huomioiduksi toiminnassa. Tämä tarkoitti esimerkiksi mahdollisuutta jakaa asioita tarvittaessa myös kahden kesken ohjaajien kanssa, päätäntävaltaa siinä, mitä jakoi itsestään ryhmälle ja vapautta edetä omaan tahtiin. Tärkeänä koettiin myös se, että ryhmässä jaettiin ajatuksia ja kokemuksia toisille. Tämän nähtiin kasvattavan luottamusta ryhmässä.

Ohjaajat kokivat yksilöllisyyden huomioinnin pohjautuvan ryhmäläisten yksilöllisiin tavoitteisiin. Myös ryhmäläisten kuulumisten jakaminen ryhmäkerroilla nähtiin tärkeänä keinona huomioida yksilöllisyyttä, niiden nähtiin antavan "rauhan ja tilan tulla kuulluksi" (ryhmänohjaaja 1).

Ryhmäläiset kuvailivat vaihtelevasti MATKA-avokuntoutusmalliin liittyvien yksilökäyntien – alku-, väli- ja loppukeskustelut – toteutumista omalla kohdallaan. Osalla käynnit olivat toteutuneet avokuntoutusmallin mukaisesti, osa ei ainakaan muistanut käyntien toteutuneen täysin suunnitellun mukaisesti.

Jotkut ryhmäläiset olivat asiakassuhteessa ryhmänohjaajiin myös MATKA-toiminnan ulkopuolella (esim. ryhmänohjaaja toimi myös tukihenkilönä), joten heidän oli vaikea yksilöidä juuri MATKA-malliin kytkeytyvää yksilöllistä tukea. Osa ryhmäläisistä oli jännittänyt yksilökäyntejä etukäteen, mutta he olivat kokeneet tilanteet lopulta miellyttävinä tai ainakin tarpeellisina. Jotkut ryhmäläiset olivat kokeneet, että yksilökäynneistä liian suuri osa ajasta oli mennyt lomakkeiden (malliin kuuluvien arviointi- ja työskentelymenetelmien sekä tutkimusmateriaalien) täyttämiseen ja keskustelulle oli jäänyt liian vähän aikaa. Haastatellut ryhmäläiset olivat kokeneet tärkeinä, että yksilökäyntien lisäksi ryhmänohjaajien kanssa oli mahdollista keskustella pienellä kynnyksellä kahden kesken aina, kun tarvetta siihen ilmeni.

Ohjaajat pitivät yksilöllisiä alku-, väli- ja loppukäyntejä tärkeänä osana MATKA-kuntoutusta. Toisaalta kerrottiin myös, että yksilöllisten käyntien toteuttaminen oli välillä haasteellista esimerkiksi sen vuoksi, että käyntien ajankohdista sopiminen osoittautui vaikeaksi. Ohjaajat pohtivat, että yksi tapa lisätä toiminnan vaikuttavuutta voisi olla lisätä yksilöllisten käyntien määrää. Samanaikaisesti tunnistettiin kuitenkin

kin, että tämä edellyttäisi huomattavia lisäresursseja. Joidenkin ryhmäläisten kohdalla ohjaajille oli herännyt tarve tarjota tiiviimpää tukea kuin mihin MATKA-malli mahdollisti. Lisäksi kehittämisen arvoisena nähtiin toimintatapa, jossa yhdistetään yksilöllisiä käyntejä ryhmäkäyntien yhteyteen, koska tapaamisaikojen sopiminen nuorten aikuisten kanssa koettiin haastavana. Ylipäätään tärkeänä nähtiin, että toimintaan osallistuvalla oli samanaikaisesti mahdollisuus yksilölliseen tukeen, tarjottiinpa tuki MATKA-toiminnan tai jonkun muun palvelun muodossa.

### 5.3.8 Seurantakäynnit

MATKA-avokuntoutusmalliin sisältyvät seurantakäynnit toteutuivat hankkeen aikana toteutetuissa ryhmissä vaihtelevasti. Ne ryhmäläiset, jotka olivat olleet seurantakäynneillä mukana, kokivat tapaamiset erittäin hyvinä ja mukavina paikkoina kohdata toisia ryhmäläisiä. Ryhmissä, joissa seurantakäyntejä ei ollut ollut, ryhmäläiset olisivat toivoneet tällaisia tapaamisia, mutta tunnistivat vaikeuden koota ryhmäläisiä yhteen muuttuneiden elämäntilanteiden vuoksi.

Myös ohjaajat kuvasivat seurantakäyntien järjestämistä haastavaksi. Epäselväksi ohjaajille oli jäänyt, missä määrin ryhmäläisillä olisi ollut halukkuutta osallistua tapaamisiin. Toisaalta he kokivat, että ryhmäläisten arki oli ehtinyt jo täyttyä uusilla asioilla seurantakäyntien ajankohtina, joten niille osallistuminen oli voinut olla tästä syystä vaikeaa: ”tuntuu että ne päivät on oikeesti sitte täynnä uutta elämää” (ryhmänohjaaja 5). Ryhmänohjaajat pohtivat, että seurantakäynnit voisivat toteutua todennäköisemmin, jos ne ajoittuisivat lähelle ryhmäkäyntien loppumista. Seurantakäynnit olivat sujuvimmin onnistuneet niiden ryhmien kohdalla, jotka olivat olleet sitoutuneita jo varsinaisten ryhmäkäyntien aikana.

## 5.4 MATKA-avokuntoutusmallin koetut merkitykset ja vaikutukset

### 5.4.1 Koetut merkitykset

Haastattelut ryhmäläiset olivat pääsääntöisesti kokeneet MATKA-toiminnan itselleen hyvin merkityksellisenä. Toiminta oli ollut esimerkiksi ”extraposiitivinen juttu” (ryhmäläinen 14) ja ”tärkeä kokemus” (ryhmäläinen 3). MATKA-toiminnan koettiin vastanneen erinomaisesti omiin odotuksiin. Moni myös kuvaili toiminnan ylittäneen omat odotukset.

”Mullaki oli vähän se asenne ku mä tulin, et no kunhan nyt jotain tekemistä, ei sil niin välii mimmost se on, kuhan nyt jotain ja meen johonki tekeen jotain, ni kumminkii yllättyi positiivisesti.”  
(Ryhmäläinen 13)

Ryhmäläiset kertoivat kokevansa MATKA-toiminnan muuttaneen omaa suhtautumista ryhmiin ja sosiaaliin tilanteisiin. Monilla ryhmäläisillä oli hyvin kielteisiä aiempia kokemuksia ryhmissä toimimisesta esimerkiksi koulukiusaamiskokemuksiin liittyen, ja MATKA-toiminnan koettiin antaneen kokonaan uuden, korvaavan kuvan ryhmätoiminnasta. Toiminnan oli koettu rohkaisevan olemaan sosiaalinen ja antaneen itseluottamusta. Myös uusiin ihmisiin tutustuminen oli koettu myönteisenä ja MATKA-ryhmän oli koettu muodostaneen kaivatun yhteisön omaan elämään.

”Joo et mä tykkäsin kans täst ryhmäst niin tosi paljon. Et tää oli just ihana kokemus mulle, että se paransi mun tota itseluottamust tosi paljon – – ku mä olin niin masentunu ja semmonen, et ku mä en uskaltanu ovest lähtee pihalle tai mitään, et ku mä pelkäsin ihmisii niin paljon. Et tää ryhmä on niinku muuttanut mun elämän, tää oli niinkun positiivista.” (Ryhmäläinen 14)

Sosiaalisen ulottuvuuden tärkeydestä kertoi myös se, että ainoat haastatteluissa esille tuodut täytymättä jääneet odotukset liittyivät tähän teemaan. Pettymystä oli koettu siitä, että ryhmäytymistä ei ollut koettu tapahtuneen ryhmäläisten vähäisen määrän vuoksi ja siitä, että ryhmästä ei ollut löytynyt itselle ystävää.

Monelle tärkeää oli ollut tapaamisten tuoma rytmi ja sisältö omaan arkeen ja se, että oli turvallinen paikka, jonne mennä ja jossa olla. Onnistunut kokemus sitoutumisesta viikoittaiseen toimintaan oli luonut uskoa siihen, että sitoutuminen myös koulutukseen tai työhön on mahdollista sitten, kun se on itselle ajankohtaista. Vastaavan havainnon onnistuneen ryhmään sitoutumisen merkityksistä toivat esille myös ryhmänohjaajat omissa haastatteluissaan.

Tärkeänä MATKA-toiminnassa oli koettu kannustus ja hyväksytyksi tuleminen. Haastatellut ryhmäläiset kertoivat kokeneensa, että ryhmässä sai olla oma itsensä juuri sellaisena kuin oli. Esimerkiksi eräs ryhmäläinen kertoi, kuinka hän oli aiemmin mielenterveyspalveluissa kokenut vähättelyä omia opiskelutavoitteitaan kohtaan, mutta MATKA-toiminnasta saatu tuen merkitys oli ollut ”siis ihan valtava” (ryhmäläinen 3) hänen tavoitteidensa toteutumiselle, koska ”tuolla muhun uskottiin” (ryhmäläinen 3).

MATKA-toiminnan koettuna antina ryhmäläiset mainitsivat, joskin pienemmässä määrin, myös sen, että MATKA-toimintaan osallistuminen oli auttanut selkeyttämään, kuinka edetä omissa koulutussuunnitelmissa. Myös ryhmänohjaajat painottivat haastatteluissa enemmän MATKA-kuntoutuksen ryhmäläisten arkeen, itsetuntemukseen, itseluottamukseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä merkityksiä kuin konkreettisempia ammatillisia ja koulutuksellisia muutoksia.

Myös ryhmänohjaajat olivat havainneet MATKA-ryhmien olleen erittäin arvokas kokemus ryhmäläisten hyväksytyksi tulemisen kautta:

”Kun ne nuoret kerto, että nyt ne tuli kuulluksi ja nähdyksi – oli tosi paljon kokemuksia tosi että eivät ole tulleet kuulluksi ja nähdyksi.” (Ryhmänohjaaja 4)

”Et uskals sanoo sen ääneen, niin se oli äärettömän iso asia, et ehkä voi sanoo jopa korjaava kokemus.” (Ryhmänohjaaja 3)

Ryhmänohjaajat arvioivat, että ryhmäläiset pääsivät MATKA-ryhmän aikana selvästi eteenpäin asettamissaan tavoitteissa. He kuvailivat, että ryhmäläiset eivät olleet osanneet odottaa etenevänsä tässä määrin tavoitteissaan ja että he olivat olleet yllättyneitä tästä. Ryhmänohjaajat kokivat vaikeaksi arvioida MATKA-toiminnan roolia ryhmäläisten elämässä havaituissa muutoksissa. Kuitenkin ohjaajat kokivat, että suurin osa nuorista aikuista oli hyötynyt ryhmästä. Selvänä nähtiin, että MATKA-ryhmät olivat ”osaltaan myös vaikuttanut ja kannustanut” (ryhmänohjaaja 2). Iso muutos oli jo se että ”moni oli ylittänyt itsensä uskaltamalla osallistua” (ryhmänohjaaja 3).

Ohjaajat kokivat MATKA-ryhmän toteutumisen matalan kynnyksen palveluna ilman lähetettä yhdeksi onnistumisen avaimeksi. Ryhmänohjaajat pohtivat sitä, että merkitys voi olla kiinni myös siitä, miten paljon ryhmäläinen oli syystä tai toisesta valmis laittamaan itseään likoon. Arvioitiin myös, että osallistumisen hyödyt ja merkitykset voivat tulla näkyväksi vasta viiveellä.

#### 5.4.2 Koetut muutokset

Ryhmäläiset nimesivät haastatteluissa useita omassa elämässään tapahtuneita muutoksia, joihin he kokivat MATKA-toiminnan olleen vaikuttamassa:

- liikkuminen julkisilla paikoilla helpottui, ei ahdistusta enää
- pystyy käymään ruokakaupassa
- kotoa poistuminen helpottui
- pystyy aloittamaan säännöllisen lenkkeilyn
- pystyy käymään ruokakaupassa
- syö säännöllisemmin
- oppi ymmärtämään muiden ihmisten elämää ja valintoja
- innostui ohjaajien työstä ja hakeutui opiskelemaan samaa alaa
- sai työkokeilupaikan, ohjaaja avusti käytännön järjestelyissä paikan löytämiseksi
- lisäsi arvostusta omaa itseä kohtaan
- ahdistus helpottui, kun pääsi puhumaan asioista ryhmässä
- helpompaa jutella ihmisten kanssa
- sai kavereita
- sai iloisuutta.

Moni kuvaili näillä muutoksilla olevan olennainen merkitys heidän elämänsä kannalta. Konkreettiset muutokset esimerkiksi siinä, että pystyi vapaammin liikkumaan kodin ulkopuolella, olivat avartaneet ryhmäläisten elämänpiiriä. Muutama ryhmäläinen kuvaili kokevansa MATKA-toiminnan olleen vaikuttamassa siihen, että he saivat opiskelu- tai työkokeilupaikan. Myös muutoksia omassa hyvinvoinnissa ja sen vahvistumisessa oli havaittu.

## 6 Yhteenveto ja johtopäätökset

### 6.1 Tutkimuksen tulosten koonti

Ryhmäläiset ohjautuivat MATKA-ryhmiin pääasiassa palveluntuottajaorganisaation tai muun organisaation ammattilaisten kautta. Vaikka päätös toimintaan mukaan lähtemisestä oli pääsääntöisesti ollut helppo, epävarmuutta mukaan lähtemisestä oli herättänyt toiminnan aikataulujen yhteensovittaminen omiin rytmeihin, ryhmäkäyntien pitkäksi koettu kesto sekä ryhmämuotoisuus. Ryhmänohjaajat korostivat, että toimintaan osallistumiselle ei tule asettaa tiukkoja kriteereitä, mutta näkivät myös tärkeänä,



joskin samalla haastavana, arvioida nuoren aikuisen valmiuksia sitoutua MATKA-toimintaan ennen toimintaan mukaan lähtemistä.

Osallistuneet nuoret aikuiset olivat pääosin naisia ja asuivat yksin. Heistä yli 80% oli käyttänyt mielen-terveyspalveluita ryhmän alkamista edeltäneen 4 kuukauden aikana. Suuret yksilölliset erot tulivat esille koetussa elämänlaadussa ja toimijuudessa, kuten myös energiaa tuovina ja vievinä asioina. Elämänlaadun osalta tyytyväisimpiä oltiin asuinympäristön olosuhteisiin. Elämänlaadussa tyytymättömiä oltiin omaan terveyteen ja omaan itseen. Eniten haasteita ryhmäläisille tuotti se, kuinka he pystyvät käsittelemään paineita ja kuormitusta tai ratkaisemaan arjen haasteita. Sama arjen toimi saattoi tuoda energiaa yhdelle ryhmäläiselle, kun taas toiselle se oli energiaa vievä. Ryhmäläiset kokivat tulleen hyväksytyiksi ja että heidät oli yksilöinä huomioitu hyvin ryhmien toteutuksessa.

Kukaan ryhmäläisistä ei ollut työelämässä ryhmätoimintaa aloittaessaan, mutta yli puolet oli ollut työsuhteessa jossakin elämänsä vaiheessa. Ryhmäläisten syyt lähteä mukaan MATKA-kuntoutukseen liittyivät ennen kaikkea siihen, että he odottivat toiminnan tarjoavan mielekästä tekemistä arkeen, lisäävän itsetuntemusta sekä vahvistavan sosiaalisia taitoja ja verkostoja.

Nämä ryhmäläisten tarpeet olivat määritelleet ryhmäkäyntien sisältöjä. Keskeisimpiä olivat arkeen, itsetuntemukseen ja hyvinvointiin liittyvät sisällöt, kun taas opiskeluun ja työelämään liittyviin teemoihin keskityttiin vähemmän. Ryhmäkäynnit etenivät usein keskustelujohtoisesti ja keskustelun ohella hyödynnettiin toiminnallisia ja kirjallisia menetelmiä sekä tehtiin vierailuja. Ryhmäläiset kokivat tärkeänä erilaisen ohjaamismenetelmien tasapainoisen vaihtelun. Ruokailun sisältyminen MATKA-ryhmäkäynteihin nähtiin erittäin tärkeänä esimerkiksi siksi, että se koettiin luontevana tilanteena keskustelulle sekä arjen taitojen harjoittelulle. MATKA-avokuntoutusmalliin sisältyviä arviointi- ja työskentelymenetelmiä oli hyödynnetty toteutetuissa MATKA-ryhmissä eri tavoin ja laajuudella. Ryhmäläisten kokemukset näistä menetelmistä olivat pääosin myönteisiä, joskin myös lomakkeiden täyttämisen haastavuudesta kerrottiin.

MATKA-toiminnan ohjaaminen työparina nähtiin tutkimushaastattelussa toimivana mallina esimerkiksi siksi, että se mahdollisti tarvittaessa toiminnan eriyttämisen ja paremman yksilöllisen huomioon. Ryhmäläiset odottivat ryhmänohjaajilta joustavaa ja ryhmäläisten yksilöllisyyttä aidosti kunnioittavaa työskentelyotetta. Ryhmäläiset näkivät MATKA-toiminnan soveltuvan monenlaisille nuorille aikuisille. Olenaiseksi nostettiin edellytykset sitoutua toimintaan, halukkuus kehittyä ja kuntoutua sekä valmius toimia ryhmissä. Toiminnan ei puolestaan nähty soveltuvan hyvin henkilöille, joilla on osallistumisen estäviä

haasteita, kuten akuutti päihde- tai mielenterveysongelma eikä niille, joiden tulevaisuuden suunnitelmat ja tavoitteet ovat jo selkeät.

Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat pitivät yhden lukukauden pituutta (3–4 kk) pääsääntöisesti sopivana MATKA-avokuntoutusmallille, joskin myös toive jatkoryhmästä tuotiin esille. Näkemykset yksittäisen ryhmäkäynnin 3–4 tunnin kestosta vaihtelivat sopivasta liian pitkään. Ryhmäläiset toivat esille vaihtoehdon yhden viikoittaisen tapaamisen lisäämisestä kahteen, mutta totesivat myös, että tapaamisten tihentäminen voisi karsia monia osallistujia.

Ryhmän koon suhteen koettiin tärkeänä huomioida, että ryhmä ei jäisi liian pieneksi ja siten haavoittuvaksi poissaoloille ja keskeyttämislle. Ryhmäläiset näkivät erittäin tärkeänä, että MATKA-ryhmät ovat luonteeltaan suljettuja ja kokivat tärkeänä etsiä keinoja ryhmäläisten sitoutumisen tukemiseen. Ryhmänohjaajien haastatteluissa käytiin tasapainottelua yhtäältä ryhmäläisten sitoutumistatukevan ja toisaalta hyväksyvän, ei liiallisia odotuksia asettavan ohjaamistavan välillä.

Sekä ryhmäläiset että ryhmänohjaajat kokivat merkityksellisenä sen, että MATKA-avokuntoutusmalli mahdollisti yksilöllisen tuen esimerkiksi yksilökäyntien muodossa. Yksilökäyntien ohella ryhmäläiset kokivat ryhmänohjaajien toimintatyylin olevan keskeinen yksilöllisyyden huomioimisessa. Ryhmänohjaajat pohtivat, voisiko yksilöllisen tuen määrää olla tarpeen lisätä, joskin he tunnustivat tämän vaativan olennaisesti lisäresursseja. Yksilöllisen tuen koettiin voivan toteutua myös jonkun muun samanaikaisen palvelun kautta. Kokemukset seurantakäynneistä olivat myönteisiä, mutta niiden toteuttamisessa oli koettu haasteita.

MATKA-ryhmäläiset olivat pääsääntöisesti kokeneet toiminnan itselleen hyvin merkityksellisenä. Osallistumisen MATKA-toimintaan koettiin muuttaneen omaa suhtautumista ryhmiin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Toiminta oli täyttänyt myös ennakkotoiveita rytmien ja mielekkään tekemisen löytämisestä omaan arkeen. Tärkeänä oli koettu muilta ryhmäläisiltä ja ryhmänohjaajilta saatu kannustus ja hyväksytyksi tuleminen. Ryhmäläiset kuvasivat useita konkreettisia muutoksia elämässään, joihin kokivat MATKA-toimintaan osallistumisella olleen merkitystä.

## 6.2 Tutkimuksen rajoitteet

Tämän tutkimuksen tuloksia tulkitessa on syytä huomioida seuraavat rajoitteet. Ensinnäkin, alkukeskusteluissa MATKA-toimintaan kiinnostuksensa ilmaiseista 49 nuoresta aikuisesta 39 ilmaisi suostumuksensa osallistua hankkeen tutkimusosuuteen. Kymmenestä tutkimuksen ulkopuolelle jääneestä ei ole käytettävissä tarkempia taustatietoja, joten tutkimukseen mukaan lähteneiden valikoituneisuutta ei voida arvioida. Aineistoissa oli paikoitellen myös runsaasti puuttuvaa tietoa. Tämä rajasi esimerkiksi vain osalta osallistujilta kerätyt loppu- ja seurantakyselyt tutkimuksen analyysien ulkopuolelle. Näiden aineistojen hyödyntämisestä pidättäydyttiin, koska puuttuvan tiedon oletettiin olevan osittain valikoitunutta ja aineiston tarkastelu olisi siten voinut antaa harhaanjohtavia tuloksia. Haastatteluihin saatiin mukaan kattavasti haastateltaviksi valituissa ryhmissä mukana olleita ryhmäläisiä, mikä parantaa tulosten luotettavuutta tältä osin. Myös osallistumisensa keskeyttäneet jäivät aineistonkeruun ulkopuolelle keskeyttämisenä jälkeen, joten heidän äänensä ei pääse kuuluville haastatteluaineistossa. Aineistonkeruun rajoituksista johtuen tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina.

Tutkimuksen tulosten tulkittamisesta haastaa myös arvioinnin kohteiden monitahoisuus ja toteutettujen MATKA-ryhmien poikkeamat suunnitellusta MATKA-mallista. Yhtäältä arviointi tuottaa tietoa MATKA-hankkeessa kehitetystä MATKA-avokuntoutusmallista, mutta lisäksi arviointi kohdentuu myös hankkeen aikana toteutettujen ryhmien toteutumiseen suhteessa kyseiseen avokuntoutusmalliin. Lisäksi arviointitutkimus kohdentuu MATKA-toteutukseen liittyviin kokemuksiin sekä toimintaan osallistumisen koettuihin merkityksiin ja vaikutuksiin. Tutkimuksen tulosten tulkinnan tekee monimutkaiseksi se, että tulokset ovat kytköksissä kaikkiin näihin tasoihin: siihen, millainen kehitetty malli on, miten sitä on implementoitu, miten implementointi on koettu ja millaisia muutoksia ryhmäläisten elämässä on toteutuksen aikana ja sen jälkeen havaittu. Jälkimmäisenä mainittuun liittyen on syytä todeta, että MATKA-ryhmäläiset olivat laajasti myös muiden palveluiden piirissä ryhmäprosessin aikana, jolloin ryhmäläisten itsensä ja ryhmänohjaajien voi olla haastavaa erottaa MATKA-toiminnan koettuja merkityksiä ja vaikutuksia muualta saadun tuen merkityksistä ja vaikutuksista.

On myös syytä muistuttaa, että tämä tutkimus ei ole asetelmaltaan syy-seuraussuhteita osoittava tutkimus. Tutkimuksella voidaan sen sijaan tarkastella ryhmäläisten ja ryhmänohjaajien kokemuksia, MATKA-mallin toteutusta sekä koettuja merkityksiä ja koettuja vaikutuksia edellä mainitut rajoitteet huomioiden.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkokehittäminen

MATKA-hanke sai alkunsa havainnoista, että nykyisistä nuorten aikuisten kuntoutuspalveluista puuttuu monialaisia, integroituja, matalan kynnyksen periaatteeseen pohjautuvia toimintamalleja ja tukimuotoja (esim. Määttä ja Määttä 2015; Harkko ym. 2016). Tähän haasteeseen vastaamiseksi MATKA-hankkeessa kehitettiin ja arvioitiin 18–29-vuotiaille työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille aikuisille suunnattu matalan kynnyksen ryhmämuotoinen avokuntoutusmalli (MATKA), joka yhdistää ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen.

“Et just tän tyyppistä toimintaa nimenomaan pitäis järjestää, eikä sitä kamalaa byrokratiaa vaan, vaan semmonen mahdollisuus otteeseen, johon ei oo kauhee kynnys. Et se on niinkun mun mielipide, jos niitten ihmisten antaa vaan mennä sen tuulen mukana, niin kyllä se tuuli vie oikeesti mennessään ja sitä voi päätyä ihan mihin vaan. Et se on niinkun mun mielipide tästä ylipäätään.”  
(Ryhmäläinen 3)

Edellä olevassa sitaatissa näkemystään kuvaavan MATKA-ryhmäläisen havainto tukee käsitystä siitä, että matalan kynnyksen ryhmämuotoinen kuntoutus osoittautui tarpeelliseksi. MATKA-hankkeen tulosten valossa näyttää tärkeältä, että sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutuksen yhdistävä ryhmämuotoinen palvelu sisällytettäisiin työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten ammatilliseen kuntoutukseen. Nuoren ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu 16–29-vuotiaalle nuorelle, jolla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa tai jonka opinnot ovat keskeytyneet tai vaarassa keskeytyä. (Nuoren ammatillinen kuntoutus 2019; myös Sandberg ym. 2018). Kelan järjestämiin nuorten ammatillisiin kuntoutuspalveluihin voi hakea matalalla kynnyksellä eli ilman diagnoosia, ja palveluihin kuuluvat nykyisellään yksilöllinen NUOTTI-valmennus, ammatillinen kuntoutusselvitys, työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus ja koulutuskokeilu (Nuoren ammatillinen kuntoutus 2019).

Hankkeessa kehitetty MATKA-avokuntoutusmalli niveltyy osaksi nuorisotakuun mukaista palveluketjua. MATKA-malli ja siihen sisältyvät menetelmät ovat jatkossa sovellettavissa paitsi itsenäisenä kuntoutuspalveluna, myös muita kuntoutusmuotoja toteutettaessa. Hankkeen tuloksia voidaan soveltaa yleisemminkin eri palveluissa ja sektoreilla nuorten aikuisten kanssa työskenneltäessä. Nuorten aikuisten ryhmämuotoisen kuntoutuspalvelun tutkimusperustaiseen kehittämiseen tulee jatkossa edelleen panostaa.

Eriyisesti tarvitaan kehittämistä ja tutkimusta, joka kohdistuu kuntoutuksen vaikuttavuuteen, mikä edellyttää riittävien resurssien kohdentamista kehittämis- ja tutkimustyön toteuttamiseen.

Työ ja koulutus ovat keskeisiä väyliä yhteisöihin ja yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja tätä kautta tärkeä osa nuorten ikäluokkien hyvinvoinnin edellytyksiä. Työn ja koulutuksen ulkopuolisuuden on osoitettu kytkeytyvän keskimääräistä heikompana koettuun elämänlaatuun (Aaltonen ym. 2015 ja 2019). Tämä näkyy myös tämän tutkimuksen tuloksissa, vaikka yhtäältä tutkimuksen aineistossa oli mukana myös elämänlaatunsa hyväksi tuntevia nuoria aikuisia. Monet työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevista nuorista aikuisista tarvitsevat tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen ja arjen toimintaan, ennen kuin työ- ja opiskeluvälineiden kehittäminen on heidän kohdallaan ajankohtaista. Tutkimuksen perusteella MATKA-avokuntoutusmallin kautta voidaan vastata juuri näihin tarpeisiin.

Tässä julkaisussa raportoidun tutkimuksen tuloksia voidaan tarkastella MATKA-ryhmäläisten ja -ryhmänohjaajien tutkimusaineistossa esille tuomien kehittämisenäkökulmien kautta. Nostamme seuraavassa esiin neljä keskeistä kehittämisenäkökulmaa, jotka osittain myös limittyvät toisiinsa. Ensinnäkin, MATKA-avokuntoutusmallissa ja sitä vastaavissa kuntoutusmalleissa tulee jatkossakin kiinnittää huomiota kuntoutujan näkökulmasta riittävän selkeään ja ennakoitavissa olevaan toiminnan rakenteeseen. Struktuurien ja ennakoitavuuden tarve korostuivat sekä haastateltujen MATKA-ryhmäläisten että ryhmänohjaajien kokemuksissa. Vaikka MATKA-kuntoutusmallissa olennaisena pidettiin kuntoutujalähtöisyyttä, samanaikaisesti tärkeänä nähtiin, että toiminnalla on oltava selkeä, ennakoitava rakenne. Kuntoutujien vaikuttamisen mahdollisuuksien ei tulisi siten näyttäytyä ryhmätoiminnassa liiallisena strukturoimattomuutena. Samanaikaisesti kuntoutuksen koetun hyötyjen näkökulmasta on tärkeää varmistaa, että nuorta kuullaan riittävästi hänen omista lähtökohdistaan ja hänelle tarjotaan mahdollisuuksia määritellä kuntoutuksen sisältöjä. MATKA-avokuntoutusmalliin yksilöidysti liittyen on tulevaisuudessa selkeämmin määriteltävä, mitkä ovat malliin sisältyviä välttämättömiä komponentteja ja miltä osin rakennetta on tarkoituksenmukaista muokata ryhmä- ja osallistujakohtaisesti. Jatkossa tulee lisäksi pohtia, voidaanko MATKA-avokuntoutusmallissa ja vastaavissa kuntoutusmalleissa hyödyntää vielä systemaattisemmin erilaisia arviointi- ja työskentelymenetelmiä, jotka voisivat auttaa paitsi kuntoutujaa omien tavoitteiden tarkoituksenmukaisessa suuntaamisessa, myös ryhmänohjaajaa toiminnan kuntoutujalähtöisessä suunnittelussa ja toteuttamisessa. MATKA-hankkeen tutkimushaastatteluihin osallistuneet ryhmänohjaajat kokivat, että perusrakenteiden (aika ja kesto, menetelmät, yksittäisten ryhmäkäyntien rakenne) tulee olla yhteväisiä, mutta sisällöt ja käsiteltävät teemat voivat määrittyä ryhmäkohtaisesti.

Toisena kehittämisenäkökulmana ja osin edelliseen liittyen nostetaan esille yksilötyön suhde ryhmämuotoiseen kuntoutukseen. MATKA-hankkeen tutkimushaastatteluihin osallistuneet ryhmänohjaajat ja ryhmäläiset pohtivat joidenkin ryhmäläisten kohdalla tarvetta tiiviimmälle yksilötyöskentelylle. Nähtiin, että osa ryhmäläisistä olisi hyötynyt intensiivisemmän yksilötuen yhdistämisestä ryhmätoimintaan. Onkin hyvä kysyä, miten ryhmämuotoisen kuntoutuksen rakennetta voidaan jatkossa vielä paremmin mukauttaa nuoren yksilöllisen tilanteen mukaan, kuten esimerkiksi Harkko ym. (2019, 98–99) nostavat esiin 16–25-vuotiaille nuorille kohdennettua OPI-kuntoutusta koskevassa arviointitutkimuksessaan. Harkko ym. (2019, 99) ehdottavat yksilöllisten ”lisätukipakettien” sisällyttämistä ryhmämuotoiseen kuntoutukseen yksilöllisten tarpeiden moninaisuuden huomioimiseksi. Lisätukea voidaan tarjota ryhmäkuntoutusta järjestävän organisaation taholta tai myös muuta palveluverkostoa hyödyntäen siten, että eri tukimuotojen yhteensovittaminen toteutetaan saumattomasti ja nuoren kokonaisvaltainen elämäntilanne huomioiden.

On mahdollista, että tiiviimpi yksilötyö ennen ryhmäprosessin käynnistymistä edesauttaisi myös nuorten aikuisten ryhmäkuntoutukseen sitoutumista (ks. myös Alanko ja Lämsä 2018, 37). Kolmas kehittämisenäkökulma liittyy nuorten aikuisten sitoutumisen tukemiseen ja motivointiin ennen ryhmäkuntoutuksen alkua, sen aikana ja vielä päättymisenkin jälkeen. Tutkimuksessa mukana olleet MATKA-ryhmäläiset toivat esille tarpeen pohtia toimintaan mukaan lähtevien nuorten aikuisten mahdollisuuksia sitoutua suhteellisen pitkäkestoiseen kuntoutusprosessiin. Kuntoutukseen sitoutuminen ei ole tärkeää pelkästään yksilön itsensä, vaan myös kuntoutujaryhmän kannalta. Yksilöiden heikko sitoutuminen voi esimerkiksi laskea myös muiden ryhmäläisten osallistumismotivaatiota ja tuottaa katkoksia ryhmäprosesseihin. MATKA-avokuntoutusmallia toteutettiin suljetun ryhmän toimintamallilla, jonka nähtiin mahdollistavan luottamuksellisten vuorovaikutussuhteiden syntyminen (ks. myös Alanko ja Lämsä 2018). Osallistujien sitoutuminen ja ryhmän kokoonpanon pysyvyys tukevat turvallisen ilmapiirin ja luottamuksellisten vuorovaikutussuhteiden muodostumista. Ryhmänohjaajan on huomioitava yksilöiden erilaiset tarpeet ja osallistumisen edellytykset, mutta samalla myös ryhmän tarpeet ja ryhmäytymisen näkökulma. On myös tunnistettava, että tarve motivaation tukemiselle voi jatkua läpi kuntoutumisprosessin, ja myös sen päättymisen jälkeen, esimerkiksi seurantakäyntien yhteydessä. Samoin on huomioitava, että yksilön toimintakyky ja motivaatio eivät aina mahdollista sitoutumista tiiviiseen ryhmämuotoiseen toimintaan. Ohjaustyöhön kuuluu usein tasapainottelu itseohjautuvuutta kunnioittavan ohjaamistavan ja motivaatiota kannattelevan lähestymistavan välillä. Lämsän ym. (2017) tutkimuksen mukaan nuoria motivoivat esimerkiksi

kuntoutuksen joustavuus ja monipuolisuus, palkitseva sisältö ja mahdollisuus vertaistukeen. Myös nuoren ja työntekijän välinen henkilökemia vaikuttaa usein ratkaisevasti.

Neljäntenä kehittämisenäkökulmana on tärkeä tunnistaa ryhmämuotoisen kuntoutuksen mahdollisuudet vastata moniin työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tarpeisiin. Ryhmämuotoinen kuntoutus soveltuu erityisen hyvin sosiaalisen toimintakyvyn ja arjen toiminnan tukemiseen, sillä ammatillisesti ohjattu ryhmä voi toimia esimerkiksi turvallisenä kontekstina sosiaalisten taitojen harjoittelussa ja sosiaalisten verkostojen laajentamisessa. Monet MATKA-kuntoutuksen keskeisimmät koetut merkitykset mahdollistuivat ryhmämuotoisuuden kautta, sillä kuntoutuksen toteuttaminen ryhmämuotoisena mahdollisti ryhmäläisille vertaisuuden kokemuksen, hyväksytyksi tulemisen ja normalisoinnin (esim. Salminen 2016; First ym. 2017; Lämsä ym. 2017; Harkko ym. 2019). Vaikka monille ryhmämuotoisuus oli herättänyt epävarmuutta ennen toiminnan käynnistymistä, kaikki tutkimuksessa haastatellut kuitenkin kertoivat ryhmämuotoisuuden muodostuneen merkityksellisimmäksi ulottuvuudeksi kuntoutuksessa. Harkko ym. (2019, 66) tuovat esiin, että kokemus kiinnittymisestä johonkin ryhmään saattaa olla hyvin tärkeä syrjäytymistä ehkäisevä tekijä erityisesti silloin, kun muita kiinnittymisen mahdollisuuksia on vähän. Tämän hankkeen tutkimustulosten pohjalta ryhmämuotoinen avokuntoutus voi tarjota nuorille aikuisille mahdollisuuden yhteisöön kuulumiseen, sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen sekä itsetuntemuksen ja arjen hallinnan lisäämiseen.

## Lähteet

- Aaltonen S, Berg P, Ikäheimo S. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 2015.
- Aaltonen S, Kivijärvi A, Myllylä M. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 2019; 84 (3): 301–311.
- Adler JM. Living into the story. Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology* 2012; 102 (2): 367–389.
- Alanen O. Nuoret osallisiksi. Julkaisussa: Määttä M, Määttä A, toim. Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Helsinki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16, 2015.
- Albæk K, Asplund R, Barth E, Lindahl L, von Simson K, Vanhala P. Youth unemployment and inactivity. A comparison of school-to-work transitions and labour market outcomes in four Nordic countries. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, TemaNord 548, 2015.

- Appelqvist-Schmidlechner K, Wessman J, Salmelainen ym. Nuorten avomuotoinen OPI-mielenterveyskuntoutus. Koettu hyöty ja vaikuttavuus sekä kuntoutusmallin soveltuvuus. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 92, 2015.
- Appelqvist-Schmidlechner K, Lämsä R, Tuulio-Henriksson A. Oman väylän kulkijat. Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen aloittaneiden nuorten aikuisten psykososiaalinen hyvinvointi. Helsinki: Kela, Työpapereita 120, 2017.
- Asplund R, Vanhala P. Neet-nuorten tulkinnassa korjattavaa. Helsinki: ETLA, Muistio 52, 2016.
- Bakkum B, Vaalavuo M. Nuorten aikuisten mielenterveysongelmat yhteydessä pitkäkestoiseen toimentulotuen saantiin. Helsinki: Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos, Tutkimuksesta tiiviisti 41, 2019.
- Bond TG, Fox CM. Applying the Rasch Model. Psychology Press, 2007.
- Burlingame GM, Fuhriman A, Johnson J. Cohesion in group psychotherapy. *Psychotherapy* 2001; 38: 373–379.
- Christiansen CH. Defining lives. Occupation as identity. An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy* 1999; 53 (6): 547–558.
- Cieza A, Fayed N, Bickenbach J, Proding B. Refinements of the ICF linking rules to strengthen their potential for establishing comparability of health information. *Disability and Rehabilitation* 2019; 41 (5): 574–583.
- Donaldson SI, Dollwet, M, Rao MA. Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited. Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology* 2015; 10 (3): 185–195.
- Eklund M, Orban K, Argentzell E ym. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance. Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2017; 24 (1): 41–56.
- Esposito G, Ribeiro AP, Gonçalves MM, Freda MF. Mirroring in group counseling. Analyzing narrative innovations. *Small Group Research* 2017; 48 (4): 391–419.
- Eurofound. NEETs – Young people not in employment, education or training. Characteristics, costs and policy responses in Europe. Luxembourg: Eurofound, Publications Office of the European Union, 2012.
- Eurofound. Exploring the diversity of NEETs. Luxembourg: Eurofound, Publications Office of the European Union, 2016.
- First J, First NL, Houston JB. Resilience and coping intervention (RCI). A group intervention to foster college student resilience. *Social Work with Groups* 2017. DOI: 10.1080/01609513.2016.1272032.
- Fisher AG, Marterella A. Powerful practice. A model for authentic occupational therapy. Fort Collins, CO: Center for Innovative OT Solutions, 2019.
- Furlong A. Not a very NEET solution. Representing problematic labour market transitions among early school-leavers. *Work, Employment and Society* 2006; 20 (3): 553–569.
- Gretschel A, Myllyniemi S. [Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Nuorisobarometrin erillisnäyte/aineistonkeruu.](#) Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 2017. Viitattu 13.11.2019.
- Harkko J, Lehtinen T, Lehto S, Ala-Kauhala M. Onko osa nuorista vaarassa syrjäytyä pysyvästi? Nuorten syrjäytymisriskit ja aikuisuuteen siirtymistä tukeva palvelujärjestelmä. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 144, 2016.
- Harkko J, Villa T, Korkeamäki J, Vaalasaranta L, Poutiainen E. [Kuntoutus opintojen tukena. OPI-kuntoutuskurssien toteutuminen.](#) Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 19, 2019.



- Hiilamo H, Määttä A, Koskenvuo K, Pyykkönen J, Räsänen T, Aaltonen S. [Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti](#). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak puheenvuoro 11, 2017. Viitattu 24.9.2017.
- Holte BH. Counting and meeting NEET young people. Methodology, perspective and meaning in research on marginalised youth. *Young* 2018; 26 (1): 1–16.
- ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes, Ohjeita ja luokituksia 4, 2004.
- Ilmarinen J, Gould R, Järvikoski A, Järvisalo J. Työkyvyn moninaisuus. Julkaisussa: Gould R, Ilmarinen J, Järvisalo J, Koskinen S, toim. Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kela, Kansanterveyslaitos, Työterveyslaitos, 2006: 17–33.
- Julkunen J, Pietilä P, Gustavsson-Lilius M. Kuntoutusryhmän koherenssin arviointi. Kyselymenetelmän luotettavuus ja alustavia tuloksia validiteetista. *Kuntoutus* 2013; 36 (3): 5–19.
- Järvikoski A, Härköpää K. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY, 2011.
- Karhula M, Vejjola A, Ylisassi H. Tavoitteiden asettamisen käytäntö. Julkaisussa: Autti-Rämö I, Salminen A-L, Rajavaara M, Ylinen A, toim. Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 2016: 225–239.
- Kiilakoski T. Kahdenlaisia ja kolmenlaisia ihmisiä. Julkaisussa: Gretschel A, Paakkunainen K, Souto A, Suurpää L, toim. Nuorisotakuun arki ja politiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, Julkaisuja 150, 2014: 24–27.
- Koivuluhta M, Puhakka H. Ryhmänohjaus opiskelijoiden toimijuuden edellytysten kehittäjänä. Julkaisussa: Kauppila PA, Silvonen J, Vanhalakka-Ruoho M, toim. Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, 2015: 69–87.
- Korpilahti U. EuroHIS-8-elämänlaatumittari. Helsinki: THL, [Toimia-tietokanta](#), 2013. Viitattu 20.12.2019.
- Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat NEET-nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019.
- Kunttu K. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. *Suomen Lääkärilehti* 2008; 63: 3018–3021.
- L 1097/2018. Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista.
- Laaksonen V. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2014.
- Leeman L, Hämäläinen R-M. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Pohdintaa käsitteiden sisällöstä. *Yhteiskuntapolitiikka* 2016; 81: 586–594.
- Littman-Ovadia H, Lazar-Butbul V, Benjamin BA. Strengths-Based Career Counseling. Overview and Initial Evaluation. *Journal of Career Assessment* 2014; 22: 403–419.
- Lämsä R, Appelqvist-Schmidlechner K, Tuulio-Henriksson A. Nuorten neuropsykiatrisen Oma väylä -kuntoutuksen ryhmäkäynnit. Arviointitutkimus. Helsinki: Kela, Työpaperieita 116, 2017.
- Lönnqvist J. Ryhmäpsykoterapiat. Julkaisussa: Lönnqvist J, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T, Aalberg V, toim. Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 2017: 819–826.
- Malinen K, Salminen S. eKoutsi. Muovautuva mobiilimenetelmä. Julkaisussa: Mäkelä J, Punna M, Sevón E, Malinen K, toim. Mobiilimenetelmät sote-asiakastyössä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 2018: 70–83.
- Marmarosh CL, Van Horn SM. Cohesion in counseling and psychotherapy groups. Julkaisussa: Conyne RK, toim. *The Oxford handbook of group counseling*. New York, NY: Oxford, 2011: 137–163.

- Mattila-Aalto M. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81, 2009.
- Mattila-Aalto M, Alakangas H. Putoaville ratkaisu. Työhönvalmennusta ja päihdekuntoutusta nuorille. Helsinki: Kela, Työpapereita 118, 2017.
- Mattila-Holappa P. Mental health and labour market participation among young adults. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 152, 2018.
- Mayordomo T, Viguer P, Sales A, Satorres E, Meléndez JC. Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology* 2016; 150 (7): 809–821.
- Mead S, Hilton D, Curtis L. Peer support. A theoretical perspective. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 2001; 25: 134–141.
- Moilanen J, Era T, Nummi S, Malinen K, Tervanen T. Opas SUUNTA-ryhmän ohjaajalle. Ideoita nuorten vanhempien ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 238, 2017.
- Määttä M, Määttä A, toim. Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Helsinki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16, 2015.
- Notkola V, Pitkänen S, Tuusa M ym. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Helsinki: Tarkastusvaliokunta, Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1, 2013.
- Nukari J, Sarkki L. Nuorten aikuisten lukivaikkeen neuropsykologinen yksilö- ja ryhmämuotoinen kuntoutus. Tieto kuntouttajalle. Helsinki: Kuntoutussäätiö, 2017.
- [Nuoren ammatillinen kuntoutus](#). Helsinki: Kela, 2019. Viitattu 1.12.2019.
- OECD. [Education at a Glance 2019. OECD Indicators](#). Paris: OECD Publishing, 2019.
- Owensworth T, Fleming J, Shum D, Kuipers P, Strong J. Comparison of individual, group and combined intervention formats in a randomized controlled trial for facilitating goal attainment and improving psychosocial function following acquired brain injury. *Journal of Rehabilitation Medicine* 2008; 40 (2): 81–88.
- Paananen R, Surakka A, Kainulainen S, Ristikari T, Gissler, M. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveystalveluiden ajoittuminen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 2019; 56 (2): 114–128.
- Paavonen A-M, Salminen A-L. [Kelan ja Ohjaamoiden yhteistyö. Selvitys Kelan roolista nuorten matalan kynnyksen palveluissa](#). Helsinki: Kela, Työpapereita 103, 2016.
- Phelan S, Kinsella EA. Occupational identity. Engaging socio-cultural perspectives. *Journal of Occupational Science* 2009; 16 (2): 85–91.
- Power M. Development of a common instrument for quality of life. Julkaisussa: Nosikov A, Gudex C, toim. EUROHIS. Developing common instrument for health surveys. Amsterdam: World Health Organization, 2003: 145–164.
- Romakkaniemi M. Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 78, 2011.
- Saarni S, Luoma M-L, Koskinen S, Vaarama M. Elämänlaatu. Julkaisussa: Koskinen S, Lundqvist A-M, Ristiluoma N, toim. [Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011](#). Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 68, 2012: 159–162. Viitattu 20.12.2019.
- Saleebey D. The strengths perspective in social work practice. 6. edition. Boston, MA: Pearson, 2013.

- Salminen A-L. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Johdanto. Julkaisussa: Autti-Rämö I, Salminen A-L, Rajavaara M, Ylinen A, toim. Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 2016: 301–305.
- Sandberg E, Jokinen S, Kärkkäinen J ym. [Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa](#). Helsinki: Kela, Kuntoutusta kehittämässä 3, 2018.
- Schmidt S, Mühlhan H, Power M. The EUROHIS-QOL 8-item index. Psychometric results of a cross-cultural field study. *European Journal of Public Health* 2006; 16 (4): 420–428.
- Sica da Rocha N, Power M, Bushnell D, Fleck M. The EUROHIS-QOL 8-Item Index. Comparative psychometric properties to its parent WHOQOL-BREF. *Value in Health* 2012; 15: 449–457.
- Sipilä N, Kestilä L, Martikainen P. Koulutuksen yhteys nuorten työttömyyteen. Mihin peruskoulututkinto riittää 2000-luvun alussa? *Yhteiskuntapolitiikka* 2011; 76: 121–134.
- Sukula S, Vainiemi K. GAS-menetelmä (Goal Attainment Scaling). Tavoitteiden laatiminen. Julkaisussa: Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T, toim. GAS. Menetelmästä sovellukseen. Helsinki: Kela, 2015: 13–15.
- Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T. [GAS-menetelmästä sovellukseen](#). Helsinki: Kela, 2015. Viitattu 17.12.2019.
- Surakka A, Kuvaja-Köllner V, Paananen R. Valmennuspaja Mahiksen vaikutusten ja kustannusten tarkastelua. "Aina saa tulla ja voi puhua mistä vaan – luottamuksella". Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak puheenvuoro 10, 2017.
- Taylor R, toim. Kielhofner's model of human occupation. Theory and application. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer, 2017.
- THL. [Elämänlaatussa \(EuroHIS-8\) hyväksi tuntevien osuus \(%\), 20–64-vuotiaat \(ind. 4271\)](#). Helsinki: THL, Sotkanet, 2019. Viitattu 20.12.2019.
- Tiikkainen P, Heikkinen R-L. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Helsinki: Toimia-verkosto, Toimia-suositus, 2011.
- Wagman P, Håkansson C. Occupational balance from the interpersonal perspective. A scoping review. *Journal of Occupational Science* 2019; 26 (4): 537–545.
- Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy. A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2012; 19 (4): 322–327.
- Yalom I. The theory and practice of group psychotherapy. New York, NY: Basic Books, 1995.
- Yalom I, Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th edition. New York, NY: Basic Books, 2005.
- Yates S, Payne M. Not so NEET? A critique of the use of 'NEET' in setting targets for interventions with young people. *Journal of Youth Studies* 2006; 9 (3): 329–344.