



Pirjo Nikkanen

Oon vahvempi kuin ennen

Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat



Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 70

KELAN TUTKIMUSOSASTO | HELSINKI 2006

Pirjo Nikkanen

Oon vahvempi kuin ennen

Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat

Summary

I'm stronger than before

The rehabilitation experience of people with long employment histories

Kirjoittaja
Pirjo Nikkanen, VTL, erikoissosiaalityöntekijä
Kelan kuntoutusyhtiö Petrea
pirjo.nikkanen@kela.fi

Sarjan julkaisut on hyväksytty
tieteellisessä arvioinnissa.

© Kirjoittaja ja Kelan tutkimusosasto

Graafinen suunnittelu: Pekka Loiri

ISBN 951-669-687-2 (nid.)
ISBN 951-669-688-0 (pdf)
ISSN 1238-5069

Vammalan Kirjapaino Oy
Vammala 2006

Tiivistelmä

Nikkanen P. **Oon vahvempi kuin ennen. Pitkään työelämässä olleiden kuntoutumistarinat.** Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 70, 2006. 109 s. ISBN 951-669-687-2 (nid.), 951-669-688-0 (pdf).

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä pitkään työelämässä olleiden ja työkykyä ylläpitävään ja parantavaan valmennukseen (Tyk-kuntoutus) osallistuneiden ihmisten kuntoutumisesta. Tutkimuksessa selvitetään, mitä työelämysuhteen kriisiytyminen ja muutostarve, kuntoutuminen sekä kuntoutumiseen vaikuttaneet tekijät merkitsivät heille. Kuntoutuksen valtaistava toimintamalli, lainsäädäntö ja tarinallisuus toimivat tutkimuksessa viitekehystenä. Tutkimusaineistona olivat seitsemän Tyk-kuntoutukseen osallistuneen ihmisen haastattelut. Aineistoa analysoitiin teemoittelemalla. Kuntoutustarve ja kuormittuminen ilmenivät uupumuksena, jaksamattomuutena ja työssä olemisen raskautena. Työn merkitys kuntoutujille oli vahva. Esimieheltä odotettiin enemmän palautetta, arvostusta ja tukea. Kuntoutujat kokivat, että työyhteisö sekä tuki että aiheutti kilpailua, kateutta ja toisen työn mitätöintiä. Työelämän muutos näkyi kiireenä, osaamisvaatimusten kasvuna, uuden oppimisen vaatimuksena ja tunteena, ettei työtään ehdi tehdä kunnolla. Kuormitusta aiheutti myös muu arkielämä. Kuntoutuminen merkitsi itsetunnon kohoamista, omien tarpeiden kuuntelua ja uudenlaista suhtautumista työhön ja muuhun elämään. Elämänusko palautui ja tulevaisuus näytti tarjoavan vaihtoehtoisia mahdollisuuksia. Kuntoutumista tuki kuulluksi tuleminen, vertaistuki ja kuntoutuslaitosympäristö. Läheisten, työterveyshuollon ja työyhteisön tuen merkitys korostui. Kehittämistarpeina nousivat esille tarve lujittaa yhteistyötä kuntoutuslaitoksen ja työpaikan välillä sekä tukitoimet kuntoutumistulosten ylläpitämiseksi.

Avainsanat: kuntoutuminen, Tyk-kuntoutus, työkyky, työelämä, sosiaaliset verkostot, vertaistuki, narratiivisuus

Sammandrag

Nikkanen P. **Jag är starkare än tidigare. Personer som varit länge i arbetslivet berättar om sin rehabilitering.** Helsingfors: FPA, Social trygghet och hälsa: rapporter 70, 2006. 109 s. ISBN 951-669-687-2 (inh.), 951-669-688-0 (pdf).

Syftet med undersökningen är att öka förståelsen för rehabiliteringen av personer som varit länge i arbetslivet och som deltagit i träning avsedd att upprätthålla och förbättra arbetsförmågan (yrkesinriktad s.k. Tyk-rehabilitering). Avsikten med undersökningen var att klarlägga i hur hög grad de som deltagit i rehabilitering ansåg att kriser i arbetslivet och behovet av förändring, rehabiliteringen och de faktorer som påverkar den hade inverkat på deras liv. Rehabiliteringsprocessens möjligheter att skapa personlig kraft (empowerment), lagstiftningen och deltagarnas berättelser utgör referensram för denna undersökning. Forskningsmaterialet baserar sig på intervjuer med sju personer som deltagit i Tyk-rehabilitering. Materialet analyserades via olika teman. Rehabiliteringsbehovet och belastningen yttrade sig i form av utmattning, trötthet och en känsla av att arbetslivet var betungande. Arbetet var av stor betydelse. De intervjuade väntade sig mer respons, uppskattning och stöd av sina närmaste chefer. Vad gäller arbetsamfundet hade man upplevt både stöd och konkurrens, avundsjuka och ringaktning för andras arbete. Förändringarna i arbetslivet upplevdes i form av brådska, större krav på ny kunskap och inläring och en känsla av att man inte hinner göra sitt arbete tillräckligt bra. Vardagslivet upplevdes även på många andra sätt som pressande. Rehabiliteringen innebar att man fick en bättre självkänsla, att man började ta mera hänsyn till de egna behoven och att inställningen till det egna arbetet och livet i övrigt förändrades. Man fick nytt livsmod och framtiden tycktes kunna erbjuda alternativa möjligheter. Det att andra tog hänsyn till en, att folk lyssnade på en och att man fick stöd av personer i samma situation (kamratstöd) hade en positiv inverkan på rehabiliteringen. Också den miljö själva rehabiliteringsanstalten utgjorde främjade rehabiliteringen. Betydelsen av de anhörigas, företagshälsovårdens och arbetsamfundets stöd framhövdes. Undersökningen visar att det finns ett behov av att förstärka samarbetet mellan rehabiliteringsanstalten och arbetsplatsen och av att utveckla stödåtgärder för att upprätthålla rehabiliteringsresultat.

Nyckelord: rehabilitering, Tyk-rehabilitering, arbetsförmåga, arbetsliv, socialt nätverk, kamratstöd, narrativitet

Abstract

Nikkanen P. **I'm stronger than before. The rehabilitation experience of people with long employment histories.** Helsinki: The Social Insurance Institution, Finland, Social security and health reports 70, 2006. 109 pp. ISBN 951-669-687-2 (print), 951-669-688-0 (pdf).

The aim of this study was to increase understanding of the rehabilitation experience of persons with long employment histories who participated in rehabilitation programmes intended to maintain and improve their ability to work (so-called TYK rehabilitation). The purpose was to find out the meanings persons attached both to their rehabilitation experience – including the factors influencing the process – and to the crises in their working lives and their need for change. The framework for the study was built around the legislation on rehabilitation, the concept of rehabilitation as an empowering process and a narrative approach. The data comprised seven interviews with persons who had participated in TYK rehabilitation. Theme analysis was used to analyse the data. Work had a powerful intrinsic meaning for the participants. The need for rehabilitation manifested itself as exhaustion and decreased capacity to work and function. Participants expected their employer to give more support, feedback and recognition of the value of their work. They saw their work community not only as a source of support and competition but also as a place of jealousy and disparagement. Changes in their working lives became manifest as increased time pressures and higher competency requirements, as a constant demand to learn new skills, and as a feeling that they did not have enough time to perform their work properly. The participants also experienced their daily lives as stressful. A successful rehabilitation process increased self-esteem and ability to recognise one's own needs, and engendered a new attitude towards work and other areas of life. The participants were more likely to have experienced the rehabilitation positively if they had a sense of having been heard and listened to. In addition, peer support and a favourable rehabilitation environment were associated with a positive rehabilitation outcome. The role of support from friends and family members, occupational health care providers and the working community was significant. This study found a need for development in creating stronger collaborative links between the rehabilitation centre and the workplace as well as in providing supportive functions to sustain the positive results of rehabilitation. – Summary pp. 97–99.

Key words: rehabilitation, TYK rehabilitation, working capacity, working life, social network, peer support, narrative approach

ALKUSANAT

Kuntoutuksen yhteiskunnallinen merkitys on kasvanut ja kuntoutukseen kohdistuu suuria odotuksia ja haasteita. Nykypäivän kuntoutustarpeisiin ja tuloksellisuuden vaatimuksiin vastaaminen edellyttää kuntoutustoimenpiteiden kehittämistä. Perustutkimusta ja erityisesti käytettävien menetelmien tutkimusta on kuntoutuksen alalta tehty vähän. Kiinnostukseni kuntoutuksen tutkimiseen on noussut omasta käytännön työstäni sosiaalityöntekijänä työkykyä ylläpitävässä kuntoutustyössä ja osallistumisestani valtakunnalliseen kuntouttavan sosiaalityön erikoistumiskoulutukseen. Minua kiinnosti lähteä selvittämään, mitä kuntoutujat itse tarkoittavat kuntoutumisellaan. Tutkimukseni aineistona oli seitsemän työkykyä ylläpitävään ja parantavaan valmennukseen (Tyk-kuntoutukseen) osallistuneen ihmisen narratiivisella menetelmällä kerätyt haastattelut. Tarinoita tulkitsin oman elämäni ja satojen muiden ihmisten elämäntarinoiden kuulemisen ja sosiaalityöntekijän ymmärrykseni kautta sekä peilaamalla kuntoutujien kokemuksia kirjallisuudessa esitettyihin näkemyksiin.

Tutkimukseni hyväksyttiin ammatillisena lisensiaatintutkimuksena Turun yliopiston sosiaalipolitiikan laitoksella toukokuussa 2005. Kuntouttavan sosiaalityön erikoistumiskoulutuksesta vastannut ma. professori Liisa Hokkanen Lapin yliopistosta on erityisesti ohjannut minua tutkimukseni tekemisessä. Pitkään käytännön asiastyötä tehneenä ajatusteni saattaminen paperille tutkimuksen kielelle oli suuri haaste, mutta Liisa jaksoi alati kannustaa ja neuvoa. Kuntoutuksen erityisalueella sain nauttia uranuurtajan, Lapin yliopiston ma. professori Aila Järvikosken asiantuntijuudesta ja ohjauksesta, jonka avulla sain tutkimukseni kiteytettyä kuntoutuksen ja kuntoutumisen ydinasioihin. Tutkimustani ovat ohjanneet professori Katja Forssén ja ma. professori Leo Nyqvist Turun yliopistosta. Lisensiaatintyöni tarkastajia olivat VTT Susan Kuivalainen ja YTT Pirjo Somerkivi, joiden asiantuntevat kommentit ja korjausehdotukset pyrin huomioimaan tässä julkaisussani. Osoitan Teille kaikille parhaat kiitokseni.

Suuri merkitys on ollut työyhteisölläni Kelan kuntoutusyhtiö Petreassa ja erityisesti läheisten työtovereideni kanssa käydyillä monilla keskusteluilla ja pohdintoilla. Työnantajani, Kelan kuntoutusyhtiö Petrea, ja Kelan tietopalvelu ovat mahdollistaneet

tutkimukseni tekemisen. Minua avustaneista henkilöistä haluan kiittää erityisesti tutkija Kirsi Ollonqvistia, sosiaalityöntekijä Pirjo Heinosta ja toimistosihteeri Paula Wiléniä. Tutkimustyön taipaleella kuntouttavan sosiaalityön koulutusryhmä toimi toisiaan kannustavana ja ohjaavana tukiverkostona ja ajatuksia vaihdettiin mm. Lapin tunturimaisemissa. Erityisen kiitoksen ansaitsevat lisäksi ne kuntoutujat, jotka kertoivat oman kuntoutumistarinansa. Tutkimustyöni loppuunsaattamista tuki Työsuojelurahastolta saamani stipendi.

Julkaisun englanninkieliset osiot tarkisti kielenkääntäjä Harri Lipiäinen ja ruotsinkielisen osion kielenkääntäjä Annika Cavonius Kelasta. Kelan tutkimusosastossa julkaisun toimittivat painokuntoon toimistosihteerit Eeva-Kaisa Keinänen ja Ritva Salavirta.

Kiitollinen olen kannustaville vanhemmilleni, jotka aikanaan lähettivät minut pitkälle koulutielle pienestä saaristolaiskylästä. Tyttäreni Laura ja Elina ovat jaksaneet innostaa ja tukea minua tutkimustyössäni ja auttaneet lähdekirjallisuuden hankinnassa, tekstinkäsittelyssä ja tekstin kääntämisessä. Unohtaa ei pidä myöskään läheisiäni ja ystäviäni, jotka ovat kärsivällisesti pysyneet rinnallani. Lämmin kiitos Teille kaikille.

Turussa lokakuussa 2005

Pirjo Nikkanen

Sisällys

1 JOHDANTO	9
2 KUNTOUTUS	11
2.1 Kuntoutustoiminnan kehityssuunnat	11
2.2 Työelämä ja kuntoutus	17
2.3 Kuntoutuksen tutkimus	22
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	26
4 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA	27
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
5.1 Tutkijan asema	34
5.2 Tutkimusaineisto	35
5.3 Aineiston keruu	35
5.4 Aineiston käsittely ja analysointi	38
6 TYÖELÄMÄSUHTEEN KRIISIITYMINEN JA TARVE MUUTOKSEEN	41
6.1 Kuormittumisen ilmeneminen ja kuntoutustarve	41
6.2 Kokemus työelämästä	45
6.3 Työelämäsuhteen kriisiytyminen työn ja arjen puristuksessa	57
7 KUNTOUTUMINEN	63
7.1 Omien tarpeiden kuuntelu ja suhde väsymykseen ja kuormittumiseen	63
7.2 Työn merkityksen ja arvojärjestyksen muutos	65
7.3 Luottamus selviytymiseen ja uusien näkökulmien avautuminen	67
7.4 Asennemuutosten vaikutus toimintaan	70
8 KUNTOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT JA MEKANISMIT	73
8.1 Kuntoutukseen pääsy ja kuntoutuksen sisältö	73
8.2 Kuulluksi tuleminen	76
8.3 Vertaistuen merkitys	79
8.4 Sosiaalisen verkoston tuki	82
8.5 Työterveyshuolto ja työyhteisö	86
9 POHDINTA	89
9.1 Keskeiset tulokset	89
9.2 Tutkimuksen luotettavuus	91
9.3 Kehittämisehdotukset	92
9.4 Lopuksi	96
SUMMARY	97
KIRJALLISUUS	100
LIITE: Runko haastattelun teema-aiheista	109

1 JOHDANTO

Sosiaalisen hyvinvoinnin perustana ovat väestön työ- ja toimintakyvyn ylläpito sekä mahdollisimman itsenäinen selviytyminen elämän eri tilanteissa. Erityisesti väestön ikääntyminen luo merkittäviä haasteita sosiaaliturvan rahoitukselle. (Active ageing, a policy ... 2002; STM 2002, 3.) Hyvinvointiyhteiskunnan rahoitusperustan turvaaminen edellyttää mahdollisimman monen työikäisen henkilön osallistumista työelämään (STM 1999, 63). Tavoitteena on kehittää työelämää ja sosiaaliturvaa niin, että työssä jatketaan 2–3 vuotta nykyistä pidempään. Kuntoutus on yksi keino lisätä väestön työ- ja toimintakykyä ja antaa ihmisille voimavaroja oman elämän hallintaan. (STM 2002, 3 ja 10.)

Aktiivisen sosiaalipolitiikan avulla kannustetaan kansalaisia koulutukseen ja kuntoutukseen (Saari 2001, 98). Kuntoutustoiminnan yhteiskunnallinen merkitys on voimistunut ja kuntoutukseen kohdistuu suuria odotuksia ja haasteita. Toisaalta työelämän vaatimukset, kiire ja töiden henkinen ja psykososiaalinen kuormittavuus heikentävät työssä jaksamista ja murentavat pitkään jatkuessaan työkykyä ja työhalua. (STM 2004, 22.) Ihmisten työkyvyn säilyttämiseksi ja työssä pysymiseksi on luotu erilaisia ohjelmia, kuten työkykyä ylläpitävä toiminta ja ikäohjelma. Kuntoutustoimintaa on laajennettu, eläkkeelle pääsyn väyliä on tukittu ja työssä jatkamisen kannustavuutta on lisätty. (STM 2002, 10.)

Kuntoutustarpeen on arvioitu kasvaneen erityisesti työelämän ja väestön ikärakenteen muutosten vuoksi. Kuntoutus on investointi tulevaisuuteen ja kuntoutusjärjestelmään on sidottu paljon varoja. (STM 2002, 3 ja 19.) Kuntoutuksen perinteisen, vajavuuskeskeisen toimintamallin rinnalle on tulossa uusi, valtaistava tai ekologinen toimintamalli, jossa korostetaan kuntoutujan osallistumismahdollisuuksia ja jossa kuntoutus ymmärretään yksilön ja ympäristön suhteen muutokseksi (STM 2004, 24).

Kuntoutuksen tutkimus on todettu liian vähäiseksi. Tutkimustarvetta on erityisesti työkykyä edistävän ja ammatillisen kuntoutuksen sekä työpaikkojen työhyvinvointitoiminnan toimintakäytäntöjä ja vaikuttavuutta koskeville tutkimuksille. (STM 2002, 8.) Toisaalta tarvitaan tutkimusta kuntoutumis- ja muutosprosesseista sekä kuntoutuksen hyvistä ja vaikuttavista toimintakäytännöistä (STM 2004, 48). Tutkimuksissa monialainen kuntoutus on todettu vaikuttavaksi. Vaikutukset ovat vahvemmat tilanteissa, joissa kuntoutusta on toteutettu monipuolisesti siten, että siihen on sisällytetty myös työssä tai työpaikalla toteutettuja muutoksia. (Härkäpää 2002, 42.) On myös todettu kuntoutuksen myönteisten vaikutusten tulevan esille silloin, kun kuntoutus on asiakaslähtöistä ja kuntoutujan ja kuntouttajan tavoitteet ovat yhteneviä (Rissanen ja Aalto 2002, 9).

Oma tutkimusaiheeni nousee työelämään läheisesti liittyvästä kuntoutuksen kentästä. Työskentelen sosiaalityöntekijänä työkykyä ylläpitävässä ja parantavassa valmennuksessa (Tyk-kuntoutuksessa) ja kuntouttavan sosiaalityön ammatillinen lisensiaa-

tinkoulutus tarjosi minulle mahdollisuuden lähestyä minulle läheistä kuntoutustyötä tutkimuksen näkökulmasta. Tutkimukseni tavoitteena on tuoda esille kuntoutujien omia kokemuksia kuntoutumisesta eli saada tavallisten ihmisten ääni kuuluville. Kuntoutujien ääni kuuluu harvoin mediassa ja julkisuudessa, jossa puhuvat yleensä virkamiehet ja erilaiset asiantuntijat. Tarinallinen lähestymistapa, kuntoutuksen valtaistava toimintamalli ja lainsäädäntö toimivat tutkimuksessani teoreettisena viitekehystenä. Lähestyn kuntoutumista kuntoutujan elämänsä ja -tilanteen kautta. Kokonaisvaltaisen ja asiakaslähtöisen lähestymistavan avulla tarkastelen kuntoutumista työelämän ja muun arkielämän kontekstissa. Tämänkaltaisen kokonaisvaltaisen lähestymistapa kuntoutuksen tutkimuksessa on ollut harvinainen.

Tutkimukseni tavoitteena on lisätä tietämystä pitkään työelämässä ja Tyk-kuntoutuksessa olleiden ihmisten kuntoutumisesta. Tavoitteeni on selvittää, minkälaisia merkityksiä pitkään työelämässä olleet ihmiset antavat työelämäsuhteen kriisiytymiselle ja muutostarpeelle, kuntoutumiselle sekä kuntoutumiseen vaikuttaville tekijöille ja mekanismeille. Kokonaisvaltaisen ja kuntoutujalähtöisen lähestymistavan avulla pyrin avaamaan näkökulmia siihen moniäänisyyteen, mistä kuntoutumistarve ja kuntoutumisprosessi muodostuvat.

Tutkimukseni tarkoitus on lisätä tietoa kuntoutustarpeen syntymiseen ja kuntoutumiseen vaikuttavista moninaisista tekijöistä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä kuntoutustyötä uuden kuntoutuksen paradigman mukaisesti kohti asiakaslähtöisyyttä, kuntoutujan aktiivisuutta ja osallistumista tukevaa toimintatapaa, jossa auttamistoimet tuodaan lähelle kuntoutujan arkipäivää, työprosessia tai elinympäristöä (Järvikoski ym. 2003, 23).

Tutkimukseni toisessa luvussa tarkastelen kuntoutustoiminnan kehityssuuntia ja lähestymistapoja, kuntoutusta työelämän näkökulmasta ja kuntoutuksen tutkimuksen haasteita. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimuksen tavoitteen ja tutkimuskysymykset. Neljännessä luvussa kuvaan tarinallista lähestymistapaa tutkimusotteena, -aineistona, analyysitapana ja kuntoutuksen työvälteenä. Seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksen toteutuksen. Tutkimukseni aineistona ovat seitsemän Tyk-kuntoutuksessa olleen ihmisen haastattelut. Kuudennessa luvussa käsittelen kuntoutujien kerronnan kautta työelämäsuhteen kriisiytymistä sekä kuntoutuksen ja muutoksen tarvetta, joka ilmenee ikään kuin käännekohtana kuntoutujien elämässä. Seuraavassa luvussa tuon esille kuntoutuksessa olleiden kuntoutujien tarinoita omasta kuntoutumisestaan, millaisia merkityksiä he antavat omalle kuntoutumiselleen ja mitä he itse tarkoittavat kuntoutumisellaan. Kahdeksannessa luvussa käsittelen kuntoutujien kerronnan avulla kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja mekanismeja. Yhdeksännessä luvussa pohdin tutkimukseni päätuloksia ja luotettavuutta sekä tarkastelen kehittämisehdotuksia.

2 KUNTOUTUS

2.1 Kuntoutustoiminnan kehityssuunnat

Kuntoutus on käsitteenä monimerkityksellinen. Sitä on määritelty lukemattomilla tavoilla ja hyvin erilaisista näkökulmista. Kuntoutuksen määrittely on vaikeaa ja kuntoutuskäsite on epäselvä (Järvikoski ja Härkäpää 2001, 30). Kuntoutuksella voidaan tarkoittaa järjestelmää, oppialaa, yksilön tai yhteisön muutosta, menetelmää tai tavoitetta (Rissanen ja Aalto 2002, 2). Suomessa kuntoutuskäsite otettiin käyttöön 1940-luvulla, käännöksenä englannin *rehabilitation*-sanasta. Kuntoutuksen periaate haluttiin 1960-luvulta lähtien sisällyttää hyvinvointivaltion tarjoamiin erilaisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin niin hyvin kuin mahdollista. Kehityksen myötä vammaishuolto ja kuntoutus ovat jäsentyneet kuitenkin omiksi alueikseen, joilla on tosin yleisten palvelujen kanssa päällekkäisyyksiä, mutta myös selvät erot. Tietyissä mielessä voidaan edelleenkin puhua kuntoutusjärjestelmästä tai kuntoutusjärjestelmistä erillisinä muista hyvinvointipalveluista. Yleisten hyvinvointipalvelujen mittakaava ja kustannukset ovat valtavasti suuremmat kuin yksilölliseen suunnitteluun ja tarveharkintaan perustuvien kuntoutuspalvelujen. Lisäksi kuntoutustarpeen ja -tavoitteiden arkipäiväisyys ja konkreettisuus tarjoavat mahdollisuuden tarvittaessa nopeampaan reagointiin kuin mihin yleiset palvelut pystyvät. (Puumalainen ja Vilkkumaa 2001, 17.)

Kuntoutusta voidaan pitää sosiaalipolitiikan muotona, kun sitä tarkastellaan sosiaalisen toiminnan erityisenä ilmentymänä. Tällöin siihen sisällytetään seuraavia arvomääreitä: se on tietoista, suunnitelmallista, yksilöllistä ja monipuolista. Sen nähdään tarjoavan laadullisesti jotakin parempaa kuin aikaisemmat yhteiskuntapoliittiset järjestelmät ja niiden muodostama systeemi. Hallinnollisen määrittelyn ja yksilöllistä kuntoutumista korostavien näkökulmien lisäksi kuntoutus voidaan ymmärtää hyvinvoinnin jakamiseen liittyvien valtiollisten ja yhteiskunnallisten sidonnaisuuksien kautta. Kuntoutuspalvelut liittyvät jälkimoderneihin yhteiskuntiin, joissa teollisen yhteiskunnan monet periaatteet alkavat laadullisesti muuttua. Erityisesti tämä koskee palkkatyön uhanalaistumista toimeentulon tärkeimpänä lähteenä ja palkkatyön tiettyjen piirteiden kyseenalaistumista tulevaisuudessa. (Suikkanen ja Piirainen 1995, 93.)

Kuntoutusta on määritelty eri lähtökohdista. Kliininen määritelmä korostaa yksilöllisiä vikoja, vammoja tai sairauksia, jotka oikeuttavat saamaan kuntoutuspalveluja. Sosiaalitieteellisissä määritelmässä tapahtuneet muutokset heijastelevat sekä väestön terveydentilassa että yhteiskunnallisessa tilanteessa ja asenteissa tapahtuneita muutoksia. (Järvikoski 1994.) Kuntoutusta on perusteltu samanaikaisesti sekä yksilön hyvällä että yhteiskunnan hyödyllä. Lähes poikkeuksetta kuntoutuksesta puhuttaessa tuodaan esiin yhteiskunnan hyötynäkökohdat, erityisesti taloudelliset arvot. Kuntoutus on vuosikymmenten saatossa toiminut yhteiskunnallisena sääntelyjärjestelmänä, joka on ylläpitänyt yhteiskunnan harmoniaa hankkimalla työvoimapulan aikana työmarkkinoille työvoimaa ja seulomalla työttömyyskausina työrajoitteisia väestöryhmiä työvoiman ulkopuolelle. Samaan aikaan kuntoutusta on kuitenkin pidetty myös yksilön hyvän tuottajana. Kaiken kuntoutuksen perusta on ihmisen oikeus ihmisarvoiseen

elämään: oikeus onnellisuuteen ja hyvinvointiin, vapauteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Kuntoutus on omalaatuinen sekoitus utilitaristisia ja humanisia pyrkimyksiä. (Järvikoski ja Härkäpää 2001, 30.)

Järvikosken ja Härkäpään (1995, 21) 1990-luvulta olevan määritelmän mukaan kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka yleistavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämönhallintaansa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat (sairauden tai muiden syiden vuoksi) uhattuina tai heikentyneet. Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntouttajien yhteisesti laatimaan suunnitelmaan ja jatkuvaan prosessinarviointiin. Kuntoutus sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Kuntoutus voi perustua sekä yksilö- että ryhmäkohtaiseen työkentelyyn, ja siinä käytetään hyväksi lähiyhteisöjen verkostoja. Määrittelyssä korostetaan yksilön toimijuutta suhteessa aiempiin asiantuntijakeskeisiin näkemyksiin. Määritelmässä yhdistyy myös yksilön ja ympäristön näkökulma ja vuorovaikutus.

Suikkanen ja Lindh (2001, 42) pohtivat kuntoutuskäsitteen yksilö–yhteiskunta-suhteen muuttumista ja tämän suhteen ymmärtämistä kuntoutuksen toimeenpanojärjestelmässä. Yksilöä korostava malli on ollut vahvasti esillä eri yhteiskuntapoliittisissa näkemyksissä, kuten vammaisuuskäsitteessä, riskiajattelussa, kuntoutuspolitiikassa, sosiaalisessa tuessa ja sosiaalityössä. Vammaisliikkeen muodostuminen ja radikalisoituminen ovat nostaneet esille vaatimuksia kiinnittää enemmän huomiota vammaisiin kohdistuvaan diskriminaatioon. Vammaisliike on korostanut yhteisöllisten järjestelyjen ja politiikan merkitystä vammaisuuden määrittelemisessä. Vammaisuuden sosiaalisen mallin mukaan ihmiset, joilla on sairaus tai vaurio, ovat vajaakuntoisia, koska yhteiskunta ei onnistu vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Sosiaalinen malli ei kiellä toiminnan vajavuuden merkitystä ihmisen elämässä, mutta se keskittyy sosiaalisissa rakenteissa muotoutuviin sosiaalisiin rajoituksiin. Vammaisuutta pidetään kyseisessä mallissa ”sosiaalisesti tuotettuna” ja sen sisällölliset selitykset kohdistetaan sosiaaliseen ja taloudelliseen rakenteeseen ja yhteiskunnan toimintakulttuuriin. Kuntoutuksessa on vastaavasti korostunut lääketieteellinen, yksilöllinen ja henkilökohtainen malli. Rakenteiden merkitys ja kysymys yhteisöjen vaikutuksesta kuntoutukseen on katsottu toissijaiseksi.

1980-luvulta alkaen sairauskäsitys (Suikkanen ja Lindh 2001, 44–45) on aikaisempaa enemmän alkanut laajentua biolääketieteellisestä biososiaaliseksi ja sairauden toiminnalliset seuraukset huomioon ottavaksi. Kuntoutuksen yhteiskunnallisessa mallissa on Suikkasen ja Lindhin mukaan kolme keskeistä ulottuvuutta; sosiaaliset oikeudet, valinnanvapaus ja moraali. Yhteiskunnallisen mallin ymmärtäminen kuntoutuksessa tarkoittaa yleisten yhteiskunnallisten suhteiden ja ehtojen muodostaman todellisuuden problematisoimista. Yhteiskunnallisessa mallissa korostuvat sekä ideologiset että käytännön tason ulottuvuudet. Kuntoutuksesta on puuttunut toimintatutkimuksel-

linen ote, jossa olisi selvitetty sitä, kuinka kuntoutusasiakkaat voisivat parantaa olosuhteitaan.

Vaihtoehto olisi omaksua elämänpolitiikkakäsité kuntoutuksen lääketieteellisen mallin laajennukseksi. Elämänpolitiikka liittyy arkeen, elämäkokemukseen, elämäntilanteeseen ja yksilön tulevaisuuteen. Yksilö kohtaa entistä suuremmin yhteiskunnan ja hänellä on elämässään entistä enemmän valinnan mahdollisuuksia. On alettu keskustella Giddensin (1991) käsitteestä toiset mahdollisuudet. Jokaisessa uudessa tilanteessa ihmisellä pitäisi olla ulospääsy aikaisemmasta sosiaalisesta tilanteesta ja uudenlainen ratkaisumahdollisuus sekä tarjolla että valittavissa. Suikkasen ja Lindhin (2001) hahmottelemassa mahdollistavan kuntoutuksen mallissa asiantuntija voi toimia myös rakenteista yksilöön päin poistaen yksilön toimintaa ja mahdollisuuksia rajoittavia esteitä. Kuntoutus on nähtävä prosessimaisena. Tämä merkitsee kuntoutuksen palveluorganisaatioiden, asiakkuuden ja yhteiskunnallisten käytäntöjen tarkastelua historiallisessa kehityksessään. Kuntoutuksen toiminnallisen mallin tarkastelussa on keskeistä toimijoiden (yksilön, yhteiskunnan, palveluorganisaation) välinen vuorovaikutus tietyssä toimintatilanteessa. Toimijoiden vuorovaikutuksessa toiminnasta muodostuu ja rakentuu tietty prosessi ja tietty toimintayhteys. Toiminnan vuorovaikutuksellinen taso kuntoutuksen prosessissa kiinnittyy rajoitusten ja mahdollisuuksien kehyksiin spesifisissä toimintayhteyksissä, joissa täytyy tunnistaa samaan aikaan vaikuttavat eritasoiset yksilölliset, yhteiskunnalliset ja organisatoriset prosessit. Kuntoutuksen ongelmana pidetään yksipuolista keskittymistä yksilötason asiakasprosesseihin. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet tietyssä kehyksessä tai toimintayhteydessä vaikuttavat muut prosessit. Kuntoutuksen asiantuntijoita haastetaan toimimaan myös toimijoiden ja diskurssien välittäjinä sekä yksilöstä rakenteeseen päin että rakenteesta yksilöön päin tietyissä toimintakehyksissä. Kuntoutuksen mahdollistavaa ja toiminnallista mallia esitetään välittäväksi tavaksi yksilön ja yhteiskunnan välille, jossa myös kehon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet kietoutuvat yhteen. (Suikkanen ja Lindh 2001, 49–53.)

Kuntoutuksen kehitykseen vaikuttavat hyvin monet yhteiskunnalliset tekijät. Yhtäältä kuntoutus liittyy aina kiinteästi tieteenalojen ja palvelualojen sisäiseen kehitykseen, mutta toisaalta sitä säätelevät myös yleiset väestölliset ja arvofilosofiset taustatekijät. Yksi merkittävä kehitysvaihtoehtojen ulottuvuus on valinta huipputekniikan ja arkielämän korostamisen välillä. Geenitekniikka, elinsiirrot, protetiikka ja monet muut lääketieteen alat kehittyvät nopeasti. Sen sijaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen, yksilön persoonallisen kehityksen ja muutoksen sekä yhteisöllisten arvojen muutokset eivät ole yhtä suuria ja nopeita. Kuntoutuksessa ei kumpaakaan mahdollisuutta voi unohtaa. (Puumalainen ja Vilkkumaa 2001, 26.)

Suomi muutti 1990-luvulla sosiaalipolitiikkansa suuntaa. Tavoitteena ei ole enää sosiaalisten oikeuksien ja niihin liittyvän sosiaalisen kansalaisuuden laajentaminen kolutusta tukemalla. Niiden rinnalle tavoitteeksi on noussut työorientoitunut käyttäytyminen ja aktiivinen kansalaisuus. Aktiiviseen kansalaisuuteen kohdistuva kiinnos-

tus liittyy julkisen talouden rahoituskriisiin. Tulonsiirtojen avulla kannustetaan koulutukseen ja kuntoutukseen. (Saari 2001, 98.) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Aktiivisen sosiaalipolitiikan työryhmä (STM 1999, 63) on tiivistänyt peruslinjauksen. Sen mukaan työllisyyskeskeinen sosiaalipolitiikka on sekä yksilöiden että kokonaisyhteiskunnan kannalta parasta, tuki- ja korvausjärjestelmät vasta toissijaisia. Keskeistä työllisyys- ja sosiaalipolitiikassa on kaikkien työikäisten työmarkkinakelpoisuuden lisääminen. Sen lisäksi etuuksien kannusteiden on oltava oikeansuuntaisia. Kuntoutuksen yleisluontoisena tehtävänä tässä asetelmassa olisi pitää mahdollisimman moni kansalainen työelämässä, mutta myös tukea työelämän ulkopuolella olevia sellaisissa ratkaisussa, jotka aiheuttavat mahdollisimman vähän tosiasiallista toisen ihmisen avuntarvetta (Puumalainen ja Vilkkumaa 2001, 26).

Elatussuhde on sosiaalipoliittisten strategioiden peruskäsite ja nykyisin yleisimmin käytetty riippuvuusmittari. Elatussuhteella arvioidaan ei-työllisen väestön suhdetta työlliseen väestöön. Lamavuosina Suomen elatussuhde heikkeni olennaisesti. Ennen lamaa jokaista työssäkäyvää suomalaista kohden oli noin kaksi ei-työllistä. Laman jälkeen tilanne on jonkun verran parantunut, mutta vanhusväestön kasvu tulee heikentämään elatussuhdetta. Paaavo Lipposen toisesta hallitusohjelmasta vuodesta 1999 alkaen sosiaalipolitiikan tehtävä on tukea tavoitteita nostaa työssä olevien osuutta. Poliitiikan suunnanmuutos on selvä verrattuna aikaisempaan työttömyyspoliittiseen ratkaisuun, jolla mm. laajennettiin varhaiseläkejärjestelmää. (Saari 2001, 172–176.)

Valtioneuvosto on antanut neljän vuoden välein eduskunnalle kuntoutusselonteon, jossa luodaan kuva suomalaisen kuntoutusjärjestelmän kokonaisuuteen ja ennakoituaan myös tulevaisuuden kehittämislinjauksia. Vuodelta 2002 olevassa selonteossa määritellään kuntoutuksen käsite ja tavoitteet. Kuntoutumisen näkökulmasta kuntoutus voidaan määritellä ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Kuntoutusta pidetään suunnitelmallisena ja monialaisena, usein pitkäjänteisenä toimintana, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Kuntoutujan oma osallisuus kuntoutusprosessissa ja vaikuttaminen ympäristöön nähdään kuntoutuksen ydinkysymyksinä. Kuntoutus on saamassa yhä enemmän psykososiaalisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Kuntoutuksen perusteiksi on alettu vähitellen ottaa myös työkyvyn heikkenemisen tai vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhka. (STM 2002, 3.) Kuntoutuksen ja kuntoutuksen tutkimuksen kohteena ei siten ole ainoastaan kuntoutusmekanismien tai -prosessin aikaansaamat muutokset yksilössä, vaan laajemmin kuntoutuksen toteuttamisjärjestelmät ja sen toimintaympäristön (kontekstin) väliset vuorovaikutussuhteet ja kytkennät (Suikkanen 2000, 20).

Kuntoutus koetaan sekä investoinniksi tulevaisuuteen että menoeräksi, jolta odotetaan myös vaikuttavuuden arviointia (STM 2002). Kuntoutuksen vaikuttavuudella tarkoitetaan toiminnan tavoitteen mukaisten tulosten saavuttamista. Tavoitteet voivat olla yhteisötason tavoitteita (esim. työvoiman määrän kasvu), yksilötason tavoitteita (vajaakuntoisena selviäminen), tai joitain muita pyrkimyksiä. Yleisesti sosiaali-

ja terveydenhuollon toimet tähtäävät hyvinvoinnin kohentamiseen tai sen huononemisen hidastamiseen. Hyvinvoinnin suora mittaaminen on hyvin vaikeaa, ja siksi vaikuttavuutta mitataan erilaisin hyvinvoinnin muutoksia välillisesti arvioivin mittarein. Eri kuntoutusmuodoilla on monia tavoitteita, joten myös niiden vaikuttavuutta on mitattava toisistaan poikkeavin menetelmin. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinneissa todetaan, että tuloksellisen kuntoutuksen yleisinä piirteinä ovat työntekijöiden moniammatillinen työote ja asiakkaan kuntoutukseen osallistuvien tahojen yhteistyö, kuntoutuksen sitominen kuntoutujan ympäristöön, lähiyhteisöön ja työpaikkaan sekä kuntoutuksen oikea kohdentaminen ja varhainen aloittaminen. (Rissanen ja Aalto 2002, 21–23.)

Kuntoutusselonteossa (STM 2002) katsottiin, että eri kuntoutusjärjestelmien toimivuutta, kuntoutusmuotojen tehokkuutta ja kuntoutuksen taloudellisia vaikutuksia koskevaa tutkimusta pitää lisätä. Lisäksi edellytettiin kuntoutuksen tutkimuksen kehittämishojelman laatimista. Kehittämishojelman (STM 2004) mukaan kuntoutustoiminta on laajentunut ja monipuolistunut viime vuosikymmeninä ja kuntoutusta toteutetaan useassa osajärjestelmässä. Tuloksellinen toiminta edellyttää eri osajärjestelmien toimenpiteiden yhteensovittamista.

Postmoderni asiantuntijuuskäsitys esiintyy näin myös kuntoutuksessa, jossa vaaditaan asiakaslähtöisyyttä toiminnan perustaksi. Postmoderni asiantuntijuus rakentuu neuvottelevaan asiantuntijuuteen, jossa tietämisen mahdollisuus on sekä asiantuntijalla että asiakkaalla. Hyvinvointiammattilaisten työssä korostuvat käytännön tulkinallisuuden moni-ilmeisyys ja moninaisuus, joka ei nojaudu selkeisiin, staattisiin tai ennalta tiedettyihin ongelmanmäärittelyihin. Tilanteet ovat luonteeltaan muuttuvia ja neuvottelullisia. Tämä edellyttää ammattikäytännöiltä ja palvelujärjestelmiltä herkkyyttä toimia muuttuvissa tilanteissa. Eriyisen paljon se vaatii työntekijältä, joka asettuu jokaisen asiakaskohtaamisen jokaisella hetkellä kuuntelemaan, mitä asiakas sanoo ja reagoimaan siihen samalla kun miettii sitä, mikä häneltä ja asiakkaalta jää sanomatta. (Leonard 1997; Pösö 2000, 272–273.)

Kuntoutuksen paradigman kehitystä vajavuusparadigmasta valtaistavaan tai ekologiseen toimintamalliin kuvataan taulukossa. Kuntoutustyön paradigman muutos ilmenee myös Maailman terveysjärjestön uudessa toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa (ICF). Tämän viitekehyyksen mukaan ihmisen toimintaa ja osallisuutta yhteiskunnassa ja jokapäiväisessä elämässä kuvataan terveydentilan ja kontekstin – sekä kansalaisten yhteisen että yksilön henkilökohtaisen toimintaympäristön – vuorovaikutuksen pohjalta. Ajattelutavan muutos näkyy myös vuoden 2002 kuntoutuksen selonteossa. (International classification of functioning ... 2001; STM 2002; Järvikoski ym. 2003, 22–23.)

Taulukko. Kuntoutusparadigman kehitys: vajavuusparadigman täydentyminen valtaistavalla tai ekologisella toimintamallilla (STM 2004).

	Vajavuusparadigma	Valtaistava tai ekologinen toimintamalli
Kuntoutustarpeen aiheuttaja	Yksilön vajavuus	Ihmisen ja hänen fyysisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristönsä suhde
Kuntoutuksen käynnistämisperuste	Sairauden tai vamman aiheuttama työ- ja toimintakyvyn alenema	Työ- ja toimintakyvyn alenemisen tai syrjäytymisen uhka (esim. työuupumus, pitkäaikais-työttömyys, hyvinvointivajeet)
Toiminnan tavoite	Vajavuuksien ja rajoitusten vähentäminen	Voimavarojen vahvistuminen, elämänhallinnan, työssä jaksamisen ja sosiaalisen selviytymisen paraneminen
Toiminnan laatu	Arviointi, kasvatus, koulutus, hoito, valmennus, sopeutus	Uusien mahdollisuuksien löytäminen yksilön ja ympäristön resursseja kehittämällä
Kuntoutuksen keinot	Arviointipainotteiset asiantuntija- ja erityistason palvelut	Perus- ja lähipalvelut, yhteisö- ja kotikuntoutus, vertaistuki, työyhteistyö
Asiakkaan rooli	Intervention kohde, potilas, edunsaaja	Kuntoutuja, aktiivinen osallistuja ja päätöksentekijä; elämäänsä suunnitteleva subjekti
Kuntoutuksen toimintalue	Yksilö vajavuuksineen	Yksilö ja hänen toimintaympäristönsä: ekologinen näkökulma

Kuntoutuksen tutkimuksen tulisi selvittää kuntoutuksen uuden paradigman perusteita (STM 2004, 25–26). Tutkimuksen tulisi auttaa ymmärtämään sosiaalisen ja fyysisen kontekstin ja yhteiskunnan kehityksen merkitystä kuntoutujien elämänkulussa ja kuntoutuksen tuloksissa. Palvelunkäyttäjän näkökulma tulisi myös ottaa nykyistä paremmin huomioon ja tutkia kuntoutuksen eri käytäntöjä problematisoiden samalla kuntoutujan mahdollisuuksia toimia palvelujen aktiivisena käyttäjänä.

Kuntoutuksen tutkimus voidaan kehittämissuunnitelman (STM 2004, 27–29) mukaan ymmärtää tutkimukseksi, jonka tutkimuskohteena ovat kuntoutuksen erilaiset käytännöt ja kuntoutukseen liittyvät ilmiöt ja diskurssit (esim. kuntoutuksen tarpeet ja edellytykset, kuntoutukseen valikoituminen, kuntoutuksen toimintamuodot, kuntoutuksen toimintaympäristöt, kuntoutuminen, kuntoutuksen vaikuttavuus). Kuntoutuksen tutkimuksen ilmiöitä tulee tarkastella aina yksilön ja ympäristön välisen suhteen kautta. Toisenlainen tapa ymmärtää kuntoutuksen tutkimus on tulkita se tiettyjä

sille ominaisia teoreettisia tai metodologisia lähestymistapoja ja tematisointeja käytäväksi tutkimukseksi. Kuntoutuksen tutkimuksen teoreettista tai metodologista “erityisyyttä” tulisi hakea tieteidenvälisestä työstä. Eri tieteenalojen lähestymistavat ja menetelmät voivat tuottaa yhteisen teoreettisen viitekehyksen pohjalta uusia lähestymistapoja ja innovaatioita.

Eräissä maissa – mm. Saksassa, Yhdysvalloissa ja Britanniassa – puhutaan nykyään sekä kuntoutusoppiaineesta että kuntoutustieteestä (*rehabilitation science*). Kuntoutustieteellä voidaan tarkoittaa tieteenalaa, jonka erityisyys piilee kuntoutumisen, ts. ihmisen ja ympäristön välisen suhteen muutoksen, sitä koskevien tulkintojen ja narratiivien eli tarinoiden, ja sitä edistävien olosuhteiden tutkimuksessa. Tätä kuntoutustieteen erityisyyttä kuvaavat mm. seuraavat kysymyksenasettelut:

- Miten ihmisten ja ihmisryhmien työ- ja toimintakykyisyyden, työssä onnistumisen ja jaksamisen, sosiaalisen selviytymisen ja elämänhallinnan ongelmat (vaajaakuntoisuus) kehittyvät ja millaiset ilmiöt kehitykseen vaikuttavat?
- Miten yksilön ja yhteisön välisen suhteen muutosprosessi kohti kuntoutumista (parempaa selviytymistä, elämänhallintaa, työ- ja toimintakykyisyyttä, osallisuutta) etenee?
- Millaiset toimintatavat, interventiot, toimeenpanoprosessit ja järjestelmät saavat aikaan kuntoutumista, haluttuja muutoksia yksilö–ympäristö-suhteessa? Minkälaiset interventiot, yksilölliset ominaisuudet ja toimintaympäristöt yhdessä johtavat hyvin kuntoutumistuloksiin? (STM 2004, 29.)

Tulevaisuudessa kuntoutuksen haasteina pidetään ikääntyvän työvoiman työkyvyn ylläpitämistä, vanhusväestön toimintakyvyn säilyttämistä, kuntoutuksen riittävän varhaista aloittamista, moniammatillisen työotteen kehittämistä ja kuntoutuksen vaikuttavuutta koskevan tutkimuksen lisäämistä. Sosiaalisen hyvinvoinnin perusta ovat väestön työ- ja toimintakyvyn ylläpito sekä mahdollisimman itsenäinen selviytyminen elämän eri tilanteissa. Sosiaalipolitiikassa painotetaan väestön omaa aktiivisuutta. Kuntoutus on yksi keino lisätä väestön työ- ja toimintakykyä ja antaa ihmisille voimavaroja oman elämän hallintaan. Kuntoutukseen kohdistuu suuria paineita. (STM 2002, 3 ja 10.) Eri tutkimusten arvion mukaan työikäisestä aikuisväestöstä 10–20 % eli karkeasti puoli miljoonaa ihmistä kokee olevansa kuntoutuksen tarpeessa (Lahtela ym. 2002, 22).

2.2 Työelämä ja kuntoutus

Yhteiskunnallinen kehitys ja muuttuva työelämä asettavat kuntoutuksen uusien haasteiden eteen. Tämän päivän työelämästä voi piirtää erilaisia kuvia ja kertoa erilaisia versioita. Sen voi esittää uljaana tietoyhteiskuntana, voidaan korostaa työn tietois-

tumista, osaamisvaatimusten kasvua ja joustavuutta, mutta toisaalta esillä ovat myös kehityksen riskit. 2000-luvun alun ajankohtaiskuvaan kuuluvat edelleen runsas työtömyys, työmarkkinoiden epätasapaino eli kysynnän ja tarjonnan kohtaamattomuus, työn kansainvälistyminen, tietoistuminen ja haasteellistuminen, osaamisvaatimusten kasvu, monitaitoisuus ja osaamisen entistä nopeampi vanheneminen, joustavuuden vaatimus, työsuhteiden epävakaisuus ja epätyyppillisuus, pätkätyöt, työn kuormittavuus ja kiire, työaikojen venyminen sekä työn epävarmuus. Yhä tavallisempaa onkin kuvata uutta taloutta ja työelämää epävarmuudella. (Julkunen 2003, 128–129.)

Yksi työssäkäyvien yleisimpiä kokemuksia on kiireen lisääntyminen työssä. ”Liian vähän aikaa” johtaa joko kireään työtahtiin tai työajan venymiseen. Naiset toimivat useimmin sellaisilla toimialoilla, joissa työtahti on kireä, ja miehet puolestaan joustavat työajoissa. Aikaisemmin teollisessa yhteiskunnassa työn tehostuminen kytkeytyi työajan lyhentämiseen. Kahdestatoista kymmeneen tai kahdeksaan tuntiin lyhentynyt työpäivä oli organisoitava rationaalisemmin ja työt tehtävä tehokkaammin. Nyt tendenssinä ovat sekä työn tahdin kiristyminen että työajan piteneminen. Työkiire ja työssä väsyminen ovat nyt hallitsevia kokemuksia. On mahdollista, että työkiireen kokemus leviää koko elämää leimaavaksi piirteeksi. (Julkunen 2003, 135–136.) Tämä heijastuu esimerkiksi Aron (2001) työuupumusta käsittelevän teoksen nimessä *On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään*.

Työelämän tilannetta kuvataan Riikosen ym. (2002) teoksessa *Hullun työn tauti*. Tehokkuuden lisääminen imi työntekijät tyhjiin ja loi hullun työn taudin. Taudin oireita ovat työhulluus, pelko ja ahdistus. Asiantuntijat puhuvat työstä kuuntelematta ihmisten omia kokemuksia. Julkisuudessa aiheesta puhutaan siihen soveltuvalla tavalla ja muualla puheet ovat toiset. Nämä epäviralliset puheet kertovat kirjoittajien mukaan työelämästä paljon enemmän ja monipuolisemmin kuin viralliset asiantuntijat ja viranomaiset. Ihmiset haluavat tehdä työnsä hyvin ja häpeävät, elleivät siihen pysty. He kuvaavat, miten työstä on kadonnut ilo. Työ on kuin raskas vanne pään ympärillä. (Riikonen ym. 2002.)

Nykypäivän työelämässä painottuvat monitaitoisuus, vaatimus oppia uusia tehtäviä, liikkuvuus ja joustavuus. Töiden sisällöt tiivistyvät vähemmän mihinkään ammatilliseen ytimeen. Osaaminen on työyhteisöjen ominaisuus, ja monilla aloilla töitä organisoidaan vaihtuvina tiimeinä ja projekteina. Työelämän osaamisvaatimusten lista on pitkä ja useissa on kysymys muutokseen mukautumisen taidoista. Uusi tieto tarkoittaa eri työpaikoissa eri asioita. Liki koko työelämää yhdistää se, että keski-ikäisten ikäpolvi joutui 1990-luvulla oppimaan uuden tietotekniikan ilman peruskoulutuksen antamia valmiuksia. Muuttuva työelämä on kuitenkin syvempää kuin uuden tiedon, informaation, uusien ohjeiden ja uusien työvälineiden oppimista, siis uutta oppimista. Muutos on koko ajattelun ja asioiden hahmottamisen muuttumista. (Julkunen 2003, 139–141.)

Työelämässä olevien työkyvyn säilyttäminen ja keskimääräisen eläkkeelle siirtymisaian myöhentäminen 2–3 vuodella on hallituspolitiikan tavoitteita. Tähän pyritään työssä pysymistä edistävällä eläkepolitiikalla ja työkykyä ylläpitävillä toimilla. Eläke- ja muuta sosiaaliturvalainsäädäntöä on 1990-luvulla muutettu useampaan otteeseen tämänsuuntaisesti ja muutoksia jatketaan 2000-luvulla. Työssä olevien työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi on tehostettu työterveyshuoltoa ja työkykyä ylläpitävää toimintaa työpaikoilla, panostettu työkyvyn heikkenemisen uhan tunnistamiseen, kehitetty varhaiskuntoutuksen muotoja ja pyritty lisäämään ammatillista kuntoutusta. (STM 2002, 10.)

Työelämän olosuhteita on pyritty parantamaan lukuisin eri toimenpideohjelmin joko kansallisesti, työmarkkinasektoreittain, ammattialoittain tai yksittäisillä työpaikoilla. Työelämän kehittämisestä onkin tullut erittäin yleistä (Peltomäki ym. 2002). Vaikka työelämän jotkin kehityssuunnat ovat olleet myönteisiä, työelämän vaatimukset, kiire ja töiden henkinen tai psykososiaalinen kuormittavuus heikentävät työssä jaksamista ja murentavat pitkään jatkuessaan työkykyä ja työhalua. Ongelmiin vaikuttavat usein työn organisointi sekä henkilöjohtamisen ja esimiestaitojen puute. Seuraukset ovat ilmenneet mm. henkisen uupumuksen ja mielenterveysongelmien aiheuttamien pitkien sairauslomien lisääntymisenä tai ihmisten ajautumisena pysyvämmiin pois työelämästä. Ongelmiin reagoidaan edelleen liian myöhään. Myöskään pitkien sairauslomien aikaiset toimintatavat eivät tue riittävästi työntekijän selviytymistä työssä sairausloman jälkeen. Erityisesti ikääntyvissä ja ikääntyneissä työntekijäryhmissä työn nykyistä parempi sovittaminen voimavaroihin ja suoriutumisedellytyksiin on välttämätöntä. Työpaikoilla esiintyvien ongelmien ja kuntoutustarpeen varhainen havaitseminen ja nopea reagointi edellyttävät työpaikan, työterveyshuollon ja kuntoutuksen toimijoiden välistä yhteistyötä. (STM 2004, 22–23.)

Työssä käyvän väestön työkykyä ylläpitävä toiminta voidaan jakaa kolmelle tasolle (STM 1992):

1. Ensimmäisen tason toiminnan kohteena ovat kaikki työntekijät terveydentilasta ja työkyvystä riippumatta. Toiminnalla pyritään takaamaan henkilökunnan työkyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin säilyminen mahdollisimman hyvänä.
2. Toisen tason toiminta kohdistuu niihin työntekijöihin ja työyhteisöihin, joita uhkaa työ- tai toimintakyvyn alentuminen.
3. Kolmannen tason toiminta kohdistuu niihin työntekijöihin, joiden työ- ja toimintakyky on jo heikentynyt sairauden tai vamman takia.

Rajanveto kuntoutuksen ja muun samankaltaisen toiminnan välillä on liukuva. Työpaikkojen työkykyä ylläpitävässä toiminnassa tasolla 1 koko työpaikkaan ja kaikkiin työntekijöihin kohdistuvia toimenpiteitä on vaikea pitää kuntoutuksena. Eräät työterveyshuollon keskeiset toiminnot, kuten vajaakuntoisten terveydentilan seuranta ja

TYKY-toiminta, sen sijaan voivat tavoitteiltaan ja sisällöltään olla hyvinkin kuntoutuksellisia. (Paatero ym. 2001, 111.) Kaikille työntekijöille suunnattu TYKY-toiminta on laajentunut viime vuosina voimakkaasti. Selkeä haaste kehittää tätä toimintaa työpaikoilla on toiminnan nivouttaminen osaksi jokapäiväistä työn tekemistä ja kaikkia työpaikan toimintatapoja. Liikunnan, virkistystoiminnan, työympäristön kehittämisen ja ammatillisen osaamisen kohentamisen ohella olisi TYKY-toiminnassa hyödyllistä panostaa työyhteisöä ja työorganisaatiota kehittäviin, työn tekemistä uudistaaviin ja henkilöstön henkistä hyvinvointia tukeviin toimintoihin. (Peltomäki ym. 2002, 75.)

Uudistetun työterveyshuoltolain (L 1383/2001) tavoitteena on aiempaa tehokkaammin suunnata työterveyshuollon toimenpiteitä työntekijän terveyttä ja työkykyä tukevaan ja edistävään suuntaan. Työkyvyn ylläpitämiseen ja tukemiseen sisältyy tarvittaessa kuntoutustarpeen selvittäminen ja yhteistyö kuntoutustahojen kanssa. Työpaikkojen, työterveyshuollon ja kuntoutusta järjestävien tahojen tehtävien selkeyttämiseen ja kuvaamiseen tarvitaan kuitenkin uusia toimintamalleja ja näkökulmia (STM 2002, 11).

Myös uuden työturvallisuuslain (L 738/2002) tavoitteena on edistää työntekijöiden työkyvyn ylläpitoa ja työssä jaksamista. Perinteisten työturvallisuusnäkökohtien rinnalle on nostettu työn sosiaalinen, henkinen ja fyysinen kuormittavuus sekä ergonomiatekijät. Työnantajalla on velvollisuus asiasta tiedon saatuaan ryhtyä toimiin haitallisten kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi.

Työeläkelainsäädäntöön on tehty suuria muutoksia, joiden tavoitteena on kannustaa työntekijöitä jatkamaan työelämässä pidempään (L 634/2003). Työeläkejärjestelmässä on toteutunut myös työkyvyttömyyden uhkaan perustuva työntekijän subjektiivinen oikeus ammatilliseen kuntoutukseen (L 188/2003). Kela järjestää työkykyisyyden ylläpitämiseksi ja työelämässä suoriutumista ja jaksamista tukevana toimintana sekä varhaiskuntoutusta että korjaavaa toimintaa eli tasojen 2 ja 3 toimintaa. Varhaisvaiheen kuntoutuksena järjestetään ammatillisesti syvennettyä lääketieteellistä kuntoutusta eli Aslak[®]-kuntoutusta. Tämän kuntoutuksen tavoitteena on työssä jaksamisen tukeminen ja se järjestetään yhteistyössä työpaikkojen, työterveyshuollon ja palvelujen tuottajien kanssa. (L 610/1991.)

Työkykyä ylläpitävän kuntoutuksen yleinen tavoite on vaikuttaa toisaalta yksittäisiin ihmisiin ja parantaa heidän selviytymistään, työkykyään ja terveydentilaansa. Toisaalta pyritään vaikuttamaan myös työyhteisöihin ja yhteisölliseen työ- ja toimintakykyyn. (Härkäpää 2002, 31.) Tarkoitus on parantaa kuntoutettavien ammatillisia valmiuksia ja työmotivaatiota, kehittää työolosuhteita ja -tapoja ja tukea erilaisia elämänhallintataitoja (Rissanen ja Aalto 2002, 7).

Kelan korjaavan kuntoutuksen muoto on työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus eli Tyk-toiminta. Käytän tutkimuksessani tästä toiminnasta nimitystä Tyk-kuntou-

tus. Tätä vajaakuntoisten ammatillista kuntoutusta (L 610/91, 2§) on järjestetty henkilöille, joiden työkyky ja ja ansiomahdollisuudet ovat sairauden, vian tai vamman vuoksi olennaisesti heikentyneet. 1.1.2004 voimaan tulleen lakimuutoksen mukaan työkyvyttömyyden uhka riittää kuntoutuksen perusteeksi. Työkyvyttömyyden uhalla tarkoitetaan lain mukaan tilannetta, jossa on todennäköistä, että työntekijälle lähi-vuosina ilman ammatillisia kuntoutustoimia tulisi myönnettäväksi työkyvyttömyyseläke. Henkilöllä on subjektiivinen oikeus kuntoutukseen ehtojen täyttyessä. Tätä toimintaa eivät sido budjettiin varatut määrärahat. Tarkastelen jatkossa lähemmin tätä kuntoutusmuotoa, koska itse työskentelen sosiaalityöntekijänä ja tämän ammatillisen lisensiaatintyöni tutkimuskohde ja aineisto koskee tätä kuntoutusmuotoa.

Tyk-kuntoutuksen asiakkaat eli kuntoutujat ovat työelämässä olevia, noin 40–60-vuotiaita ihmisiä. Heillä on takanaan pitkä työhistoria ja työpaikan tai työterveyshuollon toimesta kuntoutustarve ja -mahdollisuudet on selvitetty eivätkä nämä toimenpiteet ole parantaneet työssä selviytymistä. Kuntoutuksen tavoitteena on mahdollistaa kuntoutujan jatkaminen omassa työssään tai palaaminen takaisin omaan työhön kuntoutujan ja työpaikan kehitysprosessia hyväksi käyttäen. Kuntoutus tapahtuu yhteistyössä kuntoutujan, kuntoutuslaitoksen, työterveyshuollon, työpaikan ja Kelan kanssa. Tyk-kuntoutusta ja sen laatua määrittää Kelan standardi. Standardissa kuvataan kuntoutuksen toimittamisen prosessia, etenemistä ja laatuvaatimuksia. (Kela 2002, 20–22.)

Tyk-kuntoutusta voidaan järjestää sekä yksilökuntoutuksena että työpaikka- tai ammatilakohtaisena ryhmäkuntoutuksena. Omalla työpaikallani Kelan kuntoutusyritys Petreassa (aik. Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö) kaikki Tyk-kuntoutus tapahtuu ryhmämuotoisena siten, että yksilöpäätöksellä kuntoutukseen tulleista kuntoutujista muodostetaan mahdollisimman yhtenäinen ryhmä usein ammattin tai koulutustaustan mukaan (Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö 2003). Ryhmän koko voi Kelan em. standardin mukaan olla 4–10 henkeä. Omassa työpaikassani ryhmäkoko on 6–8 henkeä kuntoutuksen alussa, mutta kuntoutusprosessin aikana joku kuntoutuja saattaa joutua eri syistä keskeyttämään kuntoutuksen tai siirtämään osallistumistaan myöhempään ajankohtaan. Tavoitteena on ryhmän pitäminen koko prosessin ajan samana. Kuntoutusprosessi kestää 1,5–2 vuotta ja siihen sisältyy useampia laitosjaksoja. Ryhmämuotoinen Tyk-kuntoutus lähtee liikkeelle työpaikan ja työterveyshuollon aloitteesta. Ennen laitosjaksojen alkua työpaikka ja työterveyshuolto sekä palvelujen tuottaja ja Kela järjestävät suunnittelutilaisuuden, jossa sovitaan kuntoutuksen sisällöstä, toimintatavoista ja muista toteutusperiaatteista. Kuntoutuksen keskivaiheilla järjestetään yhdessä jatkosuunnittelupalaveri, johon osallistuvat kuntoutujat, työnantajan edustajat, työsuojelu, työterveyshuolto ja kuntoutustyöntekijät. Yksilöpäätöksellä kuntoutukseen tulevan Tyk-kuntoutus alkaa kuntoutuslaitoksessa ja yhteydenpito työnantajaan ja työterveyshuoltoon tapahtuu usein puhelimitse tai postin välityksellä. Yhteistapaamisia järjestetään yksilöllisen tarpeen mukaan. Kuntoutusjaksot voivat olla enemmillään 14 + 21 vuorokautta eli yhteensä 35 vuorokautta ja ne voidaan järjestää useammassa jaksossa. Omassa työpaikassani laitosjaksot ovat yleensä

kolmessa jaksossa ja kestoltaan vajaan kahden viikon mittaisia. Selvitysjakson ja sitä seuraavan jakson väli pyritään ajoittamaan puolen vuoden mittaiseksi ja toisen ja kolmannen jakson väli noin vuoden mittaiseksi. Kelan standardi määrittelee vähimmäisvaatimukset toiminnan sisällölle ja henkilökunnalle. Omassa työpaikassani työskentelemme moniammatillisena työryhmänä, johon sosiaalityöntekijän lisäksi kuuluu lääkäri, psykologi, fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä ravitsemusneuvoja ja kokonaisuudesta huolehtii yhteyshenkilö, jolla on terveydenhuollon koulutus. (Kela 2002; Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö 2003.)

Kuntoutujien lähtökohdat ja tavoitteet kuntoutukselle ovat hyvin yksilöllisiä. Kuntoutuksessa lähdetään liikkeelle kuntoutujan omista tarpeista ja toiveista ottaen huomioon työnantajan ja työterveyshuollon näkemykset. Kuntoutusjaksot sisältävät yksilöllisiä tapaamisia, ryhmätapaamisia ja toimintaa ryhmässä. Jaksoihin sisältyy jakamista tukevaa ja rentouttavaa harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa sekä mahdollisuus itse kokeilla eri toimintoja ja mahdollisesti jatkaa niitä kotipaikkakunnalla. Kuntoutuja asettaa itselleen kuntoutusprosessin aikana omat kuntoutustavoitteensa ja pyrkii etenemään osatavoitteissaan vähitellen. Kuntoutustavoitteita tarkistetaan tilanteen mukaan kuntoutusjaksoilla. Laitoskuntoutusjaksojen jälkeen työterveyshuolto seuraa ja tukee kuntoutujaa kuntoutussuunnitelmien toteutumisessa. (Kela 2002; Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö 2003.)

2.3 Kuntoutuksen tutkimus

Kuntoutuksen alalta on tehty tutkimuksia, mutta arvion mukaan määrällisesti kuitenkin liian vähän. Tutkimus on hajaantunut eri tieteenaloille ja eri yksiköihin. Jonkin verran kuntoutusalan tutkimusta tehdään myös kuntoutuslaitoksissa. (STM 2004.) Yhteiskuntatieteellisiä väitöskirjoja kuntoutuksen alalta on viime vuosina tehty useita. Somerkivi (2000) käsitteli teoksessaan sitä, minkälaisien tarinoiden ja merkitysten kautta vammaisuus, kuntoutuminen, selviytyminen ja sosiaalinen tuki välittyvät kuntoutujan arkielämässä, elämismaailman läheisverkostoissa ja kuntoutuksen systeemi-maailmassa. Tutkimusaineistona hänellä oli näkövammaisten kuntoutujien haastatteluja sekä tutkimus- ja muuta kirjallisuutta sekä erilaisia artikkeleja ja luentomateriaalia. Tutkimuksen mukaan kuntoutujien elämänhallinta eli elämän kokeminen merkityksellisenä, ymmärrettävänä, hallittavana ja tyydyttävänä vahvistui kuntoutusprosessin aikana, mutta uudelleen koulutus ja/tai työhön paluu toteutui harvoin. Makropolitikan ideaalipuheissa korostetaan asiakaslähtöisyyttä, kokonaisvaltaisuutta, ei-ongelmakeskeisyyttä, inklusiota ja kuntoutujan valtaistumista. Tutkimusaineistossa käytännön mikropolitikka on usein ristiriidassa ideaalipuheiden kanssa. Kuntoutuja on toimenpiteiden kohde, ongelmallinen ja erityinen tapaus. Kuntoutujan ja kuntouttajien välinen suhde on enemmän valtasuhde kuin dialoginen, vastavuoroinen suhde.

Siponen (1999) käsittelee väitöskirjassaan astmaatikkojen sairastamisen ja selviytymisen kokemuksia elämäkertatutkimuksen avulla. Astmadiagnoosin saaminen vaatii pitkän tutkimusprosessin, jonka aikana tiedon saaminen terveydenhuollon ammattilaisilta osoittautui ongelmalliseksi. Tutkija jaotteli selviytymiskeinot kahteen pääryhmään. Ongelmakeskeisiä selviytymiskeinoja olivat välttäminen, ennalta valmistautuminen, käytännön toiminta ja erityisesti muihin turvautuminen. Tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja taas olivat optimismin ja toivon ylläpitäminen. Kokko (2003) analysoi väitöskirjassaan kuntoutusasiakkaan suhdetta lakisääteiseen, moniammatilliseen kuntoutuksen asiakaspalvelun yhteistyöryhmään. Useimpien asiakkaiden kohdalla neuvottelu ei tuonut heidän tilanteeseensa odotettua järjestystä ja muutosta. Aktiivisuutta ja asiakasvastuuta korostava diskurssi ilmentää hyvinvointipolitiikan uudelleentulkintaa, yksilöllistä elämänpolitiikkaa, sosiaalisen vastuun muutosta ja yksilövastuun rationaalisuutta. Ideologinen käänne merkitsee muutosta hyvinvointivaltion vastuusta kohti yksilövastuun yhteiskuntaa.

Piirainen (1995) on tutkinut ammatillisessa kuntoutuksessa vallitsevaa kuntoutusso-
pimusta. Yhden kuntoutusprosessin asemesta on puhuttava useista prosesseista. Asiak-
kaiden kuntoutumisen prosessi, kuntoutustoiminnan organisoinnin tai kuntoutus-
asioiden hallinnollisen käsittelyn prosessi ja kuntoutusneuvojien konkreettinen työ-
prosessi voivat olla kaukana toisistaan, vaikka kuntoutuksesta puhuttaessa niitä ei
useinkaan eroteta.

Kuntoutusalan keskeinen väitöskirja on Järvikosken (1994) teos, jossa hän tarkastelee
kuntoutuksen viitekehyksiä ja toimintamalleja. Kuntoutustoiminnassa vallitseva klii-
ninen paradigma on yksipuolinen ja riittämätön käsittelemään yhteiskunnallisen ja
kulttuurisen muutoksen myötä syntyneitä toiminta- ja työkykyisyyden, sosiaalisen
selviytymisen ja elämänhallinnan ongelmia. Kuntoutuksen toteutuksessa on määrä-
tietoisesti siirryttävä ns. kuntoutujakeskeiseen toimintamalliin tai kuntoutuja-ym-
päristö-paradigmaan, joka tarkoittaa mm. kuntoutujan subjektiivisuuden ja vaikutusmah-
dollisuuksien korostamista kuntoutusprosessin aikana, huomion kiinnittämistä yksi-
lön voimavaroihin hänen rajoitustensa sijasta sekä ns. ekologisten näkökohtien – yk-
silön sosiaalisen ja fyysisen ympäristön keskeisen roolin – ottamista huomioon kun-
toutuksessa. Kuntoutuksena tapahtuvan väliintulon perusteena olisi painotettava työ-
kykyisyyden, sosiaalisen selviytymisen ja elämänhallinnan ongelmia sekä niiden ko-
kemuksellisia komponentteja. Kuntoutuksen tulisi käynnistyä mahdollisimman var-
hain ongelmien ilmaannuttua. Sairauden tai vamman aiheuttaman olennaisen haitan
käyttö kuntoutuksen käynnistämisperusteena merkitsee useissa tapauksissa liian myö-
häistä reagointia. Kuntoutustoimintaa pyritään luotaamaan kohti näitä Järvikosken
viitoittamia tavoitteita, jotka ilmenevät mm. Valtioneuvoston kuntoutuslonteossa
(STM 2002). Järvikosken johdolla on myös valmisteltu Kuntoutuksen tutkimuksen
kehittämisohjelma (STM 2004).

Tyk-kuntoutusta ja sen vaikuttavuutta on tutkittu mm. Kuntoutussäätiössä ja Siun-
tion kuntoutumiskeskuksessa. Nämä tutkimukset ovat olleet seurantalutkimuksia, jois-

sa on seurattu lomakekyselyjen avulla tapahtuneita muutoksia muutamien kuukausien tai muutaman vuoden seuranta-aikana. (Mikkola 1994; Härkäpää ym. 1995 ja 1996; Järvilehto 1997; Härkäpää ja Rosnell 1998; Härkäpää 2001; Karjalainen ja Matikka 2002.)

Tyk-kuntoukseen kohdistuneet tutkimukset osoittavat, että monialainen kuntoutus vaikuttaa myönteisesti koettuihin oireisiin, koettuun työ- ja toimintakykyyn sekä psyykkisiin tekijöihin. Jonkin verran näyttöä on myös siitä, että monialainen kuntoutus tuottaa positiivisia muutoksia objektiivisesti mitattuun toimintakykyyn ja fysiologisiin riskitekijöihin. Sairauspoissaoloissa ja eläkkeelle hakeutumisessa näyttö on niukkaa, eivätkä tutkimukset tarjoa mahdollisuuksia tämän arviointiin. (Härkäpää 2002, 41.)

Järvilehto (1997) on tutkinut aktivoivan Tyk-kuntoutuksen vaikutusta kuntoutujien työkykyyn ja hallinnantunteeseen. Tutkimuksen mukaan kuntoutujien itse arvioima työkyky ja hallinnantunne paranivat ja hallinnantunne muodosti keskeisen elementin työkyvyn osa-alueissa. Henkisen uupuneisuuden vähentyessä koettu työkyky, hallinnantunne ja työtyytyväisyys vahvistuivat ja työvaikeudet vähenivät.

Mielenkiintoisen näkökulman lomaketutkimukseensa ovat saaneet sosiaalityöntekijät Karjalainen ja Matikka (2002). Heidän tutkimuksensa on osa kehittämisprojektia ja he peilaavat tuloksia sosiaalityön käytäntöjen kautta. He toteavat, että kuntoutujien kanssa käydyt keskustelut ovat auttaneet tulkitsemaan tuloksia ja siten avanneet enemmän lukujen taakse kätkeytyvää tietoa. Tutkimuksessaan he tuovat esille kuntoutujien tarpeita kehittää ja laajentaa edelleen henkisten voimavarojen, jaksamiskäytösten ja työyhteisöongelmien käsittelyä kuntoutusjaksoilla.

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen ja Kuntoutus Peurungan yhteistyönä on tutkittu työuupumusilmiötä ja pyritty valottamaan kysymystä siitä, voidaanko kuntoutuksella vähentää työuupumuksen kokemista. Tutkimuksessa seurattiin kahden kuntoutusmuodon Virveli- (Vireyttä ja elinvoimaa työelämään) ja Tyk-kuntoutuksen asiakkaiden kuntoutusprosessia ja heidän kokemuksiaan. Tutkimuksessa haasteltiin osaa tutkittavista ja osalle tehtiin toistettu kysely. Tutkimuksen mukaan työuupumuksen oireista uupumusasteinen väsymys hellitti, työtyytyväisyys, elämäntyytyväisyys ja elämänhallinnan tunne lisääntyi ja masentuneisuus väheni kuntoutuksen myötä. Psykososiaalisesti painottuneet kuntoutussisällöt osoittautuivat kuntoutujien arvioissa jonkin verran fyysispainotteisia sisältöjä hyödyllisemmiksi, ja yksilöllinen toiminta ryhmätoimintoja hyödyllisemmäksi. Virveli-kuntoutajat olivat kokeneet yksilökeskustelut, vertaistuen ja kokemusten jakamisen sekä muiden kuntoutujien että kuntoutushenkilökunnan kanssa kaikkein hyödyllisimmäksi. Tyk-kuntoutajat puolestaan pitivät fysikaalisia hoitoja ja rentoutusharjoituksia hyödyllisimpinä kuntoutuksen sisältöinä edellä mainittujen lisäksi. (Kinnunen ym. 2004.)

Valkonen (1997a ja b) on käyttänyt narratiivista eli tarinallista tutkimusotetta tutkiesaan Tyk-kuntoutuksessa olleita kuntoutujia. Hän pyrki narratiivisen kuntoutumisen käsitteen avulla kyseenalaistamaan itsestään selviä kuntoutumisen tavoitteita ja hyväksymään ihmisten elämän monimuotoisuuden. Seuraavassa luvussa käsittelen lähemmin tarinallista lähestymistapaa tutkimuksessa ja tarinallisuuden hyödyntämistä käytännön kuntoutustyössä.

Oma tutkimukseni sivuaa monia näitä kuntoutuksen alalla tehtyjä tutkimuksia joko tutkimuskohteen tai -menetelmän osalta. Somerkivi (2000) ja Siponen (1999) ovat tuoneet haastattelututkimuksissaan esille kuntoutujien näkökulman, mikä on omanikin tutkimukseni haasteena. Toisaalta edellä luetteleman kuntoutuksen alalta tehdyt tutkimukset ovat hahmottaneet yleistä kuntoutuksen maailmaa sekä lähestyneet ja arvioineet ammatillista kuntoutusta yleensä ja työkykyä ylläpitävää ja parantavaa kuntoutusta erityisesti. Lisäksi ne ovat auttaneet suuntaamaan tutkimustani ja rohkaisseet tekemään tulkintoja aineistostani.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimukseni tavoite on lisätä ymmärrystä pitkään työelämässä olleiden ja työkykyä ylläpitävään kuntoutukseen osallistuneiden ihmisten kuntoutumisesta. Tarkoitukseni on selvittää, minkälaisia merkityksiä pitkään työelämässä olleet ihmiset antavat työelämysuhteen kriisiytymiselle ja muutostarpeelleen, kuntoutumiselleen sekä kuntoutumiseen vaikuttaville tekijöille ja mekanismeille. Lähestyn kuntoutustapahtumaa ihmisen kokonaiselämänsä kulkua ja -tilanteeseen sidottuna. Kokonaisvaltaisen ja kuntoutujalähtöisen lähestymistavan avulla pyrin avaamaan näkökulmia siihen moninaisuuteen, mistä kuntoutustarve ja kuntoutumisprosessi muodostuvat. Tutkimukseni tarkoitus on tuoda kuntoutujan näkökulma esille.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Mitä kuntoutujat kertovat työelämysuhteensa kriisiytymisestä ja muutostarpeestaan?
- 2) Minkälaisia merkityksiä kuntoutujat antavat kuntoutumiselleen?
- 3) Mitä merkityksiä kuntoutujat antavat kuntoutumiseen vaikuttaville tekijöille ja mekanismeille?

Tutkimuskysymykset ovat tarkentuneet ja muotoutuneet vähitellen aineistonkeruun ja analysoinnin aikana. Lähdin tekemään tutkimustani väljästä tarinallisesta ja kuntoutujalähtöisestä lähestymistavasta käsin. Tarkoitukseni oli tarkastella kokonaisvaltaisesti kuntoutumistarpeeseen ja kuntoutumiseen vaikuttavia merkityksiä. Kuntoutujien tarinat muotoutuivat kerronnassa työelämäkeskeisiksi ja muu arkielämä näyttäytyi vain viittauksenomaisesti. Työelämysuhteen kriisiytyminen ja kuntoutustarpeen ilmeneminen nousivat keskeiseen asemaan tutkimuksessani. Olen rajannut aineiston ohjaamana arkielämää koskevan kerronnan kuntoutumisen kontekstiin.

Kuntoutumistarinoiden avulla haluan avata niitä eri merkityksiä, joita kuntoutujat liittävät kuntoutumiseensa ja mitä he itse tarkoittavat kuntoutumisellaan. Kolmantena lähestyn kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja mekanismeja kuntoutujien kertomusten kautta. Pyrin selvittämään, miten kuntoutumista tukevat ja toisaalta vaikeuttavat ja estävät tekijät näyttäytyvät ja merkityksellistyvät kuntoutujien kerronnassa.

4 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA

Kielenkäyttöön perustuvat tutkimustavat ovat yleistyneet sosiaalitieteissä runsaan kymmenen vuoden kuluessa. On puhuttu jopa narratiivisesta tai elämäkerrallisesta käännteestä. (Eskola ja Suoranta 1998, 141; Hyvärinen 1998, 315; Heikkinen 2001, 16.) Tutkimusnäkökulmani valintaan on vaikuttanut Hännisen (1999, 106) näkemys siitä, että narratiivinen eli tarinallinen lähestymistapa sopii hyvin ihmistutkimuksessa voimistuneeseen haasteeseen tarkastella ihmistä aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana ja ihmiselämän ilmiöitä prosessimaisina, kielellisesti tulkittuina sekä aikaan ja paikkaan sidottuina. Tarinallinen lähestymistapa tarkoittaa sellaista sosiaalitieteellistä suuntausta, jossa tarina nähdään jollakin tavoin keskeisenä ajattelun ja elämän jäsentämisen muotona. Kielellä on keskeinen merkitys sosiaalisen todellisuuden ja ihmisen itseymmärryksen muotoutumisessa. Samalla se kuitenkin pyrkii tarkastelemaan kielellisiä tarinoita osana reaalista elämää kokonaisuudessaan. (Hänninen 1999, 14–15.)

Narratiivisuuden käsite on peräisin latinan kielestä, jonka substantiivi *narratio* tarkoittaa kertomusta ja verbi *narrare* kertomista. Käsitteelle ei ole vakiintunut suomenkielistä nimitystä. (Heikkinen 2001, 116.) Hänninen (1999) käyttää sanaa tarinallisuus narratiivisuuden synonyymina. Käytän omassa tutkimuksessani Hännisen tapaan käsitteitä narratiivisuus, tarinallisuus ja kertomuksellisuus väljästi toistensa synonyymeina.

Heikkinen (2000, 48–50 ja 2001, 116–119) kuvaa narratiivista tutkimusmetodia ja narratiiveja verrattain nuoreksi ja uudeksi tavaksi tuottaa tietoa. Suomalaisen tieteen tutkimuskäytänteisiin ja puhetapoihin narratiivisuus ilmestyi vasta 1990-luvun alkupuolella. Narratiivisuuden käsitettä tieteellisessä keskustelussa luonnehditaan neljällä tavalla, jotka liittyvät käsitykseen tiedon luonteesta, tutkimusaineiston luonteesta, aineiston analyysitavoista sekä narratiivien käytännöllisestä merkityksestä. Narratiivisuuden esiintulo heijastaa yhteiskunnassa laajemminkin vallitsevaa suuntausta, jossa olosuhteet ja tieto maailmasta muuttavat muotoaan koko ajan. Tätä muutosta on kutsuttu myös käännteeksi kohti konstruktivismia tai postmodernismia. Postmoderni tiedonkäsitteys hylkää perinteisen objektivistisen todellisuuskäsityksen, jonka mukaan on olemassa yksi todellisuus ja sitä koskeva totuus, joka voidaan väitellä osoittaa todeksi tai epätodeksi. Narratiivisuuden perusta on konstruktivistinen tutkimusote. Konstruktivismin peruslause Heikkisen (2001, 119–120) mukaan on se, että ihminen rakentaa tietonsa aikaisempien tietojensa ja kokemustensa varaan. Tieto maailmasta ja ihmisen käsitys omasta itsestään on alati kehkeytyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan koko ajan. Kaikille yhteistä todellisuutta ei ole, vaan pikemminkin eri tavoin ihmismielissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa konstruoituvia todellisuuksia. Näkemys asioista muuttaa muotoaan sitä mukaan kuin ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa. Tieto on tästä näkökulmasta kertomusten kudelma, joka saa jatkuvasti uutta materiaalia alati uusiutuvasta kulttuuriesta tarinavarannosta ja liittyy siihen takaisin. Hännisen (1999, 110) mukaan sosiaalinen tarinavaranto käsittää kaikki ne tarinat, joiden keskellä kasvamme ja elämme;

saduista tutkimusraportteihin, Raamatun opetuksista julkisjuttuihin, suurista kertomuksista arjen episodeja koskeviin juoruihin. Tarinoissa toistuu kulttuurille ominaisia juonenkulkuja, henkilötyyppejä ja sosiaalisia rooleja. Sosiaalinen tarinavaranto tarjoaa kulttuurin jäsenille yhteisen merkityksiperustan, jonka pohjalta he voivat tulkita toisiaan ja aavistaa toistensa tulkintoja.

Kuten identiteetin ja arkitiedon rakentumisessa, narratiivisuus toimii myös tutkimuksessa jatkuvasti kahteen suuntaan: kertomukset ovat sekä tutkimuksen lähtökohta että lopputulos. Tutkimusraportti alkaa perinteisesti viittauksilla aikaisempiin tutkimuksiin ja rakentaa sitten niiden sekä rajatun tutkimusmateriaalin pohjalta uuden tarinan uudesta näkökulmasta ja liittyy uudelleen tutkimustiedon keskusvarantoon. Konstruktivistinen käsitys tiedosta edustaa tietoteoreettista relativismia, jonka mukaan tietäminen on suhteellista – ajasta, paikasta ja tarkastelijasta riippuvaa. Objektiivisuuden tilalle postmoderni ajattelutapa tuo tietämisen kontekstuaalisuuden: tietämisen sidokset aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kenttään. Tietäminen on aina jostakin perspektiivistä, jostakin näkökulmasta tietämistä. Tietäminen on aina jonkun ihmisen tietoa, joka elää jossain tietyssä sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä, on jonkun lapsi tai elämäkumppani ja elänyt tietynlaisen elämän. Kaikki, mitä hän voi tietää, juontuu näistä ymmärtämisyhteyksistä. (Heikkinen 2001, 119–120.)

Tarinallisen lähestymistavan lähtökohtana voidaan pitää MacIntyrenin (1987) esittämää ajatusta siitä, että ihminen elää elämäänsä ikään kuin se olisi tarina, jonka päähenkilö hän on. Tarinan avulla ihminen jäsentää elämänsä tapahtumia ja moninaisuutta luoden niistä mielessään suhteellisen johdonmukaisen kokonaisuuden. Nykyisyyden tulkitseminen tarinan kautta tekee menneisyyden ymmärrettäväksi, nykyhetken mielekkääksi ja tulevaisuuden ennakoitavaksi.

Toinen tapa käyttää narratiivisuutta liittyy tutkimusaineiston luonteen kuvaamiseen. Tällöin narratiivisuudella viitataan yleisellä tasolla suorasanaiseen, kertomusluontoiseen kielenkäyttöön – kerrontaan tekstilajina. Kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa ovat esimerkiksi haastattelut tai vapaat kirjalliset vastaukset, joissa tutkittavalle annetaan mahdollisuus kertoa käsityksensä asioista omin sanoin. Vaativammasa merkityksessä narratiiviselta aineistolta voidaan edellyttää enemmän kertomuksen tunnuspiirteitä siten, että tarinalla on alku, keskikohta ja loppu sekä ajassa etenevä juoni. Yksinkertaisimmillaan se on kuitenkin mitä tahansa kerrontaan perustuvaa aineistoa, jossa ei välttämättä aseteta vaatimuksia eheiden, juonellisten kertomusten tuottamisesta. Narratiivista aineistoa ei voi tiivistää numeroiksi eikä kategorioiksi, vaan sen jatkokäsittely edellyttää aina tulkintaa. (Heikkinen 2001, 121–122.)

Omassa tutkimuksessani lähestyn kuntoutumisaihetta tästä Heikkisen (2001) käyttämästä narratiivisuuden konstruktivistisesta tutkimusotteesta käsin. Samoin tutkimusaineistoni on luonteeltaan kerrontaa. Aineiston keräämisessä käytin narratiivista haastattelua, jolla pyrin saamaan esille mahdollisimman kerronnallista aineistoa.

Kolmanneksi narratiivisuudella viitataan aineiston käsittelytapaan, jossa on eroteltavissa vielä kaksi tutkimustapaa. Narratiivien analyysi kohdistaa huomion kertomusten luokitteluun erilaisiin luokkiin esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla. Narratiivisessa analyysissä painopiste on uuden kertomuksen tuottamisessa aineiston kertomusten perusteella. Narratiivinen analyysi ei siis kohdistaa huomiotaan aineiston luokitteluun, vaan se muodostaa aineiston pohjalta uuden kertomuksen, joka pyrkii tuomaan esiin aineiston kannalta keskeisiä teemoja. Narratiivinen tietäminen on temaattisesti ja johdonmukaisesti etenevän kertomuksen tuottamista. Oikeastaan kaikki tutkimusraportit voidaan määritellä perimmältään fiktioiksi. Tutkija yhdistelee tekstejä ja tulkitsee niitä, jolloin tutkimusteksti on tutkijan konstruktio ja tässä mielessä fiktio. (Heikkinen 2001, 122–124.) Omassa tutkimuksessani käytän narratiivista analyysia löyhästi eheän ja etenevän tarinan tuottamiseen, mutta aineistoa tarkastelen lähemmin tematisoinnin kautta.

Neljäs tapa ymmärtää narratiivisuus viittaa narratiivien käyttöön ammatillisena työvälineenä. Narratiivisuutta on sovellettu mm. kuntoutuksessa, sosiaalityössä, psykoterapiassa ja kasvatustyössä. (Heikkinen 2001, 125.) Jokinen (2000, 132–134) kuvaa narratiivien käyttöä sosiaalityössä. Asiakkaan ja työntekijän kohtaamisissa ja keskusteluissa on kyse yhtäältä asiakkaan elämäntilanteen ja ongelmien kartoituksesta ja toisaalta ratkaisujen ja voimavarojen luomisesta. Ammatillisen auttamistyön eräs olennainen ulottuvuushan on muutoksen virittäminen ja mahdollistaminen, jossa uusia perspektiivejä avaava keskustelu on hyvin olennaisessa roolissa. Kuinka se käytännössä tapahtuu, on erittäin kiinnostava kysymys. Työntekijä on omilla keskustelullisilla siirroillaan (kysymyksillään, formulaatioillaan, palautteillaan yms.) osallisena kertomusten tuottamisessa ja uusien näkökulmien esille tuomisessa. Usein asioista keskustellaan siten, että niistä muovautuu jonkinlaisia kertomuksia.

Kertomusten kautta voidaan perustella ja oikeuttaa erilaisia tekoja, näkemyksiä ja auttamisodotuksia. Asiakkaat ovat saattaneet jäädä kiinni joihinkin sellaisiin kertomuksiin, jotka toimivat heidän kannaltaan lamaannuttavasti tai jopa tuhoavasti. Tällaisissa kertomuksissa tulevaisuuden perspektiivi on usein hukassa tai tulevaisuus näyttää toivottomalta. Tällöin auttamistyön tärkeä tehtävä on uusien, toisenlaisia tulevaisuuden perspektiivejä avaavien kertomusten mahdollistaminen ja virittäminen. On tärkeää, että prosessin edetessä asiakas pikku hiljaa kokee toivon ja muutoksen ulottuvuudet. Tällöin mennyt jäsentyy voimaa antavaksi kertomukseksi, joka puolestaan luo elämisen arvoisia kertomuksen jatko-osia. Tulevaisuuteen katsominen edellyttää usein asiakkaan toimijuuden ja identiteetin vahvistamista. (Jokinen 2000, 132–133.) Ammatillisen auttamistyön näkökulmasta kertomukset ovat tärkeitä myös siinä mielessä, että ne tarjoavat mahdollisuuden työstää ja käydä läpi monia erilaisia tunteita (Hänninen 1999, 68–71). Kertomusten kautta on mahdollista käsitellä kysymyksiä hyvästä ja pahasta tai toivottavasta ja ei-toivottavasta eli luoda moraalista järjestystä. Hyvän ja toivottavan paikantaminen on puolestaan tärkeä väline tulevaisuuden kertomuksen työstämisessä. (Jokinen 2000, 133.)

Positiivista muutosta korostava narratiivi on yleensä latautunut toivottavaksi ja arvostettavaksi asiaksi, kun taas staattinen ja erityisesti regressiivinen narratiivi nähdään usein ei-toivottavana. Jokinen (2000, 133) korostaa kuitenkin, miten regressiiviselläkin narratiivilla – kertomuksella siitä, kuinka asiat ovat huonosti ja menneet yhä vain huonompaan suuntaan – voi auttamistyössä olla tärkeitä tehtäviä. Regressiivisessä narratiivissa asiakas saa mahdollisuuden kokea myötätuntoa ja ymmärrystä. Se voi luoda edellytyksiä negatiivisten tunteiden, kuten surun ja epätoivon, käsittelylle. Regressiivinen narratiivi voi lisäksi olla motivoimassa muutokseen sitä kautta, että jokin tie hahmottuu umpikujaksi tai yhä pahenevaksi kierteksi.

Vanhasta jäsenyyksestä ei ole helppo luopua eikä uutta kertomusta voi luoda mieli-
valtaisesti. Tärkeää muutostyön näkökulmasta on se, että muutosperspektiivit ovat asiakkaan kulloiseenkin mahdollisuuksien alueeseen ylipäättään kuuluvia ja sellaisia, että asiakas tuntee ne omikseen. (Hänninen 1999, 70–71.) Jokinen (2000, 165) korostaa myös ajallisuuden ja vaihtoehtoisten narratiivien vertailun tärkeyttä. Hän olettaa progressiivisista narratiiveista kehittyvän vahvempia, jos niiden rakentaminen ei tapahtu liian nopeasti, vaan pikkuhiljaa kehittymällä ja suhteuttamalla niitä vaihtoehtoihin narratiiveihin.

Mikä merkitys kertomuksilla on ihmisille ja kestäkö tarinan taika? Olennaista on myös se, millaisena näemme puheen ja tekojen tai kielenkäytön ja todellisuuden välisen suhteen. Jos uskomme, että kielenkäyttö ja muu toiminta ovat monin tavoin sidoksissa toisiinsa ja että kielenkäytön avulla voimme olla luomassa samoistakin tapahtumista useita vaihtoehtoisia ja seurauksiltaan erilaisia tulkintoja, saavat keskustelut aivan uudenlaisen painoarvon. Tästä näkökulmasta kielenkäyttö näyttyy keskeisen tärkeänä identiteetin ja toimijuuden rakentamisessa. Käsityksen siitä, millainen minä olen ja mitkä ovat minun toimintamahdollisuuteni ja vaihtoehtoni ajatteluun syntyvän vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Keskusteluja ja muita tapahtumia ei ymmärretä toisistaan irrallisina vaan sellaisiksi, että ne voivat olla vastavuoroisesti ruokkimassa toisiaan. Keskustelujen lisäksi ryhdytään tarvittaviin käytännön toimenpiteisiin halutun muutoksen aikaansaamiseksi. Nämä konkreettiset ei-kielelliset teot ovat puolestaan omalta osaltaan vahvistamassa progressiivisen kertomuksen syntymistä ja voimistumista, mikä puolestaan on kannustamassa ja rohkaisemassa uusiin käytännön toimenpiteisiin. (Jokinen 2000, 164.) Näin syntyy positiivinen kierre, jossa eri osatekijät edelleen vahvistavat ja tukevat toisiaan.

Auttamistyön keskusteluilla nähdään olevan tärkeä merkitys muutoksen virittämisessä ja uudenlaisten toimintamahdollisuuksien luomisessa. Niissä avautuu mahdollisuus katsoa asioita erilaisessa valossa ja rakentaa vaihtoehtoisia narratiiveja ellettäväksi. Usein tarvitaan jokin kodin ulkopuolinen paikka, jossa voidaan rauhassa pysähtyä pohtimaan uudenlaisen sosiaalisen peilin tukemana sitä, mitä hänelle on tapahtunut, mihin hän on matkalla. Sosiaalityöntekijän ja auttamisorganisaation tehtävä on tarjota tähän pysähtymiseen ja peilaamiseen mahdollisuus. Sosiaalityöntekijän haastava tehtävä on rakentaa yhdessä asiakkaan kanssa menneestä ja sitä kautta

myös tulevasta sellainen tulkinta, joka raottaisi ovea muutokseen johtavalle tielle. Kertomusten rakentaminen ei voi olla mielivaltaista tai ulkokohtaista vaan sen täytyy tapahtua yhteistoiminnallisesti ja ottaen huomioon sen sosiaalisen verkoston, jossa asiakas joutuu tarinaansa elämään. (Jokinen 2000, 164–165.)

Narratiiviset työkäytännöt perustuvat ajatukseen, jonka mukaan myöhäismodernissa yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa tilanteessa identiteetti on jatkuvasti rakennettava uudelleen kertomusten välityksellä. Identiteettityössä elämäntarina tuotetaan ja nostetaan tarkastelun kohteeksi, jotta elämän sirpaleisuudesta voitaisiin koota eheämpi kokonaisuus ja lisätä elämän hallintaa. Narratiivien käyttö psykoterapian välineenä perustuu ajatukseen, että asiakkaan kertoma minäkertomus toimii epäedullisesti hänen itsensä kannalta, ja siksi on ryhdyttävä rakentamaan uutta ja paremmin toimivaa kertomusta. Terapeutti ponnistelee asiakkaan kanssa sellaisen kertomuksen luomiseksi, jonka välityksellä on mahdollista ylittää elämän kriisi ja avata uusia näkymiä tulevaisuuteen. (Heikkinen 2001, 125–126.)

Valkonen (1997b, 64 ja 2002, 31) on tuonut esille narratiivisiin tutkimuksiinsa perustuvan ajatuksen ”tarinallisesta kuntoutumisesta”. Tarinallisella kuntoutumisella hän tarkoittaa ihmisten pyrkimystä löytää ja säilyttää elämän merkityksellisyys, yhtenäisyys ja tyydyttävyyden sellaisessa tilanteessa, jossa elämän jatkuvuus ja vakiintunut kulku joutuvat syystä tai toisesta kyseenalaisiksi. Kuntoutuja lisää sairastumisen tai muun elämän katkoksen osaksi omaa elämäänsä koskevaa tarinaa. Jos elämässä tapahtuu asioita, jotka eivät ole olleet odotettavissa ja ennakoitavissa, kuntoutujan pitää liittää nämä tapahtumat tavalla tai toisella osaksi omasta elämästään kertovaa tarinaa. Kun yllättävät tapahtumat integroituvat laajempaan elämäntarinaan, luottamus asioiden sujumiseen ennakoitavalla tavalla voi palautua. Joskus tarinallinen kuntoutuminen vaatii arvioimaan uudelleen omaa elämää kuvaavan tarinan. Tulkinta muutoksiin johtaneista syistä voi herättää epäilyn elämäntavan mielekkyydestä. Tarinallinen kuntoutuminen voi siten tarkoittaa omasta elämästä muodostettavan tarinan uudelleentulkintaa, jossa elämäntarinan juoni, elämän päämäärät ja niiden saavuttamisen keinot asetetaan uudelleen järjestykseen. Tarinallista kuntoutumista voidaan käyttää hyväksi käytännön kuntoutustyössä.

Tarinoiden kertomisen ja kuulemisen hyödyntämistä terapiatyössä kuvaa Katajainen (1998). Asiakkaiksi tulevien ihmisten voidaan ajatella olevan rajoittuneiden mahdollisuuksien ja epätydyttävien valintojen elämäntarinoiden vankeja. Narratiivisessa psykoterapeuttisessa keskustelutyössä asiakasta autetaan muotoilemaan itselleen uusi, entistä toimivampi, tyydyttävämpi ja toiveikkautta herättävämpi tarina.

Kuntoutustyön toimintatapojen monipuolistamisen tarvetta ovat kaivanneet Riikonen ym. (1998). He esittävät pohdittavaksi, voisiko kuntoutustyössä hyödyntää enemmän taidetta kuin tiedettä, enemmän runoa kuin proosaa. Voisiko kuntoutus auttaa ihmisiä kukoistamaan tarinallisten mallien rajoja rikkovan mielikuvituksen ja luovuuden kautta? Kukoistamishakuisen asiakastyön ytimenä on, että asiakas löytää it-

sestään (kokemastaan, ajatuksistaan, mielikuvistaan jne.) ja elämästään arvokkuuden, kauneuden ja mielekkyyden lähteitä. Tällainen toiminta ja keskustelu tuottavat yhteisyyden kokemuksia.

Bruner (1986, 7 ja 17–21 ja 1987, 17–20) lähestyy narratiivista tutkimusta tarinoiden totuuden eli toden tunnun ja ihmiselämän ikuisten teemojen kautta. Toden tuntu on tunne jostakin sellaisesta, joka puhuttelee tarinan lukijaa sen kautta, mitä tämä on itse elämässään kokenut. Kun tarina on toden tuntuinen, ei ole väliä sillä, ovatko tapahtumat todella tapahtuneet jossakin todellisessa paikassa todellisille henkilöille, vaan henkilöhahmot ja tapahtumat voivat olla myös kuviteltuja. Olennaista on, että tarinan maailma avautuu kuulijalle uskottavana siten, että kuulija alkaa eläytyä tarinan henkilöiden asemaan, ymmärtää heidän toimintansa vaikuttimia niissä olosuhteissa, joissa he elävät. Toden tuntuinen simulaatio saattaa avata jotain siinä määrin uutta, että kuulijalle syntyy parhaimmillaan kokonaan uusi ymmärrys maailmasta. Tarinoissa toistuvat ihmiselämän ikuiset teemat: syntymä ja kuolema, rakkaus ja seksuaalisuus, kasvaminen, kamppailu, katkeruus, kauna, kateus, lojaalisuus ja mustasukkaisuus, tahto valtaan tai vapauteen. Koska nämä elementit ovat hyvin leimallisia inhimilliselle elämälle, ne tuovat tarinoihin jotain universaalia. Ne ovat asioita, joiden kanssa jokainen joutuu tekemään tiliä tavalla tai toisella elämänsä aikana. Nämä ovat niitä alati toistuvia jännitteitä, joiden varaan inhimillinen elämä rakentuu. Tarinoissa elämän ikuiset teemat näyttäytyvät muunnelmina, jotka sijoittuvat johonkin aikaan ja paikkaan, tiettyyn historialliseen ja maantieteelliseen kontekstiin. (Heikkinen 2001, 127–128.)

Hatch ja Wisniewski (1995, 113–135) tarkastelevat narratiivisen tutkimusotteen ole-
musta suhteesta muuhun laadulliseen tutkimukseen. Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kiinnittyy siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoiden kautta. Huomion kohdistuminen ihmisten autenttisiin kertomuksiin erottaa narratiivisen tutkimuksen niistä perinteisistä tavoista, joissa kerätään aineisto edeltä suunniteltujen ja jäseneltyjen kysymysten avulla. Perinteisesti merkityksenanto perustuu tutkijan ajatteluun ja sanoihin, kun taas narratiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkijan ja tutkittavien yhteisesti luomaan merkitykseen.

Hatchin ja Wisniewskin (1995) mukaan narratiivisessa tutkimuksessa tieto muodostuu usein dialogisesti, tutkittavien ihmisten kanssa keskustellen. Näin kertoja ja tutkija saavuttavat yhteisen, intersubjektiivisen ymmärryksen asioista. Tämän vuoksi tutkijan ja tutkittavan tulee työskennellä läheisesti yhdessä pitkän aikaa. Käytännöllinen suuntautuminen näkyy narratiivisessa tutkimusotteessa. Tässä tutkimussuuntauksessa kohdistetaan huomio yksilöiden elämään heidän itsensä kokemana ja niihin merkityksiin, joita he antavat elämälleen tarinoiden välityksellä. Arvoa annetaan niille käytännöllisille seurauksille, joita tutkimuksella on tutkittavien elämään. Tutkimuksen päämäärä ei ole vain kuvata maailmaa, vaan myös muuttaa sitä pyrkien kohentamaan tutkimuksen kohteina olleiden ihmisten oloja. Tällainen ajattelutapa tuo narratiivisen tutkimuksen lähelle toimintatutkimuksen ajattelutapaa.

Narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon vaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Kun moderni ja empiristinen tiedonjärjestys pitää tätä yksinomaan tutkimuksen heikkoutena, narratiivinen tutkimus pitää samaa asiaa vahvuutena. Yksilöiden merkityksenanto mahdollistaa sen, että ihmisten äänet pääsevät autenttisemmalla tavalla kuuluviin. Tieto muodostuu näin moniäänisempänä ja kerroksellisempänä entiteettinä, joukkona pieniä kertomuksia, eikä pelkisty yhteen, universaaliin ja monologiseen ”suureen kertomukseen”, joka toimii usein myös vallan ja manipuloinnin välineenä. (Hatch ja Wisniewski 1995, 113–135.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkijan asema

Toimin kuntoutujien kanssa kaksoisroolissa. Olin työskennellyt heidän kanssaan kuntoutuksen sosiaalityöntekijänä runsaan puolentoista vuoden ajan kolmella kuntoutusjaksolla. Olin tavannut heidät useampaan kertaan sekä jokaisen erikseen että ryhmätapaamisissa yhdessä muiden kuntoutusryhmäläisten kanssa. Olin keskustellut heidän kanssaan erilaisista elämään liittyvistä asioista. Kuntoutujat olivat asettaneet kuntoutumiselleen omat tavoitteensa. Yhdessä muiden kuntoutustyöntekijöiden kanssa pyrin tukemaan kuntoutujaa hänen omien tavoitteidensa saavuttamisessa ja eri keinojen löytämisessä tavoitteiden saavuttamiseksi. Näin tunsin kuntoutujien elämää jo ennen tutkimustani. Pyrin huomioimaan sen, että kuntoutujat eivät ehkä halua esittää haastattelussa kovin kriittisiä näkemyksiä kuntoutusprosessista ja erityisesti kuntoutustyöntekijöistä. Tämänkaltaisia asioita en heiltä erityisesti kysellyt ja otin tämän työntekijöiden miellyttävyysefektin huomioon analyysissäni. Eskola ja Suoranta (1998, 55) korostavat, että tutkittavien ja tutkijan välillä ei saa vallita sellaista riippuvuusuhdetta (esimerkiksi terapeutti ja potilas, opettaja ja oppilas jne.), joka voi vaikuttaa olennaisesti tilanteeseen, kuten tietojen antamisen vapaaehtoisuuteen. Kuntoutusprosessi oli haastatteluajankohtana jo loppumassa ja korostin kuntoutujalle sitä, että hänen haastattelunsa ja kommenttinsa olivat luottamuksellisia, eivätkä vaikuta hänestä kirjoitettavaan kuntoutusselosteeseen. Kuntoutujasta kirjoitettava seloste on kuvaileva ja kuntoutujaa tukeva eikä siinä oteta kantaa esimerkiksi sosiaaliturvaetuuksiin. Näillä keinoin pyrin minimoimaan välillämme vallitsevan riippuvuussuhteen. Uskon riippuvuussuhteen näyttäytyvän enemmänkin sillä tavalla, että minä tarvitsin kuntoutujaa kokemusten kertojana opinnäytettäni varten ja hän halusi auttaa minua tuottamalla monipuolista tutkimusmateriaalia. Narratiivisen tutkimusotteen kannalta on todettu olevan etua siitä, että tutkija tuntee tutkittaviensa elämää (Hatch ja Wisniewsk 1995, 113–135; Heikkinen 2001, 129–130.)

Kuntoutujien elämäkokemusten tunteminen vaikutti myös haastateltavieni valintaan (vrt. Hyvärinen 1994, 41). Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää löytää sellaisia informantteja, jotka voivat tuoda tutkittavan ilmiön hyvin esiin. Uskoin näillä kuntoutujilla olevan monipuolista kerrottavaa kuntoutumisesta. Olen lähes samanikäinen kuin haastateltavieni mediaani-ikä on ja myös monissa kuntoutujien elämäkokemuksissa tunnistin samankaltaisuutta omien kokemuksieni kanssa. Henkilökohittaiset kokemukseni sekä pitkä työkokemukseni kuntoutustyöntekijänä ja sosiaalityöntekijänä ovat vaikuttaneet aineiston keräämiseen ja analyysiini näkökulmaan.

Haastattelutilanteessa en havainnut merkittävää eroa tavanomaiseen kuntoutustapaamiseen verrattuna. Kuntoutujat suostuivat haastateltavakseni vapaaehtoisesti. Kerroin olevani kiinnostunut heidän kuntoutumiskokemuksistaan ja käyttäväni aineistoa kuntoutusta käsittelevässä lissensiaatintyössäni. Omassa asennoitumisessani taisi olla suurempi ero tutkimushaastattelun ja asiakastilanteen välillä kuin kuntoutujilla. Jän-

nitin haastattelutilannetta huomattavasti enemmän tutkijana kuin työntekijänä. Haastattelutilanne ei häirinyt kuntoutujia juurikaan alkukankeuden jälkeen.

5.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona on seitsemän Tyk-kuntoutuksessa Kelan kuntoutuksen palveluyksikössä (nyk. Kelan kuntoutusyhtiö Petrea) olleiden ihmisten haastattelut. Toimin itse siellä sosiaalityöntekijänä. Tutkimuskysymyksen takia valitsin haastateltavaksi Tyk-kuntoutusprosessin loppuvaiheessa olevia kuntoutujia. Heillä Tyk-kuntoutusprosessi oli kestänyt runsaat puolitoista vuotta, joten heillä oli kuntoutumiskokemuksia. He olivat viimeisen laitospäätyjakson lopussa, joten he olivat läpikäyneet Tyk-kuntoutuksen prosessin. Haastateltavien valintaan vaikutti tutkimuksen teon ajankohta. Ensimmäiseksi haastateltavaksi valitsin sellaisen kuntoutujan, jolla arvioin olevan monipuolisia kokemuksia kuntoutustarpeesta sekä kuntoutumisesta. Tämä kuntoutuja toimi koehaastateltavana, mutta liitin hänen haastattelunsa myös varsinaisen tutkimukseni aineistoon. Varsinaiseksi tutkimusjoukoksi valitsin yhden viimeisellä kuntoutusjaksolla olevan kuuden ihmisen kuntoutusryhmän. Näin tutkimusaineistoksi muodostuivat viiden naisen ja kahden miehen kertomukset.

Käytän haastattelemistani henkilöistä nimitystä kuntoutuja. Heidän ikänsä vaihteli 41 ja 55 vuoden välillä. Vuoden 2000 tilaston mukaan Tyk-kuntoutujien mediaani-ikä oli 53 vuotta (Pohjolainen 2003). Haastateltavieni mediaani-ikä oli 50 vuotta, joten he olivat muutamaa vuotta nuorempia kuin Tyk-kuntoutajat Suomessa keskimäärin. Kaikki olivat perheellisiä. He olivat olleet työelämässä 22–34 vuotta ja olivat työ- tai virkasuhteessa. Viimeinen työsuhde oli kestänyt pitkään. Työelämään pääsy oli ollut helppoa. Kukaan ei ollut ollut työttömänä muuten kuin omasta syystään työpaikanvaihdoksen tai muun syyn takia. Heillä oli koulu- tai opistotasoinen ammattikoulutus ja joillakin oli useampia koulutuksia. He työskentelivät palvelu- ja tuotantoaloilla toimisto-, suunnittelu- ja hoivatyössä. Suurin osa työskenteli julkisella sektorilla tai oli siihen läheisesti liittyvässä työssä. He asuivat Etelä-Suomen keskisuurissa kaupungeissa tai kaupungin välittömässä läheisyydessä. Heidän työkykynsä ja ansiomahdollisuutensa olivat sairauden, vian tai vamman vuoksi olennaisesti heikentyneet, kuten tähän kuntoutusmuotoon pääsy edellyttää.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimukseni tavoitteena oli kuntoutujien oman äänen ja kokemusten esille tuominen mahdollisimman aitona ja monimuotoisena (ks. Hänninen 1999; Somerkivi 2000; Hyväri 2001). Tutkimusmenetelmänä käytin haastattelua. Hahmotin haastatteluni narratiivisen haastattelun pohjalta, joka koostuu kahdesta osasta. Ensimmäisessä osassa haastateltavan sallitaan puhua vapaasti ja keskeyttämättä elämäntarinaansa. Haastattelua voidaan sitten täydentää erityiskysymyksillä, jotka koskettavat haastateltavan

kertomaa tarinaa. Näitä kahta osaa edeltää valmisteleva osa, jossa haastateltavaa johdatetaan ymmärtämään tehtävää ja motivoitumaan siihen. (Roos 1988, 144.) Narratiivisessa haastattelussa kerronnan painopistettä voidaan ohjata käsittelemään tutkitavan suhdetta johonkin tiettyyn tutkijaa kiinnostavaan tapahtumaan tai ilmiöön. Aloituskysymyksen muotoilun pitäisi olla tarpeeksi avoin, niin ettei se rajoita kertojaa, kuitenkin siten, ettei kertomus pakene liian kauaksi tutkijan määrittelemästä aiheesta. Narratiiviseksi kysymyksen tekee sen eteneminen ajassa: kuinka kaikki alkoi, kuinka tapahtumat etenivät ja mihin tämä johti? Jos aloituskysymys saa aikaan kertomuksen, on tärkeää, ettei sitä keskeytetä johdattelevilla tai arvottavilla lisäkysymyksillä. (Saastamoinen 1999, 178.)

Aloitin tekemällä koehaastattelun. Haastateltavakseni valitsin yhden miespuolisen kuntoutujan, joka sattui olemaan kolmannella ja viimeisellä kuntoutusjaksoilla sopivaan aikaan huhtikuussa 2003. Kutsun häntä Lauriksi. Valintani perustui intuitiiviseen käsitykseen, jonka olin hänestä saanut aiemmilla kuntoutusjaksoilla. Laurilla oli monipuolisia kokemuksia elämänsä eri alueilta ja olin kiinnostunut kuulemaan myös hänen kuntoutumiskokemuksiaan. Esitin hänelle haastattelupyynnöni. Kerroin olevani kiinnostunut hänen kuntoutumiskokemuksistaan ja aiemmista elämäkokemuksistaan. Lauri suostui haastateltavakseni. Olin valinnut haastattelupaikaksi rauhallisen ja viihtyisän ryhmähuoneen, joka ei ollut Laurille aiemmin tuttu paikka. Haastattelun ajankohta oli alkuillasta varsinaisen kuntoutuspäivän jälkeen.

Haastattelun aluksi kävimme läpi aineiston keräämiseen ja tutkimukseeni liittyviä asioita. Yritin luoda mahdollisimman avoimen ja keskustelunomaisen ilmapiirin. Teimme kirjallisen sopimuksen haastattelun nauhoittamisesta, aineiston käytöstä tutkimustarkoitukseen ja analyysin tulosten julkaisemisesta. Tutkimustulokset raportoidaan ja julkaistaan sellaisessa muodossa, ettei haastateltavan tunnistaminen niiden perusteella ole mahdollista. Kirjasin haastateltavastani erilliselle lomakkeelle joitakin hänen henkilötietojaan, joita oletin tarvitsevani raportoinnissa. Näin minun ei tarvinnut käyttää tutkimuksessani hyväkseni muita lähteitä. Työpaikkani ylilääkäriltä olin saanut tutkimusluvan.

Haastattelun aluksi pyysin Lauria kertomaan omasta elämästään; lapsuudestaan, opiskelusta, perheestä, työelämästä ja muusta elämästä ja kuntoutumisesta. Tämän jälkeen kerroin esittäväni hänelle kerrontaa ohjaavia teemakysymyksiä (ks. Nyqvist 2001, 59), joista olin hahmotellut etukäteen rungon paperille.

Haastateltava eteni luontevasti kerronnassaan pohtien elämänvaiheitaan yhtäjaksoisesti 45 minuutin ajan. En puuttunut tässä osuudessa mitenkään hänen kerrontaansa, mutta koetin myötäeläen ja nyökkäillen tukea hänen etenemistään. Sitten pidimme tauon ja keskustelimme hänen kertomastaan. Lauri totesi, että vielä jäi paljon kertomatta. Tarjosin hänelle mahdollisuuden vielä jatkaa tärkeiksi kokemistaan asioita, joita hän kertoikin lisää jonkin aikaa. Sitten jatkoimme teemakysymyksillä. Olin valmistellut teemat paperille, mutta etenimme suhteellisen vapaasti ja keskustelunomaisesti.

Pyysin Lauria kertomaan tarkemmin kiinnostaviksi kokemistani asioista ja liittämään niitä hänen aiemmin kertomiinsa elämäkokemuksiin. Pyrin tässäkin osuudessa ylläpitämään kerronnallista otetta. Loppupuolen voi katsoa lähenneen temahaastattelua, joka eteni kerronnallisena ja keskustelunomaisena (ks. Nyqvist 2001, 57).

Haastattelu onnistui hyvin ja kesti runsaat kaksi tuntia. Keskustelin haastateltavani kanssa vielä puolisen tuntia, joten tapahtumaan meni kokonaisuudessaan kolmisen tuntia. Lauri koki tilanteen miellyttäväksi ja kertoi tulleen tässä kertoneeksi sellaisia asioita, joista ei ole tainnut koskaan aiemmin puhua. Kerroin hänelle, miten koin hänen tuoneen asioita rehellisesti ja luontevasti esille ja miten olin haastatteluun erittäin tyytyväinen omasta jännityksestäni huolimatta. Minua oli etukäteen jännittänyt erityisesti nauhurin käyttäminen ja se, saanko haastateltavaltani riittävän monipuolista kerrontaa esille.

Tässä vaiheessa mietin haastattelun laajuutta ja muiden haastateltavien valintaa. Opinnäytetyöni ohjaajalta sain ehdotuksen pitäytyä aikuisiän aikaisissa tapahtumissa ja tämä auttoi huomattavasti rajaamaan aineistoa. Jatkossa ohjasin kerronnan alkamaan työelämään tulosta ja jatkumaan siitä eteenpäin.

Haastateltavieni valinnassa mietin erilaisia vaihtoehtoja. Valitsenko yksittäisiä kuntoutujia, joilla on mahdollisimman erilaisia kokemuksia elämästään ja kuntoutumisestaan vai jonkin kuntoutusryhmän kaikki kuntoutujat? Päädyin valinnassani haastattelemaan kokonaista kuntoutusryhmää, joka oli tutkimukseni suorittamisen aikaan viimeisellä kuntoutusjaksolla ja jonka jäsenillä oli monipuolisia kokemuksia. Haastattelut suoritin elokuussa 2003. Samoihin aikoihin oli neljä viimeisellä jaksolla olevaa kuntoutusryhmää, joista valinnan suoritin. Ryhmän valintaan vaikutti se, että ryhmän jäsenillä oli keskenään hyvin erilaisia kokemuksia. Heidän elämäntarinoita kuului sellaisia vaiheita ja kokemuksia, joita usein kuulen samanikäisten kuntoutujien kerronnassa. En halunnut haastateltavakseni mitään kovin erityisiä, yksittäisiä ihmisiä enkä myöskään ryhmää, jonka jäsenillä oli keskenään hyvin samantapaisia elämäntarinoita. Minähän tunsin kuntoutujien elämäntarinat kahdelta aiemmalta kuntoutusjaksolta.

Valitsemaani ryhmään kuului viisi naista ja yksi mies. Esitin haastattelupyynnöni jokaiselle henkilökohtaisesti yksilötapaamisessa, koska halusin välttää osallistumiseen kohdistuvaa ryhmäpainetta. Korostin haastattelun vapaaehtoisuutta ja erillisyyttä itse kuntoutustapahtumasta. Kerroin olevani kiinnostunut kuntoutujan kuntoutumiskokemuksista sekä kokemuksista työelämässä ja muussa arkielämässä. Tämä ennako-ohjaus antoi kuntoutujalle mahdollisuuden valmistautua aihepiiriin etukäteen. Kaikki vastasivat myöntävästi haastattelupyynnöni ja moni oli selvästi mielissään siitä, että olin kiinnostunut hänen kokemuksistaan.

Haastattelut toteutin samaan tapaan kuin koehaastattelun, mutta ohjasin kuntoutujaa aloittamaan kerrontansa työelämään tulosta lähtien. Pyysin kuntoutujaa kerto-

maan vapaasti omasta elämästään, elämäntarinansa ja elämänkulkunsa. Kerroin olevani erityisesti kiinnostunut hänen kokemuksistaan työelämästä, perhe-elämästä ja muusta elämästä työn ulkopuolella ja kuntoutumisesta. Kerrontaa ohjaavat teemakysymykset koskivat lähinnä kuntoutuksen ja elämän arviointia. Runko haastattelun teema-aiheista on tutkimuksen liitteenä.

Haastattelut toteutin kuntoutuspäivän päätteeksi ja tein kaksi haastattelua illassa. Haastattelut kestivät tunnista runsaaseen kahteen tuntiin. Ne muodostuivat erilaisiksi kuntoutujan yksilöllisen tyylin mukaan. Toisten kerronta oli selkeästi etenevää ja pelkistettyä, kun taas toiset kertoivat ja pohtivat asioita rönstyillä ja hyppien tilanteesta toiseen. Myös oma osallistumiseni oli erilaista eri haastattelutilanteissa. Toisten kanssa etenin enemmän keskustellen, kun taas toisten kanssa loppuosa eteni enemmänkin kysymys–vastaus-tyyliin. Toisten vapaan kerronnan osuus oli lyhyt. Toiset taas kävivät vapaan kerronnan osuudessa jo läpi niitä asioita, joita olin kaavailut teemaosuuteen. Näihin en palannut enää uudelleen.

Keskustelin haastattelukokemuksista jokaisen kanssa haastattelun päätteeksi. He olivat yllättävän tyytyväisiä tultuaan valituiksi haastatteluun. Useampi heistä toi esille, että samalla he tulivat itsekkin miettineeksi tapahtumien merkityksiä ja jäsennelleeksi asioita uudella tavalla kertoessaan niitä ääneen. Nauhoittaminen oli aluksi jännittänyt kovasti, mutta unohtunut lähes kokonaan kerronnan edetessä.

Liitin koehaastattelun tutkimusaineistooni, joten aineistoni sisältää seitsemän kuntoutujan haastattelun. Arvioin seitsemän onnistuneeksi kokemaani haastattelua sopivaksi aineiston määräksi tutkimusotteeni kannalta.

5.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Haastatteluaineisto siirrettiin kirjoitusasuun nauhoilta sanasta sanaan. Poikkeukselliset tauot (...), painokas puhe (isot kirjaimet) sekä tunneilmaisut (esim. nauraa) ja erityisseikat (kuten nauhan kääntö) huomioitiin. Kuuntelin itse haastattelut nauhoilta ja tein joitakin korjauksia teksteihin. Käyttämäni sitaattilainaukset ovat pääosin sanatarkkoja lainauksia, mutta olen poistanut jonkin verran puhekielen täytesanoja ja toistoja, kuten ”niinku”, ”tota” ja ”sit se”. Olen joissakin sitaateissa tiivistänyt tekstiä jättämällä osan tekstistä pois ja paikoitellen olen yhdistänyt saman kertomuksen eri kohdissa olevia virkkeitä saadakseni temaattisen sisällön mahdollisimman hyvin luettavaan muotoon (Granfelt 1998, 35). Olen merkinnyt tämän kohdan hakasulkujen ja kolmen pisteen avulla [...]. Jos olen aloittanut tai lopettanut sitaatin kesken lauseen, olen merkinnyt sen kolmella pisteellä

Haastatteluista kertyi tekstiä yhteensä 142 sivua. Tunnistettavuuden välttämiseksi muutin haastateltavien nimet. Joitakin yksityiskohtia olen muuttanut tai jättänyt niitä kertomatta, kuten paikkakunnan tai työnantajan nimet. Sitatteilainauksissa mai-

nitsen kuntoutujan muutetun nimen ja hänen haastattelunsa paperiversion sivunumeron. Tällä haluan tuoda esille kuntoutujan kerronnan tarinallisuutta ja ajatusta, että juuri kokonaisuus ilmentää sitä peruslogiikkaa, jonka mukaisesti tutkittava jäsentää tapahtumia (vrt. Hänninen 1999, 33). Kuntoutujien kertomukset ovat selontekoja tapahtumien kulusta tai kehityksestä.

Lähdin lukemaan tekstejä aineistolähtöisesti, jolloin en jäsentänyt merkityksiä minikään ennalta muotoillun teorian pohjalta. Luin tekstit useampaan kertaan pohtien aineiston laajuutta ja monipuolisuutta. Kuntoutujat kertoivat vapaan kerronnan osuudessa hyvin laajasti työhistoriastaan ja erilaisista työelämän kokemuksistaan. Työtarinat kattoivat suurimman osan tästä haastatteluosuudesta. Työelämän kerrontaan liittyi toki myös muita elämänkulkuun liittyviä asioita. Myös haastattelun teemaosuudessa kuntoutujat toivat esille työhön liittyvää kerrontaa. Kerronnan painottamisen työelämän liittyviin asioihin tulkitsen viittaavan siihen, että työelämän merkitys on ollut ja on edelleen heille tärkeä. Toisaalta oletan sen liittyvän siihen, että kuntoutus tapahtui työelämän kontekstissa eli kyseessä oli läheisesti työelämään liittyvä kuntoutus. Työstä käsin kuntoutujat tarkastelivat koko elämänsä. ”Hyvän kuntoutujan tulee pohtia työelämään liittyviä asioita” -ajattelu saattoi myös suunnata kuntoutujan kerrontaa.

Lukiessani purettuja haastatteluja tein sivujen marginaaleihin merkintöjä ja huomioita puhutuista aiheista. Tässä vaiheessa yhtenä vaihtoehtona pohdin tarinoiden tiivistelyyn mahdollisuutta (vrt. Hänninen 1999, 96). Tein jokaisesta haastateltavasta tiivistelmät, joiden asettamista tutkimukseni liitteeksi alussa harkitsin. En kuitenkaan kuntoutettavien tunnistettavuuden vähentämiseksi liittänyt opinnäytetyöhöni näitä tiivistelmiä. Jouduin muutenkin vielä tutkimusta kirjoittaessani muuttamaan ja jättämään pois joitakin yksityiskohtia tunnistettavuuden takia. Aineiston analysoin teemottelemalla.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa tutkittavasta asiasta uutta tietoa. Aineisto pyritään tällöin tiivistämään kadottamatta sen sisältämää informaatiota ja luomaan hajanaisesta aineistosta selkeä ja mielekäs. Perinteisissä laadullisten aineistojen analyysitavoissa aineistoista etsitään yhtäläisyyksiä ja samanlaisuuksia, kun taas uudemmissa keskitytään aineiston eroihin ja moninaisuuteen. Siten analyysin tulee olla entistä tarkempaa ja aineistolähtöisempää. (Eskola ja Suoranta 1999, 138 ja 140.) Haastattelun avulla olin ohjannut kuntoutujia kertomaan työelämästä, muusta arjen elämästä ja kuntoutumisesta. Nämä teemat toimivat lähtökohtana aineiston jäsennykselle (Eskola ja Suoranta 1999, 152).

Teemojen avulla tekemästani analysoinnista huolimatta halusin säilyttää raportoinnissa kerronnallisuuden ja kuljettaa kuntoutujien tarinoita kokonaisina, vaikka esityksessäni pilkoin tarinat palasiksi. Aineistoni analyysivaiheessa mietin tutkimukseni esitystapaa. Yhtenä mahdollisuutena pohdin yksittäisten kuntoutujien tarinoiden esittämistä kokonaisuuksina peräkkäin (ks. esim. Seppänen 2002). Pidin tätä lukijan kan-

nalta pitkästyttävänä esitystapana. Päädyin esittämään kuntoutujien tarinat rinnakkain pilkottuina käsiteltävän teeman mukaan. Kuljetan kuntoutujien tarinoita esityksessäni kokonaisuuksina nimeämällä tarinan päähenkilön tulkinnoissani ja sitaattilainauksissa. Tällä haluan tuoda esille kuntoutujien tarinoiden yksilöllisyyden ja moninaisuuden (vrt. Hänninen 1999, 33) sekä tapahtumien kulkuun vaikuttaneita syitä ja tavoitteita (Saastamoinen 1999, 179). Kuntoutujien kerronnasta esiintuomistani katkelmista on löydettävissä monia viestejä. Olen pyrkinyt miettimään, mistä kuntoutuja episodillaan kertoo ja mihin kohtaan hän itse sijoittaisi katkelman raportissani. Pyrin tällä tavalla saamaan kuntoutujan oman äänen mahdollisimman hyvin kuululle. Esille nostamani sitaattilainaukset ovat välillä pitkiä. Niiden avulla haluan kuitenkin tuoda esille yksittäisiä episodeja ja tarinoita kuntoutujan elämästä. Hänninen (1999, 33) kuvaa kiinnittäneensä huomiota lähinnä tarinoiden eksplisiittiseen temaattiseen sisältöön eikä niinkään siihen tapaan, jolla tarinat on kerrottu. Hän on halunnut perustaa analyysinsä sille, mitä tutkimukseen osallistuvat ihmiset itse ovat tietoisesti halunneet sanoa, pikemminkin kuin niille merkityksille, joita he tulevat kenties huomaamattaan ilmaiseeksi valitessaan tietyn ilmaisutavan. Olen omassa analyysissäni pyrkinyt Hännisen tavoin tuomaan esille kuntoutujien oman äänen ja heidän asioille antamansa merkityksen. Tarinallisen tutkimuksen piirissä ajatellaan, että juuri kertomukset välittävät näitä merkityksiä parhaiten.

”Äänen antaminen” on Hännisen (1999, 34) mukaan kuitenkin aina suhteellista, kun kyse on tutkimuksesta. Analysoitiinpä ja esitettiinpä aineistoa miten tahansa, tutkija valikoi ja pelkistää aineiston rikkautta. Tulkinnessa ja esityksessä on aina viime kädessä esillä tutkijan ääni. Eettisesti on tarpeen pohtia, onko tutkijalla oikeus ottaa ihmisen elämälleen antama merkitys suurennuslasinsa alle viileän analyysin kohteeksi. Miten voidaan analysoida ja esittää tarinoita niin, että tutkimukseen osallistuneet ihmiset eivät koe tulleen hyväksikäytetyiksi tai väärinymmärretyiksi. Näitä kysymyksiä olen pyrkinyt lähestymään muokkaamalla henkilöllisyyksiä ja jättämällä yksityiskohtia kertomatta. Käytin runsaasti aikaa kertoessani kuntoutujille tutkimukseni tarkoituksista ja raportointitavasta sekä tunnustettavuuden häivyttämisestä. Teimme myös kirjallisen sopimuksen näistä asioista ja haastateltavilla oli mahdollisuus esittää myös omia ehtojaan siihen. Yksi kuntoutuja halusi alustavan käsikirjoituksen luettavakseen. Haastattelujen jälkeen keskustelimme kokemuksista. Sain sen vaikutelman, että kaikki olivat yllättävän tyytyväisiä haastattelujen sujumiseen ja pitivät tärkeänä sitä, että saivat kertoa kuntoutumiskokemuksistaan ja näin myös mahdollisuuden vaikuttaa kuntoutuskäytäntöjen kehittämiseen. Tutkimusraporttia kirjoittaessani minua on kuitenkin mietityttänyt kertomusten henkilökohtaisuus ja avoimuus sekä tunne tirkistelystä. Tämä henkilökohtaisuus on kuitenkin aineistoni rikkaus ja tulkitsen kuntoutujien kuitenkin ikään kuin valtuuttaneen ja velvoittaneen minut näiden kokemusten esille tuomiseen.

6 TYÖELÄMÄSUHTEEN KRIISIITYMINEN JA TARVE MUUTOKSEEN

Kuntoutustarpeen kehittyminen ja muutostarpeeseen havahtuminen on monimutkainen ja usein pitkäaikainen prosessi. Kuntoutustarpeen määrittelyn lähtökohtana voidaan pitää toisaalta ihmisen omia tarpeita, yksilöllistä kuntoutumistarvetta ja toisaalta yhteisöllistä tai yhteiskunnallista kuntouttamistarvetta (Järvikoski ja Härkäpää 2001, 37–38). Kuntoutumistarpeen lähtökohtana on ihmisen itsensä kokemus ristiriitaa oman tilanteen ja tavoitteiden välillä. Nykytilanne on kivuliaampi, rasittavampi tai vaativampi kuin yksilön tavoitetaso. Yhteiskunnallisen kuntouttamistarpeen perusteet esitetään laeissa ja säädöksissä sekä kuntoutusorganisaatioiden antamissa toimintaohjeissa. Yhteiskunnan talouden ja työmarkkinoiden tilanne määrittelee kuntouttamisintressin luonnetta. (Järvikoski ja Härkäpää 2001, 38.) Työelämässä olevien ihmisten kuntouttamistarpeen määrittelyssä työterveyshuollolla on merkittävä rooli.

Tässä luvussa lähestyn kuntoutujien kertomusten kautta heidän tilannettaan ennen Tyk-kuntoutuksen alkamista sekä heidän hakeutumisprosessiaan tähän kuntoutukseen. Käytän jatkossa nimitystä kuntoutustarve, vaikka lähestyn tilannetta kuntoutujan omasta näkökulmasta ja siksi täsmällisempää olisi käyttää termiä kuntoutumistarve. Kuntoutustarve ilmentää samalla muutostarvetta, jossa kuntoutuja hakee kuntoutuksen avulla jotakin muutosta epätyytyttävään tilanteeseen. Kuntoutustarpeen havaitsemista voi nimittää myös käännekohtaksi, jossa ihminen hakee muutosta epätyytyttävään elämäntilanteeseen ja toivoo muutoksen kääntävän elämän uusille urille.

6.1 Kuormittumisen ilmeneminen ja kuntoutustarve

Työkykyä ylläpitävän kuntoutuksen tarve

Kullakin kuntoutujalla oli oma elämänsähistoriansa ja elämäntilanteensa, joka vaikutti hänen kuntoutukseen lähtöönsä. Kaikki kuntoutujat olivat työssä ennen Tyk-kuntoutuksen alkua. Monet kokivat kuitenkin tilanteensa hyvin hankalana ja vaikeana.

... et mä alon olla siin kunnossa, että tota mä en jaksu olla töissä. Et se työ ei niinku, ne työpäivät oli liian pitkiä ja raskaita ja mä tunsin, että mä en oo kunnossa, että en. Oli sitä fyysistäkin kipua ja särkyä ja sitten oli semmosta, ihan uupumusta, että kertakaikkiaan ei jaksanut niinku, sitä täytyä työpäivää niinku olla, se oli simmosta, niin väkinäistä ku olla ja voi. Et tota, et mä todella niinku huomasin, et mä olin niinku avun tarpeessa, et mun oli pakko saada jotain niinku, jotain apua. (Leena, 16)

... se oli kerta kaikkiaan sellanen, että tota mä en jaksu elää, sillä lailla elää, että mä en jaksu olla työssä, se oli niin vaikeata, ja tota tuntu, että mikään ei mennyt niinku perille, että jotain apua, jotain täyty niinku, jotain ihmisiä olla jotka tajuaa ja ymmärtää, että tota tää on tosi raskasta, tota tää tilanne, mikä mulla nyt on ja tota niinku hätähuuto, ihan hätähuuto että, että mulla oli semmonen tarve, että

mä en tiä tänä päivänä mitä olis jos mulla ei olis ollut tätä kuntoutusta. Se oli ihan, se oli ihan akuutti tilanne. Ja se tuli oikeeseen aikaan. (Arja, 14)

... et mä olin niin puhki, et jos ei tää ois katkassu niin mä olisin varmaan jäänyt sairaslomalle jossain vaiheessa, että tähän saakkahan mä olen ollu äärimmäisen vähän sairaslomalla, se on tietysti ihan tämmöstä perinteistä, talvisotamentali-teettia, mä oon kerran töihin tullu, niin silloin perkele töissä pysytään. Mutta siinä vaiheessa alko olee, käymään niin rankaksi jo tää homma, et se alko olla liki, et tää katko tuli täysin oikeeseen aikaan ... (Heikki, 4)

Edellä kuvatulla tavalla kertoivat tuntemuksiaan verovalmistelija Leena, kodinhoitaja Arja ja pääluottamusmies Heikki. He toivat esille uupumusta, jaksamattomuutta, työssä olemisen väkinäisyyttä ja raskautta. Heidän ilmaisunsa olivat samankaltaisia, vaikka he työskentelivät eri aloilla. Kerronnassa tuli voimakkaasti esille avun tarve ja hätähuuto sekä vahva sitoutuminen työhön.

... en yksinkertaisesti pystynyt töissä enää, töissä olemaan. Kun työkaverit autoon taluttivat ja siitä terveyskeskukseen ja mulla ei ollut voimia, yksinkertaisesti mulla ei ollut voimia mihinkään. Niin siinä sitten mietittiin, että mitä nyt eteen, etten minä voi sinne sängyn pohjallekaan jäädä, että jotain tässä täytyy tehdä ... (Maija, 4)

Työterveyshuollolla on tärkeä rooli työntekijöiden työhyvinvoinnista huolehtimisessa ja kuntoutukseen ohjaamisessa. Seitsemästä kuntoutujasta viisi kertoi saaneensa suosituksen tai ehdotuksen Tyk-kuntoutukseen lähtemisestä työterveyshuollosta. Kahdelle heistä aloitteen teki fysioterapeutti ja kolmelle lääkäri. Kaksi kuntoutujaa oli itse ollut aloitteellinen kuntoutukseen pääsemiseksi. Heistä toinen, Maija, koki joutuneensa taistelemaan viimeisillä voimillaan kuntoutukseen pääsytään.

Kuntoutustarpeen arviointia voidaan kuvata kuntoutuksen asiantuntijan ja asiakkaan välisenä neuvotteluna. Molemmilla voi olla erilaisia näkemyksiä kuntoutuksen tavoitteista, tausta-arvoista, edellytyksistä sekä mahdollisista hyödyistä ja haitoista. (Järviskoski ja Härkäpää 2001, 39.) Useimmilla kuntoutujilla oli ollut myönteinen neuvottelutilanne, jossa kuntoutuja oli tuonut esille omia tarpeitaan ja tuntemuksiaan ja työterveyshuolto oli osannut esitellä ja valita tilanteeseen sopivan kuntoutusmuodon. Maija koki itse joutuneensa olemaan aktiivinen ja hankkimaan viimeisillä voimillaan tarvittavat asiapaperit kuntoutukseen pääsemiseksi. Maijan kuvauksen perusteella ei vastavuoroinen neuvottelutilanne toteutunut, mutta tilanne johti kuitenkin Maijan esittämään lopputulokseen ja hän sai työterveyslääkäriltään Tyk-kuntoutukseen vaadittavan suosituksen. Työterveyshuollolla on käytettävissään haasteellinen portinvar-tijan rooli työelämään läheisesti liittyvään kuntoutukseen ohjaamisessa.

Jäin pohtimaan Heikin toteamuksen, ”alko ... käymään niin raskaaksi jo tää homma, et se alko olla liki”, merkitystä. Kuntoutujien kertomusten perusteella tämä toteamus voi tarkoittaa monia vaihtoehtoja, mikäli kuntoutus ei olisi toteutunut. Jollakin kuntoutujalla se tarkoitti mahdollisuutta ja tarvetta jäädä sairauslomalle, toiselle alkoholo-

lin käytön lisääntymistä, pohdiskeluja työstä irtisanoutumisesta ja elämän merkityksen miettimistä tai jopa viitteitä itsetuhoajatuksista. Nämä olivat mahdollisia ratkaisutapoja vaikeaksi koettuun tilanteeseen ja näitä mahdollisuuksia kuntoutujat toivat kerronnassaan esille vaihtoehtona sille, että kuntoutusmahdollisuutta ei olisi heille tarjoutunut.

Aiemmat kuntoutustoimenpiteet

Kuntoutustarpeen kehittyminen korjaavan kuntoutuksen tasolle on usein pitkä prosessi. Monella kuntoutujalla oli takanaan erilaisia hoidollisia ja kuntouttavia toimenpiteitä. Pisin kuntoutushistoria oli Ritvalla, joka oli kuntoutujista nuorin, 41-vuotias. Hänellä oli ollut kymmenisen vuotta tukielinvaivoja. Hän oli ollut selkäkuntoutuksessa 1990-luvun loppupuolella. Ritvalla oli ollut aiemminkin uupumusjaksoja ja hän oli käynyt mielenterveystoimistossa keskustelemassa tilanteestaan. Hän oli käyttänyt hyväkseen myös vuorotteluvapaata selviytymiskeinona sairauslomalle jäämisen sijaan. ”*Than sen tähren, kun en jaksanu enkä sitten, se lääkäriin meno oli jotenkin semmosta, vaikeeta tämmösten asioitten kans.*” Hänellä oli ollut pitkiäkin sairauslomajaksoja ja hänen työtehtäviään kodinhoitajana oli kevennetty.

Leenan kuntoutus oli kestänyt viitisen vuotta. Aluksi hän hakeutui työterveyslääkärille lähinnä niskaoireiden takia. Niskaa hoidettiin fysioterapialla, mutta hänen tilanteensa ei kohentunut. Leena pääsi työpaikalla kokoontuvaan psykologin ohjaamaan voimavararyhmään. Ryhmässä oli hänen työtovereitaan eri osastoilta. Hän jännitti kokoontumisia eikä osannut mielestään liittyä ryhmään. Tämän jälkeen hän pääsi työeläkelaitoksen kustantamana kahdenkymmenen kerran terapiajaksolle. Hän koki hyötyneensä jaksosta mutta ei ollut halukas jatkamaan terapeutin suositteleman terapian jatkamista. Näin hän kuvasi päätöstään:

... hän suositteli sitä jatkamista niinku Kelan kautta, mut mä en ollut sitten valmis, koska mä koin sen jotenkin hirveen raskaana ja se ei oikein synkannut tän terapeutin kanss, tai sit, sanotaan näin, et synk, kyllähän se nyt synkkas, mutta se, et mä, mä jotenkin pelkäsin häntä enkä mä ollu, mä en ollut rehellinen hänelle. (Leena, 12)

Leenan oireilu jatkui ja hän oli ajoittain sairauslomalla työstään. Ritvan ja Leenan oireilu oli ollut pitkäaikaista ja he olivat läpikäyneet monia kuntoutustoimenpiteitä. Myös muita työssä jaksamista tukevia toimia, kuten vuorotteluvapaata, oli käytetty hyväksi. He kokivat, että aiemmat kuntoutustoimenpiteet olivat tukeneet heitä sen hetkessä tilanteessa, mutta pidemmälle ne eivät olleet kantaneet. Kuntoutustoimenpiteet olivat kohdistuneet lähinnä pelkästään yksilöihin. Ohjatussa voimavararyhmässä olisi saattanut olla mahdollisuus käsitellä myös työyhteisöllisiä asioita ja sitä kautta viedä asioita eteenpäin. Kuntoutuksen vaikuttavuus on vahvempaa, mikäli siihen on sisällytetty myös työssä tai työpaikalla toteutettuja muutoksia (Härkäpää 2002, 42).

Sitä vastoin Arja ja Maija olivat viime vuosia lukuun ottamatta selviytyneet elämässään ilman kuntoutustoimenpiteitä. Ruumiillisesti raskaan kodinhoitajan työnsä ta-

Arja oli käynyt fysioterapiassa. Viimeisen vuoden aikana ennen Tyk-kuntoutusta hänellä oli fyysistä oireilua.

Mä olin jo silloin alkanu sairastelee, tottakai olin ja tota olin varmaan sairaslomilakin ja selkä remppas jossain vaiheessa ja oli huimausta ja haettiin ämmästautia ja kaikkia sitten, että tota (huokaa). Että mikä on ja mä en tiä oliko sitten psyyke sillä tavalla että ne toi näitä sairauksia tai mikä oli ... (Arja, 8)

Maija oli ollut terve ja selviytynyt hyvin viitisen vuotta sitten tapahtuneeseen aviomiehen sairastumiseen saakka. Silloin myös hän alkoi oireilla fyysisesti. Hänelle määrättiin lääkkeitä ja hän oli välillä sairauslomalla. Selviytymisen tukena hän käytti puolen vuoden ajan osa-aikalisää. Yhdessä aviomiehensä kanssa hän oli viikon mittaisella sopeutumisvalmennuskursseilla. Se ajoittui miehen sairastelun alkuvaiheeseen ja Maijan mielestä se oli hänelle liian varhainen ajankohta, jotta hän olisi hyötynyt kurssista. On todettu yleisesti, että kuntoutuksen tarkka kohdentaminen ja varhainen aloittaminen tehostavat vaikuttavuutta (Kannattaako kuntoutus? 2002), mutta oikea-aikaisuus kuntoutuksessa on kuitenkin myös tärkeä huomioida. Maijalla oli myös mahdollisuus keskustella tukihenkilönsä kanssa omasta ja perheen tilanteesta.

Saila ja Heikki eivät ole olleet sairauslomalla tai kuntoutuksessa. Laurikaan ei ole aiemmin ollut sairauslomalla, mutta vakavan tulehduksen takia hän joutui sairaalahoitoon ja oli silloin muutaman kuukauden ajan pois työstään. Näin Lauri kuvasi äkillistä sairastumistaan:

... yks aamu töihin tulin niin ja mulle tuli semmonen tunne, että nyt ei jaksa kävelä, että mikähän nyt tuli ja minä mietin vähän aikaa että mä tässä, mä ajattelin, että mä kävelen hiljempaa töihin ja soitan lääkärille, niinhän mä soitin ja iltpäivällä lääkärille, kerto mulle, että [...] pitäis mennä sairaalaan, että ois pitäny mennä heti. (Lauri, 8)

Sailalla oli tukielinvaivoja. Hän näki työpaikan intranetissä ilmoituksen niska- ja hartaseudun fysioterapiaryhmästä ja haki ryhmään. Ensin oli kuitenkin kuntotestaus. Tämän perusteella fysioterapeutti suositteli hänelle jotakin kokonaisvaltaisempaa kuntoutusta ja ehdotti Tyk-kuntoutusta. Saila ohjattiin tarkoituksenmukaiseen kuntoutukseen, kun fysioterapeutti ehdotti muutosta Sailan omaan suunnitelmaan. Useinhan ihminen itse ei tiedä tarjolla olevista palveluista vaan tarvitsee ammattilaisen apua sopivaan kuntoutukseen ohjaamisessa (ks. Järvikoski ja Härkäpää 2001, 39). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen henkilökuntaa ja kuntoutuksesta päättäviä viranomaisia kuvataan usein portinvartijaksi. He valitsevat, kuka pääsee portista sisälle kuntoutuksen taloon ja päästäkseen edelleen ”ylimmän kerroksen hulppeisiin edustustiloihin kuntoutuja joutuu kulkemaan usean seulan läpi” (Somerkivi 2000, 149).

Heikki kuvasi oman tilanteensa kehittyneen vaikeaksi muutaman vuoden aikana. Hänellä oli luottamuksellinen suhde työterveyslääkäriinsä kanssa ja hän kertoi työterveyslääkärin ymmärtäneen häntä itseään paremmin hänen tilansa vakavuuden.

... et se aiheutti sellaisen eräänlaisen työuupumustilan, et oli koko ajan helvetin väsynyt ja, siitä ku sit keskusteltiin meidän työterveyslääkärin kanssa niin tuli tätä kuntoutusvaihtoehto vastaan ... (Heikki, 3)

Kuntoutuksen oikealla ja riittävän varhaisella ajoituksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kuntoutuksen lopputulokseen (Kannattaako kuntoutus? 2002). Tarkoituksenmukaisen kuntoutusmuodon valinta ja kuntoutusintervention aloittamisajankohta ovat työterveyshuollolle haasteellisia tehtäviä. Tässä seitsemän Tyk-kuntoutukseen hyväksytyin ihmisen joukossa oli eri tavoin oireilevia ihmisiä. Toisilla oli jo paljon kokemusta kuntoutuksesta ja monia kuntoutustoimenpiteitä takanaan, kun taas toiset olivat mukana ensimmäistä kertaa. Toisilla oli pitkiä sairauslomajaksoja takanaan. Toisille taas ei ollut suositeltu sairauslomaa tai he eivät olleet halunneet jäädä sairauslomalle. Kuntouttamistarve heillä kaikilla kuitenkin oli, minkä päätöksentekijätkin olivat todenneet hyväksyessään heidät kuntoutukseen. Mutta olisiko järeämpiin kuntoutustoimiin ollut tarkoituksenmukaista ryhtyä jo aiemmin? Entä ne työntekijät, joille ei ole tarjottu mahdollisuutta hakeutua kuntoutukseen, vaikka he olisivat kuntoutuksen tarpeessa? Entä ne ihmiset, joiden kuntoutukseen pääsemiseksi päätöksentekijä tai työterveyshuolto ei löydä riittäviä kriteereitä, vaikka ihminen itse kokee kuntoutumisen tarvetta? Somerkivi (2000, 150) käyttää väitöskirjassaan näistä kuntoutuksen taloon sisäänpääsyä yrittävistä ihmisistä nimitystä ”pyöröoviin juuttuneet matkalaiset”. Tällaisia tarinoita olen itsekin kuullut työhistoriani aikana ihmisiltä, jotka ovat kertoneet läheistensä kohtalosta tai omista pyrkimyksistään päästä kuntoutukseen varhaisemmassa vaiheessa siinä onnistumatta.

6.2 Kokemus työelämästä

Suomalainen työelämä on kokonaisuudessaan läpikäymässä monenlaisia, yhtäaikaista, syvällisiä ja voimakkaita muutoksia. Uudistuvassa työelämässä korostuvat toimintojen yhdistely, joustava tekniikka ja tuotanto, yhteistyökykyisyyden ja monitaitoisuuden vaatimukset, kiireen hallintakyky ja muutoksiin sopeutumiskyky sekä yksilötasoinen vastuun ottaminen. Tutkimuksissa ja käytännössä on huomattu, että työn tekemisen mallit, johtamistavat, organisaatiokulttuuri ja työyhteisöjen sosiaaliset suhteet ovat huomattavia kilpailussa menestymiseen ja hyvinvointiin työpaikalla vaikuttavia tekijöitä. Voimakkaasti etenevä vanhan hajoaminen ja uuden esiin nouseminen synnyttävät sopeutumistarpeita ja tuovat mukanaan myös ongelmia. Erityisten haasteiden edessä ovat keski-ikäiset, pitkään työssä olleet työntekijät. He ovat ehtineet omaksua toisenlaisen työkulttuurin. (Peltomäki ym. 2002, 8.)

Miten kuntoutujat kertoivat omaa työhistoriaansa? Miten he merkityksellistivät työelämänsä kokemuksia? Minkälaisia yhteyksiä työelämän kokemuksilla oli kuntoutus-tarpeeseen? Näitä kysymyksiä lähestyin kuntoutujien kerronnasta nostamieni kahden teeman (*työn merkitys sekä esimiestyö ja työpaikan sosiaaliset suhteet*) avulla.

Työn merkitys

Kortteinen (1992) on kuvannut työelämää ja suomalaista työn eetosta ”kunnian kenttä”, johon kuuluvat kova työ, selviäminen, aikaansaaminen ja itsellisyys. Perinteisesti suomalainen työn eetos, eettinen sitoutuminen työhön ja ammatilliseen suoriutumiseen on ollut vahva ja työ on säilynyt suomalaisten enemmistölle keskeisenä elämisen sisältönä. Hoikkala (1999, 419) puolestaan luonnehtii suurten ikäluokkien suhdetta työhön sanomalla, että ”tietty vakava työeetos, valmius kovaankin työhön, on yhteistä kulttuuriainesta tälle kohortille”. Edelleenkin voidaan jäsentää työtä akselilla kunnia–häpeä. Keskiluokkaisessa elämässä työ on välttämätön sosiaaliselle asemalle ja itselle, työttömyys, putoaminen tai menestymättömyys henkilökohtainen häpeä. (Julkinen ym. 2004.)

Länsimaisessa yhteiskunnassa voidaan erottaa kaksi laadullisesti toisistaan eroavaa yhteiskunnallisen työn aluetta. Palkkatyön lisäksi on yksityinen arkityö, joka on palkkatonta ja kodin piirissä tehtävää, jokapäiväisen elämän välttämättömyyksistä huolehtivaa ja palkkatyön harjoittamiselle edellytyksiä luovaa työtä. Yksityinen arkityö on edelleen säilynyt naisten työnä, vaikka Suomessa käy paljon naisia palkkatyössä verrattuna kansainväliseen tilanteeseen. (Naisten asema 1984, 68–78; Myrskylä 1992.) Kososen (2003, 88) mukaan naiset arvioivat työntekoa elämänsä kokonaisuudessa pohtien sen paikkaa lähinnä perhe-elämän rinnalla. Kortteinen (1992, 47–48) näkee eron naisten ja miesten taipumuksessa uhrautua työlle. Hänen mukaansa miehille on ominaista kertoa elämästään yhtenä suurena projektina, jossa pusketaan vaikka henki ja terveys menisivät. Naiset noudattavat toisten itseensä kohdistuvia odotuksia ja työskentelevät uhrautuvasti toisten eteen. Kortteinen kuitenkin näkee, että sotasukupolven nuoremmat naiset ajattelevat eri tavalla. He pohtivat omia etujaan ja moraalisia sidoksiaan minään arkipäivän tilanteista käsin. Pohtiessaan he kokevat ristiriidan siinä, miltä kannalta pitäisi tarkastella omia tekemisiään. Ovatko omat saavutukset vai toisten toiveet tärkeitä? Onko oikein uhrata elämä vastuulliseen työskentelyyn?

Työn merkitys näyttäytyi kuntoutujien kerronnassa eri tavoilla. Kuntoutujista viidellä oli työkokemusta yli kolmeltakymmeneltä vuodelta ja kahdella runsaat kaksikymmentä vuotta. Viimeiset työsuhteet olivat olleet pitkiä, mutta kaikilla oli työkokemusta myös muista työpaikoista. Työ oli ollut kuntoutujille monella tavalla tärkeää ja he olivat olleet hyvin sitoutuneita työhönsä. Kukaan heistä ei tuonut esille menneisyydestään pakkoa olla työelämässä. Työelämään pääsy oli ollut kaikille helppoa, kuten tämän sukupolven ihmisille yleensäkin (Kosonen 2003). Kuntoutujista ei kukaan ollut ollut työttömänä muuten kuin työpaikan vaihdoksen tai muun itsestä johtuvan syyn takia.

Toiset kuntoutujat toivat tarinoissaan esille työn itseisarvoon liittyviä asioita, kuten onnistumisen työssään tai hyvin tehdyn työn palkitsevuuden itselle. Toisille taas työtehtävät olivat olleet enemmänkin välineellisiä tuoden elannon ja varmuuden työn jatkuvuuden kautta. Työn yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys ilmeni monen kerronnassa.

Ritva koki kodinhoitajan työnsä ihmisten parissa olevan sitä työtä, jota hän oli nuoresta pitäen halunnut tehdä. Nuorena hänellä oli kaksi toiveammattia. Toinen oli kodinhoitaja ja toinen laivakokki. Ritva kertoi tulevan aviomiehen olleen jo silloin kuvioissa ja tämä vaikutti hänen ammatinvalintaansa. Ritva oli kutsumustyössään. Työtään hän kuvasi seuraavasti:

... mä tykkään, tykkään vanhuksista ja sieltä se kiitos sitten tulee mitä täs työs saa, parhaiten, suora palaute tulee sitten, sitten sieltä, jotta, ja se on vaihtelevaa, vaihtelevaa tosiaan toi työ, että on kaiken näköistä remppaa ja muuta mutta kumminkin, että ykstoikkonen työ mulle ei kävisi ollenkaan eikä istumatyö sillai, että, vaikka se on raskasta, mutta silti se on, silti se tota niin monipuolista ja, ja [...] tyytyväinen ja koen ja mä koen sen omakseni. (Ritva, 3)

Ritvan tavoin Arja koki asiakastyön mielekkääksi. Hän oli kokenut tekevänsä tärkeää työtä lapsiperheissä ja vanhusten kanssa. Arjan ilmaisut olivat tunnepitoisempia kuin Ritvalla.

... asiakkaitten kanss meni ihanasti, että niiltä sitä sai, sitten sitä, hyvää palautetta että jakso. [...] ystäviä ne, ne monet perheet, vaikka meiränhän ei sais ystävyystyä kenenkään kanssa, mutta näin se on, että, että tota meillä oli, niinku koettiin monen kans sillä tavalla, että meistä tuli niinku vapaa-aikana ihan ystäviä ... (Arja, 4–5)

Arja kuvasi läheistä, hyväksi kokemaansa suhdetta asiakkaisiinsa. Samalla hän koki myös ristiriitaa siinä tietäen, että ammatillisesti toimivan kodinhoitajan ei tulisi ystävystyä asiakkaiden kanssa. Sekä Arja että Ritva toivat kerronnassaan esille asiakkailtaan saamansa myönteisen palautteen ja sen merkittävyyden työssään.

Sailan ja Heikin kertomuksissa tuli esille kaksi erilaista tapaa toteuttaa työn haasteellisuutta ja vaihtelevuutta. Saila oli ollut kolmekymmentä vuotta samassa työpaikassa, mutta työn sisältö oli tänä aikana kovasti muuttunut. Työn sisällön ja työvälineiden muuttuminen oli tuonut Sailan työhön uutta kiinnostavuutta ja haasteita. Kiinnostavat työtehtävät olivat antaneet hänelle voimaa tehdä työtään ja hän koki olevansa omalla alallaan. Heikki tunnisti tarvitsevansa haasteita rutiinin sijaan ja työn piti olla mielenkiintoista ja palkitsevaa. Hän oli vaihtanut työpaikkaa ja työalaa saadakseen uusia haasteita työssään.

Mut työelämä on ollut mielenkiintoista, ett siinä mielessä vaikka se on ollut raskastakin, niin mä oon tykännyt siitä, et se on tosi vaihtelevaa ja monipuolista, mutta sitten negatiivisena siinä on se, että siinä on joutunut hajottaa hirveen paljon itseänsä niinku monta työtä vetää yhtä aikaa rinnakkain. (Saila, 2)

Ehkä se vähän kuvaa minuu jotenkin, että mä oon aina hakenut jotakin uutta haastetta. Se josko nyt koko työuraa kattoo niin, lähtenyt ruuanlaittohommista pois [...] hommiin [...] ja taas menee eteenpäin. Kuvastaako se sitten levotonta sielua tai jotain muuta, mutta ehkä siinä on sitäkin, että haluaa aina jotakin haastetta itelensä. (Heikki, 7)

Lauri oli hakenut itselleen haasteellisia työtehtäviä tavoitteena ”jos käytäs kattomassa jotain muutakin paikkaa” sekä ”mieli teki niinku näyttää, että mitä osaa”. Hän oli kouluttautunut työnsä ohessa ja suorittanut useita tutkintoja. Ammatillinen kiinnostus tutkia asioita tarkemmin ja jonkinlainen näyttämisen tarve ilmeni Laurin kerronnassa. Häntä jäi vaivaamaan tilanne esimiestutkinnon suoritettuaan. Isä oli ollut samalla työalalla, mutta kuoli ennen kuin Lauri ehti näyttää hänelle todistuksensa. Laurille työn sisältö oli tärkeää ja hän koki työssään onnistumisia:

... osaan olla aika luova, luova silleen, että pystyn luomaan semmosia kuvia silleen että mitenkä tämmösen muutoksen pystyy tekemään, ensin mielessä ja paperille laitettuna. Ja, siihen sitten aikataulut laitettu meidän kaikki, että se kesti noin kaks vuotta ja oli suunnitelleet tämän työn kestämiseksi kolme vuotta, mutta mä, meikäläinen toteutti kahessa kesässä eli vajaat, semmonen reilu vuosi ollu, oli niinku koko rakennushankkeen kesto. (Lauri, 7)

Työn sisällöllinen merkitys tuli esille kuntoutujien kertomuksissa. Työn sisältö oli ollut mielenkiintoinen ja haastava, kuten Saila, Heikki ja Lauri tuovat esille. Työ oli tuonut onnistumisen kokemuksia. Ritvalle ja Arjalle ihmissläheinen auttamistyö oli ollut palkitsevaa. Työn sisällöllinen merkitys ja henkilökohtaisen tyydytyksen saaminen työstä kuvautuivat merkityksellisinä heidän kerronnassaan. Työyhteiskunnan muutoksista puhuttaessa on keskusteltu myös ihmisten arvomaailman uudelleen rakentumisesta. Pohjola tuo esille laajaan elinolotutkimukseen (Elinolot numeroina 1994-1996) nojautuen, miten suurin osa suomalaisista, 84 %, arvioi työn sisällöllisen merkityksen tärkeäksi (Pohjola 1996, 112).

Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta päästä toteuttamaan itseään mieleisellään tavalla työssään. Leenan ja Maijan kerronnassa tuli esille työnteon välineellinen arvo. Molemmat korostivat työpaikan pysyvyyden tuomaa turvaa toimeentulon lisäksi.

... konttorityötä tai tämmönen työ, että kirjoitetaan koneella ja, ja tämmösten, käytetään laskukonetta, se ei kuiteskaan ihan oo ollut koskaa mulle mikään semmonen sanotaan näin kutsumustyö kuiteskaan koskaan ollu. Ja, se oli tärkeet silloin et sai töitä. Et pääsi, et sai, se oli tosi tärkeä asia ja, ja mä pidin kynsin hampain kiinni, et siinä oli myös niitä, et sitä jatkettiin sitä työsuhdetta aina siten määrääjaks kerrallaan. (Leena, 2)

... se on lähinnä ollu rahanhankkimiskeino, elikkä olen tuntenut niin, ettei se ole välttämättä mun kutsumustyöni, mutta jokaisenhan täytyy itsensä elättää ja näin sitä rataa se sitten on menny, ett välillä paremmin ja välillä vähän huonommin. (Maija, 1)

Toteutumattomat ammatilliset haaveet näkyivät sekä Leenan että Maijan kerronnassa. Leena oli työuransa alussa kampaamotyössä, jossa hän sai toteuttaa itseään. Kampaamon taloudellisen tilanteen takia hänelle ei enää riittänyt siellä töitä ja hän hakeutui apteekkiin tekniseksi apulaiseksi. Hän harkitsi apteekkialan kouluun hakeutumis-

ta, mutta koulutuspaikkakunta sijaitsi liian kaukana. Pitkän, yli kaksikymmentä vuotta kestäneen toimistouran jälkeen hän pohtii tarinassaan työn sisältöön liittyviä toiveitaan. Hän arvioi ammatillisten haaveidensa realistisuutta suhteessa läheistensä kokemuksiin. Maija kertoi haaveestaan tehdä jotakin käsillään, jotakin konkreettisempaa kuin paperityö. Hän mietti aikanaan työn ja alan vaihtoa, mutta ammatilliset toiveet jäivät perhearvojen varjoon. Perheen hyvinvoinnista huolehtiminen oli Maijan ensisijainen tehtävä ja ammatilliset haaveet saivat jäädä taka-alalle. Aviomiehen epäsiinäölliset työajat määrittivät osaltaan ratkaisua. Leena pohti, miksei hänellä aikanaan riittänyt uskallusta vaihta työpaikkaa. Tilanteeseen vaikuttivat osaltaan hänen aviomiehensä työttömyysjaksot talvisin.

... et jos mä ajattelen niinku työ, tällä hetkellä mä vaihtasin ammattia johonkin niin, en mä enää kuiteskaa sitä kampaamo, kampaaja, koska mun sisko on nyt ollu [...] yli kolmekyt vuotta, ei se enää, mitä hän on kertonu, niin raskasta sekin on. Mut, edelleenkin kun tytär on tossa, vähän niinku lääkealalla sillä tavalla, että hän [...] valmistuu tämmökeks, niinku mikä laboratorioanalytikoksi niin, hänen työ vaikuttaa semmoselt mielenkiintoselt. Ehkä se vähän sivus sitä apteekin työtä tavallaan, et vähän on miettiny täs, et onks (nauraa), onks ollut oikea ratkisu jäädä noin pitkäks aikaa tohon, että onks se ansio ainoa ollut se, mikä on pakottanut jäämään tommoseen työhön. (Leena, 7)

... olin vähän vajaa neljäkymppinen tai neljäkymmenen kieppeissä, minä ehkä oli silloin, mutta silloin mies tuumas vaan, että milläs me sitten eletään jos sinä lähdet. Hän tarkoitti sillä, ei pelkästi sitä taloudellista, vaan myös sitä, että kun hänellä oli niin vuorokaudet ympäriinsä se työ. Et kukas sitten niinku hoitaa kodin ja lapset. (Maija, 8)

Naisten toimintatapaa on ns. feministisen sosiologian piirissä luonnehdittu vastuurationaalisuudeksi, jolloin rationaalisuuden elementteinä on pidetty identifioitumista toisten hyvinvointiin, huomion kiinnittämistä omasta toiminnasta toisille koituihin seurauksiin, vastuun ottamista näistä seurauksista sekä vastuusuhteen vastavuoroisuuden puuttumisen hyväksymistä. Naisten toiminnan vastuun kohde on usein ennen kaikkea perhe, jolle naiset alistavat yksilölliset, työtäkin koskevat intressinsä. Tämä merkitsee perheen ensisijaisuutta suhteessa yksilölliseen työhistoriaan. Naisten toiminnan rationaliteetin oletetaan yleisesti olevan laajempi kuin miesten toiminnan, mikä näkyy myös työelämässä. Miesten toiminnan rationaliteetti ei vastuurationaalisuutta käsitelleiden kirjoittajien mukaan olisi naisrationaliteetin tavoin kokonaisvaltainen vaan heidän toimintansa tähtäisi erillisten asiapäämäärien toteutumiseen. (Holter 1984, 15; Nätkin 1986; Sipilä 1989, 122–123; Mannila 1993, 9.) Tämä naisten kokonaisvaltainen vastuullisuus näkyy kuntoutujien kertomuksissa ja on ollut vaikuttamassa myös heidän työsuhteidensa pysyvyyteen ja mahdollisuuksiin vaihtaa työpaikkaa.

Roos (1988, 191–192) on tuonut elämäkertatutkimuksissaan esille naisen ja miehen elämänkulun eroja. Lasten olemassaolo tuo naisen elämänkaareen piirteitä, jotka poik-

keavat miesten elämän kokemuksista. Naiset elävät elämäänsä osittain lasten ja perheen kautta. He eivät kirjoita itsestään vaan perheestään ja liittävät itsensä mukaan tähän perheeseen.

Leena kuvasi itseään luonteeltaan varovaiseksi ja perusturvallisuus oli hänelle tärkeää. Hän halusi, että elämä olisi tasaista. Hän ei tehnyt mitään äkkinäisiä muutoksia, koska ne pelottivat häntä. Siksi hän ei vaihtanut työpaikkaa, vaikka työn sisältö ei olekaan häntä tyydyttänyt. Työn positiivisia puolia palkan ja pysyvyyden lisäksi Leena kuvasi seuraavasti:

Ainoastaan ne sosiaaliset kontaktit eli työkaverit ja nämä on ollu kivoja tai siis simmosia, ja sit se et kuuluu tämmöseen, niinku et, kuuluu tämmöseen yhteisöön, tai, et sä oot osana tästä, tämmösessä niinku, et sä teet kuiteski jollain tavall oman panokses tässä elämässä ja jotain ansion eteen. Etten mä missään nimessä mikään kotiäiti-ihminenkään olis ollu, mä olisin kokenut sen niinku, jotenkin, ettei musta, ettei musta oo mihinkään. Et kyl työ on kuiteski antanut jonkinlaista arvostusta, et arvostanut itseään ja tota ... (Leena, 8)

Vaikka työn sisältö sinänsä ei tyydyttänyt Leenan toiveita, hän löysi työstään hyviä puolia. Sosiaaliset kontaktit ja muut ihmiset olivat hänelle tärkeitä. Tarve kuulua suurempaan yhteisöön ja antaa oma yhteiskunnallinen panos tulivat esille hänen puheessaan. Työn kautta hän koki saaneensa arvostusta ja itseluottamusta sekä pystyi osoittamaan sisukkuutta ja pitkäjänteisyyttä.

Laurille ja Heikille työ oli haaste ja he olivat vaihtaneet työuransa aikana työtehtäviä ja Heikki myös työalaa. Pitkään poikamiehenä ollut Heikki oli vapaa vaihtamaan töitä. Laurin vaimo taas oli suostunut paikkakunnanvaihdoksiin ja mahdollistanut kodista huolehtimisella Laurin olemisen komennustöissä. Kerronnassaan Lauri toi arvostavasti esille vaimon osuuden arjen pyörittämisessä.

Maija ja Leena toivat esille sen, etteivät he ole kutsumustyössä. Perheestä huolehtiminen, varma työpaikka ja säännöllinen työaika vaikuttivat siihen, etteivät he lähteneet vaihtamaan työtään – vaikka se kaihersikin kummankin mieltä edelleen. Maijalla oli työssään etenemishaaveita, mutta niissä hän ei onnistunut. Muiden kolmen naisen kerronnasta tuli vaikutelma, että he olivat juuri omalla, mieleisellään alalla. Arja oli katkera työtehtävien järjestelyjen ja etenemismahdollisuuksien vähyydestä, sillä lisäkoulutuksestaan huolimatta hän ei päässyt kotisairaanhoidon puolelle työhön. Ritvalla oli päävastuu perheen huolehtimisesta aviomiehen matkatöiden ja työttömyysjaksojen takia.

Haastateltavieni kerronta toi esille perinteisen mallin, jossa naisen vastuulla on perheestä huolehtiminen ja perheeseen sitoutuminen. Voimakas työhön sitoutuminen on kuulunut perinteisesti miesten suoriutumiskeskiseen toimintamalliin. Naiset ovat korostaneet kotisidoksen ensisijaisuutta työelämään osallistumisen lisäksi. Kuitenkin naisten on todettu arvostavan miehiä enemmän työn sisällöllistä merkitystä. Naiset

eivät osallistu työelämään pelkästään kotitalouden tulokertymän vuoksi. (Pohjola 1996, 113.) Kuntoutujien kerronnassa näkyi voimakas työhön sitoutuminen sekä naisilla että miehillä. Työn sisältö oli heille merkityksellinen, mutta kaikki eivät ole pystyneet sitä työssään saavuttamaan. Työn sisällöllisten arvojen toteuttamisen käytännöllinen este oli se, että heille oli tärkeämpää huolehtia perheestä.

Naisten suhdetta ansiotyöhön on kuvattu perheorientoituneeksi instrumentalismiksi, jossa palkkatyö on välineellinen ja alistainen suhteessa normaalibiografiaa määräävään perhekehitykseen: avioliiton solmimiseen, lasten synnyttämiseen ja niistä huolehtimiseen. Naiset ovat usein taipuvaisia kokemaan palkkatyön perheroolin jatkeena, mutta miehillä tavallisesti palkkatyössä toteutettava työrooli dominoi eikä korvaa muita elämänalueita. (Strandell 1984, 210.)

Kuntatyöntekijöille tehdyssä tutkimuksessa on tarkasteltu työn, perheen ja harrastusten merkitystä. Tutkimuksen mukaan työn merkitys näyttäisi lievästi kohoavan vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Työn merkityksen suhteellinen osuus kasvaa 35–44-vuotiaita vanhemmilla ja se johtuu lähinnä perheen merkityksen vähenemisestä. Tutkijat arvelevat muutosten johtuvan ydinperheen koon pienentymisestä lasten muutettua pois kotoa sekä mahdollisesta sukupolvien välisestä erosta suhtautumisessa työn merkitykseen ja sen tärkeyteen. (Forma ym. 2003, 21 ja 23.) Lasten itsenäistyttyä ja lähdettyä ydinperheestä on vanhemmilla mahdollisuus suuntautua uudella tavalla. Edellä mainitun kuntatyöntekijöille tehdyn tutkimuksen mukaan vanhempien työntekijöiden arvioinneissa perheen merkityksen väheneminen kasvatti työn merkityksen osuutta eikä muutos heijastunut vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Kuntoutujien kertomuksissa työ korostui muiden elämänalueiden kustannuksella ja ilmeni tarpeita työn korostuneen aseman vähentämiseksi.

Esimiestyö ja työpaikan sosiaaliset suhteet

Työelämän laatu ja työolot ovat laaja kokonaisuus, jonka eri osatekijät vaikuttavat terveyden tapaan läheisesti työntekijöiden työkykyyn sekä mahdollisuuksiin ja halun jatkaa työelämässä (Karisalmi 2001). Työelämän laatuun liittyvät olennaisesti muun muassa työilmapiiri, esimiestyö sekä työpaikan sosiaaliset suhteet (Forma ym. 2003, 23).

Kaikki tuntoutujat kertoivat myös työyhteisöstä, työilmapiiristä ja esimiestyöstä ainakin jonkin verran. Erityisen voimakkaasti ilmaistiin esimiestyöhön liittyviä asioita, mutta myös työtovereilla oli monen kerronnassa osuutensa. Palautteen, arvostuksen ja tuen puute tuotiin monessa kertomuksessa julki. Samoin ilmeni kilpailua, kateutta ja toisen työn mitätöintiä. Käytettiin nimityksiä ihmisten kiusaaminen ja henkinen väkivalta. Työyhteisön tuki ja työyhteisön hyvä ilmapiiri tuli toisaalta esille jaksamiseen vaikuttavana myönteisenä tekijänä.

Laurilla oli työuransa aikana ollut useampaan kertaan voimakkaasti vaikuttaneita, vaikeita työtilanteita. Hän oli joutunut vaikeuksiin esimiehensä sekä tavallaan myös

työyhteisönsä kanssa. Laurin kertoma ensimmäinen episodi oli 1980-luvulta, jolloin hän aloitteli esimiesuraansa.

... ei se niin ku ihannepaikka ollu kun loppujen lopuks muutaman kuukauden oli ollu kun totesin, että työyhteisössä on tommosta sanotaanko, mikskä sitä sanos, semmoseks, että kukaan muu ei osaa tehdä kuin joku mestari tai joku vastaava, että kukaan muu ei voi ajatella aivoillaan, että heidän täytyy, sunkin järjen käyttö on kiellettyä. Sehän ei meikäläiselle käy ollenkaan, ja niinhän mä otin muutaman kerran yhteen näitten herra mestareiden kanssa ja [...] mulla heräs semmonen epäily, että, jos mä itte, jos mä lähen kattomaan, että tuleeko sieltä koulusta tai sieltä tommosia tosiaan ... (Lauri, 5)

... tääkin alko siitäkö, me lähettiin [...] kahvi tai tauko ja [...] oltiin kakstoista minuuttia enempää ja mut otettiin puhutteluun sinne päällikön luokse silloin ja, kysyttiin tämmöstä, että tietkö sä paljonko maksaa minuutti tämmösen koneen, tai paljonko tämmösen koneen minuuttihinta on [...] Ja mä sanoin, että mä tiedän, mutta te ette tiedä. Että se on kolme ja puoli markkaa. [...] sinä vähennät koneelta sen kakstoista minuuttia, niin minä sanoin, että minä vähennän kaikilta kakstoista minuuttia [...] lähin kävelemään ja sitten mestari lähti sinne vierellä, mä sanoin tälle mestarille, että kiitä luojaa nyt että ei olla tuolla peltomakasiinissa, että nyt ois tapahtunut pahoja, että mä olisin antanu selekään, sanoin suoraan, että oisin antanu. (Lauri, 13–14)

Laurin kertomuksessa tuli esille, että hänellä ei ollut vaikutusmahdollisuuksia oman työnsä sisältöön eikä hän saanut tukea omalle johtamistavalleen. Työilmapiiri ei ollut avoin eikä keskustelu johdon kanssa toiminut. Yhteistyön puute aiheutti Laurille negatiivisia tunnelatauksia ja hän pelkäsi oman käyttäytymisensä ryöstäytyvän hallinnastaan.

Selviytymiskeinoksi vaikeaan tilanteeseen Lauri valitsi opiskelun. Suuttuneena esimiestensä kohtelusta Lauri suoritti toisella paikkakunnalla kolmivuotisen teknillisen koulun. Hän pyrkii työyhteisössään oikeudenmukaiseen ihmisten kohteluun ja vaatii sitä myös esimiehiltään. Hän ei halunnut olla sellaisessa työyhteisössä, jossa kiusattiin ihmisiä. Hän pyrki omalta osaltaan koulun jälkeen korjaamaan tilannetta työpaikallaan ja onnistuikin siinä. Lauri haki myös uusia haasteita. Hänellä oli iso projekti hoidettavanaan ja myöhemmin tuli rinnalle toinen lisäprojekti. Tällöin Lauri koki, että työpaikalla ruvettiin kadehtimaan hänen osaamistaan:

... sitten taas yheksäkytviis vuos oli semmonen vuos, että siinä taas se määrätynlainen kateus alko jäynää ja siinhän sitten tuli tämmösi ihmissuhdevälirikkoja niinku sanotaan työpaikalla ja ihmissuhteet silleen, että käytiin selän takana niinku kertomassa, että semmosia asioita mitä nyt meikäläinen ei oo koskaan edes tehnyt että. Niikö syötiin niinkö jakkara työn alta tai takamuksen alta. (Lauri, 7)

Lauri toi esille vaikeuksia työyhteisössä ja arveli sen johtuvan enemmän työtoverien kateudesta. Työyhteisössä ei ollut avoin, keskusteleva ilmapiiri, mikä ilmeni selän ta-

kana puhumisena. Romana ym. (2004) ovat haastattelututkimuksen avulla selvittäneet työntekijöiden ja esimiesten arkikokemuksia oikeudenmukaisesta johtamisesta terveydenhuollon yksiköissä. Tutkimuksen mukaan oikeudenmukaiseen johtamiseen sisältyy työntekijöiden tasapuolinen kohtelu, vuorovaikutus heidän kanssaan, työn organisointi ja vaikutusmahdollisuuksien antaminen, oikeudenmukaisten menettelytapojen käyttö päätöksenteossa sekä esimiehen luottamus ja luotettavuus. Monista edellä esitetyistä asioista löytyi Laurin tarinasta negatiivisia esimerkkejä. Kuntoutujat toivat tärkeänä toiveenaan esille esimiehen arvostuksen ja palautteen, jota he eivät kokeneet saavansa.

... mä rupesin miettii, että onko mun tarvis rehkiä tällä viisiin, että kun minä en saa mitään kiitosta kumminkaan näköjään. (Lauri, 7–8)

Mut sillon mulla alko tulla simmonen niinku negatiivinen suhtautuminen niinku mun esimieheen, sit tai tähän toimistopäällikköön, et hän ei niinku kunnioittanu mua niinku työntekijänä ollenkaan. Et hän ei antanu arvoa mun toiveille, ja tota. Aina hän kuiteskin kehityskeskustelussa sano, että joo sun täytyy olla vähän, vähän jämpimpi ja vähän päättäväisempi ja älä niit kaikkia murheita sinne kotiin vie, että, että niin, mutta kun mä oon sen luonteinen, et mä en niinku (nauraa), mä vein ne aina kotiin ja purin ne huolet, työmurheet ja kiukut sinne sitten aina, et enhän mä työkavereitten kanssa koskaan kiukutellu. (Leena, 5)

Et tota, sillon mä sanoin (huokaa) kun oli kehityskeskustelu niin tälle päälliköl, toimistopäällikölle, et tota mä en niinku, et tää niinku alkaa käydä mulle rannaksi, että, et tota noin niin, et, tää paikasta toiseen hyppiminen. Ja hän vaan totes, et eiks se oo sit piristävää, että, vaihtelua. (Leena, 4)

Esimiehen väheksyvä asenne työntekijän kokemuksia kohtaan ilmeni Leenan kertomuksesta. Kehityskeskustelussa ei toteutunut se ajatus, että yhdessä työntekijän kanssa pohditaan hänen tilannettaan, vaan esimies tuntui paremmin tietävän, mikä oli työntekijälle hyväksi.

Selvimmin kerronnassaan ristiriitojaan esimiehensä kanssa toivat esille kodinhoitajat Arja ja Ritva. Esimiehellä ei ollut johtamistaitoa. Hän ei tukenut työntekijöitään pulmatilanteissa ja poikkesi aiemmin sovituista linjoista. Arja ja Ritva kokivat esimiehen suhtautumisen epäreiluna eikä heidän työyhteisönsä ilmapiiri ollut avoin. Asioita ei sanottu ääneen. He eivät voineet luottaa siihen, että esimies puolustaisi heitä tarpeen tullen.

... päällimmäisenä tää, tämä esimiehen ja työntekijöitten, ei yksin mun, mutta että muunkin, niin tota välinen semmonen, ettei oikein kemia pelaa eikä sillai, että hän kohtelee niinku työntekijöitä vähän sillai, ei se nyt henkistä väkivaltaa varmaan oo ihan, mutta kyllä se hyvin läheltä liippaa ... (Ritva, 7)

... mä en nyt muista missä vaiheess tää tuli tää, vaikee, vaikee pomo, mutta tota (huokaa). Se oli niin vaikeeta yhdessä välissä että mä ajattelin, että mun on pakko

sanoo itteni irti, että mä en pysty tällä mielenlaadulla mikä, siis herkkyydellä ja tällä mikä mulla on, niin mä en pysty tuol työssä oleen, että se on mulle liian raskasta, että, siinä on niin paljon semmosia vaatimuksia, mikkä leijuu jossain tuol yläpuolella, että, jota ei sanota sanoiksi, vaan sitä niinku orotetaan ja niinku aavistellaan, että, että tota niin, että mä en pysty siihen hommaan, että tota, (huokaa). (Arja, 8)

Ritvalla oli työtilanteeseen yhteisöllinen näkökulma. Hän oli ollut luottamusmiehenä ja työtoverit kääntyivät edelleen hänen puoleensa. Hän pohti toisten kuuntelijan ja välittäjän rooliaan.

... en ottais niitä toisten asioita sillai niin ittelleni ja hoitaakseni sillä lailla kun ennen että, otan kaikki murheekseni, että ois rohkeutta sanoo, että menkää itte ja puhukaa itte, että mitä mulle puhutte, että ei se asia siitä kummene [...] luottamusmies on ihan kyllä toinen mut et, mulle on sitten ilmeisesti helppo puhua, että ne tulee mulle sitten valittamaan kaikista ja orottavat tietysti, että minä sanon ja vien asiaa eteenpäin ja niin se, mä oon kokenu niinku sillai itteni avuttomaksi siinä, koska se ei mitään auttanut, se puhuminen eikä tämmönen, niin jotenkin on tullu semmonen ja kun ei kerran voi mitään, niin mitä siitä sitten. Kun sais olla niin, ettei välittäisi, mutta ei kai sille luonnolleen sitten tietysti mitään voi kun on semmonen, enemmän aattelee toisia ennen kuin itteensä ... (Ritva 9–10)

Arja oli kokenut työyhteisössään kilpailua ja työnsä mitätöintiä sekä työtovereiden että esimiehen taholta. Hän oli ollut muutaman vuoden ajan osa-aikaisesti mieleisessään tehtävässä varsinaisen työnsä rinnalla. Hän koki, että esimies vaati ja arvosteli, mutta ei tukenut. Esimiehen palaute oli pelkästään negatiivista.

Ja se on mulla henki ja elämä ollu ja tota, mutta siinäkin oli niinku semmosia aina hirveitä paineita, että niinku, esimerkiksi työkavereitten kannalta, että tota kun mä olin jotain suunnitellu ja jotain niinku yleensä sitten niinku aina suunnittelin sen oman päiväni ja näin ja ne päivät, niin siihen tuli niin paljon semmosta, että ne niinku, nekin rupes niinku suunnittelemaan ja määräälee siinä, sitten sitä, sitä mun päivääni, että musta tuntuu, että tota niin, se teki sen työn, päivätoiminnan vetämisen aika raskaaksi ja tota, mutta kuitenkin mä tykkäsin siitä ... (Arja, 8)

Olen edellä tuonut esille työyhteisön negatiivisia puolia, mutta kuntoutujat kertoivat myös työyhteisön myönteisistä puolista. Maija kertoi, että hänen vaikea elämäntilanteensa huomioitiin työpaikalla silloin, kun hänen aviomiehensä sairasteli. Maijan tilanteessa toteutui myös hyvä johtajuus. Hyvä esimies tuntee työntekijänsä vahvuudet ja heikkoudet sekä työntekijän elämäntilanteen ja huomioi ne toiminnassaan (Romana ym. 2004, 9).

Joo henkilökohtaisia asioita, joita mä oon niinku omille työkavereille, pitkäaikaisille työkavereille puhunut. Sehän meillä on kyllä ollu, että me on siinä voitu, meillä on yks ainoa, jonka kanssa ei niin pysty, mutta meillä on muu sitten, meitä on kolme, joitten kanssa mä niinku voin puhua. (Maija, 11)

... ehkä multa ei sitten niin vaadittukaan täyspainosta, että kyllä mulla on se ykski työprojekti on niinku alottamatta vielä. Ei multa sitten vaadittu sen aloittamista kun mä sanoin, et en mä jaksa, en mä pysty aloittamaan. Että kyllä niinku silleen vastaan tultiin. (Maija, 16)

Puuttuva johtajuus näyttäytyi Sailan ja Heikin kertomuksissa. Sailan esimies hoiti tehtävänsä sivutoimisena. Tällöin vastuu tehtävien sujumisesta oli paljolti Sailan har-teilla. Kuormittavana hän koki myös sen, että hän oli toimipisteen ainoa vakituinen ja kokopäiväinen työntekijä. Hänellä oli apunaan joko työllistetty tai siviilipalveluksessa oleva henkilö. Heikiltä puuttui luottamusmiestyössään työyhteisö. Hän ei pystynyt jakamaan asioitaan muiden kanssa ja tunsikin yksinäisyyttä ja koki saavansa kohtuuton-ta kritiikkiä osakseen.

... jatkunut tommonen kaksikymmentä vuotta, ollut vähintään. Niin nyt sitten, en tie onko se oma niinku lamaantuminen tai tämmönen jotenkin vähän niin, sitä ei oo intoo ihan joka pientä asiaa heti neuvoo [...] kaikki työ tuntuukin tavallaan mene-vän uuden työntekijän kanssa ja mä katon, että se vuosi on liian lyhyt sillon kun sä oot opettanut siihen henkilön, et kun, se pääsee vauhtiin niin se on taas uus opet-telu. Et kyl se kuluttaa niin paljon. Sillai henkisesti, niin sitten. (Saila, 8)

... et se oli joku, jokunen vuosi jo, siinä et alko saamaan vähitellen tarpeekseen täst luottamusmiestoiminnasta, alko rassaamaan se yksinäisyys, sellainen, ain arvosteltiin sitä et mä oon niin jääräpäine, et tuo mää teen kaikki päätökset yksin enkä kysele keltään sitten. Sit kun mä menin ja kysyin useampaan otteeseenkin porukalta, et no mitkä päätökset mä oon yksin tehnyt, niin vastaus oli joka kerta, et tuo, niin, niin eikö tollai vaan niinku yleisesti. Joten ei siitä ollut enää semmosta tukee mitä mä hain tämmösen homman tekemiseen ja se johti niiku semmoseen ristiriitaan oman itteni kanssa, et kun näki, et me ei voida enää toimii sillä perin-teisellä perseet penkkiin tavalla ja heiluttaa työehtosopimusta vaan meiän täytyis löytää koko ajan uusii keinoja ... (Heikki, 2-3)

... mikä on tärkeä siinä että me ollaan ne kaikki, että ketä siellä on rakentamassa jotain ne kuuluu siihen palapeliin. Eli palapeli ku saahan yhteen, ja päällikkö on siellä yhtenä siinä palapelissä niin silloin se toimii, ja pystyy laskeutumaan sinne alimmalle tasolle. Vaan alimmalta tasolta ylöspäin pitäis samalla lailla toimia, joskus se on ettei ylhäältä ei tulla alas. (Lauri, 20)

Lauri toi esille hyvin toimivan yhteistyön merkityksen ja tarpeen työssä. Esimieheltä hän edellytti vuorovaikutusta, läsnäoloa ja tilanteen seuraamista mutta myös työntekijöiltä vastuuta yhteistyöstä. Työterveyslaitoksen tutkijat ovat selvittelleet viime vuosina työelämän psykososiaalisten tekijöiden merkitystä työntekijöiden hyvinvoinnille ja terveydelle (Kivimäki ym. 2002; Vahtera ym. 2002a ja b). He ovat käyttäneet tutkimuksissaan työn ja terveyden välisiä yhteyksiä jäsentävää Karasekin ja Theorellin (1990) työn vaatimusten, hallinnan ja sosiaalisen tuen mallia. Haitallista psykososiaalista kuormitusta voidaan kuvata työn hallinnan ja työn psyykkisten vaatimusten keski-näisen suhteen avulla. Mallin mukaan työntekijän haitallisen kuormittumisen ja ter-

veyden heikentymisen on oletettu olevan todennäköisintä tilanteissa, joissa suuret työn vaatimukset yhdistyvät vähäisiin työn hallinnan mahdollisuuksiin. Työn hallinnan käsitteeseen kuuluu erityyppisiä ulottuvuuksia, joista keskeisimpiä ovat työn monipuolisuus, vaikutusmahdollisuudet työhön sekä osallistumismahdollisuudet omaa työtä koskevaan päätöksentekoon. Työssä saatava sosiaalinen tuki kuvaa osaltaan työyhteisöä ja sen ilmapiiriä.

Henkilöstön hyvinvointiin ja terveyteen voidaan vaikuttaa sillä, miten työt organisoidaan ja minkälaiset ovat sosiaaliset suhteet työssä. On tärkeää huolehtia hyvästä työn hallinnasta, toisin sanoen siitä, että työnkuvat ovat monipuolisia ja työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet työhön ja osallistumismahdollisuudet omaa työtä koskevaan päätöksentekoon ovat hyvät. (Vahtera ym. 2002b.)

Tutkimuksin on osoitettu keskeisiksi henkilöstön terveyttä tukeviksi tekijöiksi myös johtamisen oikeudenmukaisuus, yhteistyön sujuvuus ja työpaikan sosiaalinen tuki. Niillä työntekijöillä, jotka kokevat työpaikallaan päätöksenteon oikeudenmukaiseksi, on riski terveyden ja hyvinvoinnin häiriöihin merkitsevästi vähäisempi kuin työntekijöillä, jotka kokevat oikeudenmukaisuuden heikoksi. Yhteen hiileen puhaltava ja synergisesti toimiva työyksikkö vaikuttaa myönteisesti työntekijöiden hyvinvointiin ja terveyden kehittymiseen. Tärkeää on myös huolehtia työpaikkojen hyvästä ilmapiiristä ja siitä, että esimiehet osaavat johtaa alaisiaan kannustavasti ja tukea antaen. (Vahtera ym. 2002b.)

Terveys vaarantuu erityisesti tilanteissa, joissa suuriin vaatimuksiin ja työn edellyttämään ponnisteluun yhdistyy huono työn hallinta ja työn vähäinen palkitsevuus. Työn palkitsevuus on ymmärrettävä laajasti. Palkka on luonnollisesti tärkeä mutta yksinään riittämätön palkkio työssä ponnisteluista. Työntekijälle ovat tärkeitä myös mahdollisuus tehdä merkittäväksi koettua työtä, arvostus ja palaute työstä sekä tunne siitä, että voi tehdä työnsä hyvin ja auttaa ihmisiä. Etenemismahdollisuudet, urakehitys, ammattitaidon syventyminen ja työsuhteen turvallisuus voidaan niin ikään kokea tärkeiksi palkkioiksi ponnisteluista. (Vahtera ym. 2002b, 4.)

Esimies ja työtoverit voivat olla tärkeitä sosiaalisen tuen lähteitä. Työpaikan sosiaalinen tuki voi vaikuttaa terveyteen. Sosiaalinen tuki vastaa ihmisen perimmäisiin tarpeisiin kuulua ryhmään. Se on voimavara, joka on tarpeen työn vaatimuksista selviytymiselle, vaikuttaa aikuisiän sosiaalistumiseen ja muodostaa työn hallinnan kanssa yhteisöllisen hallintajärjestelmän, joka suojaa työntekijöitä työhön liittyviltä rakenteellisilta vaatimuksilta ja paineilta. Erityisen haitallista on huonon työn hallinnan ja huonon sosiaalisen tuen yhdistelmä työssä, jossa vaatimukset ovat suuret. (Kivimäki ym. 2002, 48.)

Oikeudenmukaiseksi koettu johtaminen merkitsee oikeutta tulla kuulluksi omassa asiassa, johdonmukaisia sääntöjä, mahdollisimman selkeitä päätöksenteon periaatteita, jotka on kerrottu päätöksiä koskeville henkilöille, mahdollisimman oikeaan tie-

toon perustuvia päätöksiä, puolueetonta päätöksentekoa ja mahdollisuutta korjata päätöksiä. Päätöksenteon periaatteiden lisäksi oikeudenmukaista johtamista määrittää vuorovaikutuksen laatu. Ihmisten kohtelu päätöksiä tehtäessä ja niistä tiedotettaessa vaikuttaa ihmisten reaktioihin ja tunteisiin. Keskeisiä kysymyksiä ovat, kohdellaanko ihmisiä kunnioittavasti, rehellisesti ja ystävällisesti ja voivatko ihmiset luottaa päätöksentekijöihin. (Kivimäki ym. 2002, 44.)

Oikeudenmukaiseksi koetun johtamisen on havaittu voivan lisätä työntekijöiden sitoutumista työpaikkaan, parantavan yhteistoiminnan edellytyksiä sekä vähentävän kitkaa henkilöstöryhmien välillä. Monimutkainen organisaatorakenne, puutteelliset resurssit ja suuret muutokset ovat puolestaan lisänneet epäoikeudenmukaiseksi koetun päätöksenteon todennäköisyyttä. Johtamisen oikeudenmukaisuuden ja terveyden välillä on todettu olevan yhteys. (Kivimäki ym. 2002, 45.)

Toinen kiinnostava työn psykososiaalisten tekijöiden ja terveyden välistä yhteyttä tarkasteleva malli on Warrin (1987) vitamiinimalli. Hänen mallinsa käsittää yhdeksän terveyttä edistävää työn osatekijää: työn hallinta, taitojen käyttö, tavoitteet, vaihtelevuus, selkeys, oikeudenmukainen palkkaus, fyysinen turvallisuus, vuorovaikutus ja sosiaalinen asema ja arvostus. Warr esitti tutkimustensa perusteella, että eräissä työn osatekijöissä terveyttä edistävä vaikutus ilmenee, kuten rasvaliukoisissa vitamiineissa, vain tiettyyn ylärajaan saakka. Rajan ylittämisen jälkeen myönteinen vaikutus alkaa heikentyä, jolloin kohtuullista suurempi annos ei olekaan enää terveyden kannalta eduksi. Esimerkiksi vaihteleva työ on työntekijän terveyden kannalta yksitoikkoista työtä hyödyllisempi, mutta kun työn vaihtelevuus menee tietyn rajan yli, kokevat useimmat ihmiset tilanteen stressaavaksi ja terveydelle epäedulliseksi. Leenan kokemus yksitoikkoisen työn vaikutuksesta hänen terveyteensä ja taas toisaalta jatkuvat uuden oppimisen haasteet toimivat vitamiinimallin mukaisesti.

6.3 Työelämäsuhteen kriisiytyminen työn ja arjen puristuksessa

Työelämän kolme keskeistä kehityssuuntaa ovat viime vuosikymmeninä olleet tietomäärän ja osaamisvaatimusten lisääntyminen sekä työväestön ikääntyminen (Sallinen ja Akila 2001, 14). Työpaikoilla on kaikilla sektoreilla käyty läpi monenlaisia muutoksia. Kiireen kokeminen on lisääntynyt jatkuvasti. Kiireen lisääntymiskokemusten taustalla arvioidaan olevan työmäärän kasvun lisäksi vaatimustason muutos. (Peltomäki ym. 2002, 64.) Julkunen tuo 56–64-vuotiaisiin työssä oleviin kohdistuneessa tutkimuksessaan esille sen, miten työssä pärjätään, mutta elämä kapeutuu, kun työ vie energiavarastoista yhä suuremman osan (Julkunen 2003, 161).

Kuntoutujat kertoivat tarinoissaan entisten ja nykyisten työtehtävien haasteista, vaatimuksista ja kuormituksista sekä työn sisällön muuttumisesta. Joidenkin tarinoissa korostui erityisesti huoli selviytymisestä tulevaisuudessa. Saila, joka oli ollut yli kol-

mekymmentä vuotta samassa työtehtävässä, kuvasi työtapojen ja työvälineiden muuttumista ja tietomäärän kasvua.

... työelämä on ollut aika kovaa siis, sanotaan, että siinä on monta tämmöstä totaalista, niinku vaihdosta, ett on aloitettu ensin jostakin avokelasysteemistä ja sitten on tullu teeveet ja nyt on digitaaliset vaiheet, et siinä on kolme niinku totaalista vaihdosta, mitkä on joutunu työelämässä opetteleen matkan varrella uusiks, ja sitten on pitänyt käyrä koulutusta ... (Saila, 2)

Saila koki työnsä muuttumisen sekä motivoivaksi että toisaalta voimavaroja kuluttavaksi asiaksi. Itsensä toteuttaminen oli hänelle uusien haasteiden vastaanottamista ja niihin vastaamista. Jatkuva uusiin asioihin perehtyminen ja kouluttautuminen olivat olleet hänelle välttämättömiä työssä selviytymiseksi. Ristiriitaa Sailalle aiheutti suuri työ määrä ja jatkuva uuden oppimisen vaatimus. Työaika ei antanut mahdollisuutta uusien tarvittavien tietojen ja taitojen hankkimiseen, vaikka koulutuksen tulisi olla osa työtä.

Julkusen (2003, 158–159) mukaan iän ja työn kohtaamisissa limittyvät oma ikääntymisen ja työelämän muutos. Joskus on vaikea sanoa, kummasta on kysymys, mutta keski-ikäisillä on taipumus laittaa työssä kokemiaan asioita ”iän piikkiin”, oman ikääntymisen seurauksiksi. Julkunen jatkaa edelleen, miten keski-ikäiset liittävät väsymisen, kyllästymisen, muistamattomuuden, hitauden, asioiden sujumattomuuden tai luovuttamisen nimenomaan ikään ja pitävät niitä ikääntymismuutoksina. Mutta kuitenkin myös nuoret kokevat kiirettä, paineita ja uupumusta pitkien ja intensiivisten työpäivien jälkeen. Julkusen mukaan keski-ikäisten kokemusten tulkinnassa on kaksi sudenkuoppaa. Yhtäältä ei saisi kieltää tai vähätellä kronologista ikää, sen elämistä ja kokemista. Toisaalta tulisi varoa työelämän rakenteellisten piirteiden ja muutosten yksilöllistämistä ikääntymismuutoksiksi. Ikä, osaamisvaatimukset, uuden oppiminen ja työn sujuminen tulivat esille monen kuntoutujan kerronnassa.

... ikä tuo tullessaan ton, että tämmönen uuden oppiminen, niin kyl se vie niinku oman aikansa ja sitten kun työtahti on niin kiree, niin, siinä ei jaksu niinku työn lomassa yhtään tavallaan opiskella. Että se jää niinku sinne tavallaan kotio, ja se pitää hakee se oppiminen niinku jostakin muualta, sitten tavallaan vapaa-aikana ... (Saila, 7)

Eli just tämä, tietotekniikka mikä, nää uudet ohjelmat ja nämä, että mä pelkään sitä, että, et se keskittymiskyky ja oppiminen ei tapahdu niin nopeasti kuin pitäis, se on, siinä on sitä epävarmuutta mulla edelleenkin siinä mielessä. Et tota, leimaantuu jotenkin tyhmäks. Ettei opikaan niin äkkiä kun muut. Ehkä se, se pelottaa ehkä eniten siel, SE JATKUVA UUDEN OPPIMINEN, KOKO AJAN TULEE UUTTA JA UUTTA. Se on se mikä niinku ehkä eniten semmonen, ei oikeastaan mikään muu siel työelämässä sillä tavalla. (Leena, 28)

... mitä enemmän ikää tulee niin tuntuu, että se tarkka työ, se ei sitten kuitenkaan, et se rupee vähän lipsumaan. Ei saa tehdyksi ihan niin tarkkaa ja niin paljon kuin haluaisi. Mutta se ärsyttää, että ei täytä mittaa enää. (Maija, 7)

Maija käytti haastattelussa suoriutumisvaatimuksista ilmaisua ”ei täytä mittaa enää”. Haastattelijana (H) kiinnostuin hänen käyttämästään ilmaisusta. Kysyin häneltä tarkennusta mittojen asettajasta:

H: Niin, onk ne mitat sun omii, omii asettamia?

M: Ne on osaksi omiakin, mutta kyllä minä sen tiedän, että mun pitäis enemmän pystyä tekemään kuin mitä minä pystyn. Kyllä sekin on ihan totta. Ainakin silloin kun, mulla, mä joudun olemaan sijaisena, toisen sijaisena, koska minä ne periaatteessa tiedän kaikki työt, olen ollut niin kauan talossa, mutta se ei oikein suju. En pysty keskittymään niin moneen asiaan kerralla kun pitäis. Mä tekisin jonkun työn tässä näin teen tän ja sitten tän ja tän. Mutta kun mun pitää tehdä tätä ja tätä ja tätä ja tätä yhtä aikaa monta tilitii. Niin sitten se ei oikein suju. SAATTAA KADOTA JOKU PAPERI, sitten etsin sitä puoll tuntia tai vielä kauemmin ja siinä sitten taas oltiin. (Maija, 7–8)

Maija toi esille, että osittain hän itse asetti työnsä vaatimukset ja osittain ne tulivat ulkopuolelta. Omasta varsinaisesta työtehtävästään hän arvioi suoriutuvansa. Hänen piti ajoittain olla toisen työntekijän sijaisena hänelle vieraammassa tehtävässä, ja tämä yhtäaikainen erilaisista työtehtävistä suoriutuminen tuntui hänestä hankalalta. Maijan puheessa tuli esille Saijan lailla suuri työmäärä sekä erilaisten työtehtävien samanaikaisen suorittamisen vaatimus. Työelämän, työtehtävien sisällön ja työtahdin muutos näyttäytyi monen kuntoutuajan kerronnassa.

... sielläkin tapahtuu niit muutoksia koko ajan, se tietotekniikka ei oo mun alaa ollenkaan, että siinä mielessä kyllä vähän pelottaa, et se menee pelkästään semmoseen naputteluun. Siihen se meneekin. Koska tota verohallinnollakin sanotaan, onks se nyt vuonna kakstuhatkahdeksan, niin puolet vaan työntekijöitä enää mitä tällä hetkellä. Pakkohan sen on mennä sit tämmöseen. (Leena, 26)

Mutta työ oli ihan, ihan eri sortista silloin kahdeksankolme, saatto olla yks paikka päivässä, me oltiin aamusta kaheksasta neljään ja juotiin kymmenkahveet, syötiin, päiväkahveet, sitten vie syötiin ennen ku lähettiin kotio (naurahtaa), että oli se työn tahti vähän semmosta lepposampaa, vaikka tehtiin kyllä paljon, maataloja paljon [...] kumminki et se ei ollu semmosta tappotahtia, mitä nyt tällä hetkellä. Pikku hiljaa se on sitten tota tiivistyny, että on tullu päivän mittaan asiakkaita enempi ja parhaimmillaan kaheksaa yheksää paikkaa tehdään päivässä, että, (kröhii). Se on pikkusen semmosta et mitä enemmän niin ku kerkiää tekee kunnolla tai sillai että, että sitä huirottu niin ku hullut päät, että menty paikasta toiseen niin ei enää osaa ittekään rauhoittua, vaan tekee äkkiä ne työt pois. Pois käsistä että, niinku nopeen vaan niin sen parempi. Semmonen tunne oli. (Ritva, 1–2)

Tarve työn tekemiseen kunnolla tuli esille monen kuntoutujan kerronnassa. Kososen (2003, 82) mukaan vuosina 1940–1954 syntyneiden ikäluokille, johon haastateltavieni enemmistökin kuuluu, on arvo sinänsä, miten työnsä tekee. Kaikenlaisten eteen tulevien töitten tekeminen ahkerasti, tunnollisesti, rehellisesti ja totellen on korkein päämäärä, joka nousee lapsuuden arvomaailmasta ja säilyy läpi elämän. Työn tekemiseen kunnolla ei kuitenkaan nykypäivän kiireinen ja tulosvastuullinen työelämä anna mahdollisuuksia ja työntekijät kuormittuvat (ks. esim. Julkunen 2004; Siltala 2004).

Aikamme työelämän vaatimuksissa painottuvat Julkusen (2000, 227) mukaan monitaitoisuus sekä valmius oppia uusia tehtäviä, liikkua ja joustaa. Myös pienipalkkaisessa palvelutyössä, jossa edelleen vaaditaan ruumiillista kestävyyttä, on muitakin vaatimuksia, jotka koskevat persoonallisuutta ja sosiaalisia taitoja, ja tätä voi kutsua tunte- ja identiteettityöksi. Työtä tekee yhä useammin kokonainen ihminen, ei vain kädet, ja siten koko ”ihmisestä” tulee itse muokkauksen kohde.

Julkunen (2000, 227) toteaa Friedmannin (1977) parinkymmenen vuoden takaisia käsitteitä käyttäen, miten työelämässä on tapahtunut siirtymä suorasta kontrollista vastuulliseen itseohjautuvuuteen tai itsetarkkailuun. Tämä itsetarkkailu näyttäytyi Maijan suoritusvaatimusten kuvauksessa. Muutosta on kuvattu myös ”kaukaa toimimisen” tekniikkana. Kaukaa tapahtuva valvonta käyttää hyväkseen yksilöllistämistä, kilpailua, tulosvastuuta, tilitysvuorollisuutta ja itsemääräämisoikeutta. Mutta tutkimukset kertovat myös uusista ristiriidoista, kilpailusta ja työpaineista, jopa ”hulluudesta”. Kun työn yksilöllisyys, haasteellisuus ja itsemääräminen yleistyvät, yleistyvät myös kiire, uupumus, kilpailu ja ristiriidat. (Julkunen 2000, 227.)

Kuntoutujan työtehtävät aiheuttivat kuormittumista. Heikki koki ristiriitaa pääluottamusmiestyössään joutuessaan olemaan työntekijöiden ja esimiesten välissä. Hän koki syyllisyyttä omasta kykenemättömyydestään sovittaa yhteen eri näkemyksiä.

Mut se törmäs sit tavallaan siihen. Et tuo, karrikoidusti, et meil on [...] kuudenkymmenen vuoden teollinen historia ja siel on, öö, sanonko nyt sitten parhaimmillaan, tai pahimmillaan, niin tullut isoisänisä eväskassis kans ja laittanut sen koukkuun koneen viereen ja alkanut työnsä. Sitten on tullut isoisä, poika, nyt aletaan olemaan pojanpoikavaiheessa ja monta kertaa se eväskassi laitetaan vielä siihen samaan koukkuun mihin se isoisänisä on laittanut sen. Niin ollaan oltu niin staat-tisessa tilassa et mitkään asiat ei oo muuttuneet. Pienikin muutos koettiin uhkana, sitten kun itellä oli tietoo jo niin paljon, et näki et se muutos on välttämätön, et tällä tavalla me ei jatketa kauaa. (Heikki, 3)

Ja ku, siit mä oon niinku itteni pettynyt, et mä en saanu tätä muutosta myytyy paremmin eteenpäin, et se asia olis ehkä tarvinnu hoitaa toisin ja siitä tää ristiriita tavallaan johtu ... (Heikki, 3)

Aro (2001, 21–24) kuvailee teoksessaan työuupumusta, joka saattaa kehittyä, kun ihmisen ja työn välillä on pitkäaikainen epäsuhta. Pysyvä epäsuhta työn ja ihmisen välillä

on olemassa, kun ihminen ei kykene muuttamaan epätydyttävää tilannetta eikä sopeutumaan siihen. Tämä johtaa siihen, ettei hän saavuta työlle asetettuja tavoitteita, vaan turhautuu ja väsyä. Aro näkee ilmiön jatkumona, jonka toisessa päässä on sitoutuminen ja toisessa uupumus. Ylisitoutunut yksilö huhkii kuin viimeistä päivää ja näyttää antavan työlleen kaikkensa. Ylisitoutumisen hän näkee pakon sanelemana ainoana ratkaisuvaihtoehtona hallitsemattomaan tilanteeseen.

Leena koki haastavan työtyötehtävän olleen hänen työurallaan parasta. Hän oli esittänyt toiveen päästä uudelleen tämänkaltaisiin tehtäviin. Toiveet eivät kuitenkaan toteutuneet vaan hän joutui tekemään mielestään rutiininomaisempia töitä ja sellaisia töitä, joissa hän ei ollut parhaimmillaan ja hän koki turhautumista työssään.

Nykypäivän työelämä on haastavaa ja työhön liittyy siten myös monenlaista imua ja palkitsevuutta. Haastatteleman miehet kokivat työnsä mielenkiintoisena ja uppoutuivat siihen täysin.

Mulla meni aikoinaan vähän väärinpäin siinä jossain vaiheessa, että työ oli ja ilmeisesti sitten oli myös tää perhe ja, sitten harrastukset tais jäähä, ja itsestään ei paljo niiku pitänyt huolta ollenkaan. (Lauri, 24)

Kaikkensa antaminen työlle ja työssä koetut ristiriidat aiheuttivat kuitenkin kuormittumista. Molemmilla miehillä oli mahdollisuus sitoutua työhön kaikkensa antaen, koska kodin piiristä ei tullut työntekoa rajoittavia vaateita. Naiset tasapainoilivat työn ja kodin välillä. Toisissa perheissä lapset ja kotityöt olivat lähes kokonaan naisten harteilla, toisissa myös aviopuoliset osallistuivat kodin askareisiin. Kotitilanteen kuormittavuus lisääntyi, kun perheenjäsenet joutuivat asumaan eri paikkakunnilla työn takia, joku perheenjäsenistä sairastui tai piti huolehtia sukulaisten selviytymisestä. Erilaiset huolto- ja hoivatehtävät kuuluvat edelleenkin naisten jokapäiväisen elämän rutinoituneeseen kulkuun ja limittyvät siihen ikään kuin huomaamatta (Korkiakangas 1996.)

... oishan se puolisoikin voinu vähän enemmän ottaa osaa tai tukee mua siinä, kun hän huomasi, että mulla oli niit vaikeuksia jaksaa tytön kanssa tai se tuli esille neuvolassa sitten kerran kysyttiin, että mikä mun suhde puolisoon on, et, et tota niin, silloin se pisti vähän miettimään. Niin, mä aina niinku syytin joka asiassa itteeni, et mä olin huono äiti, mä en koskaan syyttänyt, et puoliso ei ottanut osaa mihin, varsinaisesti, hän oli semmonen vanhan ajan mies, joka otti sanomalehden käteen ja meni sohvalle ja luki ja, tai sitten kun tyttö oli vähän isompi niin kyllä hän pihamaalle meni juoruamaan naapureitten kanss sit ja tyttö leikki jossain siellä hiekka, hiekkalaatikolla. Et simmosel tavall mul jäi sitten simmosta aikaa, et mä sain pyykit pestyy, mut ei se koskaan ollu semmosta aikaa, että mä olisin ehtinyt lukee kirjaa tai lökötellä siellä, et se oli sit sitä kotityötä. Et tota, semmonen niinku määrätynlainen katkeruus kasvo ehkä alusta alkaen vähän puoliso kohtaan ... (Leena, 9)

... tuo työ on vienyt sen verran mun voimia, että toi perhe-elämä on, on sekin osittain kärsinyt kyllä niinku täs, tän työn, tai sen takia, että ehkä ne työpäivät ja työmatkat on venynyt niin pitkäksi ... (Leena, 9)

... mä oon tommonen viikkoleski, että isäntä on viikot poissa ja viikonloppuisin sitten ollaan kotona, silloin kun on töissä, että nykyään on työttömyyttä ollut sitten, tota melken koko lasten ajan sillai, että talvet työttömänä ja tota sitten keväällä aikaisin töihin ja kesätöissä ja ei oo sillai sitä yhteistä loma-aikaa ollu moneen vuoteen, että se on semmosta sarvien sahausta sitten kun se isäntä tulee kotiin, kun (nauraa) se on yleensä pois ja mä tykkään olla yksin ei siinä mitään, että, mutta että, sitten taas kun muksut tarttee harrastuksiin ja kaikkiin niin on ihan sillai mukavakin sitten, että on se toinenkin siinä, että ei ihan aina tartte itte lähteä [...] ja sitten ton mun miehen työttömyyden myötä niin sitten on tää, alkoholiongelma, joka hällä on ja tota, semmonen yks rassaava osatekijä ... (Ritva, 4)

Ylisukupolvinen huolehtiminen koski kaikkia niitä kolmea naista, joiden äiti oli elossa. He kantoivat huolta äidin selviytymisestä, kävivät tervehtimässä tätä ja tekivät kotiaskareita. Ritva meni hoitosuunnitelmiaan pisimmälle. Hän aikoi ottaa äidin luokseen asumaan sitten, kun tämä ei enää selviä yksin.

Kuntoutujien kerronnassa kuvautui naisille ominainen vastuurationaalisuus ja toisten hyvinvoinnista huolehtiminen palkkatyön vastuiden lisäksi. Näin kuormittumista tuli kaksinkertaisesti työn ja perhe-elämän kautta. Palkkatyön ja yksityisen arkiyön yhteensovittaminen aiheuttaa myös ristiriitoja ja syyllisyyttä, mikä ilmenee kuntoutujien kokemuksissa. Kuten hoivatyötä koskevissa tutkimuksissa (Koistinen 2003, 156) on tullut ilmi, omaishoitajia vaivaa huono omatunto läheisten kanssa tehdystä ja tekemättömästä työstä.

Kuntoutujien lähtötilanteet työkykyä ylläpitävään kuntoutukseen olivat haastavia. Miten näihin haasteisiin pystyttiin vastaamaan?

7 KUNTOUTUMINEN

Tässä luvussa tuon esille kuntoutuksessa olleiden kuntoutujien kokemuksia omasta kuntoutumisestaan. Minkälaisia merkityksiä he antavat omalle kuntoutumiselleen? Mitä he itse tarkoittavat kuntoutumisellaan?

Kuntoutujien pohdinnat siitä, mitä kuntoutuminen on merkinnyt heille, olivat momentansoisia ja moniselitteisiä. Kuntoutujat pohtivat tarinoissaan elämän peruskysymyksiä. Tyk-kuntoutuksessa olevat kuntoutujat ovat sikäli valikoituneita, että heillä ei ole pelkästään työkyvyn menettämisen uhka vaan heidän työkykynsä on jo olennaisesti alentunut heidän tullessaan kuntoutukseen. Monella kuntoutujalla on sellaisia fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita, että kuntoutuksen sisältö ja tavoitteet ovat asettuneet sen mukaan. He ovat työn reunalla olevia keski-ikäisiä ihmisiä. Keski-ässä pohditaan usein muutenkin elämän syvällisiä kysymyksiä suhteessa menneeseen ja tulevaan. Yksittäisistä, konkreettisista liikuntaan ja ruokailuun liittyvistä elämäntapamuutoksista kuntoutujat eivät juuri puhuneet. Tulkitsen tähän olevan syynä sen, että minä sosiaalityöntekijänä tein tämän tutkimuksen ja ohjasin taustallani kuntoutujien kerrontaa ja tulkitsen heidän kerrontaansa omasta viitekehyksestäni käsin. Sosiaalityöntekijänä oletan ohjanneeni kerrontaa enemmän oman elämän kokonaisuuden ja merkityksellisuuden pohtimiseen. Tällä haluan tuoda esille sen, että mikäli tutkimuksen olisi tehnyt fysioterapeutti tai ravitsemusterapeutti, kuntoutujat olisivat kertoneet heille erilaisia tarinoita kuntoutumisestaan painottamalla kerrontaansa eri tavalla.

Jaoin kuntoutujien kuntoutumiselleen antamat merkitykset ja kuntoutumisen kokemukset neljään teemaan:

- 1) omien tarpeiden kuuntelu ja suhde väsymykseen ja kuormittumiseen
- 2) työn merkityksen ja arvojärjestyksen muutos
- 3) luottamus selviytymiseen ja uusien näkökulmien avautuminen
- 4) toiminnalliset muutokset.

Käsittelen seuraavassa näitä neljää kuntoutumisen teemaa lähemmin.

7.1 Omien tarpeiden kuuntelu ja suhde väsymykseen ja kuormittumiseen

Kuntoutumisen merkityksellisyyttä pohtiessaan kuntoutujat toivat esille monitahoisesti itsetuntoon ja oman tilanteen hahmottamiseen liittyviä asioita. Omaan identiteettiin liittyvät kysymykset olivat puhutelleet kuntoutujia ja haastaneet etsimään vastauksia kysymyksiin kuka tai mitä minä olen. He puhuivat itsensä löytämisestä, itsensä arvostamisesta ja puolensa pitämisestä. Identiteetin sisältö on kaikkea sitä, mitä olemme, kaikki ne ”leimat” tai ”nimilaput”, joita me itse kiinnitämme itseemme ja joita muut kiinnittävät meihin (Liebkind 1998, 106). Identiteettikertomus ei ole yksi valmis kertomus, vaan kerromme tarinamme yhä uudelleen erilaisissa yhteyksissä.

Samalla kun ihminen kertoo elämästään ja antaa valinnoilleen ja toiminnalleen mielekkyyden, hän tuottaa kuvaa itsestään ja rakentaa omaa identiteettiään. (Kurvinen 1999, 45 ja 54.)

Lauri kuvasi ajattelussaan tapahtunutta muutosta. Hän oli oppinut kuntoutuksen myötä asettamaan omat tarpeensa etusijalle ja uskoi tämän kautta hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääntyneen. Hän käytti ilmaisua ”itsestä pitäminen”.

... ensimmäisen kuntoutusjakson jälekeen mä tein selväksi, että minun pitää voida ensin hyvin, niin sitten minä jaksan varmasti. Sitten tulee tärkeysjärjestyksessä muu [...] jos ei itestään pidä niin ei se jaksakaan, se on ensimmäinen. (Lauri, 24)

Maija koki itsetuntonsa nousseen kuntoutuksen aikana. Hän oli saanut uskoa omiin mahdollisuuksiinsa huomattessaan olevansa ja tuntevansa kuten muutkin kuntoutuksessa olevat ihmiset. Huonon itsetuntonsa hän tulkitsi juontuvan siitä, että lapsuudessa ja aikuisuudessakin hänen ympärillään oli ollut vahvoja ihmisiä ja hän oli tuntenut itsensä vähempiarvoiseksi heidän seurassaan. Itsetunnon kohoaminen ilmeni monin tavoin.

Niin, just tämä oma itsetunto on noussut ja on tiedostanut itsensä. Että on ihan samanlainen kuin muutkin, koska mulla just on tämä ollut tämä omanarvontunto tai miten sitä sanotaan, kyllä ihan, yleensä niin se on ollu aika alamaissa, koko elämäkin, jostakin syystä, osittain ehkä siksi, että mun lähellä on ollut hyvin voimakkaita henkilöitä kotona lähtien. Mulla oli isä voimakas, sisko on ollut voimakas ja mieskin oli sitten sillä lailla, vaikka hän oli hyväntahtoinen, mutta kuitenkin niin hän tahto olla niinkö viimeisen sanan sanoo, ensimmäisen ja viimeisen sanan, että siinä sitten niinkö oli välillä hiljaa, mutta kyllä olen oppinut, että minunkin sanomisellani on merkitystä. (Maija, 6–7)

Minä olen rohkaistunut joo. Ja löytänyt niinkö itteni, et minä olen ihan niinkö muutkin. Nyt alan löytää naisenakin itteni taas kun siinä meni monta vuotta, että sehän oli ihan sama niinkö mitä pisti päällensä tai mitä, niinkö sillä ei ollut mitään väliä miten kulki. Olenpa jopa mennyt ostamaan uusia alusvaatteita ja muutenkin vaatteita ja kaikkea että. (Maija, 23)

Omien voimavarojen tunnistaminen ja suhde väsymykseen ja kuormittumiseen näyttyi monen kuntoutujan kerronnassa. Leena puhui omien tarpeiden kuuntelemisesta ja uudeltaisesta suhtautumistavasta. Hän oli ruvennut ajattelemaan omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan ja sen suhdetta puolensa pitämiseen.

... on pistänyt kuiteski niinku uudella tavalla ajattelemaan asioita ja sillai niinku ajattelemaan niinku enemmän omaa itteään ja sitä, että tämä elämä on ainutkertainen tai ainutlaatuinen [...] et näit elämän arvoja se on kyllä pistänyt niinku ajattelemaan enemmän ... (Leena, 31)

... et mulla on oma pääni ja mulla on oma mielipiteeni ja omat haluni, ettei mun aina oo pakko, pakko pohtia niinku toisen mielen mukaan, et, et ja vähitellen se on niinku kasvamassa, et mä en tiedä sitten, et, kyl mun mielestäni se niinku lähteny tästä kuntoutuksesta just tä tilanne, että mä oon ruvennut enemmän ajattelemaan itseäni, vaikka sanotaan, että, et täs, naiset tässä iässä niinku rupee, kun saa lapset aikuiseks niin rupee enemmän ajattelemaan omaa elämäänsä ja (huokaa). Mut mä uskon et tää on antanut sen sysäyksen tää kuntoutus tähän, tämmöseen ajattelutapaan. Et ajattelutapa on niinku muuttunu. (Leena, 18)

Myös Heikki kuvasi omien tarpeiden laittamista etusijalle: ”Ajattelee vähän itteeskin ettei aina muita.” Samoin hän kuvasi löytäneensä uudelleen itsenäisyytensä. Omien tarpeiden kuuntelu oli tuonut helpotusta väsymyksen ja uupumuksen kokemuksiin ja antanut lisää voimavaroja selviytymiseen.

Näissä kuntoutujien kertomuksissa näyttäytyi kuntoutuksen uusi valtaistumista (*empowering*) korostava paradigma, jossa kuntoutuja on omaa elämäänsä suunnitteleva subjekti (STM 2004). Kuntoutujat lähtivät kertomuksissaan liikkeelle omista tarpeistaan ja ymmärsivät oman elämänsä ainutkertaisuuden ja tärkeyden. Tarinallisesti ilmaisten tämä merkitsee sitä, että kuntoutujan kokemus itsestään oman elämänsä, myös kuntoutumisen, päähenkilönä vahvistuu (Hänninen ja Valkonen 1998, 12). Olennaista on, että ihmiset itse lähtevät liikkeelle, voimistuvat ja tulevat mahdollisimman täysivaltaisiksi oman elämänsä subjekteiksi (Karisto ym. 1998, 368).

7.2 Työn merkityksen ja arvojärjestyksen muutos

Kuntoutumiskokemuksissa kuntoutujat kertoivat ajattelutavassaan tapahtuneista muutoksista. He pystyivät hahmottamaan ja tutkimaan omaa elämäntilannettaan ja työtilannettaan ikään kuin etämmältä ja havaitsemaan siihen liittyviä erilaisia yhteyksiä.

No jotenkin on hahmottanut enemmän sitä tietenkä sitä elämäntilannetta ja sitä työtilannetta ja sitten laittanut näitä tämmösiä just nimenomaan niitä tavoitteita ja niinku muutoksia tavallaan sitten hakenu ihan selvästi. Että siinä laittanut vähän mieltii ja sitä tarkemmin. (Saila, 4)

Kuntoutujien suhtautumisessa työn merkitykseen oli tapahtunut muutoksia. Työn merkitys korostui monen kerronnassa, mutta työtä ei nähty enää yhtä sitovana ja jäsentymättömänä asiana kuin ennen. He eivät ajatelleet työtä enää yhtä paljon kuin aiemmin. He olivat osanneet ottaa etäisyyttä työhönsä. Toisaalta palkkatyön rinnalla nähtiin muita vaihtoehtoja ja muutoksen mahdollisuuksia. Vaihtoehtojen olemassaolo ja niiden tiedostaminen itsessään toimii usein tilannetta helpottavasti, vaikka mahdollisuuksia ei käytettäisi hyväksi.

*Et se katkaisi sen työn sillä erää ja sai aikaan sellasen, niinku uudelleen arvioin-
nin, [...] et elämässä täytyy olla muutakin [...] tää kuntoutusprosessi on ainakin
saanu aikaseks et on antanu voimia ajatella [...] et pääsi siitä omasta ajatuske-
hästä vähän irti. (Heikki, 3-4)*

*Mulla meni aikoinaan vähän väärinpäin siinä jossakin vaiheessa, että työ oli ja
ilmeisesti sitten oli myös tää perhe ja, sitten harrastukset tais jäähä [...] työt mitä
mä oon tehnyt sillo, niin mä rakentaisin ne toisella tavalla [...] eli nimenomaan
turhat ylityöt pois kaikki tommoset, mitä oon nykyisin ruvennut karsimaan ...
(Lauri, 24-25)*

Heikin ja Laurin tarinoissa kuvautui uudenlainen, löyhempi sitoutuminen työhön. Työ ei täytä ihmisen koko elämää vaan muille elämänalueille piti löytää aikaa ja voimia.

Kuntoutuksen aikana Ritvalle mahdollistui myös se vaihtoehto, että hän saattaa joutua vaihtamaan mieleisen työnsä johonkin muuhun työhön. Työelämään hän aikoi kuitenkin palata pitkästä sairauslomastaan huolimatta sitten, kun voimat sen sallivat. Paluu raskaaseen kodinhoitajan työhön oli epävarmaa. Hänen työtehtäviään oli kevennetty ja hänelle oli suositeltu työnvaihtoa kevyempiin tehtäviin. Ritva ei ollut aiemmin ollut halukas työnvaihtoon, koska hän oli viihtynyt työssään. Nyt hän mietti työnvaihtoa yhtenä mahdollisuutena. Työn vaihtamiseen liittyi kuitenkin monia epävarmuustekijöitä.

*... vähän on semmonen, en kauheen luottavaisin mielin niinku, että en oikein tiä,
mitä mä haluan isona (nauraa). Vähän on semmonen pieni epävarmuus, että
mitä jos joutuu niinku tonkin työn jättämään että mitä mä sitten teen, se on niinku
semmonen, suuri kysymysmerkki. (Ritva, 17)*

Työelämästä jättäytyminen yhtenä vaihtoehtona tuli esiin kahden kuntoutujan kerroksessa. Saila ei nähnyt tulevaisuuttaan työelämässä kovin hyvänä, vaikka hän oli tehnyt muutoksia työssään ja koki saavansa tukea esimieheltään. Sailalla oli suuri työmäärä ja työtehtävistä suoriutuminen vaati jatkuvaa uuden opettelua. Hän mietti työn merkitystä elämässään ja muita vaihtoehtoja itsensä loppuun ajamisen sijasta. Sailalla oli taloudellisesti mahdollisuus jättää työelämä. Mutta hän joutui pohtimaan, onko palkkatyön jättäminen kuitenkin riittävän kunniallinen ratkaisu hänelle. Vapaaehtoinen jättäytyminen työelämästä vaatii työhön vahvasti sitoutuneelta ihmiseltä rohkeutta. Oletan kuitenkin, että Sailalle työelämän jättämisen mahdollisuus yhtenä vaihtoehtona loi jo sinänsä väljyyttä elämäntilanteen hahmottamiseen ja näin helpotti työssä jaksamista.

*... että viimeisen vuoden jälkeen niin tota mä en oo sitä sillai, oikee ruusuisena
näe, näe tota, työelämää ja tämmöstä, et jos tää tahti niinku jatkuu tosiaan, niin
kyl siinä niinku polttaa äkkiä niinku ittensä loppuun, et siinä rupee varmaan miet-
tii vähän muita vaihtoehtoja, et onk se niinku, se työ niinku tärkeintä tässä vai-
heessa. Et kai se niinku tavallaan saanu perheen jo, sillai niinku siihen, ettei oo*

enää huolii, niin paljon semmosta, että sitten niinku antais niinku ittellensäkin jos sitten vähän. Vähän helpotusta. (Saila, 10)

Arjalla oli vakava sairaus ja hänen voimavaransa työelämästä selviytymiseen olivat vähäiset. Hän mietti elämänsä arvojärjestystä ja työelämän merkitystä siinä. Työn sisältö ja siihen liittyvä palkitsevuus oli ollut hänelle tärkeää. Kuntoutuksen aikana hän mietti työelämästä jättäytymisen mahdollisuutta yhtenä vaihtoehtona elämässään.

... mä en tierä kykenenkö töihin, mä en tie sitä. (Huokaa) Että tällä kertaa en pysty, mutta tota niin, jos nämä kivut on tällaset kun nyt on, niin mä en pysty [...] onko se sitä, että mä tosiaan teen sen, teen sitä työtä, mikä on elämässä tehtävä, raaretava, vai onko se, että mä nautin sen hetken mun perheestä ja annan sille enemmän, että, ett mulle annettaisiin se mahdollisuus, että mä saisin niinku valita. (Arja, 20)

Jukka Valkonen (1997b, 64) kutsuu narratiiviseksi kuntoutumiseksi ihmisen pyrkimystä löytää ja säilyttää elämän merkityksellisyys, yhtenäisyys ja tyydyttävyyys sellaisessa tilanteessa, jossa elämän jatkuvuus ja vakiintunut kulku joutuvat syystä tai toisesta kyseenalaiseksi. Esimerkiksi työkyvyn muutosten yhteydessä ihminen joutuu arvioimaan uudelleen elämäntarinaansa liittyviä päämääriä ja niitä keinoja, joilla hän on noihin päämääriin pyrkinyt.

7.3 Luottamus selviytymiseen ja uusien näkökulmien avautuminen

Monista kuntoutujien kokemista vaikeuksista huolimatta heidän kerronnassaan nousi esille positiivisuus ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Elämänuskon palautuminen ja luottavainen suhtautuminen vastaan tuleviin elämäntilanteisiin näyttäytyi kuntoutujien tarinoissa. Lauri oli havainnut löytäneensä ilon uudelleen elämässään. Myös Ritvan ja Heikin elämään oli tullut mielekkyyttä ja positiivisuutta.

... se on merkinny sitä, että oikeestaan sanotaan, että tullut se iloisuus ja määrättyllä tavalla virikkeitä on tullut enemmän sillee että, löytääkö niinku simmosia iloisia asioita, mitä, sanotaan että, semmoset mustat pisteet on niinku hävinnyt tuolta että, ei oo semmosia mustia pisteitä, missä ei oo niinku toivoa, mutta nyt, näen semmosia valoisia pisteitä, että missä on, tulee iloisuutta, muuta tommosta että, niin vielä se aurinko paistaa risukasaan, niin sanotaan tällä viisiin. (Lauri, 15)

... siinä on tullu niinku semmosta mielekkyyttä jotenkin siihen elämään kumminki, että kyllä siinä joku harmaata tolle taivaalle laitto, et tota. Kyllä se henkinen puoli varmaan ihmisellä vaan on tärkein, että se on kunnossa. (Ritva, 15)

... et nyt kattoo huomattavasti positiivisemmin elämää, positiivisemmin, tai oikeestaan niinku taas avoimemmin ja intomielisemmin kuin mitä katto siinä vaiheessa kun työpaineet oli kaikkein rankemmillaan. (Heikki, 4)

Tulevaisuuteen suuntautuminen ja luottamus selviytymiseen tulivat esille kuntoutujien kerronnassa. Vaikka Leenalla olikin vaivoja, hän pystyi ajattelemaan tulevaisuutta toiveikkaasti. Hän uskoi peräksiantamattomuuteensa. Lauri aikoi suhtautua uudella tavalla vastaan tuleviin tilanteisiin.

... kyl mä kuiteski oikeastaan näen sen toiveikkaana sillä tavalla, että sit jossain tuon pessimismin takana kuiteskin on semmonen, että mä en anna periksi, peräksiantamattomuus kuiteski sillai niinku, tavallaan taistelen kuiteski (nauraa) sanotaan näin. (Leena, 30–31)

Mä en niinku ajattele, ajattele sitä enää, niinku asioita sinne tuonne taaksepäin, mä oon ajatellu, että minä elän nyt tätä hetkee ja tästä eteenpäin [...] mielellään mä en enää palaa niinku niin menneisiin asioihin että, haudataan ne sinne ja lähetään puhtaalta pöydältä ja luodaan uutta tulevaisuutta, valoisaa tulevaisuutta, missä on ilo, mutta ei niiltä suruiltakaan välty, mutta ne osataan ottaa toisella tavalla. (Lauri, 15)

Kuntoutujien kerronnassa tulivat esille myös tulevaisuuden unelmat ja voimia ja nautintoa tuottavat asiat. Heikki kertoi unelmoivansa punaisesta mökistä monen muun suomalaisen tapaan. Hän ei halunnut enää valloittaa koko maailmaa vaan hitaampi tahti riittää. Leenalle nautintoa toivat televisio, lukeminen, luonnossa liikkuminen ja harrastukset. Kuntoutuksen asiakastyössä voidaankin pitää keskeisenä tavoitteena positiivisten kokemusten, mielihyvän ja onnistumisen hetkien tuottamista ja esiin nostamista ja sitä kautta unelmien virittämistä ja itsetunnon vahvistumista (Hänninen ja Valkonen 1998, 15).

On semmosia pieniä unelmia, et jos sais jonkun pienen mökin jostain, sais vähän tönkii ja jotain tehdä käsillä ja siinä ne. Ei mul niin mahdollomia unelmia ole. Tai sellasii, mitä mä viel haluaisin, unelmia on kyllä, mut tuo, ettei semmosii et tässä nyt täytytys varmaan pian vallottaa ja mennä kauheesti. (Heikki 13–14)

... mulle on esimerkiksi joku telkkarin kattaminenkin voi olla semmonen asia, mikä niinku saa mun ajatukset pois ja joku jännäri tai romanttinen juttu tai mikä tahaansa. Niin, se saa mun ajatukset muualle ja sen jälkeen voi olla paljon helpompi olo kun on keskittynyt johonkin rikosjuttuun tai johonkin tämmöseen näin ja pohtii sitä mielessäs kuka on murhaaja, joku tän tyyppinen ihan, et, ihan tietenkii toi et, tossa, kun oli noi hellepäivät ja mä menin sinne rantaan ja menin uimaan ja sain olla ihan itekseni, ottaa aurinkoa ja, ihan sellaset pikku asiat, että mennä omall pihamaalle ja ihaila niit kukkii ja, tämmösiä ihan, musiikki on aika tärkeä, ei aina jaksa kuunnella, mut välillä tulee semmosia vaiheita, että, varsinkin sanat on tärkeitä iskelmissä ja näissä se on niinku, riippuu tietenkii mielialasta ja, sit ten tietenkii se koti on tärkeä, se on mulla hirveen tärkeä paikka, vaikka se stressaa, se on tärkeä paikka, et mä haluaisin sinne aina jottain vähän uutta ja et se olis siistis kunnoss, et se olis viihtyisä ja, et tämmönen kiinnostas tietenkii, et vois vähän sisustaa ja tämmöstä kaikkii. Nyt se on niinku heränny kun oon ollut kotona, sit toi vähän tekis mieli ruveta piirustelemaan niin nuorempana ja, maalaile-

maan ja tämmöstä et, se inspis ei nyt oikein viel oo tullu, mutta katsotaan nyt sit jos täs syksyn ainana viel tulee. (Leena, 27)

Maija ei halua viettää vanhuuttaan yksin eikä olla taakaksi lapsilleen. Kolmekymmentä vuotta kestäneen suhteen loppuminen aviomiehen kuolemaan oli ollut raskasta, mutta Maija oli lähtenyt rohkeasti eteenpäin. Hän oli solminut uuden ihmissuhteen ja suhtautui tulevaan odottavin mielin.

No, minä nyt odotan vielä että, ettei tarvis ihan yksinäni vanhuuttani viettää enkä tarvis säilyttää lasten päälle sitä, että kun äiti on niin yksin. Että kyllä mä niinku toivosin, että mulla olis hyvä läheinen ihmissuhde ja saisin olla suhtkoht terveenä. Sitähän kaikki aattelee. [...] No ihan, ihan minä nyt kattelen eteenpäin silleen, avoimin eloisin silmin. Kaikesta huolimatta. Vaikka se välillä riipaseekin, et se pitkäaikainen ihmissuhde katkes. Kyllähän se välillä on vaikeaa. Vaikeeta, koska sitä oli kuviteltu, että, että eletään sitten vanhaksi yhdessä. Kyllä se riipasee, vaikka yrittää uuttakin suhdetta rakentaa niin kyllä se, se itkettää välillä, mutta mutta ne kuuluu elämään, en miä ole ainoa. Täytyy rohkeesti ottaa vaan tilanteesta vaarin sitten, etten olis vanha kiukkunen nainen (nauraa). (Maija, 22)

Ritva toivoi lastensa selviytyvän elämässä sekä perheen pysyvän koossa. Hänellä, kuten monella muullakin kuntoutujalla, perhe ja lapset olivat tärkeällä sijalla elämässä. Arja pohti elämäänsä ja elämistään vaikean sairautensa kanssa. Hän oli kohdannut elämän rajallisuuden, mikä usein laittaa miettimään elämän tarkoitusta ja sitä, mitkä asiat ovat omassa elämässä tärkeitä ja merkityksellisiä.

Mä en tierä mitä tapahtuu, mutta mä orotan, että mua ymmärretään ja [...] tää on vakava ja näin [...] että jos se on se viis vuotta vaikka, niin, et mikä on se elämän laatu sitten [...] ei elämästä haluaisi luopua. Kyllä mä kuoleman hyväksyn, mutta kun mä en haluaisi luopua mun läheisistäni enkä elämästä enkä siitä, mitä tänne jää. Että, mäkin koen, että mullakin olis viel täällä olemista. (Arja, 20)

Tärkeintä Arjalle oli perhe. Hän halusi elää perheen kanssa mahdollisimman hyvää elämää. Hän halusi itselleen mahdollisuuden päättää omasta elämästään ja siihen liittyvistä ratkaisuista. Ihmisen elämäntarinassa sairaus voi muodostua enemmän tai vähemmän jyrkäksi juonenkäänteeksi. Kuntoutustyön perinteinen tehtävä, ihmisen käytännöllisen toimintavoiman lisääminen, voidaan tarinalliselta kannalta ymmärtää Hännisen ja Valkosen (1998, 12) mukaan tehtäväksi auttaa ihmistä toteuttamaan omia tarinoitaan. Tarinallinen näkökulma haastaa kuntoutujan suuntaamaan toimintakykyään siten, että hän pystyy toteuttamaan elämälleen asettamia tavoitteita. Tarinallisesta kuntoutumisesta voidaan puhua silloin, kun sairaus liitetään oman elämäntarinan osaksi. Tämä on mahdollista turvaamalla elämäntarinan jatkuvuus siten, että aiempi elämä tulkitaan uudelleen ja uusi elämäntilanne nähdään jopa entistä arvokkaampana tai tyydyttävämpänä. (Hänninen ja Valkonen 1998, 10.)

7.4 Asennemuutosten vaikutus toimintaan

Uuden näkökulman murtautuminen tietoisuuteen, oman elämän ja identiteetin näkeminen uudessa valossa, voi haastaa ihmisen itse muuttamaan omaa elämäänsä (Koski-Jännes ja Hänninen 1998, 177). Ajattelutavassa tapahtuneet muutokset olivat siirtyneet myös monella kuntoutujalla toiminnan tason muutoksiksi sekä työelämässä, perhe-elämässä että vapaa-ajan toiminnoissa.

Heikin ja Sailan tarinoissa näkyi yksilön ja työn välinen muutos. He olivat omalla aktiivisella toiminnallaan saaneet muutoksia työhönsä. Tällöin oli toteutunut kuntoutuksen valtaistavan tai ekologisen toimintamallin haaste toimintaympäristön muuttamisesta siten, että ihmisen toimintaedellytykset paranevat. He olivat rajanneet käytettävissäoloaan ja omia työtehtäviään.

... mä aloin lykkää puhelimen kiinni tosa, sen ensimmäisen jakson jälkeen, mä lopetin kuuen jälkeen puhelinpäivystyksen, totesin sen, ettei mul, ei mun tartte olla koko ajan saatavilla. Ja viikonloppusin vastasin jos vastasin, en aina vastanukaan, mä aattelin ettei mun tartte, ei se maailma tähän voi kaatua. Et se oli niit ensimmäisiä tälläsi tekoja. No tää toinen sit oli taas tää isompi, tää systemaattisuus et, mä hain jotain muuta työtä sitten. Työ tää oli loppujen lopuks aika iso, tää ei oo niin kovin pieni muutos, miltä se ehkä voi kuullostaa, mut, yhtenä pontinena, et, tää työvaihdos, et ne nyt on ainakin isommat. (Heikki, 6)

... jotenkin tarkemmin kattoo, löytää sieltä niinku niil työtehtäville enemmän aikaa tavallaan, ettei sitä ookkaa niin heti tekemässä joka tehtävää mitä tulee ihan eteen, vaikka se on niinku pakko tehdä, mutta siinä osaa niinku sitä mieltä, että paljonko siihen tosiaan niinku tarvitaan aikaa ja kannattaako itteensä niin hirveesti niinku stressata sillä työtehtävällä, että semmosta ehkä on niinku tullu. Semmosta järkeistämistä siihen, niihin työtehtäviin [...] asiakkaillekin osaa semmosta vähän omatoimista, mitä ne hakee materiaalia ja tämmöstä, että mistä ne niinku hakee omatoimisesti ettei aina tarvi olla ihan mukana. (Saila 4–5)

Leena, Maija ja Arja olivat rohkaistuneet tuomaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään esille työyhteisössään. Kuntoutuminen oli merkinnyt myös uudella lailla suhtautumista hankalaksi koettuun työtoveriin. Itsetunnon kohoaminen vaikutti näin monella tavalla toiminnan tasolla.

... olin jäməkampi ja päättäväisempi ja otin osaa enemmän niinku, kuitenkin tämmösiin kun oli näitä palavereita ja näitä. Et uskalsin sanotaan näin et uskalsin avata suuni, (naurahtaa), koskaan ennen en uskaltanut. Et sanotaan, et uskalsin ottaa niinku enemmän kantaa ja tälläi [...] koska mä oon aina simmonen joka jääny kuiteski varjoon vähän, et ehkä se oman arvon tunto on niinku kasvanu siten siinä. (Leena, 18)

Töissä sitten, olen ehkä ottanu paremmin semmosen jäməkämmän asenteen, että uskallan suhtautua siihenkin vaikeeseen työkaveriin niin, vähän samalla lailla kun

hän suhtautunuu minuun tai toisiin elikkä jämäkästi sanomaan vastaan, jos tarve vaatii. (Maija, 6)

... siel työyhteisöskin niin, mä oon ollut rohkeempi, mä oon muistellut näitä juttuja, mitä täällä on ollut ja mitä täältä on saanu ja niitten kauttaakin niin mä oon kokenut, että, just sitä että, et voi olla oma itsensä. Voi olla se mikä on ja tota niin, mä oon muuttunu ihmisenä. Mä oon, mä oon, muuttunu ihmisenä, mä oon oikeesti herkkä, mutta mä oon oikeella tavalla, sillä tavalla että mä uskallan vähän pitää puoliani ja tota mulla on oikeus pitää puoliani, työelämäs ja muutenkin. Ja että mä oon tärkeä ja mä oon arvokas, semmosia mä oon kokenut. (Arja 15–16)

... edelleen pelko sitä ihmistä kohtaan, mutta kuitenkin täältä mä oon saanu sitä semmosta voimaa, että mä oon tota jaksanut niitä asioita ajatella ja tota niin, vähän yrittänyt lähestyäkin eri tavalla tätä ihmistä. (Arja, 12)

Jämäköitymistä oli tapahtunut työelämän lisäksi perhe-elämässä. Maija ja Leena toivat esiin muuttuneen kotiroolin. Jämäköitymistä oli tapahtunut suhteessa perheenjäseniin.

... tästä kuntoutuksesta on ollut apua jopa mun ja tyttären suhteeseen, että minä pystyin viime syksynä niin tyttärelle sanomaan sen mitä mun, mua, mikä mua raivostutti kun oltiin yhdellä ulkomaanmatkalla. Mä huusin hälle, mutta se asia sitten selvitettiin. Se asia jotenkin niin meidän välit korjaantu. Et on sillä ollut merkitystä. (Maija, 22)

... et kyl musta on tullu niinku, sillä tavalla itsekkäämpi, vaikka puoliso ajattelee sitä, että, et tota ei oo niin tyytyväinen, mut et, kyllä mä itse koen sen näin, että mä ajattelen enemmän itseäni, ja omaa hyvinvointia, ehkä se tulee esille kiukutteluna ja tämmösenä välillä, mut se että, se on sitä puolensa pitämistä. Et mä oon ruvennut pitämään enemmän puoliani, vaikka se sekä purkautuu sit valitettavasti sit ehkä väärällä tavalla, kotona, et se purkautuu semmosena, et täytyy vähän niinku olla aggressiivisempi ja hyökkäävämpi ja puolustaa sit vähän, ehkä toinen sen tajuakaan [...] Et, kotona se tietenkin on, jossain mielessä ristiriitaisempi tilanne ollu ku ei haluais sitä riitaa eikä semmosta [...] mut tietenkin puoliso kokee, että se on enemmän tämmöstä itsepäisyyttä (naurahtaa), niskurointia. (Leena, 17–18)

Elämänarvojen muutokset näyttäytyivät myös vapaa-ajan harrastuksissa ja ajankäytössä. Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen kiinnitettiin enemmän huomiota. Liikkuminen, mieleisten harrastusten elpyminen ja rentouttava oleilu sekä luonnon merkitys tulivat esille kuntoutujien kerronnassa. Muutosten tekeminen tapahtuu hitaasti eikä monia asioita voi muuttaa kerralla. Muutoksia toteutetaan elämässä vähitellen, kuten Heikki teki. Ensin hän teki muutoksia työssään ja sitten hänellä oli ollut voimia elvyttää harrastustoimintaansa. Hän oli myös tehnyt selkeän päätöksen jättäytyä pois järjestötyöstä. Jotta voi elämässään tehdä jotakin uutta tai enemmän, pitää usein myös karsia tai jättää pois jotakin. Joillakin muutokset olivat vasta suunnitelmia. Kullekin ihmiselle hyvinvointia ja toimintakykyä tuottavat tekijät

ovat yksilöllisiä ja ne löytyvät usein pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista (Riikonen 2000, 43–44).

... nyt on alkanut tämän vuoden keväällä entistä enemmän niin harrastustoiminta elpymään vähitellen. Nyt ollaan lähetty lintujen perässä karaamaan tuolla pitkin lintutorneja. Sellanen tullut, että, tästä kun pääsemme niin kaukoputki on hankinnassa, tämän syksyn aikana. (Heikki, 6)

... tää kalastaminen ja just tämmönen rannalla oleminen ja metästämisen, vaikka en niin halua ampua niitä lintuja, mutta kummini seuraa, tai sanotaan sillee oman hyvinvoinnin takia ... (Lauri, 23)

... saa mennä omalle pihalle ja ihailla niit kukkii [...] istua jossain rantakalliolla ja kattella merta ja auringon laskua ... (Leena, 28)

... koti on tärkeä, se on mulla hirveen tärkeä paikka [...] vois vähän sisustaa [...] tekis mieli ruveta piirustelemaan niinku nuorempana ja maalailemaan ... (Leena, 27)

... kun saa ittensä lenkille oikein kunnolla menee ja tonne, ja metsään menee, marjaan, nii voi että sen jälkeen on ihana mennä uimaan [...] yleensäkin, että saa ittensä lähtemään johonkin. (Maija, 17)

Kuntoutuminen näyttäytyi kuntoutujien kertomuksissa kokonaisvaltaisena prosessina ja se oli saanut aikaan muutoksia monella elämän osa-alueella. Muutokset työroolissa näyttäytyivät uudenaikaisena suhtautumisena työhön ja oman työpanoksen arvioinnissa. Omaan jaksavuuteen ja omien rajojen asettamisen mahdollisuuteen oli tullut uusia näkökulmia. Perheroolissa oli tapahtunut muutoksia omaa jaksavuutta tukevaan suuntaan. Arki jäsenyi uudella tavalla ja moni pyrki lisäämään omaa hyvinvointiaan tukevia asioita, kuten luonnossa liikkumista ja harrastustoimintaa. Kuntoutuminen ilmeni pitkäjänteisenä toimintana siten, että monet asiat olivat vasta etsimässä muotoaan ja vaativat edelleen aikaa muuttuakseen ajattelun tasolla tehdyistä muutoksista käytännön toiminnaksi. Työelämälähtöisesti alkanut kuntoutumisprosessi oli laajentunut koskemaan koko elämänpiiriä.

8 KUNTOUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT JA MEKANISMIT

Tässä luvussa selvitän, miten kuntoutujat merkityksellistivät kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ja mekanismeja. Ryhmittelin kuntoutujien kokemukset viiteen teemaan:

- 1) kuntoutukseen pääsy ja kuntoutuksen sisältö
- 2) kuulluksi tuleminen
- 3) vertaisryhmänä toimineen kuntoutusryhmän merkitys
- 4) sosiaalisen verkoston tuki
- 5) työterveyshuolto ja työyhteisö.

Tarkastelen lähemmin näiden teemojen kautta kuntoutumiseen liittyviä merkityksiä.

8.1 Kuntoutukseen pääsy ja kuntoutuksen sisältö

Kuntoutukseen pääsy oli kuntoutujille merkityksellinen asia. He kokivat, että heidät huomattiin, heidän tarpeitaan kunnioitettiin ja heidät oli ihmisinä koettu tärkeiksi. Yhteiskunnan varoin huolenpidon kohteeksi pääsy tuntuu kuntoutujista arvokkaalta ja tunnustukselta siitä, että heihin ihmisenä ja työntekijänä kannatti vielä panostaa. Heidän hätähuutonsa ja avuntarpeensa oli huomattu ja tunnustettu. Kuntoutukseen pääsyä säätelevät portinvartijat olivat arvioineet heidän kuntoutustarpeensa oikeuteiksi.

Välittämisestä kuntoutujat puhuivat monitasoisesti. Yhteiskunnan välittäminen ilmenee kuntoutuksen mahdollistumisena ja rahoituksena, yhteisön tasolla työterveyshuolto ja työpaikka ovat tukeneet kuntoutukseen pääsyä ja yksittäiset työntekijät tekevät työtä yhdessä kuntoutujan kanssa hänen hyväkseen. Kuntoutustoimenpiteet tai -ohjelmat eivät toimi sellaisenaan, vaan niitä toteuttavat ihmiset, ja olennaista niissä on sosiaalinen vuorovaikutus (Suikkanen 2000, 20).

Mä oon ainakin saanu olla täällä ja nähdä täällä, nähdä ja tietää, että on ihmisiä, jotka välittää toisista ja on paikka, jossa voi kertoa, jossa saa apua ja, tota niin, sillan mä oon tarvinnut tätä kuntoutusta kun mä oon tänne tullu ja mä oon saanu täältä sen mitä mä oon hakenu ja tarvinnukin. (Arja, 25)

Kuntoutuminen ja muutokset omassa elämässä vaativat aikaa. Tyk-kuntoutuksen laitosjaksojen ja arkielämän jaksottelu ja kuntoutusprosessin pitkäkestoisuus olivat kuntoutumista tukevia tekijöitä. Aineiston kuntoutujille oli tyk-kuntoutuksena kolme kuntoutuslaitosjaksoa ja ajallisesti prosessi kesti yhteensä vuoden ja seitsemän kuukautta. Kuntoutujilla oli laitosjaksojen välillä aikaa sulatella ja selkiinnyttää omia ajatuksiaan sekä harjoitella ja kokeilla uusia asioita omassa toimintaympäristössään. Kuntoutusjaksojen toistuminen toimi kuntoutujien kerronnassa motivoivasti ja kannusti selviytymään arkielämässä eteenpäin.

... sitten kun täältä lährettiin ja aatteli, että voi kun on ihanaa, kun on viel jäljellä. Ja sitten, niin se toinen kerta sitten kun mä tulin tänne, niin tota sillohan mulla oli sitten todettu tää sairaus. Kyllä se täällä lähti silloin eka kerran jälkeen joo, se selvitettiin, että mulla on toi sairaus, ja tota, mä olin sitä niin sitten elänyt sitä vaihetta, että mä pääsen tänne uudelleen taas ... (Arja, 11)

... niin kyl sen nyt käsitti, että se oli helvetin hyvä, et tää jakso on olemassa, koska tämä niinkon taas hiukan puhuttelee ja ottaa niskasta kiinni ja valaa, antaa voimaa tai uskoo siihen et nyt on kun työ ei vie enää kaikkee, niin nyt on mahdollisuus harrastaa jotain muutakin. (Heikki, 5)

Kuntoutujat kokivat kuntoutumistaan tukevaksi sekä virikkeitä antavan että rentouttavan kuntoutuslaitosympäristön, jossa ei tarvinnut huolehtia arjen päivittäisistä askareista vaan jossa mahdollistui keskittyminen itseen ja oman elämän pohdiskeluun. Kuntoutujien kuntoutumistarpeet olivat yksilöllisiä ja he myös merkityksellistivät kuntoutusjaksoilla erilaisia sisältöjä. Vaihtoehtojen ja monipuolisen sisällön merkitys näyttäytyi monen kuntoutujan kerronnassa ja se mahdollisti erilaisten asioiden hyödyntämisen kunkin kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaan. Toiset kuntoutujat kokivat hyötynensä enemmän keskustelumahdollisuuksista, kun taas toiset painottivat kerronnassaan toiminnallisuutta. Kuntoutustyöntekijöiden kanssa käydyt yksilölliset keskustelut mahdollistivat arkaluontoisempien asioiden käsittelyn. Ryhmäkeskustelut taas antoivat uusia näkökulmia.

... mä pelkäsin eniten siinä, et siin on liian paljon tätä fyysistä rääkkiä ... jos se on sitä, mä en jaksakaan. Mut sitten mä niinku positiivisesti yllätyin siit, et siinä on niin paljon myös tätä niinku, et se on niin monipuolinen ja niinku kokonaisvaltainen, et se niinku yllätti myönteisesti. Niin tota niinku mulle, mun kohdalla se oli niinku sopiva, mä tiedän et on semmosiikin, jotka ei niinku halua kertoa omista asioistaan ... et tää ilmapiiri ja tää, nää vetäjät ja nää ammatti-ihmiset täällä niin ne on ollut hirveen positiivisii ... et joku olis ollu mulle semmonen niin ku hankala, tai semmonen et mä en olis halunu jutella tai, ettei kukaan näist työntekijöistä täällä. (Leena, 13)

... on sitten tuo fyysinenkin puoli, toi kuntosali ja nuo vesijumpat ja kaikki tämmöset, kyllä ne aina antaa sysäystä sitten niinku siel kotonakin, liikunnan harastamiseen ja tämmöseen että, kyllä ne aina pistää niinku kuriin jollakin lailla. (Maija, 6)

Kuntoutujat toivat kertomuksissaan esille myös näkemyksiään siitä, mikä olisi voinut edistää heidän kuntoutumistaan tai mitä he tekisivät kuntoutuksessa toisin. Oikeanlaisen tuen ja palvelun tarjoaminen oikeaan aikaan on kuntoutuksessa oleellinen haaste. Tähän haasteeseen vastaaminen on vaikeaa. Arjalla todettiin ensimmäisellä kuntoutusjaksolla vaikea sairaus. Tällaiseen tilanteeseen sopeutuminen ja kasvokkain olo mahdollisen ennenaikaisen kuoleman kanssa on vaikea tilanne jokaiselle ihmiselle ja vaatii työntekijöiltä erityistä hienovaraisuutta ja herkkyyttä.

... tää sairaus saatiin tietää ja näin, et mulla olis ollut jotain yksittäisiä, psykiatrin tai psykologin näitä tapaamisia, ihan vaikka jonkun verran [...] mutta tietysti sekin, et mä olin niin kauheen pirtee olevinaan ja semmonen, että mä selviän tästä. Että mä en ehkä antanu lupaa niinku, enkä ollut olevinansa sen tarpeessa. Mut ett nyt kun jälkeinpäin, niin ois voinut tietysti olla hyvä [...] olis voinu ravotella sitä ovee pikku hiljaa, ettei se olis avautunu sitten yhrellä kertaa, niin, niinku isoksi, että tää tilanne. Tää henkinen paine ja tää henkinen pelko ja, tää tämmönen niinku luhistuminen että, mutta se että sille ei voi kukaan mitään, että mulla on nää sairaudet, tää tunne, että kipu tääl sisällä ja tässä niinku [...] niistä olis voinut puhua aikoinaan [...] olis vaikka ehrotettu, niin, ehkä mä olisin voinut ollakin, että, en mä oo kauheen paha vastaan laittaa. (Arja 18–19)

Ryhmän ohjaajan tehtävä on luoda edellytykset ryhmän työskentelylle ja pitää ryhmä tehokkaassa toiminnassa. Ohjaaja rakentaa osaltaan ryhmäkulttuuria sekä aktivoi ja havainnollistaa tässä ja nyt -tilanteita. Ohjaajan perusasenteen tulee olla hyväksyvä ja empaattinen. (Niemistö 1998, 19.) Vahvojen tunteiden kutsuminen esiin velvoittaa vastaamaan myös sen seurauksista. Ryhmien organisoinnissa on oltava paitsi näkemystä, mihin pyritään, myös näkemystä, mitä tehdään, jos vertaisryhmä päätyykin toisille urille. (Hokkanen 2003b, 267.) Ryhmän ohjaajalle vapaan keskusteluilmapiirin luominen on vastuullinen ja haastava tehtävä.

... nää keskustelut mitä täällä on käyty, osittain virallisetkin, mut sekä vapaa-ajalla kädyt, niin ne on kaiken muun lisäksi, parasta antii, koska mun tapani on työstää asioita puhumalla. Et, sitä mä en, jos jotenkin joskus pääsisin vaikuttaa tällaiseen prosessiin kun kuntoutumisprosessiin, niin, siihen mä kyllä liittäisin tällästä vapaata keskustelua, että väittelyä ja kinaamistakin. Koska mun mielestäni se johtaa ihmisen avautumiseen ja sitä myöten enemmän itsensä hyväksymiseen [...] varsinkin näät ryhmäkeskustelut on usein aika tällasii virallisen tuntuisia, ja sit huomaa monta kertaa, et, kun ihmiset menee kasaan, ne niinku rypistyy ja tekee semmonen suojamuurin, et minä en nyt ainakaan puhu mitään. Et ja eihän tää, sä et väkisin saakaan ihmisiä tämmösis tilanteis puhumaan, mut hyvän ryhmänvetäjän täytyy vaan jotenkin osata noukkii nämä maan hiljaiset myös keskusteluun ja että myös pitää meidät hölöttäjät hiljaisina, ettei me viedä koko keskusteluu. (Heikki, 8)

Kuntoutus on toimenpiteiden kokonaisuus, joka koostuu monesta osatekijästä ja on monen asian ja ihmisen yhteistyön tulos. Kuntoutujat merkityksellistävät erilaisia kuntoutumista tukevia sisältöjä omista tarpeistaan käsin ja kuntoutumista tukevat mekanismit näyttäytyvät näin moni-ilmeisinä. Toiminnan monialaisuus ja moniammatillisuus näyttää olevan eduksi toiminnan tulosten kannalta. Kuntoutuksen vaikuttavuutta koskevassa katsauksessa todetaan, että moniammatillinen, useiden eri ammattiryhmien tiimityöskentelyyn perustuva toiminta näyttää olevan vaikuttavaa useissa eri ongelmatilanteissa. (Rissanen ja Aalto 2002, 21.) Niemistö (1998, 52) on esittänyt toisenlaisen näkökulman kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta. Hänen mukaansa sen haittana on kuntoutuksen pirstaleisuus. Kuntoutuskurssien ohjelmaraikenteessa työntekijöiden opetustuokioiden jäävät helposti toisistaan irrallisiksi, jolloin kuntoutujaryhmä on eri työntekijöihin erilaisessa suhteessa. Ryhmällä on siten eri

työntekijöiden kanssa erilaisia ryhmäprosesseja eivätkä nämä pääse kehittymään alkua pitemmälle. Hän ehdottaa kokonaisvaltaisten kuntoutuskurssien sijaan selkeästi joko liikunnallisia, terveyskasvatuksellisia, psykoterapeuttisia tai ammatillisuutta kehittäviä kursseja, mutta ei kaikkea yhtä aikaa.

Kuntoutusmenetelmien kehittämisen näkökulmasta (Rissanen ja Aalto 2002, 23) tarvitaan lisää tietoa siitä, mitkä mekanismit moniammatillisessa kuntoutuksessa tuottavat tuloksia. Ei tiedetä, perustuuko moniammatillisen kuntoutuksen tehokkuus nimenomaan eri henkilöiden tiimityöskentelyyn vai johtuvatko tulokset yksinkertaisesti siitä, että asiakas saa samanaikaisesti tietoa usealta asiantuntijalta. Tutkimukseni tuo esille sen näkökulman tärkeyden, että erilaisen tiedon sulattelu ja tiedon soveltuvuus ja käyttöönotto omaan henkilökohtaiseen tilanteeseen on pitkä ja aikaa vievä prosessi. Tilanteen tarkastelu monesta näkökulmasta saattaa avata uusia ulottuvuuksia. Toisaalta voidaan olettaa, että eri tahoilta tuleva tieto voi aiheuttaa tuskaa ja lisätä ahdistusta. Erityisesti tässä kohdassa tarvitaan eri työntekijöiden välistä työryhmätyöskentelyä sovittamaan yhteen eri työntekijöiden näkemyksiä ja keinoja tuettaessa kuntoutujaa hänen pyrkiessään kohti henkilökohtaisia tavoitteitaan.

8.2 Kuulluksi tuleminen

Asiakkaan ja kuntoutustyöntekijän kohtaamisessa on kyse kahden erilaisen todellisuuskuvan kohtaamisesta. Todellisuus ja kuvamme todellisuudesta ovat kaksi eri asiaa. Näiden todellisuuskuvien yhteisen jakamisen ja tutkimisen kautta voi syntyä sellainen uusi kuva todellisuudesta, joka hyödyttää asiakasta hänen ponnistellessaan kohti parempaa elämäntapaa. Työntekijän ja asiakkaan tulee tutkia ja vertailla näkemyksiään todellisuudesta samalla tasolla. Työntekijän tehtävä on auttaa asiakasta perehtymällä hänen ainutlaatuihin tapaansa mieltää elämäntilanteensa. (Särkelä 2001, 29.) Työntekijän tehtävä on kuunnella asiakasta ja jakaa hänen näkökulmansa. Vasta tämän jälkeen työntekijä voi varovasti odottaa, että asiakas kiinnostuisi hänen näkökulmistaan. (Särkelä 2001, 30.) Ihminen ei pohjimmiltaan niinkään tarvitse vaikutteita, vaan ennen kaikkea inhimillistä vastakaikua, joka mahdollistaa hänen persoonallisen oman itsensä tunnistamisen ja oman todellisuuden kokemisen (Niemelä 1999, 286).

Kuulluksi tuleminen oli vahva kuntoutumista merkityksellistävä tekijä kuntoutujien kerronnassa. Kuulluksi tulemistä ja kahden ihmisen kohtaamista pidettiin tärkeänä. Kuulluksi tulemistä kuvattiin todesta ja vakavasti ottamisena ja ihmisen kohtaamisena ihmisenä. Kuulluksi tulemisen kokemus ja mahdollisuus omien näkemysten esille tuomiseen ja niiden kunnioittamiseen nosti kuntoutujien itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin.

Niin just se, et täällä ihmiset kuuntelee tai työntekijät kuuntee ja ottaa tosissaan sitten, mitä on mielessä. Et saa tosiaan kertoa ihan mitä haluaa ... (Maija, 5)

Ja kun on huomannut, että otetaan niinku ihminen ihmisenä, et mä olen samanlainen kuin muutkin et kuunnellaan, kuunnellaan ja otetaan todesta, niin se on ollut todella hyvä juttu ... Koska minä olen aina ollut vähän epävarma siitä, että otetaanko minut todesta. (Maija, 22)

Granfeltin (1998,177) mukaan ihmissuhdetyöntekijällä tulee olla ”kykyä ymmärtää ja myötäelää toisen ihmisen kokemuksia siten, että se välittyy myös asioistaan kertovalle ihmiselle”. Hyvä vuorovaikutussuhde edellyttää avointa kommunikaatiota, jossa kumpikaan ei alistu tai hallitse toista. Yhdenvertaisten ihmisten suhteissa tilanteet huomioidaan asiakkaan näkökulmasta, eikä työntekijä tuo omia käsityksiään liikaa esiin (Kiikkala 2000, 119). Kiikkala tuo näin keskusteluun ihminen–ihminen-suhteen työntekijä–asiakas-suhteen rinnalle (ks. myös Mönkkönen 2001). Toiminnan perustana pidetään ihmistä, kun totunnaisemmin asiakaslähtöisyyden perustaksi on määritelty esimerkiksi asiakkaan tarpeet, toiveet ja odotukset (Kokkola ym. 2002, 21).

... että on päässy niinku keskustelemaan asioista tällä viisiin [...] Sillee, että kuulaaan, kun kertoo asioita niin, niin jakso niiku kuunnella, sillee, sitä ei oo aina päässy kaikkia asioita sillee pääse kotonakaan kertomaan eikä halua kertoa, niin toisaalta täällä o joskus ollu parempi kun sen kertoo täällä. (Lauri, 17)

Olen saanut aikoja, jutteluajoja ja muuten, jos on halunnut, niin että kyllä. Ja saa puhua sitten, tosiaan kaikki vähän asiasta ja asian vierestäkin. Nimenomaa se, että saa puhua asian vierestäki. Koska niin kova tarve on puhuu sitten kuitenkin. Kun on oikein vaikeeta. [...] No sekin mitä puhuin nyt yks päivä niin se oli vähän, minä en oo kellekään muulle puhunut, täällä kenellekään muulle työntekijälle enkä varmaan puhukaan. (Maija, 13)

Henkilökohtaisten asioiden käsittelyn edellytyksenä on luottamuksellinen suhde. Maija puhuu asian vierestä puhumisesta. Mikä sitten on asian vierestä puhumista? Mikäli ihminen haluaa puhua jostakin asiasta, on se hänelle itselleen merkityksellinen. Ehkä juuri tämän asian vierestä puhumisen kautta kuntoutuja voi saavuttaa jotakin aivan oleellista kuntoutumisessaan. Tämänkaltaisten keskustelujen avulla kuntoutuja testaa myös työntekijän rajoja, luottamusta ja sallivuutta siitä, minkälaisia asioita työntekijän kanssa voi pohtia. Vuorovaikutussuhteessa määrittyy myös merkityksellinen tieto. Kuntoutuksessa käytetyt sanat ja retoriikka ovat tärkeitä. Kuten Mönkkönen (2002, 51) asian ilmaisee, ei ole yhdentekevää, miten puhumme asiakkaasta, minkälaisen position hänelle annamme ja minkä position hän ottaa vuorovaikutustilanteissa. Molemmat osapuolet kutsuvat toisiaan tietynlaiseen vuorovaikutussuhteeseen.

Mönkkönen puhuu asiakkaan ja työntekijän välisen suhteen dialogisuudesta, jossa suhteen osapuolet tutkivat toistensa näkökulmia ja rakentavat uutta ymmärrystä asiaan. Luottamuksellinen suhde on dialogisuuden edellytys. Ilman sitä toisen esittäminen erillinen, vieras ääni saatetaan kokea uhkana. Dialogisuuden näkökulmasta merkittävät muutokset tapahtuvat vasta, kun jotain tapahtuu kuntoutusta tukevan työntekijän ja asiakkaan välillä tai asiakasryhmien keskinäisissä suhteissa. Dialogisen suhteen kan-

nalta on keskeistä se, syntykö suhteessa yhteisen hämmästyksen hetkiä, tilanteita, jossa kumpikaan ei todella ”tiedä”. (Mönkkönen 2002, 37 ja 48.)

Vuorovaikutuksessa voidaan tuskin koskaan saavuttaa täydellistä yhteisymmärrystä, sillä vuorovaikutuksen osapuolet tulkitsevat asioita aina myös oman henkilöhistoriansa, kokemustensa ja tilanteiden luomien edellytysten kautta (Mönkkönen 2002, 45). Liialliseen yhteisymmärrykseen pyrkivä keskustelu saattaa myös sulkea todelliset ristiriidat ja näkemyserot ulkopuolelleen (Juhila 2001, 128). Yhteisymmärryksen sijasta voidaan puhua argumentoivasta keskustelusta, jossa puntaroidaan elämän ulottuvuuksia kaikkine ristiriitoineen. Mikä toimii jossakin tilanteessa, ei toimikaan toisessa, sillä ihmisten välisille keskusteluille ovat ominaisia yllätyksellisyys ja säännöistä poikkeamiset. Yllätykset ja poikkeukset eivät sinänsä ole käsittämättömiä asioita, vaan niitä voidaan tulkita ja ymmärtää suhteessa kulloisenkin keskustelun kulkuun, sen kontekstuaalisiin erityispiirteisiin ja osapuolten orientoitumisen tapoihin. (Juhila 2001, 127.)

Hyvän työskentelysuhteen elementtejä ovat hyväksyminen, välittäminen, luottamus ja jämäkkyys (Särkelä 2001, 31). Kuntoutujien kertomuksissa tuli esille ihmisen ainutlaatuisten kokemusten ja hyväksymisen tärkeys. Heitä ei ihmisenä mitätöity eikä leimattu.

... et mua on kuunneltu, on ollut ihania ihmisiä, jotka on, mä oon kokenut, että mua ei oo mitätöity, eikä musta oo tehty hullua, vaan mä oon saanut puhua ja mua on kuunneltu ja mulle on, ma on tultu niinku vastaan, mua on autettu, ja tuettu tässä mun tapaukses ja tota, että ne, ja justiin niinku oikeet ihmiset ja oikeella lailla on osattu niinku mua auttaa. (Arja, 15)

Granfeltin (1998, 176) tutkimat kodittomat naiset arvostivat sellaista työtä, jossa heidän huolensa otetaan vakavasti, jossa heidän tunteillaan ja ajatuksillaan on merkitystä ja joka ehdottomasti on vailla moralismia, syylistämistä ja ylemmydentuntoista elämän normittamista. Näiden työelämän, perhesuhteiden ja asumisen suhteen hyväosaisiin luokiteltavien kuntoutujien kerronnassa korostuivat hyvinkin samantapaiset arvostukset kuin kodittomien naisten kerronnassa. Vastavuoroisessa suhteessa asiakas ja työntekijä pohtivat eri näkökulmista, miten asiakas voisi toimia elämäntilanteessaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Työntekijän ei pidä ”objektivoida” asiakastaan tarkastelun kohteeksi vaan ”subjektivoida” asiakas rinnalleen pohtimaan tilannettaan. (Särkelä 2001, 27.)

Asiakkaan ja työntekijän välinen yhteistyösuhde on parhaimmillaan yhteinen kehitysprosessi, jossa molemmat ovat sekä antajana että saajana. Hyvä työskentelysuhde ei synny heti vaan se on aina erikseen asiakkaan kanssa rakennettava – hyvä työskentelysuhde on hyvin etenevän työn tulos sekä edellytys muille myönteisille tuloksille. (Särkelä 2001, 28) Asiakaslähtöisyys ei kuitenkaan ole suoraviivaista tai itsestään selvää, sillä asiakas on usein asiaa tuntematon. Hän ei ole aina oikeassa ja joskus hän on jopa täysin väärässä. Asiakas odottaa, että asiantuntijalla on kyky auttaa häntä ratkaise-

maan ongelmiaan. (Sipilä 1992.) Dialogisessa suhteessa ymmärrys tarkoittaa uuden alueen löytymistä osapuolten väliltä (Mönkkönen 2002, 45).

Asiakkaan hyväksi kokema työskentelysuhde on tärkeä tekijä sekä muiden tulosten saavuttamisen kannalta että itseisarvona sinänsä. Luottamuksellinen työskentelysuhde saattaa olla asiakkaalle sellaisenaan emotionaalisesti korjaava kokemus. (Särkelä 2001, 31 ja 36.) Asiakassuhteessa on tärkeää se, miten tehdään ja miten sanotaan. Työntekijän oma halu ja tahto auttaa asiakastaan kertovat työntekijän motivaatiosta. Työntekijän motivaatio on usein työskentelyn kannalta oleellisempi kuin asiakkaan motivaatio. Innostunut työntekijä innostaa asiakastaan. Välittävällä suhtautumisella on myös itseisarvoinen emotionaalisesti korjaava merkitys asiakkaalle, joka ei ole saanut riittävästi osakseen välittämistä ja ymmärrystä. Asiakkaan hyväksi kokema työskentelysuhde on edellytys muiden tavoitteiden ja tulosten saavuttamiselle. (Särkelä 2001, 38.)

Ammatillista vuorovaikutusta koskevassa keskustelussa on nähtävissä suunnanmuutosta dialogisempaan orientaatioon. Keskusteluyhteyksien ja tasavertaisen suhteen luomista pidetään yhä keskeisempänä näkökulmana asiantuntijakeskeisen ja asiakaskeskeisen näkökulman sijaan. Narratiivinen näkökulma asiakastyöhön avaa uusia näkökulmia ymmärtää asiakastilanteita keskusteluna, kertomusten kudelmana. (Mönkkönen 2002, 45.)

Sosiaalialan ammattilaiselle kuuluu eettinen vastuu ylläpitää ja kehittää sellaista ammattitaitoa, että työntekijä pystyy hankalissakin tilanteissa luomaan asiakkaisiin auttamista suosivan suhteen. Nujerrettu, alistettu ja loukattu asiakas ei pysty asettumaan muutoksen subjektiksi, johon olemme häntä saattelemassa. Asiakas ei nimittäin ole muutostyön kohde vaan sen toteuttaja ja siksi meidän on autettava häntä, ei nöyräksi tottelijaksi, vaan omaa elämäänsä ohjaavaksi subjektiksi. Nujertamalla asiakas ja loukkaamalla häntä heikennetään muutostyön edellytyksiä. (Särkelä 2001, 29.)

8.3 Vertaistuen merkitys

Ryhmämuotoinen kuntoutus on yleistynyt kuntoutuksessa. Ryhmässä tapahtuneen kuntoutuksen merkitys tuli esiin kuntoutujien kerronnassa. Kuntoutusjaksot sisälsivät heillä yksilöllistä ohjelmaa, mutta suurin osa toiminnasta tapahtui kuntoutusryhmän kesken. Kuntoutusryhmä oli alun perin muodostettu toisilleen vieraista, eri puolilta Suomea ja eri toimialoilta tulevista ihmisistä.

... meillä on tosi kivasti niinku synkannu yhteen [...] hyvä yhteishenki on säilyny ja sit semmosta, tukee on aina saanu sit ku kuullu kun toinen on kertonut sit näitä omia ongelmiaan, niin ajatteli, et joo en mä oo ainoa tässä kun tuntee, tunnen ja koen näit asioit tällä tavalla [...] niinku eräänlainen henkinen tuki on ollut siinä mun mielest kauheen tärkeä, et tota, et muillakin on samoja ongelmia kun itellä, vaikka ne on eri tyypisiä, me ollaan eri ammattialan edustajia, niin siitä huolimatta. (Leena, 20)

Kuntoutusryhmässä oleminen ja toisiin kuntoutujiin tutustuminen ja keskinäinen jakaminen ja vuorovaikutus antoivat kokemuksen ihmisten samankaltaisuudesta. Toisaalta se antoi mahdollisuuden peilata omaa tilannetta muiden ihmisten tilanteeseen ja suhteuttaa tilanteen uudella tavalla ja löytää keinoja ja uusia näkökulmia omaan tilanteeseen. Tuntemusten vaihto, toisten tarinoiden kuuleminen ja toisilta ryhmäläisiltä saatu tuki koettiin tärkeäksi. Vuorovaikutus syntyy antamalla ja saamalla. Ihmiset oppivat toinen toisiltaan. Toisten tarinoiden kuuleminen voi antaa tukea ja turvallisuutta ja lujittaa omaa identiteettiä (Hänninen ja Valkonen 1998, 13). Hokkanen (2003b, 264) toteaa vapaaehtoista auttamista koskevassa tutkimuksessaan, että ryhmän keskinäinen vertaisuuden kokemus saattaa olla ohut, ja tärkeämpää kuin kokea vertaisuutta saattaakin olla moninaisuuden kohtaaminen sekä uuden oppiminen itsestä ja elämästä. Hokkanen (2003b, 265–267) näkee vapaaehtoisuuden voimavaroina erilaisuuden, samuuden, vertaisuuden ja osallisuuden. Erilaisuudessa kokemusmaailmat poikkeavat jyrkästi toisistaan ja perustana on yhteinen tavoitetilä. Elämäntilanteen muutospyrkimys ja esimerkillä ohjaaminen muistuttavat tässä toisista mahdollisuuksista ja haastavat muutokseen. Samuus vapaaehtoisuuden voimavarana perustuu ihmisyyteen ja empaattisuuteen. Vertaisuus perustuu vertaiskokemukseen, joka voi olla peräisin omasta tai läheisen ihmisen elämästä. Vertaisuus ei tarkoita samaisumista vaan erilaisuuden kunnioittamista. Osallisuudessa näyttäytyy tasa-arvoisuus. Osallisuus on keskinäistä auttamista yhteisen toiminta-areenan ja yhteisöllisyyden kautta.

... meillä on ollut hyvä ryhmä, me on pystytty puhuun ja tota, me ollaan saatu paljon toisiltamme, meillä on hauskaa ja meil on, me itketäänkin ja on murheita-kin, mutta että yhdessä pystytään puhuu ... (Arja, 17)

Turvallisessa ryhmässä voitiin jakaa asioita ja saada ymmärrystä ihmisten moninaisuudelle ja kokemuksille. On tärkeää, että ryhmissä on mahdollista kertoa myös tavanomaisesta poikkeavia tarinoita. Sen kuuleminen, mikä toisten tarinoissa on erilaista, voi olla yhtä lailla hyödyllistä kuultavaa kuin yhteisetkin kokemukset, koska erilaisuus virittää uudenlaisia näkökulmia. (Hänninen ja Valkonen 1998, 14.) Kohtaaminen voi olla alku kehitykselle, jossa yhdistävä tekijä aletaan nähdä monipuolisemmin erilaisuutta sisältävänä, jolloin suvaitsevaisuus ja jakamisen valmius kasvavat tästä laajentuneen jakamisen ja yhteisyyden kokemuksesta (Hokkanen 2003b, 270).

... no tää ryhmä tietysti täällä kun tavataan, niin tähän on ihan, meillä on mahtava ryhmä, ei siinä mitään, keskenämme, mutta tota, eihän me olla muuten yhdessä tän kurssin ulkopuolella, että olenko minä yhdelle kaverille soittanut edellisen kurssin jälkeen, oli vissiin, kun hän vuosia täytti, niin silloin soitin ihan heti kun täältä mentiin, mutta, mut kuitenkin että kyllä nää mielessä käväsee ja niinhän nuo toisetkin sanoo, että kyllä hekin on aatellut, mutta ehkä siinä on kuitenkin, sellainen, ei täällä nyt sen kauemmin kuitenkaan olla yhdessä ja jokaisella on ne omat kuviot. (Maija, 12)

Yhteisyys muihin kuntoutusryhmäläisiin koettiin lähinnä kuntoutusjaksoilla, ja joskus myös ajatuksissa. Muuten ryhmäläisen välillä ei juuri ollut konkreettista yhteyttä. Toisinaan taas kuntoutusjaksoilla saattaa muodostua niin kiinteitä suhteita, että kuntoutujat tapaavat toisiaan jaksojen välillä ja jatkavat tapaamisiaan kuntoutusjaksojen päätyttyä isommalla tai pienemmällä kokoonpanolla.

Vertaisryhmäkokemuksia vahvasti sekä järjestetty päiväohjelma että spontaanisti tapahtuva yhdessäolo. Vapamuotoisiin keskusteluihin antoivat mahdollisuuden sekä melko väljä ohjelma että laitosmainen asuminen ja mahdollisesti yhteinen vapaa-ajanvietto.

No tossa monta kertaa kun keskustellaan niin siinä puhutaan kaikista asioista. Yllättävän paljon siinä kerkii keskustelemaan, vaikka siinä ei jatkuvaakaan tekemisissä, mutta kumminni, keskustellaan niistä vaikeista asioista ja ongelmista ja pyritään niinku tukemaan sitten, että mitä siinä vois tehdä ja muuta tämmöstä. (Lauri 17–18)

Ryhmäläisten erilaisuutta pidettiin hyvänä. Eri ammateista, toimialoilta, ja paikkakunnilta tuleminen koettiin ryhmän rikkautena. Tämä auttoi näkemään eri työpaikkojen ja eri alojen erilaisuutta ja hahmottamaan oman työpaikan vahvuuksia ja heikkouksia. Samanikäisyys, työn reunalla olo ja jonkinlainen kriisiytyminen tai käännekohdassa olo yhdisti ryhmän jäseniä. Vertaisuus sisältää jotain yhteistä ja jaettua peittäen alleen saman kokemuksen ilmenemisen erityispiirteet (Hokkanen 2003b, 267).

... kyllä koin silleen ettei ollu tuttuja, enhän mä missään tapauksessa haluais samasta työpaikasta niin, yhtä ainutta kaveria [...] En olis missään nimessä halunnut, että tämä oli parempi, että kaikki oli vieraita keskenään, niin siinä pystyy puhumaan. En minä pystyis niinku tässä, nää kaks kaveria samasta työpaikasta, no ehkä heillä on sitten niin tiivis, se on vähän erilainen, se on vähän erilainen sitten. En minä pystyis, vaikka on kolmekymment vuotta ollut tän meidän toimistopäällikön kanssakin samassa paikassa ja vaikka meillä on tosi hyvä yhteys, mut jos hän olis täällä, niin tuskinpa me silt kuitenkaan sit. Tuskin minä olisin puhunut niin paljon [...] Siinä oppii näkemään niinku eri ihmisten ja eri ammattien näitä vaikeita puolia, että ei se aina ole sitten se oma, se kaikkien pahin. (Maija, 13)

Itsensä ilmaisua helpotti toisilleen entuudestaan vieraiden ihmisten läsnäolo. Tämä voi ilmentää monia asioita. Asioita saattaa olla helpompi pohtia ei-osallisten kanssa ja etäällä arkielämän kontekstista, kuten perheestä tai työyhteisöstä. Tällöin voi olla ikään kuin vapaampi ilmaisemaan itseään, kun ei ole tilannetta realisoivia tekijöitä läsnä. Toisaalta tämän voi liittää postmoderniin aikaan. Yeung (2004) tarkastelee riippuvaisuutta ja riippumattomuutta kirkon vapaaehtoistyössä väitöskirjassaan. Tämän päivän yksilöt ovat toisaalta entistä vapaampia perinteisistä traditioista ja sosiaalisista suhteista ja toisaalta entistä sidotumpia uudensuuntaisiin verkostoihin. Yeungin mukaan ehkä juuri erilaiset järjestetyt sidokset ovat tämän päivän epävirallisia sidoksia. Toiminta tarjoaa merkityksellisen sosiaalisen verkoston, jossa yksilö voi kokea ryhmään

kuuluvuutta, vaikka osallistuisi toimintaan vain hyvin harvakseltaan. Tämän voi liittää kuntoutujien kertomuksiin, jossa liittyminen kuntoutusryhmään koettiin merkitykselliseksi, mutta kuitenkin haluttiin säilyttää oma riippumattomuus.

Minulle kertoi tarinaansa kaksi kodinhoitajaa, jotka olivat työtovereita samasta työpaikasta. Heillä oli jo suunnitteluvaiheessa tiedossa toistensa osallistuminen kuntoutukseen. Yhdessä kuntoutukseen tuleminen oli vähentänyt heidän alkujännitystään, mutta muuten kumpikaan heistä ei tuonut esille yhdessä olemista kuntoutumista tukevana tai häiritsevänä asiana.

Vertaisryhmästä saadut myönteiset kokemukset välittyivät selvästi kuntoutujien kertomuksista. Ryhmältä saadusta tuesta ja hyväksyvistä ilmapiiristä huolimatta kaikkia arkaluontoisempia asioita ei kuitenkaan haluttu käsitellä ryhmätapaamisissa.

... nehän antaa paljon nää sanotaan semmosta määrättyä asiaa antaa tää ryhmä, mutta sitten jos haluaa keskustella pikkasen niinku enemmän henkilökohtaisesti niin silloin minun mielestä pitää olla semmonen yksilöllinen aika että, jos jotain, jotain on tuolla jossai hampaan kolossa (naurahtaa), että haluais vähän keskustella siitä, se taas ei niinkö ryhmässä onnistu. (Lauri, 22)

Eri ihmisten halu ja kyky käsitellä henkilökohtaisia, vaikeita asioita ryhmässä vaihteli. Monet kokivat helpommaksi keskustella joistakin asioista henkilökohtaisesti kuntoutustyöntekijän kanssa. Kunkin yksilöllisen tarpeen huomioon ottaminen koettiin tärkeäksi kuntoutumiseen vaikuttavaksi tekijäksi.

8.4 Sosiaalisen verkoston tuki

Sosiaalisen tuen ja sosiaalisen verkoston käsitteet ovat osa kuntoutuksen maailmaa ja niitä on pidetty virheellisesti myös toistensa synonyymeinä. Sosiaalisen tuen verkosto on kuitenkin suppeampi kuin sosiaalinen verkosto, sillä kaikki suhteet eivät ole tukevia. Käsitteillä on erilainen historiallinen perinne. Verkostotutkimus perustuu klassisen sosiologian traditioon, kun taas sosiaalisen tuen tutkimus on traditioltaan nuorempaa ja on painottunut sosiaalilääketieteeseen ja psykiatriaan. (Somerkivi 2000, 59.) Seikkula (1991 ja 1994) on kehittänyt Suomessa sosiaalisen verkoston teoriaa ja verkostotyön käytäntöä psykiatrisessa työssä. Arnkil ja Eriksson (1999) ovat puolestaan käyttäneet verkostotyötä organisaatioiden kehittämisessä, tiimityössä ja moniammatillisessa työssä. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki voidaan nähdä yksilön käytettävissä olevina resursseina, joiden olemassaolo voi lisätä hyvinvointia, lieventää stressitilanteiden aiheuttamaa uhkan kokemusta tai antaa konkreettista tukea arkielämän hallinnassa. Sekä sosiaalisilla verkostoilla sinänsä että niiden kautta käytettävissä olevalla sosiaalisella tuella näyttää olevan tutkimusten mukaan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Järvikoski ja Härkäpää 2004, 90.)

Sosiaalinen tuki voi olla luonteeltaan aineellista, tiedollista, taidollista, henkistä tai emotionaalista (Kumpusalo 1991, 14). Sosiaalisen tuen käsitettä käytetään usein viittaamaan ihmisen kokemukseen, jossa häntä arvostetaan ja rakastetaan – hänestä välitetään ja pidetään huolta (Järvikoski ja Härkäpää 2004, 90). Metteri ja Haukka-Wacklin (2004, 56–57) jaottelevat sosiaalisen tuen konkreettiseen, tiedolliseen, henkiseen ja arvioivaan tukeen. Henkisellä tuella he tarkoittavat arvostamista, välittämistä, luottamista ja kuuntelemista. Arviointituki puolestaan tarkoittaa vahvistamista, palautteen antamista ja tasavertaisuutta. Tietotuki merkitsee neuvoja, ehdotuksia, ohjeita ja tiedon antamista. Kinnunen (1998) viittaa sosiaalisen tuen toiminnallisella käsitteellä niihin käytäntöihin, joiden kautta ihminen itse, hänen lähiyhteisönsä, yksityiset tai julkiset toimijat pyrkivät turvaamaan yksilön hyvinvoinnin.

Suomalainen keskustelu sosiaalisesta tuesta on muuttunut 2000-luvulle tultaessa keskusteluksi sosiaalisesta pääomasta. Uudessa paradigmassa talouden näkökulma on otettu mukaan. Käsitteen yhtäkkinen vaihtuminen voi olla vain tilapäinen ilmiö tai se voi liittyä laajempaankin paradigmanmuutokseen yhteiskunnallisia tukijärjestelmiä ja hyvinvointia koskevissa keskusteluissa. (Metteri ja Haukka-Wacklin 2004, 57).

Tutkimusten mukaan sosiaalisen tuen vaikutus stressiin ja sairastamiseen voi toimia joko suorana vaikutuksena yksilöön tai epäsuorasti puskurina stressiä vastaan. Sosiaalisella tuella on nähty olevan hyvinvointia tukevia vaikutuksia ja toisaalta tuen puuttuminen on ilmennyt sairauksien riskitekijänä (Järvikoski ja Härkäpää 2004, 91). Kvantitatiivisesti painottuneisiin sosiaalisen verkoston ja sosiaalisen tuen tutkimuksiin on kuitenkin suhtauduttu myös kriittisesti niiden staattisuuden, kapea-alaisuuden sekä erilaisten operationalisointi- ja tulkintaongelmien takia. Somerkivi (2000, 60–61) esittää, että tehdyillä tutkimuksilla on tuotettu sosiaalisen tuen ja sen puutteen vaikutuksista itse asiassa yksinkertaistettu ja normatiivinen, mutta tieteellisenä totuutena markkinoitu käsitys.

Perhekeskeisyys ja vahva riippuvuus lähiverkostosta kävi ilmi kuntoutujien kerronnassa. Aviopuoliso, lapset ja vanhemmat olivat tärkeitä kuntoutujille sekä voimia antavana ja tukevana että myös kuormittavana, velvoittavana ja syyllistävänä tekijänä.

Koska ilman perhettä niin, (huokaa) tai ilman niin tuskin olisin jaksanut näin pitkälle yksin tapella, että kyllähän se Kaijan tuki on, ihan äärimmäisen tärkeä ja, päästy näinkin pitkälle. (Heikki, 12)

Monella perheenjäsenet olivat tukeneet kuntoutumista mutta myös tuen puuttuminen tuli esille kuntoutujien kerronnassa. Perhe ja läheiset eivät olleet pystyneet tukemaan kuntoutumista, päinvastoin perheenjäseniä oli pitänyt tukea oman kuormittavan tilanteen rinnalla.

Että aviopuolisosta ei sillai oo näihin asioihin kyllä ollu oikeestaan mitään, mitään tukee, että hälle on hyvin vaikeeta ollu se, että mä, vaikeeta asia, että mä yleensä olin kipee ja vielä henkisesti yhä kipee (naurahtaa), hän ei niinku sitä oikein oo,

tai siitä asiasta ei juuri ole puhuttu, mutta, ehkä hän tän kesän aikana vähän on, kumminkin, ainakin mä oon yrittänyt puhua hälle asioista sillai, että hän on varmaan pikkusen ruvennut ymmärtään ja hyväksyy sitä ja sit nyt kun hän kumminkin varmaan nähny sen, että mä oon niinku parantunut suurinpiirtein, että tota noin, oppinu nährä sen, ettei toi nyt ihan viel ookkaan mielisairaalan tavaraa (nau-rahtaa). (Ritva, 10)

... et ainakin niin, viime talvi oli mulle ittelle sillai vaikee, että oman itteni kans kun oli kaiken näköstä ja ei olis millään jaksanut niinku, enää sitten sitä kolmatta lasta vetää siel perässään, että, tuntu siltä, että piisaa, mutta tota niin kyllä se nyt sitten taas on rauhottunut, kun ittellä on voimavaroja enempi, mutta jaksaa ja hyväksyy taas sitten, ettei mun, ei ota sitä sillai niin raskaasti kumminkaan ... (Ritva, 4)

Mut et kun siskolla ei sit ole aikaa mulle, se ei oikein onnistu eikä hän ole jaksanut oikein ottaa kantaa tän mun jaksamiseni kanssa. Hän elää niinku jotain omaa ihmeellistä elämänvaihetta nyt, et hän ei niinku oikein, hän ei pysähdy mihinkän, että hän kai se on jotain pakenemista sekin. Mut, hän olis tietenkkin semmonen ihminen, kelle mä voisin mitä vaan kertoa. (Leena, 29)

Vanhemmat kuvattiin kuntoutujien kerronnassa sekä voimaa antaviksi että voimia kuluttaviksi tekijöiksi. Useimpien vanhemmat olivat jo kuolleet eikä heistä juurikaan puhuttu. Joidenkin äiti oli elossa ja he toivat esille läheisen suhteen äitiensä ja arvostivat edelleen äidiltä samaansa tukea.

Ja äiti on se kans yks mikä saa sitten kuunnella murheita, vaikka ei sille tarttis enää niin kertoa, mutta (nauraa) kylläpä sille vaan tulee kerrottua että ... (Ritva, 16)

... äiti loppujen lopuks on mulle sittenkin se ihminen, joka jaksaa muakin kuunnella, mä kuuntelen häntä, mut hän on se, joka mua kuiteski ymmärtää, hänelle mä voin kertoa ja hän, et sanotaan, vaikk hän on äiti, niin hän on kuiteski niinku mulle myös ystävä, vaikka on näitä rankkoja tilanteita ollut, mut hänel on pysynyt kuiteski sit tää ajatustoiminta niin selkeänä, että hänen kanssaan on pystynyt ihan keskustelemaan, puhumaan ja hän osaa antaa kyllä tukea ja on myötätunto-nenki. (Leena, 30)

Vanhemmista huolehtiminen toi velvoitteita ja tässä näkyi naisten vastuurationaali-suus ja huolehtiminen.

Vaikka meill on viis sisarusta mutta niin mä oon tyttö ainut, joka niinku huolehtii siinä äitin voinnista sillä lailla, että, että äiti kun huononee, niin on sillai ajateltu, että mä otan hänet joskus jossain vaiheessa sitten hoidettavakseni, että sitten mä otan töistä vapaata. Sen mä oon niinku suunnitellu, että en mä halua äitiä laitokseen. (Ritva, 5)

Omia läheisiä ystäviä ei kerronnassa juurikaan mainittu. Monikaan ei kaivannut lähi-piirin lisäksi suurta joukkoa ihmisiä lähelleen. Luotettavan ystävän merkitys ja toi-

saalta kaipuu tuli esille joidenkin kerronnassa. Läheisen ja luotettavan ystävän kanssa voi puhua vaikeitakin asioitaan ja ystävältä saatu tuki koettiin merkittävänä.

Perheenjäsenten merkitys näyttäytyi monimuotoisena. Läheisiä pyrittiin myös suojelemaan omilta kokemuksilta ja peloilta.

Mutta olen minä nyt pikku juttuja sitten sanonu mun pojallekin, ja tyttäreille, ne ehkä valikoituupikin mitä minä pojalle tai tyttäreille kerron, ne on vähän eri asioita ja sekin on rikkautta. (Maija, 21)

... se tuska niin, ja ne kivut, niin, ei sitä voi aina kertoa niinku edes tyttärille. Mä soitan, niin en mä aina niille kerro koska ne huolestuu musta ja kun mä oon kuitenkin ollu se siinä perheessä, kun mä oon semmone kova puhuun, touhuan ja passaan, niin tota, en mä halua huolestuttaa niitä sillä lailla, mä sanon, että tää mennään hyvin ja tosiaan sitten kun mulla on se päivä, että mun on ollut hyvä olla, niin mä sen mä oon heti kertomas, et tiek sä, että ny mä oon jaksanut tosi hyvin ja kyllä ne monta kertaa itkee siel puhelimes kans, et hienoa, että sä oot jaksanut, ja me rukoillaan äiti sun puolesta. (Arja, 24)

Siposen (1999, 194–195) astmaatikkoja koskevan tutkimuksen mukaan sairastuneet ihmiset kaipasivat läheisiltään empaattista kuuntelijaa ja kanssakulkijaa jakamaan iloja ja suruja. He eivät halunneet sairautensa vuoksi erityisasemaa yhteisössään. Sen sijaan he odottivat tahdikkuutta, empaattisuutta ja sairauden mahdollisimman luonnollista huomioon ottamista arjessa.

Siponen (1999, 196) sai astmaatikkojen kertomuksista sen kuvan, että mitä enemmän he saivat sosiaalista tukea, sitä helpompaa heidän oli kestää sairastuminen ja päästä sen ylitse. Jo pelkkä sairastumiseen liittyvien ikävien kokemusten, ongelmien ja hankaluuksien kertominen ymmärtävälle henkilölle riitti. Hän oli kuin varasto, johon voi purkaa surua, masennusta ja murhetta, kun oma varasto täyttyi.

On mulla sitten yks sellanen vanha ystävä jääny, että sen kanssa käydään keskustelua, ehkä kaksikin. Vaihdetaan mielipiteitä. Aika kapeahan tämä piiri on. Nyt on ehkä sitten tullut viel mukaan mun sisko, sen kanssa ollaan aika paljon puhuttu viime aikoina. (Heikki, 12)

Kuntoutujien kerronnasta kävi ilmi, että heidän sosiaalinen verkostonsa oli pieni. Työelämän kuormittuneisuuden seurauksena ilmenee usein sosiaalisten suhteiden vähenemistä (Julkunen 2003, 161). Toisaalta sosiaalisen verkoston koon voi liittää postmodernin yhteiskunnan rakenteellisiin muutoksiin, jotka näyttäytyvät muun muassa sosiaalisten verkostojen kapeutumisenä (Hokkanen 2003a).

8.5 Työterveyshuolto ja työyhteisö

Työelämään liittyvässä kuntoutuksessa työterveyshuollon rooli on merkittävä. Jo Tyk-kuntoutukseen pääsy edellyttää, että työterveyshuollon ja avohuollon keinot on käytetty hyväksi eivätkä nämä toimenpiteet ole olleet riittäviä. Työterveyshuollon tehtävä on seurata, edistää ja tukea vajaakuntoisen työntekijän työ- ja toimintakykyä (L 1383/2001 3§, 12§). Kuntoutujien kokemukset työterveyshuollon tuesta vaihtelivat. Kuntoutujien kertomuksissa tuli esille suuria työterveyshuoltoon kohdistuvia odotuksia ja toiveita. Toiset olivat tyytyväisiä työterveyshuollosta saamaansa tukeen, mutta toiset olivat hyvinkin pettyneitä siitä, että heidät oli ikään kuin unohdettu.

... mun täytyy sanoa, et mä olen ehkä etuoikeutetussa asemassa, koska meiän työterveyshuolto on helvetin hyvä, se toimii ja jos ei sua näy, niin sieltä otetaan yhteyttä, et miksei sinua oo näkyny ja se niinku potkii omalt osaltas eräissä asioissa ainakin. Ja se, et mitä mä nyt oon kuunnellut näitä muita keskusteluja, niin, ne kai tavallaan minulle ehkä hiukan hämääkin ... (Heikki, 9)

Työterveyshuollon tukea ja kiinnostusta kuntoutusprosessin etenemisestä ja kuntoutujan kokemusten kuuntelemista pidettiin tärkeänä. Toisaalta työterveyshuollon suhtautumiseen oltiin pettyneitä. Työterveyshuollossa työntekijöiden suuri vaihtuvuus koettiin ongelmalliseksi luottamuksellisen suhteen kannalta. Myös työterveyshuoltojen vaihtuminen ja kilpailuttaminen näkyi kuntoutujien kerronnassa.

... työterveyshuolto on ollu myönteisellä kannalla, ne aina kyselee, et miten, mitä on ollut kuntoutuksessa ja mitä oot tykänny ja oocko saanu apua ja tämmöstä, et ne on niinku kiinnostunu tästä ... (Saila, 6)

... et mä vähän niinku petyin [...] tää lääkäri, joka ehdotti tätä mulle [...] joko hän ei muistanu sitä asiaa [...] mä olisin halunnut sillon ihan ekalla kerralla kertoa kokemuksista siit [...] hän ei ehkä jaksa kuiteskaa sit sillä tavalla niin paneutua siihen [...] työterveyshuollon pitäis olla ensinnäkin mun mielest enemmän yhteydessä niinku työpaikkaan, tai siis, työnantajan ja tän välillä pitäis enemmän olla yhteistyötä ja sit tota noin niin, ja vähän enemmän niinku ottaa sitten, eihän tää edes tää toimistopäällikkö niin kertaakaan kysyny, et miten mä koin tän kuntoutuksen ... (Leena, 22–23)

... työterveyshuollosta en ole todellakaan saanut sitä, mitä olen hakenut, siellä on yks pitkäaikainen sairaanhoitaja, jonka kanssa oon joskus jutellut [...] koska tää meiän varsinainen oma hoitaja on vaihtunut hirveen usein [...] tän edellisen lääkärin kanssa en saanut oikein luotua sitä, ei tienny oikein mitä hän sieltä vastaa. Ja nyt on niin tää uusi [...] nää työntekijät on niin uusia, että ei ole ehtinyt oikein niihin tutustua. (Maija, 12)

Kodinhoitajat kokivat saaneensa henkilökohtaisesti tukea työterveyshuollosta, mutta työpaikan ristiriitojen käsittelyn jatkaminen oli jäänyt kesken. Kuntoutusprosessin kuluessa järjestettiin heidän työtilanettaan koskeva yhteisneuvottelu, jossa olivat läsnä

kuntoutujat, heidän kaksi esimiestään sekä työterveyshuollon ja kuntoutuslaitoksen edustajat. Neuvottelu koettiin hyväksi aluksi selvittelyille. Neuvotteluja ei ollut kuitenkaan jatkettu suunnitelman mukaisesti. Tähän kuntoutujat olettivat olleen monta syytä, kuten esimiesten haluttomuus, kuntoutujien sairauslomalla olo sekä työterveyslääkärin vaihtuminen. Muiden kuntoutujien työpaikkoihin ei kuntoutustyöntekijöiden taholta oltu yhteydessä. Puhelimitse oltiin yhteydessä kaikkien kuntoutujien työterveyshuoltoon keskustellen kuntoutujien tekemistä kuntoutussuunnitelmista ja tuen tarpeesta. Kirjalliset kuntoutusselosteet lähetettiin työterveyshuoltoihin jokaisen kuntoutusjakson jälkeen.

Työterveyshuollon tuen mahdollisuuksiin vaikuttavat mm. henkilökuntaresurssit ja henkilökunnan pysyvyys. Työterveyshuollolle on asetettu suuria toiveita uuden työterveyslain myötä (ks. esim. Peltomäki ym. 2002; STM 2002). Keskusteluissa on kuitenkin tullut ilmi päinvastaisia näkemyksiä työterveyshuollon työoloihin kohdistuvasta toiminnasta. Mäkitalo ja Launis (2004, 5) esittävät Helsingin Sanomien mielipidepalstalla näkemyksiä työterveyshuollon nykyisestä kehityksestä. Kirjoittajien mukaan työterveyshuollon työpaikkasuuntautunut toiminta väheni koko 1990-luvun ja trendin odotetaan jatkuvan. Heidän mukaansa väite työn ja työolojen hyvästä tunteuksesta ei vaikuta uskottavalta, etenkin kun ottaa huomioon, miten paljon työelämä on muuttunut samalla, kun työterveyshuolto on keskittynyt sairaanhoitoon. Mäkitalon ja Launin (2004, 5) mukaan palvelujen sisällön vinoutuminen tulee pysäyttää ja suunnata työterveyshuoltoa oikeasti työn ja työolojen kehittämiseen. Tämä toive näkyi myös vahvana kuntoutujien kertomuksissa, joissa he kaipasivat kuulluksi tulemista ja tukea työterveyshuollolta kuntoutumisessaan, kuten myös työyhteisöltä ja näiden välisestä yhteistyöstä.

Mäkitalon ja Launin mielipidekirjoitus synnytti monia työterveyshuollon toimintaa puolustavia puheenvuoroja sekä kehittämisenäkemyksiä. Lääkäri Seppo Seppä (2004) esittää harkittavaksi työnjaon tarkistamista. Suurempi hyöty saattaisi tulla, jos jollakin muulla, kenties erikseen räätälöidyllä koulutuksella, toimiva henkilöstö tekisi työpaikkaselvitykset, työsuojelulle annettaisiin lisää resursseja ja työterveyshuollolle paremmat mahdollisuudet muiden asiantuntijoiden, kuten työelämän kehittämiseen perehtyneiden, käyttöön ja hyödyntämiseen. Nämä mielipidekirjoitukset tukevat käsitystäni siitä, että työelämän ja siihen liittyvän monimutkaistuneen problematiikan kohtaaminen vaatii uudenlaisia lähestymistapoja, joihin ei pystytä pureutumaan perinteisen lääketieteen ja työterveyshuollon keinoin.

Työpaikalta toiset kokivat saaneensa tukea kuntoutumiselleen ja toisaalta esiintyi tyytymättömyyttä siitä, että esimies ja työyhteisö eivät ole olleet kiinnostuneita kuulemaan kuntoutujan kokemuksia. Kuntoutuminen jäi tällöin irralliseksi kuntoutujan omaksi projektiksi. Heikki oli päässyt vaihtamaan uuteen työtehtävään. Uusi ja mielenkiintoinen työ antoi mahdollisuuksia luovuuden käyttöön. Hänellä oli kuitenkin myös vaara uppoutua liikaa uuteen työhönsä. Laurin työyhteisö oli ollut kiinnostunut hänen kuntoutumisprosessistaan. Hän oli pystynyt viemään jaksamista tukevien

asioiden käsittelykulttuuria työpaikalleen ja tässä hänellä oli ollut apua työsuojelutoimikunnan jäsenyydestä. Tässä toteutui Tyk-kuntoutuksen yhteisöllinen tavoite, jossa kuntoutujan ja työpaikan kehitysprosessin avulla pyritään kerrannaisvaikutusten aikaansaamiseen siten, että työpaikoilla sovelletaan hyväksi havaittuja menetelmiä muidenkin työntekijöiden kohdalla (Kela 2002.)

... ensimmäisen jakson jälekeen ilmeisesti ne vasta heräsi, että joku voi väsyäkin, ja muuta tollain että, se voi tulla ja siinä mielessä sieltä on saanut kannustusta ja muuta että, oikeestaan siitä se juontaa paljon kun se kannustus ja mielenkinto herää, niin sitten vapautuu tää koko ilmapiiri siinä toisenlaiseksi ... ja meillähän on niinku työsuojelu, kun mä kuulun siihen työsuojelutoimikuntaan yhtenä ja sitten päällikkö ku on poissa niin mä oon aina niinku sijaisena puheenjohtajana siinä, siellä sillo ku on lääkärit, niin silloin monta kertaa tullut puheeksi siitä työssä jaksamisesta ja muusta että, ja samalla puitu niitä asioita, mitä me voitais tehä määrättyjen henkilö, tämmösten asioiden korjaamiseksi ... (Lauri, 20)

Kuntoutujien kokemukset esimiehen taholta saadusta tuesta vaihtelivat. Toiset kokivat saaneensa tukea työssään muutostarpeilleen, kun taas toisten kokemukset kertoivat piittaamattomasta suhtautumisesta kuntoutujan kokemuksiin ja niiden kuunteeluun. Johdolta saatu tuki helpotti muutosten tekemistä, minkä toin esille työssä tehtyjä muutoksia koskevassa kohdassa 6.4.

... et mun tosiaan esimies on ihan valmis, et tässä ihan tän hetken tilanteessa justiiinsa niin, meillä on tulossa, niinku asiakkaitten omaan käyttöön tavallaan se, tämmöset päätteet, mistä ne kaikki materiaalit ja tämmöset niinku löytää [...] me ollaan keskusteltu ja mä oon saanu niinku aikaiseks, että mä oon niinku rohkenu sanookin, että eiks tätä voitais vähän kehittää. Niin hän on ollut mukana heti sitten. (Saila, 5)

Kuntoutuksen irrallisuutta työn tekemisestä on kritisoitu ja haasteena on nähty kuntoutuksen ja työhön liittyvän yhteyden vahvistaminen (ks. STM 2002, 12–13). Merikosken kuntoutus- ja tutkimuskeskuksessa on etsitty ja kehitelty uudenlaista lähestymistapaa TYKY-toimintaan ja työn muutoksen hallintaan lähtökohtana Engeströmin (1995) toiminnan teoria ja kehittävä työntutkimus. Lähestymistavan avulla ei ratkaista työhön liittyvän hyvinvoinnin ongelmia korjaamalla työtä työntekijälle sopivaksi, vaan haetaan konkreettisia ratkaisuja nykyiseen kehitysvaiheeseen liittyviin ristiriitoihin. (Mäkitalo 2001.) Kuntoutuksen vaikutukset on tutkimuksissa todettu vahvemmiksi tilanteissa, joissa kuntoutusta on toteutettu monipuolisesti siten, että siihen on sisällytetty myös työssä ja työpaikalla toteutettuja muutoksia (Härkäpää ym. 1996; Härkäpää 2001 ja 2002, 42).

9 POHDINTA

9.1 Keskeiset tulokset

Kuntoutujien tarinoihin tutustuminen oli antoisa ja rikas kokemus ja se avasi monia erilaisia ulottuvuuksia kuntoutumiseen, työelämään ja muuhun arkielämään. Tutkimukseni päätehtävä oli lisätä ymmärrystä pitkään työelämässä olleiden ihmisten kuntoutumisesta. Tarinallisuus oli tutkimuksessani läsnä monella tavalla sekä tutkimusotteena, aineistona että aineiston käsittelytapana. Tarinallisen tutkimusotteen käytännönläheisyys ja arkikokemuksen korostaminen toimivat mielestäni hyvin kuntoutuksen tutkimuksen lähestymistapana, jossa tarkoitukseni oli saada kuntoutujien oma ääni kuuluville. Kuntoutujat kertoivat monipuolisesti työelämän kokemuksistaan ja liittivät ne muihin arkielämän kokemuksiin. Samalla he loivat perspektiiviä kuntoutus- ja muutostarpeelleen. Kuntoutustarpeeseen havahtuminen toimi käännekohtana jollekin uudelle ja tämä esiintyi kuntoutujien kerronnassa hyvin dramaattisena. Kuntoutus tapahtumana antoi heille mahdollisuuden pysähtyä ja arvioida omaa elämäänsä sekä suunnata sitä uusille urille. Nämä suunnat näyttäytyivät kunkin kuntoutujan kohdalla moninaisina. Muutosten aikaansaaminen omassa elämässä ei ole helppoa. Kolmijaksoinen Tyk-laitoskuntoutus runsaan puoleentoista vuoden aikana loi edellytykset muutosten tekemiselle.

Kuntoutustarve ja kuormittuminen ilmenivät kuntoutujien kerronnassa uupumuksena, jaksamattomuutena, työssä olemisen väkinäisyytenä ja raskautena. He merkityksellistivät kuntoutumisessaan omien tarpeiden kuuntelun ja samalla he kokivat itsetuntonsa kohonneen ja pystyivät pitämään paremmin puoliaan. Kuntoutujat lähtivät liikkeelle omista tarpeistaan ja ymmärsivät oman elämänsä ainutkertaisuuden ja tärkeyden. Tätä voi verrata Giddensiin (1991 ja 1995), kun hän puhuu myöhäismoderniin aikaan liittyvästä ”minään kohdistuvasta refleksiivisestä projektista”, ”itsensä löytämisestä” ja ihmisen ”yksilöllisestä elämänprojektista”. Omien tarpeiden ja voimavarojen tunnistaminen auttoi kuntoutujia suhtautumaan uudella tavalla omaan väsymykseen ja kuormittumiseen. Kuntoutujien tarinoissa ilmeni samansuuntaista vahvistumista, johon on päästy myös aktivoivan kuntoutuksen keinoilla (Härkäpää ym. 1996; Järvilehto 1997; Kinnunen ym. 2004; Kurki 2004). Kuntoutujien kertomuksissa on lisäksi havaittavissa ilmiö, josta Adams (1996, 5) käyttää käsitettä *empowerment*. Adamsin (1996, 5) mukaan *empowerment* viittaa niihin keinoihin ja prosesseihin, joiden avulla yksilöt ja ryhmät voivat auttaa itseään ja muita kontrolloimaan elinehtojaan ja toteuttamaan tavoitteitaan.

Työn merkitys tuli vahvana esille kuntoutujien kerronnassa: he olivat hyvin sitoutuneita työhönsä, toiset jopa ylisitoutuneita. Kuntoutuksen aikana he kokivat työn merkityksen muuttuneen omassa elämässään. Työ näyttäytyi edelleen merkityksellisenä, mutta työtä ei nähty enää yhtä sitovana ja jäsentymättömänä asiana eivätkä he ajatelleet työtä enää yhtä paljon kuin aiemmin. He olivat osanneet ottaa etäisyyttä työhönsä ja oman elämän arvot järjestyivät uudella tavalla. Palkkatyön rinnalla nähtiin mui-

ta vaihtoehtoja ja muutoksen mahdollisuuksia. Elämänuskon palautuminen ja luotavainen suhtautuminen vastaan tuleviin elämäntilanteisiin tuli esiin. Tulevaisuuteen suhtauduttiin realistisesti, mutta vaihtoehtoisia mahdollisuuksia tarjoavana, kuten postmodernin ajan elämänpolitiikassa korostuu se, että ihmisillä on nykyisin yhtäaikainen vapaus ja pakko suunnitella omaa elämäänsä (Karisto ym. 1998, 375). Myös Giddens (1994) puhuu ”toisista mahdollisuuksista” ja ”uusista aloituksista”. Elämäntilanteiden tullessa aikaisempaa ennustamattomammiksi ja elämän muuttuessa vähemmän kohtalomaiseksi ihmisille avautuu myös uusia mahdollisuuksia. Uusi elämäntilanne voi merkitä uutta itsensä kehittämisen mahdollisuutta, uutta alkua – ellei parempaan, niin kuitenkin toisenlaiseen elämään. Nykyelämässä tällaiset mahdollisuudet tekevät eettisistä kysymyksistä arkisen automaattisia. Mahdollisuudet ja pakot valita johtavat ainakin jotkut ihmiset pohtimaan onnensa ja ihmissuhteidensa perusteita ja ehkä etsimään vastausta ikuisuuskysymykseen: mitä hyvä elämä ja onni oikein ovat? (Hoikkala ja Roos 2000, 21–22.)

Kuntoutuminen näyttäytyi kokonaisvaltaisena prosessina ja kuntoutujat tekivät muutoksia monella elämän osa-alueella, kuten jäməköittämillä sekä työ- että perherooliaan. Arki jäsenyi uudella tavalla ja monella kuntoutujalla oli tavoitteena lisätä omaa hyvinvointiaan tukevia asioita, kuten luonnossa liikkumista ja harrastustoimintaa. Kuntoutuminen ilmeni pitkäjänteisenä prosessina siten, että monet asiat olivat vasta etsimässä muotoaan ja vaativat edelleen aikaa muuttuakseen ajattelun tasolla tehdyistä muutoksista käytännön toiminnaksi. Työelämälähtöisesti alkanut kuntoutumisprosessi laajeni koko elämämpiiriä koskevaksi.

Toiset kuntoutujat olivat osallistuneet jo useaan kuntoutukseen, kun taas toiset olivat tulleet suoraan tähän työkykyä ylläpitävään kuntoutukseen. Kuntoutuksen oikealla ja riittävän varhaisella ajoituksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kuntoutuksen lopputulokseen (Kannattaako kuntoutus? 2002). Omassa aineistossani ilmeni viitteitä myös siitä, että kuntoutusinterventio voi joskus olla liian varhaisessa vaiheessa, kuten kuntoutujan kokemukset sopeutumisvalmennuksesta osoittivat. Saat- taan olla, ettei kuntoutuja ole vielä riittävän valmis käsittelemään omaa tilannettaan tai tilanteen pitää muuttua riittävän vaikeaksi ennen kuin asian vakavuuteen havahdutaan.

Kokemus välittämisestä tuli esille kuntoutumista tukevana tekijänä monella tavalla. Ihmisen huomiointi ja vakavasti ottaminen ja kuntoutukseen pääsyn arvoiseksi määrittäminen koettiin tärkeäksi. Erityisen keskeiseksi nousi kuulluksi tuleminen sekä kuntoutustyöntekijöiden että vertaistukena toimivien muiden kuntoutusryhmäläisten taholta. Oma elämäntilannetta oli mahdollisuus pohtia muiden ihmisten kanssa ja suuntautua tulevaisuuteen. Sosiaalisen verkoston merkitys tuli esiin sekä kuntoutuksen aikaisena tukena että läheisten ja virallisen verkoston – työterveyshuollon ja työyhteisön – tukena tai sen puutteena.

Kuntouttavan sosiaalityön kuten kuntoutuksenkin tarpeen kasvu voidaan liittää postmodernin yhteiskunnan rakenteellisiin muutoksiin. Yhteiskunnan rakenteellinen muutos näkyy muun muassa sosiaalisten verkostojen kaventumisena, sukuyhteisöjen hajaantumisenä ja yhä lisääntyvänä yksinäisyytenä. Yksi kuntouttavan sosiaalityön tavoite on auttaa luomaan, palauttamaan ja ylläpitämään ihmisen omaehtoista selviytymistä. Kuntouttava sosiaalityö pyrkii ylläpitämään hyvää elämänlaatua ja elämänhallinnan edellytyksiä. Se on osaltaan ehkäisemässä syrjäytymistä sekä tukemassa asiakkaan itsenäisiä ja myönteisiä elämän valintoja. (Hokkanen 2003a.)

Tyk-kuntoutuksen ensisijainen tavoite on tukea kuntoutujaa jatkamaan omassa työssään. Joidenkin kuntoutujien tilanne oli kuitenkin viimeisellä laitospäätyöjaksoilla siinä määrin vaikea, etteivät he pystyneet jatkamaan työssään välittömästi kuntoutuksen jälkeen. He kuitenkin edelleen halusivat palata työelämään. Kuntoutuksen hyvä lopputulos ei aina välttämättä ole se, että ihminen palaa töihin. Joskus voi olla tarkoituksenmukaisempaa jäädä esimerkiksi vuorotteluvapaalle, sairauslomalle tai eläkkeelle. Työelämästä poisjäänti saattaa olla etu yksilön, työnantajan ja yhteiskunnan kannalta, jos työntekijä ei esimerkiksi pysty selviytymään työtehtävästään tukitoimista huolimatta tai on usein sairauslomalla, joka vaatii sijaisjärjestelyjä sekä rasittaa työyhteisöä. Hän saattaa joutua käyttämään runsaasti myös sosiaali- ja terveystalv palveluja. Näille kuntoutujille merkityksellisiä elämänalueita olivat esimerkiksi yhdessäolo perheen ja läheisten kanssa. Kaventuneeseen elämänpiiriin tuli uusia ulottuvuuksia ja vanhoja, kadoksissa olleita toimintoja haluttiin elvyttää. Kuntoutuksen avulla löytyi myös helpotusta siihen syyllisyyteen, jonka työstä poissaolo aiheutti työhön vahvasti sitoutuneessa ihmisessä.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseni perustuu seitsemän ihmisen tarinaan, jotka ilmentävät heidän elettyä elämäänsä. Arvioin aineiston koon riittäväksi tuomaan esille erilaisia kokemuksia kuntoutumisesta ja hallitakseni aineistoni kokonaisuudessaan. Mikäli olisin valinnut haastateltavakseni jonkin toisen kuntoutusryhmän jäsenet, olisin saanut analysoitavakseni erilaisia tarinoita. Kuntoutujien tarinoita olen tulkinnut oman eletyn elämäni ja satojen muiden ihmisten elämäntarinoiden kuulemisen ja kuntoutussosiaalityöntekijän ymmärryksen kautta ja peilaamalla heidän kokemuksiaan kirjallisuudessa esitettyihin näkemyksiin. Olen pyrkinyt raportissani tuomaan oman tutkimusprosessini läpinäkyvästi julki (vrt. Eskola ja Suoranta 1998, 211). Yksittäisten ihmisten tarinat ilmentävät sitä sosiaalista tarinavarantoa, joka nousee tämän päivän työelämästä, työkuulttuurista ja elämismailmasta. Laadullisessa tutkimuksessa on puhuttu tilastollisen yleistettävyyden sijasta mahdollisuuden yleistettävyydestä ja siirrettävyydestä, jolloin jokin ilmiö voi toimia myös muissa ympäristöissä. Tutkimustulosten ei tarvitse osoittaa yleispätevästi tosiksi, sillä voimme tuottaa uusia ja kiinnostavia tulkintoja. (Peräkylä 1995, 47–48.) Yleisönsä kohtaava kertomuksen tutkimus on kulttuurisesti vaikuttavaa ja siten tuloksellista jokseenkin riippumatta tutkittujen kerto-

musten yleistettävyydestä, sillä kertomukset toimivat analogisina vertailukohtina ja täysin yksilöllisellä, poikkeavalla kertomuksella voi olla suurin toimintaa avaava vaikutus (Hyvärinen 2004, 308). Tutkimuksessa tutkija ja tutkittavat tuottavat subjektiivisia näkemyksiä mahdollisten totuuksien kirjosta (Somerkivi 2000, 215). Tutkimusprosessini on ollut jatkuvaa palaamista aineistoni ääreen. Painopisteen siirtäminen eletyn ja koetun kuvaukseen kiinnittää katseen kertomukseen elämästä, joka ei ole tapahtuneen suora heijastus. Se on elämäntapahtumista tehty konstruktio, joka nousee yhteisestä kulttuurisesta tarinavarannostamme. Elämä kerrotaan kullekin kulttuurille sopivilla tavoilla, ja elämän kuvat ovat tietyn yhteiskunnan kuvia ja heijastavat mahdollisia elämiä. (Vilkko 1997, 91–92.)

Laadullisessa tutkimuksessa arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta ja siitä, kuinka pätevästi tutkimustekstissä kuvataan tutkittua kohdetta (Eskola ja Suoranta 1998, 211–213). Käytin runsaasti kuntoutujien sitaattilainauksia sekä elävöittämään tutkimustekstiäni että auttaakseni lukijaa seuraamaan tulkintojani. Lukijan tulee kyetä seuraamaan tutkijan päättelyä ja hänelle tulee antaa edellytyksiä hyväksyä tutkijan tulkinnat tai riitauttaa ne (Mäkelä 1990, 53). Lukija etsii tutkimuksesta jotakin sellaista, jonka hän voi itsekkin allekirjoittaa ja josta välittyy elämän maku ja todellisuuden tuntu (Eskola ja Suoranta 1998, 211; Granfelt 1998, 43). Tutkimukseni uskottavuutta sain testata yhdellä haastateltavallani, joka halusi luettavakseen käsikirjoitukseni. Hän hyväksyi tekemäni tulkinnat. Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkijan on tarkistettava, vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Ei ole kuitenkaan takuita siitä, että uskottavuutta lisätään viemällä tulkinnat tutkittavien arvioitaviksi, sillä tutkittavat voivat olla sokeita kokemukselleen tai tilanteelleen. (Eskola ja Suoranta 1998, 212.) Kuntoutujien kertomukset ovat subjektiivisia kuvauksia ja ne lisäävät työkykyä ylläpitävän kuntoutuksen kokonaiskuvan moniulotteisuutta ja antavat mahdollisuuden erilaisille tulkinnoille.

Samaan aikaan kuntoutustyöntekijänä ja tutkijana toimiminen on ollut tutkimukseleni sekä etu että haitta. Kuntoutustyöntekijänä minulla on näkemykseni kuntoutustyöstä ja kuntoutujien kokemuksista yleensä. Tämä on laajentanut ymmärrystäni tulkita kuntoutujien tarinoita mutta on saattanut estää joidenkin oleellisten asioiden havaitsemisen. Olen ymmärtänyt kuntoutujien kerronnassa ”sanojen taakse” kätkeytyviä merkityksiä, mutta toisaalta ulkopuoliselle tutkijalle kerrotut tarinat ja hänen tekemänsä tulkinnat olisivat erilaisia. Itselle läheistä työkenttää tarkastelee omasta näkökulmastaan käsin ja tähän ulkopuolinen tutkija toisi etäisyyttä ja uusia näkökulmia.

9.3 Kehittämisehdotukset

Pohdittaessa kuntoutuksen vaikuttavuutta ja kuntoutumista tukevia tekijöitä nousee esille ihmisen ainutkertaisuuden kunnioittaminen, ihmisen kuuntelu ja yksilöllisyys. Ennalta ei voi tietää, minkälainen tuki ja työote ja minkälaiset palvelut hyödyttävät

parhaiten yksittäistä kuntoutujaa ja saavat hänessä liikkeelle jotakin. Tulee kuunnella hänen tarpeitaan ja saada aikaan hänen kanssaan luottamuksellinen yhteistyösuhde. Työntekijän ja palveluorganisaation tehtävä on luoda edellytykset kuntoutujan muutostyölle ja yhdessä kuntoutujan kanssa pohtia erilaisia mahdollisia tulevaisuuksia ja tukea realistisesti tavoitteiden asettamisessa ja niiden saavuttamisessa. Sosiaalipolitiikan ja myös kuntoutuksen tärkeä tehtävä on erilaisten ”toisten mahdollisuuksien” esille tuominen, ihmisten valintakykyyn vaikuttavien voimavarojen vahvistamisen ja heidän elämänpoliittisen subjektiasemansa parantaminen (Karisto ym. 1998, 376). Kuntoutustavoitteiden tulee kuitenkin lähteä kuntoutujasta itsestään tai olla ainakin hänen maailmaansa sopivia, jotta hän jaksaa lähteä vaatimaan muutostyöhön. Erilaisien virikkeiden ja mahdollisten vaihtoehtojen tarjoamisessa kuntoutustyöntekijät ja muut kuntoutusryhmäläiset voivat toimia tukena. Ihmisten tarpeiden yksilöllisyys ja erilaisten mahdollisuuksien hyödyntämisen moninaisuus puhuvat sen puolesta, että kuntoutuksen tuloksellisuuden näkökulmasta tarjottuja kuntoutuspalveluja ei tulisi etukäteen ohjeistaa kovin kahlitsevin normein ja standardein vaan tulisi olla mahdollista lähteä liikkeelle ihmisestä ja hänen tuen tarpeestaan.

Kuntoutuksen irrallisuus työpaikasta ja työyhteisöstä tuli esille joidenkin kuntoutujien kerronnassa. Työterveyshuollolta ja työyhteisöltä odotettiin enemmän tukea ja kiinnostusta kuntoutumista kohtaan, joskin toiset olivat tyytyväisiä saamaansa tukeen. Haastava kysymys on, miten ja minkälaisin keinoin kuntoutus pääsee murtautumaan työpaikoille ja työyhteisöihin, jotta kuntoutuksen tuloksellisuus toteutuisi mahdollisimman hyvin. Työyhteisöön liittyvät kuormitukset, kuten puutteellinen esimiestyö ja henkilöristiriidat, korostuivat kuntoutujien kerronnassa. Työyhteisöön liittyviä asioita voitaneen käsitellä yhteisneuvotteluissa ja esimerkiksi työnohjauksen tapaisen käsittelyn avulla. Esimiestaitojen tukemista pidettiin tarpeellisena. Miten kuntoutuksen keinoin on mahdollisuus lähestyä tämänkaltaisia tarpeita? Uskon sen vaativan pitkäaikaista työskentelyä ja sitä, että kaikki osapuolet yrityksen johtoa myöden tunnistavat kuntoutuksen tärkeyden. Kuntoutustyöntekijöiden tulisi tuntea työpaikan kulttuuria ainakin jossain määrin ja yhteistyösuhteen rakentamiseen työpaikan kanssa tulisi olla mahdollisuuksia. Hyviin tuloksiin ei päästä niin, että ulkopuoliset antavat neuvoja. Varsinkin, kun usein työntekijä on lähtenyt kuntoutukseen keskustelematta juurikaan kuntoutukseen lähtemisen syistä työpaikalla eikä työpaikka yhteisönä ole pyytänyt kuntoutustyöntekijöiltä (viranomaisilta) apua ja tukea. Mielenkiintoisen näkökulman työnantajayhteistyöhön esittää Härkäpää (2000, 24) artikkelissaan, joka käsittelee tuettua työllistymistä. Hänen mukaansa kuntoutustyöntekijänä toimiva työvalmentaja ja työnantaja voivat tehdä pitkäjänteistä yhteistyötä, jossa työvalmentaja voi tarjota työnantajalle myös muun henkilökunnan tarvitsemia ammatillisen kuntoutuksen ja työkykyä ylläpitävän toiminnan palveluja. Asiantuntijuus ei kohdistu pelkästään kuntoutuja-asiakkaan kanssa tehtävään työhön vaan myös alueille, joille perinteiset ammatillisen kuntoutuksen palvelut harvoin yltävät: työpaikoille, työyhteisöihin ja yritysmaailmaan. Tämänkaltaisen pitkäkestoisen työskentelyn avulla saattaisi olla mahdollisuuksia päästä murtautumaan työyhteisöllisiin tilanteisiin.

Voimassa olevan hallitusohjelman mukaan hallitus kohdistaa kehittämispanostuksia erityisesti työn ja perheen yhteensovittamiseen, henkiseen työsuojeluun ja hyvinvointiin työssä, työssä jaksamiseen, hyvään johtamiseen ja osaamisen kehittämiseen, työkykyä ylläpitävään toimintaan sekä ikääntyvän työvoiman erityistarpeisiin (Pääministeri Anneli Jäätteenmäen ... 2003, 19). Nämä kehittämistoimet ovat hyvin tarpeellisia tämänkin tutkimuksen välittämän viestin perusteella. Työelämän haasteet ja paineet tulivat esiin moninaisina vaatimuksina ja pelkoina. Suuri työmäärä, työtapojen muuttuminen ja osaamisvaatimusten lisääntyminen ja kokemus siitä, että työtään ei ehdi tehdä kunnolla, näyttäytyi kuntoutujien kertomuksissa. Siltala (2004) toteaa kirjassaan Työelämän huonontumisen lyhyt historia, miten työ on muuttunut pahenevaksi loukkaukseksi työntekijöiden omanarvontunnolle, vaikka työn tulisi vahvistaa identiteettiä. Stressi, uupumus ja masennus ovat yleistyneet kansantaudeiksi. Siltalan teos on ollut suuren mielenkiinnon kohteena mediassa ja saanut ristiriitaisen vastaanoton. Toiset ovat vakuuttuneita hänen työelämää koskevien näkemystensä oikeellisuudesta, kun taas esimerkiksi Helsingin Sanomat kritisoi teosta pääkirjoituksessaan otsikolla: ”Siltalan kuvaus työelämästä on pessimistinen kärjisty” ja samalla kyseenalaistaen työelämän kuvauksen edustavuuden (HS 30.8.2004, A4). Työelämässä tapahtuvat muutokset nostavat esille kysymyksen, voidaanko yksilöstä lähtevän ammatillisen kuntoutuksen keinoin vastata työelämän haasteisiin?

Työn lisäksi kuntoutujan yksilöllinen elämäntilanne ja muusta arjen elämästä nouseva kuormittuneisuus näyttäytyi merkityksellisenä kuntoutujien kerronnassa. Työntekijän selviytymistä kuormittavissa elämäntilanteissa tulisi tukea siten, että häneltä ei vaadittaisi täyttä työpanosta silloin, kun hänellä on kuormittavia tekijöitä omassa elämäntilanteessaan ja häneen suhtauduttaisiin työpaikalla ja työterveyshuollossa ymmärtävästi. Erilaiset tukimahdollisuudet, kuten työajan lyhentäminen, sairausloma ja vuorotteluvapaa, ovat auttaneet kuntoutujia selviytymään eteenpäin, joskaan nämä työssään sinnitelleet ihmiset eivät ole hevin näihinkään tuen mahdollisuuksiin tarttuneet. Työterveyshuollossa asettuu haasteita tukea ja neuvoa kuntoutujia käyttämään näitä tukimuotoja hyväkseen.

Kuntoutujien kerronnan avulla olen pyrkinyt tavoittamaan kuntoutujien äänen moninaisuuden ja suhteuttamaan sitä kuntoutuksen uuteen valtaistavaan tai ekologiseen toimintamalliin, jossa korostetaan kuntoutujan osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia ja jossa kuntoutus ymmärretään yksilön ja ympäristön suhteen muutokseksi. Työkykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa koskevan selvityksen mukaan jatkossa olisi hyödyllistä panostaa työyhteisöä ja työorganisaatiota kehittäviin, työn tekemistä uudistaviin ja henkilöstön henkistä hyvinvointia tukeviin työtoimintoihin työpaikoilla (Peltomäki ym. 2002, 75). Ammatillisen kuntoutuksen haasteet ja kehittämistarpeet ovat näillä samoilla toimintakentillä. Näille alueille pääsy ja niillä työskentely vaativat kuntoutustyöntekijöiltä uudenlaisia taitoja ja työotetta sekä resursseja, mutta myös työantajataholta ymmärrystä kuntoutuksen tarpeellisuudesta ja hyödyllisyydestä, jotta saadaan rakennettua edellytyksiä tulokselliselle yhteistyölle. Työyhteisöllisillä tekijöillä on huomattava vaikutus erityisesti työn reunalla olevalle ih-

miselle. Hänelle tulisi luoda sellaiset työskentelyedellytykset, jossa hän voi parhaalla mahdollisella tavalla hyödyntää työkykyään ja jotka motivoivat häntä jatkamaan työelämässä mahdollisimman pitkään, mikä on hyvinvointiyhteiskunnan rahoitusperustan turvaamiseksi asetettu haaste.

Tarinallista työtettä voidaan käyttää monipuolistamaan sosiaalityön ja kuntoutuksen asiakastyön työmenetelmiä. Tarinallisuuden avulla kuntoutujan luovuus ja voimavarat on mahdollista saada liikkeelle. Kuntoutus voi tukea kuntoutujien uusien tarinoiden rakentumista elämäntilanteissa, joissa vanhat tarinat eivät enää ole käytökelpoisia (Hänninen ja Valkonen 1998). Tarinallisuuden avulla voidaan asiakastyöhön saada lisää syvyyttä ja löytää merkittäviä ja tervehdyttäviä kertomuksellisia, uusia näkökulmia tilanteeseen (Katajainen 1998, 114). Kuntoutuksen tavoitteena on asiakkaiden voimanlähteiden etsiminen ja tukeminen. Uusien voimanlähteiden etsiminen tai yhteyden saaminen kadonneisiin, voimaa-antaviin asioihin on kuntoutuksen ydin-alueita. Ihmisten keskeisiä voimanlähteitä ovat juuri arkipäiväiset ihmisten väliset vuorovaikutustilanteet. (Riikonen ym. 1998, 126.) Tarinallisen lähestymistavan keskeinen viesti liittyy kuntoutuksen ja näkökuman merkitykseen, sillä on eri asia, kiinnitetäänkö huomio asiakkaan ongelmiin ja puutteisiin vai tavoitteisiin ja voimavaroihin (Hänninen ja Valkonen 1998, 11). Tarinallisuuden käyttö monipuolistaa sosiaalityön ja kuntoutuksen asiakastyön työkäytäntöjä luovempaan suuntaan. Tarinallisuutta hyväksi käyttäen yhteistyösuhteessa voidaan tutkia asiakkaan mahdollisia maailmoja ja tukea häntä luomaan itselleen uudenlaista tarinaa kohti omien tavoitteiden mukaista mielekästä elämää.

Kuntoutujat kokivat kuntoutuneensa monella elämän osa-alueella ja he olettivat kuntoutumisen jatkuvan edelleen tulevaisuudessa. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että kuntoutuksen tulokset jäävät usein lyhytaikaisiksi (ks. esim. Kurki 2004). Millä keinoin hyvin alkanutta kuntoutumista voidaan tukea? Tyk-kuntoutujilla on tukenaan työterveyshuolto, jonka tehtävä on vajaakuntoisen työntekijän työssä selviytymisen seuranta ja tukeminen (L 1383/2001). Työterveyshuoltojen erilaisista mahdollisuuksista selviytyä näistä velvoitteistaan kantautuu negatiivisia viestejä (ks. esim. Mäkitalo ja Launis 2004). Tilannetta vaikeuttaa työterveyshuoltojen kilpailuttaminen ja vaihtuminen, joka ei mahdollista pitkäjänteistä asiakassuhdetta ja seurantaa. Työterveyshuollon kuntoutumista tukevien toimenpiteiden ja ihmisen kuulemisen avulla olettaisiin olevan positiivista merkitystä sillä, että saadaan hyvin alkanut kuntoutuminen jatkumaan tai kyetään lykkäämään sen loppaamista. Vertaistuen merkitystä tulisi myös käyttää hyväksi kuntoutumisen positiivisten vaikutusten vakiinnuttamiseksi. Työterveyshuolto voisi toimia vertaisryhmää kokoavana ja kannustavana taustavoimana. Kuntoutukseen liittyy monelta taholta myönteisiä latauksia, joiden hyödyntämiseen kannattaa tarttua. Työterveyshuoltoon tulisikin saada työelämään ja kuntoutukseen suuntautuneita ja perehtyneitä henkilöitä, joilla olisi mahdollisuus toimia ”kuntoutusluotsina” asiakkaan, työpaikan ja kuntoutumista tukevien tahojen välillä turvaamaan kuntoutumisprosessin esteetön jatkuminen. Kurki (2004, 70) ehdottaa ”vuosihuoltotyypistä” lyhyttä, muutaman vuorokauden kuntoutusinterventiota samalla

kuntoutusryhmällä tukemaan kuntoutumista. Näitä toiveita minäkin kuulen Merja Kurjen tavoin kuntoutujilta lähes jokaisen ryhmän lopettaessa kuntoutuslaitosjaksot. Jatkokuntoutusinterventioiden käyttöönottoa tulisikin vakavasti harkita ja tutkia niiden tuloksellisuutta.

9.4 Lopuksi

Olen pyrkinyt tuomaan esille kuntoutujien moninaisia kokemuksia elämän kokonaiskuvan moniulotteisuudesta ja antamaan ajattelemisen aihetta kehitettäessä kuntoutuksen suuntaviivoja ja työkäytäntöjä vastaamaan sekä kuntoutujien tarpeita että yhteiskunnan taholta tulevia tuloksellisuuden vaateita. Toivon, että tutkimukseni auttaa kehittämään kuntoutustyötä siihen suuntaan, että se tukee ja mahdollistaa ihmiselle mahdollisimman hyvän elämän elämisen – mitä se sitten yksittäisen ihmisen kohdalla tarkoittaakin.

Keräsin kuntoutujien tarinat Tyk-kuntoutuksen viimeisen kuntoutuslaitosjakson loppussa. Kuntoutuksen pitkäaikaisten vaikutusten esille saamisen ja kuntoutujien tilanteiden kehittymisen kannalta olisi eduksi, jos kuntoutujien haastattelut olisi suoritettu myöhemmässä vaiheessa siten, että laitosjaksojen loppumisesta olisi kulunut pidempi ajanjakso. Tämän tutkimuksen puitteissa siihen ei ollut mahdollisuuksia. Kuntoutujien elämäntarinoiden myöhempien vaiheiden kuuleminen parantaisi kuntoutuksen merkityksellisyyden ja vaikutusten arvioinnin mahdollisuuksia. Mielenkiintoista olisikin päästä kuulemaan myöhemmässä vaiheessa kuntoutujien elämäntarinoita sekä myös heidän läheistensä ja työnantajan ja työyhteisön tarinoita kuntoutuksen vaikutusten esille saamiseksi. Jatkossa olisi tarpeellista myös selvittää ja vertailla kuntoutuksen erilaisten työkäytäntöjen vaikutuksia kuntoutuksen tuloksellisuuteen, sillä erilaisten kuntoutusohjelmien sisältöjä ei ole juurikaan tutkittu.

Ollessani tutkimukseni käsikirjoitusvaiheessa yhteydessä aiemmin mainitsemaani kuntoutujaan, pyysin häntä puolitoista vuotta kuntoutuslaitosjakson päättymisen jälkeen muistelemaan vielä kuntoutumistaan. Hän kertoi, että elintapojaan hän ei ole juurikaan pystynyt muuttamaan, mutta hän totesi, että ”oon vahvempi kuin ennen, itseluottamusta se on antanut, osaan pitää paremmin puoliani”.

SUMMARY

Nikkanen P. **I'm stronger than before. The rehabilitation experience of people with long employment histories.** Helsinki: The Social Insurance Institution, Finland, Social security and health reports 70, 2006. 109 pp. ISBN 951-669-687-2 (print), 951-669-688-0 (pdf).

The aim of this study was to increase understanding of the rehabilitation experience of persons with long employment histories who participated in a rehabilitation programme aimed to maintain and improve their ability to work (so-called TYK rehabilitation). The TYK rehabilitation model was aimed at persons who were active in working life but whose ability to work had decreased. The rehabilitation process consisted of three separate in-patient periods at a rehabilitation centre over a period of two years.

By examining the participants' narratives of the rehabilitation process it was possible to analyse the meanings they gave to the rehabilitation experience. The purpose was to find out the meanings the participants attached both to their rehabilitation experience – including the factors influencing the process – and to the crises in their working lives and their need for change. As an event, rehabilitation is tied to each person's life course. By adopting the participants' point of view and using a comprehensive approach, it was possible to explore the need for rehabilitation and the rehabilitation process in its complexity.

The framework of the study was built around the legislation on rehabilitation, the concept of rehabilitation as an empowering process and a narrative approach. The data comprised seven interviews with persons who had participated in TYK rehabilitation. It was collected during the last in-patient period. In order to capture the participant's voice and experiences as authentically as possible, a narrative interview method was used. The participants' stories centred on their working lives, with other areas of everyday life providing a context for the rehabilitation. The narrative approach was used both for collecting and processing the data. In order to achieve integrated narratives, the narrative approach was used loosely. A closer analysis was performed using theme analysis.

The participants were happy to discuss their experiences, and as a result, the type of data which were obtained were quite diverse and multifaceted. The fact that the data was collected by a social worker facilitated the collection and analysis of the data, given that the process was similar to that used by social workers to explore and analyse their clients' life situations. The narrative approach was well suited to an investigation of the rehabilitation experience, because it recognises individuals as active subjects and imparts meanings to their actions, as well as sees the various aspects of the human experience as processes connected to individual life situations. The participants' stories were markedly different, arising from today's working life and culture. The participants'

stories were interpreted through the researcher's own experience as a rehabilitation social worker. In addition, the stories were analysed by reference to previous studies.

The need for rehabilitation manifested itself as exhaustion and decreased capacity to work and function. Work had a powerful intrinsic meaning for the participants. The participants expected their employer to give more support, feedback and recognition of the value of their work. They saw their work community not only as a source of support but also as a place of competition, jealousy and disparagement. Change in their working lives appeared as increased time pressures and higher competency requirements, as a constant demand to learn new skills, and as a feeling that they did not have enough time to perform their work properly. Also, the participants experienced their daily lives as stressful. Women in particular suffered from stress due to family responsibilities.

Rehabilitation appears as a comprehensive process. A successful rehabilitation process resulted in a higher self-esteem and a better ability to recognise one's own needs, and engendered a new attitude towards work and other areas of life. Participants regained their faith in life and a view of the future as offering a variety of possibilities. Some participants started from such a difficult situation that they were unable to continue working immediately after the rehabilitation. However, they wanted to remain active in working life. They found meaning in other areas of life such as family and other close relationships, and discovered new dimensions in life as well as recovered some old functions that they had lost.

The rehabilitation process was more likely to have been a success if the participants had been recognised as individuals and felt that they had been taken seriously. An essential aspect was the feeling that they had been heard and listened to by both the rehabilitation workers and by other participants. A favourable general environment at the rehabilitation centre was associated with a positive rehabilitation outcome, given that it provided a setting which was removed from everyday life and thereby offered an opportunity to focus on soul-searching and on the promotion of personal well-being. Support from close relationships, occupational health care professionals and the work community was emphasised.

Meeting the individual needs of participants is a challenge when developing the procedures and working practices for rehabilitation. Individuality and recognition of the uniqueness of each participant supports the rehabilitation process and promotes its effectiveness. It is not possible to know in advance what kind of support, method or services will begin an ongoing rehabilitation process. Confidentiality and listening to each client's needs are time-consuming but effective working practices. The rehabilitation organisation and professionals should provide the participants with the kind of circumstances that will help them to begin a process of change. In addition, they should give the clients a "second chance", support their individuality and strengthen their ability to make choices. Rehabilitation should be based on the

participants' individual needs. Because of this the rehabilitation services should not be overly regulated or standardised.

The results of this study show that the links between the rehabilitation process and the workplace should be developed and that the collaboration between the rehabilitation centre, the occupational health care professionals and the workplace should be strengthened. According to the interviews, the stress caused by circumstances at the workplace, such as inadequate leadership and conflicts between personnel, played a major role. In order to create a successful rehabilitation process, the challenge is to discover how the rehabilitation process can be integrated into the workplace and the work community. One solution might be to handle the issues concerning the work community in co-operation between management and staff. Through such meetings, rehabilitation participants' ability to cope with work demands could be enhanced by creating sufficient operational preconditions.

In addition to the stress from work, the participants also experienced their personal lives as challenging. To help them reconcile work and private life, the participants should receive support during stressful life events. At such times, workers should be supported by means of various work or sick leave arrangements and not be expected to take on a full workload.

The participants reported diverse rehabilitation experiences and believed that they had managed to achieve an ongoing rehabilitation process. However, earlier studies show that the rehabilitation results are not sustainable (see e.g. Kurki 2004). How, then, should an ongoing rehabilitation process be supported? Here occupational health care has an important role. However, the possibilities of occupational health care providers are limited and some negative comments have been reported (see e.g. Mäkitalo ja Launis 2004). It is not possible to create a long-term relationship with the worker when faced with constant changes in occupational health care arrangements. To promote an ongoing rehabilitation process additional short rehabilitation periods, out-patient rehabilitation and peer support should be used.

Further research should be directed into rehabilitation methods and the effectiveness of rehabilitation. By using the narrative approach it is possible to get in touch with the creativity and hidden resources of the rehabilitation participants. They can be encouraged to begin a new story for their lives at a time when the old stories are no longer feasible. Hence, it would be interesting and valuable to hear how the interviewees now describe their work and life situations and to see the changes that they have managed to achieve.

KIRJALLISUUS

Active ageing, a policy framework. A contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on ageing. Madrid: WHO, 2002.

Adams, Robert. Social work and empowerment. London: MacMillan Press, 1996.

Aro, Antti. On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään. Helsinki: Edita, 2001.

Arnkil, Tom, Eriksson, Esa. Kelluvia vuoropuhelurakenteita. Julkaisussa: Virtanen, Päivi, toim. Verkostoituva asiakastyö. Helsinki: Kirjayhtymä, 1999: 71–109.

Bruner, Jerome. Actual minds, possible words. Cambridge: Harvard University Press, 1986.

Bruner, Jerome. Life as narrative. Social Research 1987; 54: 11–32.

Elinolot numeroina 1994. Elinolot 1996:1. Helsinki: Tilastokeskus, 1996.

Engeström, Yrjö. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Hallinnon kehittämiskeskus, 1995.

Eskola, Jari, Suoranta, Juha. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino, 1998.

Forma, Pauli, Väänänen, Janne, Saari, Pirjo. Kuntatyö 2010 -tutkimus. Helsinki: Kuntien eläkevakuutus, 2003.

Friedman, Andrew. Industry and labour. Class struggle at work and monopoly capitalism. London: Macmillan Press, 1977.

Giddens, Anthony. Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age. Cornwall: Polity Press, 1991.

Giddens, Anthony. Beyond left and right. Cambridge: Polity Press, 1994.

Giddens, Anthony. Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Julkaisussa: Beck, Ulrich, Giddens, Anthony, Lash, Scott. Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino, 1995: 83–152.

Granfelt, Riitta. Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1998.

Hatch, J. Amos, Wisniewski, Richard. Life history and narrative: questions, issues and exemplary works. Julkaisussa: Hatch, J. Amos, Wisniewski, Richard, eds. Life history and narrative. London: Falmer Press, 1995: 113–135.

Heikkinen, Hannu L. T. Tarinan mahti. Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Tiedepolitiikka 2000; 25 (4): 47–58.

Heikkinen, Hannu L. T. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Julkaisussa: Aaltola, Juhani, Valli, Raine, toim. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus, 2001: 116–132.

Helsingin Sanomat. Siltalan kuvaus työelämästä on pessimistinen kärjistys. Pääkirjoitus. Helsingin Sanomat 30.8.2004: A4.

Hoikkala, Tommi. Suuret ikäluokat ja työ. Julkaisussa: Parikka, Pekka, toim. Suomalaisen työn historia. Korvesta konttoriin. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1999: 395–425.

Hoikkala, Tommi, Roos, J. P. Onko 2000-luku elämänpolitiikan vuosituhat. Julkaisussa: Hoikkala, Tommi, Roos, J. P., toim. 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhatvuoden vaihteesta. Helsinki: Gaudeamus, 2000: 9–31.

Hokkanen, Liisa. Kuntouttavan sosiaalityön kumppanit kolmannella sektorilla. Esitelmä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen sosiaalityöntekijät ry:n valtakunnallisessa seminaarissa: Kuntouttavan sosiaalityön monet interventiot ja toimintamuodot. Tampere 20.–21.3.2003a.

Hokkanen, Liisa. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Julkaisussa: Laitinen, Merja, Pohjola, Anneli, toim. Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus, 2003b: 254–274.

Holter, Harriet. Women's research and social theory. Julkaisussa: Holter, Harriet, ed. Patriarchy in a welfare society. Oslo: Universitetsforlaget, 1984: 9–25.

Hyväri, Susanna. Vallattomuudesta vastuuseen: kokemuksen politiikan sankaritarinoita. Helsinki: Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 3, 2001.

Hyvärinen, Matti. Viimeiset taistot. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 6, 1994.

Hyvärinen, Matti. Lukemisen neljä käännettä. Julkaisussa: Hyvärinen, Matti, Peltonen, Eeva, Vilkkio, Anni, toim. Liikkuvat erot. Sukupuoli elämäkertatutkimuksessa. Tampere: Vastapaino, 1998: 311–336.

Hyvärinen, Matti. Eletty ja kerrottu kertomus. Sosiologia 2004; 41: 297–309.

Hänninen, Vilma. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696, 1999.

Hänninen, Vilma, Valkonen, Jukka. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Julkaisussa: Hänninen, Vilma, Valkonen, Jukka, toim. Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59, 1998: 3–20.

Härkäpää, Kristiina. Tuettu työllistyminen – avoimille työmarkkinoille. Kuntoutus 2000; 23 (3): 18–24.

Härkäpää, Kristiina. Työkykyä ylläpitävän kuntoutuksen ja Aslak-kurssien seurantatutkimuksen (TYKE-projekti) tulokset. Helsinki 2001 (käsikirjoitus).

Härkäpää, Kristiina. Varhaiskuntoutuksen vaikuttavuus. Julkaisussa: Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Helsinki: Stakes, Raportteja 267, 2002: 29–44.

Härkäpää, Kristiina, Rosnell, Jarkko. Työkykyä ylläpitävän ja valmentavan kuntoutuksen seurantatuloksia. Alustavia tuloksia vuosina 1993–95 Kuntoutussäätiön TYK-kuntoutukseen osallistuneiden kaksivuotisseurannasta. Helsinki: Kuntoutussäätiö, 1998.

Härkäpää, Kristiina, Hakala, Louna, Järvilehto, Soili, Järvikoski, Aila. TYK-kuntoutus paransi työkykyä. Suomen Lääkärilehti 1995; 50: 593–599.

Härkäpää, Kristiina, Järvikoski, Aila, Hakala, Louna, Järvilehto, Soili. Outcome of rehabilitation programs for employees with lowered working capacity. Disability and Rehabilitation 1996; 18: 143–148.

International classification of functioning, disability and health (ICF). Geneva: World Health Organization, 2001.

Jokinen, Arja. Narratiivit muutostyön resurssina. Julkaisussa: Jokinen, Arja, Suominen, Eero, toim. Auttamistyö keskusteluna. Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta. Tampere: Vastapaino, 2000: 131–166.

Juhila, Kirsi. Neuvot ja pulmat lastensuojelussa. Julkaisussa: Jokinen, Arja, Suominen, Eero, toim. Auttamistyö keskusteluna. Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta. Tampere: Vastapaino, 2001: 105–129.

Julkunen, Raija. Kuusikymmentä ja työssä. Jyväskylä: SoPhi 73, 2003.

Julkunen, Raija, Nätti, Jouko, Anttila, Timo. Aikanyrjähdys. Keskiluokka työn puristuksessa. Tampere: Vastapaino, 2004.

Järvikoski, Aila. Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 46, 1994.

Järvikoski, Aila, Härkäpää, Kristiina. Mitä kuntoutus on? Julkaisussa: Suikkanen, Asko, Härkäpää, Kristiina, Järvikoski, Aila, ym. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Helsinki: WSOY, 1995: 12–28.

Järvikoski, Aila, Härkäpää, Kristiina. Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve – kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Julkaisussa: Kallanranta, Tapani, Rissanen, Paavo, Vilkkumaa, Ilpo, toim. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 2001: 30–41.

Järvikoski, Aila, Härkäpää, Kristiina. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY, 2004.

Järvikoski, Aila, Härköpää, Kristiina, Laisola-Nuotio, Annika, Paatero, Heidi, Rissanen, Pekka. Kuntoutuksen tutkimus: tehtävät ja mahdollisuudet. Kuntoutus 2003; 26 (4): 20–32.

Järvilehto, Soili. Hallinnantunne työkyvyn kulmakivenä. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 58, 1997.

Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Helsinki: Stakes, Raportteja 267, 2002.

Karasek, Robert, Theorell, Töres. Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life. New York: Basic Books, 1990.

Karisalmi, Seppo. Työelämän laatu ja eläkesuuntautuminen. Julkaisussa: Forss, Simo, Karisalmi, Seppo, Tuuli, Pirjo. Työyhteisö, jaksaminen ja eläkeajatukset. Helsinki: Eläketurvakeskuksen raportteja 26, 2001: 53–93.

Karisto, Antti, Takala, Pentti, Haapola, Ilkka. Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. Helsinki: WSOY, 1998.

Karjalainen, Päivikki, Matikka, Anne. Kuntoutujien kokemat muutokset TYK-prosessin aikana. Helsinki: Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:21, 2002.

Katajainen, Antero. Kokemuksia ratkaisukeskeisistä narratiivisista keinoista. Julkaisussa: Hänninen, Vilma, Valkonen, Jukka, toim. Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59, 1998: 99–116.

Kela. Kelan laitosten kuntoutuksen standardi. Versio 8/8.4.2002. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 2002.

Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö. Tyk-toimintaohje. Turku: Kelan kuntoutuksen palveluyksikkö, 2003.

Kiikkala, Irma. Asiakaslähtöisyys toiminnan periaatteena sosiaali- ja terveydenhuollossa. Julkaisussa: Nouko-Juvonen, Susanna, Ruotsalainen, Pekka, Kiikkala, Irma, toim. Hyvinvointivaltion palveluketjut. Helsinki: Tammi, 2000: 112–121.

Kinnunen, Petri. Hyvinvoinnin ruletti. Tutkimus sosiaalisen tuen verkostojen jäsentymisestä 1990-luvun lopun Suomessa. Rovaniemi: Acta Universitatis Lapponiensis 20, 1998.

Kinnunen, Ulla, Hättinen, Marja, Toskala, Antero, ym. Työuupumus: arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 350, 2004.

Kivimäki, Mika, Elovainio, Marko, Vahtera, Jussi, Virtanen, Marianna. Johtaminen ja työpaikan sosiaaliset suhteet. Julkaisussa: Vahtera, Jussi, Kivimäki, Mika, Virtanen, Pekka, toim. Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita. Helsinki: Työterveyslaitos, 2002: 44–52.

Koistinen, Pertti. Hoivan arvoitus. Tampere: Vastapaino, 2003.

Kokko, Riitta-Liisa. Asiakas kuntoutuksen yhteistyöryhmässä. Institutionaalisen kohtaamisen jännitteitä. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 72, 2003.

Kokkola, Anita, Kiikkala, Irma, Immonen, Tuula, Sorsa, Minna. Mitä Sinä elämältäsi haluat? Asiakaslähtöinen mielenterveyttä edistävä toimintamalli. Helsinki: Suomen Kuntaliitto ja Stakes, 2002.

Korkiakangas, Pirjo. Muistoista rakentuva lapsuus. Helsinki: Kansatieteellinen arkisto 42, 1996.

Kortteinen, Matti. Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Hämeenlinna: Hanki ja jää, 1992.

Koski-Jännes, Anja, Hänninen, Vilma. Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen. Julkaisussa: Lahikainen, Anja Riitta, Pirttilä-Backman, Anna-Maija, toim. Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava, 1998: 173–191.

Kosonen, Ulla. Naisia työn reunoilla. Elämäkokemusta ja ikäsyrijintää. Jyväskylä: SoPhi 74, 2003.

Kumpusalo, Esko. Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallituksen raportteja 8, 1991.

Kurki, Merja. Missä kunnossa kuntoutukseen, entä kuntoutuksen jälkeen? Tules- ja Aslak-kurssit pystyvyysarvioiden vahvistajina. Helsinki: Miina Sillanpään säätiön julkaisuja A:6, 2004.

Kurvinen, Arja. Tilinteon aika. Tutkimus pankista työnsä menettävien naisten uudelleen arvioinneista. Joensuu: Joensuun yliopisto, 1999.

Lahtela, Kari, Grönlund, Rainer, Röberg, Monica, Virta, Lauri, toim. Arvioita suomalaisesta kuntoutusjärjestelmästä. Kuntoutusbarometrihankkeen ensimmäisen vaiheen havainnot. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 2002.

Leonard, Peter. Postmodern welfare. Reconstructing an emancipatory project. London: Sage, 1997.

Liebkind, Karmela. Etnisten ryhmien identiteettineuvottelut. Julkaisussa: Lahikainen, Anja Riitta, Pirttilä-Backman, Anna-Maija, toim. Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava, 1998: 100–119.

MacIntyre, Alasdair. After virtue. A study in moral theory. London: Duckworth, 1987.

Mannila, Simo. Työhistoria ja syrjäytyminen. Vaikeasti työllistyvien terveysongelmaisten elämäkulusta. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 41, 1993.

Metteri, Anna, Haukka-Wacklin, Tuula. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Julkaisussa: Karjalainen, Vappu, Vilkkumaa, Ilpo, toim. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 2004: 53–68.

Mikkola, Sari. Työkykyä ylläpitävä ja parantava valmennus. Seurantatutkimus Siuntion Kuntoutumiskeskuksen TYK-asiakkaista. Helsinki: Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:12, 1994.

Myrskylä, Pekka. Huolestuttava huoltosuhde: viidestä suomalaisesta vain kaksi on työssä. Hyvinvointikatsaus 1992; (4): 29–34.

Mäkelä, Klaus. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Julkaisussa: Mäkelä, Klaus, toim. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 1990: 42–61.

Mäkitalo, Jorma. Mitä on työhön liittyvä hyvinvointi? Julkaisussa: Paso, Eija, Mäkitalo, Jorma, Palonen, Juhani, toim. Viimeinen työkirja. Oulu: Merikosken kuntoutus- ja tutkimuskeskus ja Keskinäinen Eläkevakuutusyhtiö Tapiola, 2001: 15–55.

Mäkitalo, Jorma, Launis, Kirsti. Työterveyshuollossa vakavia puutteita. Mielipide. Helsingin Sanomat 1.8.2004, A5.

Mönkkönen, Kaarina. Kun kumpikaan ei tiedä. Yhteistoiminnallisuus ja dialogisuus auttamistarinoiden retoriikassa. Yhteiskuntapolitiikka 2001; 66: 432–447.

Mönkkönen, Kaarina. Dialoginen työote. Vastaaminen, valta ja vastuu vuorovaikutussuhteessa. Kuntoutus 2002; 25 (4): 36–54.

Naisten asema 1984. Helsinki: Tilastokeskus, Tilastollisia tiedonantoja 72, 1984.

Niemelä, Jorma. Usko, hoito ja toipuminen. Helsinki: Stakes, Tutkimuksia 96, 1999.

Niemistö, Raimo. Ryhmän kehittyminen. Pienryhmän kehitysvaiheiden, teemojen sekä ohjaustoiminnan tarkastelu. Helsinki: Keuhkovammaliiton tutkimuksia 1, 1998.

Nyqvist, Leo. Väkivaltainen parisuhde, asiakkuus ja muutos. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liiton julkaisuja 28, 2001.

Nätkin, Ritva. Naisten vastuun ja kotien ylläpitämisen ristiriidoista. Julkaisussa: Rantalaiho, Leena, toim. Miesten tiede, naisten puuhut. Helsinki: Vastapaino, 1986: 156–180.

Paatero, Heidi, Kivekäs, Jukka, Vilkkumaa, Ilpo. Kuntoutusjärjestelmät. Julkaisussa: Kallanranta, Tapani, Rissanen, Paavo, Vilkkumaa, Ilpo, toim. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 2001: 109–125.

Peltomäki, Päivi, Viluksela, Marja, Hiltunen, Marja-Leena, ym. Tyky-barometri. Työkykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta suomalaisilla työpaikoilla vuonna 2001. Helsinki: Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö, 2002.

Peräkylä, Anssi. Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteet ja ihmiskuva. Julkaisussa: Leskinen, Johanna, toim. Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 1995: 39–50.

Piirainen, Keijo. Kuntoutussopimus. Tutkimus asiantuntija-asiakas -suhteen sosiaalisesta ylläpidosta. Rovaniemi: Acta Universitatis Lapponiensis 7, 1995.

Pohjolainen, Timo. Kuntoutustutkimusten sisällön ja laadun kehittämishanke. Luentomateriaali 23.10.2003 pidetystä luennosta Kelan kuntoutuksen palveluyksikössä, Turku 2003.

Pohjola, Anneli. Murtuuko työn sidos. Julkaisussa: Ahlqvist, Kirsti, Ahola, Anja, toim. Elämän riskit ja valinnat. – Hyvinvointia lama-Suomessa? Helsinki: Tilastokeskus, 1996: 108–128.

Puumalainen, Jouni, Vilkkumaa, Ilpo. Kuntoutuksen historia, nykypäivä ja tulevaisuus. Julkaisussa: Kallanranta, Tapani, Rissanen, Paavo, Vilkkumaa, Ilpo, toim. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 2001: 16–29.

Pääministeri Anneli Jäätteenmäen hallituksen ohjelma 17.4.2003. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 2003.

Pösö, Tarja. Kun auttamistyö keskustellaan ja tutkimustulokset tiivistetään. Julkaisussa: Jokinen, Arja, Suoninen, Eero, toim. Auttamistyö keskusteluna. Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta. Tampere: Vastapaino, 2000: 267–276.

Riikonen, Eero. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet, kuntoutuminen. Julkaisussa: Onnismaa, Jussi, Pasanen, Heikki, Spangar, Timo, toim. Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: PS-kustannus, 2000: 41–56.

Riikonen, Eero, Makkonen, Mikko, Vilkkumaa, Ilpo. Hullun työn tauti. Lukemisto tulevan työhyvinvointikeskustelun pohjaksi. Tampere: Vastapaino, 2002.

Riikonen, Eero, Vataja, Sara, Makkonen, Mikko. Kuntoutus ja arkielämän taide: kertomuksellinen ajattelu, vakava leikki ja poeettiset asiakastyön mallit. Julkaisussa: Hänninen, Vilma, Valkonen, Jukka, toim. Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 59, 1998: 126–139.

Rissanen, Pekka, Aalto, Anna-Maija. Yhteenveto kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista. Julkaisussa: Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Helsinki: Stakes, Raportteja 267, 2002: 1–26.

Romana, Anneli, Keskinen, Soili, Keskinen, Esko. Oikeudenmukainen johtaminen – arjen kokemuksia ja menetelmiä. Helsinki: Kuntien eläkevakuutus, 2004.

Roos, J.P. Elämäntavasta elämäkertaan. Jyväskylä: Tutkijaliitto, 1988.

Saari, Juho. Reformismi. Sosiaalipolitiikan perusteet 2000-luvun alussa. Helsinki: Gaudeamus, 2001.

Saastamoinen, Mikko. Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Julkaisussa: Eskola, Jari, toim. Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Kuopio: Kuopion yliopisto, 1999: 165–192.

- Sallinen, Mikael, Akila, Ritva. Ikääntyvä ihminen oppijana. *Työterveiset-lehti* 2001; (1): 14–16.
- Seikkula, Jaakko. Perheen ja sairaalan rajasysteemi potilaan sosiaalisessa verkostossa. Jyväskylä: Jyväskylä studies in education, psychology and social research 80, 1991.
- Seikkula, Jaakko. Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä. Helsinki: Kirjayhtymä, 1994.
- Seppä, Seppo. Työterveyshuollon työnjakoa tarkistettava? *Mielipide*. Helsingin Sanomat 9.8.2004, A5.
- Seppänen, Johanna. Mielen voimaa. Omien voimavarojen tunnistaminen työllisyysprojektin aikana. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto, 2002.
- Siltala, Juha. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Muutokset hyvinvointivaltioiden ajasta globaaliin hyperkilpailuun. Helsinki: Otava, 2004.
- Sipilä, Jorma. Sosiaalityön jäljillä. Helsinki: Tammi, 1989.
- Sipilä, Jorma. Asiantuntijapalveluiden markkinointi. Jyväskylä: Weilin+Göös, 1992.
- Siponen, Anne. ”Ei minulle voi käydä näin!” Tutkimus astmaatikkojen sairastamisesta. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 707, 1999.
- Somerkivi, Pirjo. ”Olen verkon silmässä kala.” Vammaisuus, kuntoutuminen ja selviytyminen sosiaalisen tuen verkostoissa. (Väitöskirja, omakustanne.) Kuopio 2000.
- STM. Työterveyshuolto ja työkykyä ylläpitävä toiminta. Julkaisussa: Työkykyä ylläpitävä toiminta ja työterveyshuolto. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 15, 1992: 142–152.
- STM. Aktiivinen sosiaalipolitiikka -työryhmän muistio. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita, 1999.
- STM. Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle 2002. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 6, 2002.
- STM. Kuntoutuksen tutkimuksen kehittämisohjelma. Kuntoutusasiain neuvottelukunta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 19, 2004.
- Strandell, Harriet. Kolmen naissukupolven kokemuksia työstä ja perheestä. Julkaisussa: Haavio-Mannila, Elina, Jallinoja, Riitta, Strandell, Harriet, toim. Perhe, työ ja tunteet. Helsinki: WSOY, 1984: 203–294.
- Suikkanen, Asko. Kuntoutuksen tutkimus ja arviointi. *Kuntoutus* 2000; 23 (4): 19–26.
- Suikkanen, Asko, Lindh, Jari. Kuntoutus kehossa – keho kuntoutuksessa. Julkaisussa: Kallanranta, Tapani, Rissanen, Paavo, Vilkkumaa, Ilpo, toim. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 2001: 42–54.

Suikkanen, Asko, Piirainen, Keijo. Kuntoutus sosiaalipolitiikan muotona. Julkaisussa: Suikkanen, Asko, Härkäpää Kristiina, Järvikoski Aila, ym. Kuntoutuksen ulottuvuudet. Helsinki: WSOY, 1995: 93–106.

Särkelä, Antti. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino, 2001.

Vahtera, Jussi, Kivimäki, Mika, Ala-Mursula, Leena, Pentti, Jaana. Työn hallinta ja työaikojen hallinta. Julkaisussa: Vahtera, Jussi, Kivimäki, Mika, Virtanen, Pekka, toim. Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita. Helsinki: Työterveyslaitos, 2002a: 29–36.

Vahtera, Jussi, Kivimäki, Mika, Virtanen, Pekka. Haasteet ja huolenaiheet. Julkaisussa: Vahtera, Jussi, Kivimäki, Mika, Virtanen, Pekka, toim. Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita. Helsinki: Työterveyslaitos, 2002b: 3–4.

Valkonen, Jukka. Tarinallisuus kuntoutuksessa. *Psykologia* 1997a; 32: 415–426.

Valkonen, Jukka. Työkyky tarinoina. Työkykykokemusten narratiivista tarkastelua. Helsinki: Kuntoutussäätiön työselosteita 13, 1997b.

Valkonen, Jukka. Kuntoutus, tarinat ja soveltava sosiaalipsykologia. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 70, 2002.

Vilkko, Anni. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän luenta ja kerronta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 663, 1997.

Warr, Peter. Work, unemployment and mental health. Oxford: Oxford University Press, 1987.

Yeung, Anne Birgitta. Individually together. Helsinki: Helsingin yliopisto, Kirkkososiologia, 2004.

Lait:

Laki kansaneläkelaitoksen järjestämästä kuntoutuksesta L 610/1991.

Laki työntekijäin eläkelain muuttamisesta L 188/2003.

Laki työntekijäin eläkelain muuttamisesta L 634/2003.

Työterveyslaki L 1383/2001.

Työturvallisuuslaki L 738/2002.

Liite. Runko haastattelun teema-aiheista

1. Lähtötilanne kuntoutukseen
 - Mistä tarve syntyi, millainen tarve?
 - Kuka teki aloitteen kuntoutukseen lähtemiseksi?
2. Kuntoutumisprosessi/kuntoutuminen
 - Mitä kuntoutus on sinulle merkinnyt?
 - Mikä sinulle on ollut merkityksellistä, mitä sinulle on tapahtunut?
 - Miten olet kuntoutuksen kokenut?
 - Mitä koet kuntoutumiseksi?
 - Minkälaisia muutoksia olet tehnyt/saanut aikaiseksi?
 - Miten olet muuttunut, mikä on toisin?
 - Minkälaisia muutoksia ajattelussasi ja toiminnassasi on tapahtunut?
 - Onko ympäristössäsi, työssäsi toteutunut joitakin muutoksia, jotka ovat tukeneet henkilökohtaisia pyrkimyksiäsi?
 - Onko työyhteisössäsi, työssäsi, suhtautumisessasi työhön tapahtunut muutosta?
3. Kuntoutumisen arviointi, tukevat/estävät tekijät
 - Mikä on tukenut kuntoutumistasi?
 - Mikä osuus kuntoutusryhmäläisillä, kuntoutustyöntekijöillä, työterveys- huollolla ja työnantajalla ja työyhteisöllä on ollut?
 - Mikä on estänyt kuntoutumistasi?
 - Minkälaista tukea jäit kaipaamaan?
 - Minkälaista tukea toivot jatkossa saavasi ja keneltä/mistä?
4. Elämän arviointi
 - Mikä elämässäsi on merkityksellistä?
 - Mitkä asiat tuovat iloa, tyydytystä elämääsi, hyvän mielen?
 - Mikä auttaa sinua ponnistelemaan, jaksamaan elämässäsi?
 - Miten työelämä ja sen vaatimukset näyttäytyvät elämässäsi?
 - Mikä osuus elämässäsi on perheellä, lähi-ihmissuhteilla, harrastuksilla, järjestötoiminnalla?
 - Oletko saanut elämältä niitä asioita, joita olet halunnut? Onko elämän- asenteesi muuttunut? Mitä vielä haluat elämältäsi?
5. Tulevaisuus
 - Minkälaisena näet tulevaisuutesi?
 - Onko kuntoutuksella ollut jotakin vaikutusta elämääsi?

VIIMEISIMMÄT KELAN SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN KATSAUKSET

- 69 **Rajavaara M.** Yhteiskuntaan vaikuttava Kela. Katsaus vaikuttavuuden käsitteisiin ja arviointiin. 2006. ISBN 951-669-685-6 (nid.), 951-669-686-4 (pdf).
- 68 **Ahonen R, Martikainen J, toim.** Lääkevaihdon ensimmäinen vuosi. 2005. ISBN 951-669-671-6 (nid.), 951-669-675-9 (pdf).
- 67 **Mattila Y, toim.** Yhdistelemällä parempaan palveluun. JATKE-hankkeen loppuraportti. 2005. ISBN 951-669-666-X.
- 66 **Järvisalo J, Andersson B, Boedeker W, Houtman I, eds.** Mental disorders as a major challenge in prevention of work disability. Experiences in Finland, Germany, the Netherlands and Sweden. 2005. ISBN 951-669-658-9.
- 65 **Berndtson T.** Opiskelijatutkimus 2003. Opiskelijoiden toimeentulo ja toimeentulon ongelmat. 2004. ISBN 951-669-655-4.
- 64 **Mattila Henri.** Neuvontavelvollisuus Kelan asiakaspalvelussa. 2004. ISBN 951-669-646-5.
- 63 **Kunttu K, toim.** Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 -aineistosta. 2004. ISBN 951-669-645-7.
- 62 **Jokelainen M.** Eläkejärjestelmien muutoksista Alankomaissa, Isossa-Britanniassa, Ruotsissa, Suomessa ja Tanskassa. 2004. ISBN 951-669-644-9.
- 61 **Linnossuo O.** Syrjäytymisestä selviytymiseen? Arviointitutkimus työttömien nuorten palveluohjauksesta. 2004. ISBN 951-669-640-6.
- 60 **Hinkka K, Karppi S-L, Ollonqvist K, Aaltonen T, Grönlund R, Puukka P, Saarikallio M, Salmelainen U, Vaara M.** Geriatrisen kuntoutuksen arviointi. IKÄ-hankkeen menetelmät ja aineisto. 2004. ISBN 951-669-636-8.
- 59 **Karppi S-L, Pohjolainen T, Grönlund R, Aaltonen T, Ketala R, Poikkeus L, Puukka P.** Ikäihmisten verkostomallinen kuntoutus. Laitos- ja avopainotteisen kuntoutusmallin arviointi. 2003. ISBN 951-669-625-2
- 58 **Repo E, Hukkamäki R, Melkas T, Alanko A, Eggert M, Häivä J, Pylkkänen K, Renlund C, Roine M.** Psykoterapia kuntoutuksena – Lääkärintlausuntojen laadun arviointi. 2003. ISBN 951-669-619-8.
- 57 **Salo MA, Turunen MK, Roslakka J.** Kelan toimisto yhteistyökumppanina. 2003. ISBN 951-669-617-1.

VIIMEISIMMÄT KELAN SOSIAALI- JA TERVEYSTURVAN TUTKIMUKSET

- 82 Liukko J.** Hyvinvoinnin eetos ja henkivakuutus. Riskin, vastuun ja solidaarisuuden muodonmuutokset. 2005. ISBN 951-669-678-3 (nid.), 951-669-679-1 (pdf).
- 81 Linnala A.** Private specialists as consultants to general practitioners. 2005. ISBN 951-669-669-4.
- 80 Savioja H.** Suuret ikäluokat keski-ikässä – työssä vain eläkkeelle? 2005. ISBN 951-669-667-8.
- 79 Haapola I.** Köyhyyden kynnyksellä. Toimeentulotuen dynamiikka 1990-luvun Suomessa. 2004. ISBN 951-669-648-1.
- 78 Wallin M, Karppi S-L, Talvitie U.** Vanhusten liikunnallisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus kuntoutuslaitoksissa. Ammattilaisten käsityksiä. 2004. ISBN 951-669-642-2.
- 77 Knekt P, Lindfors O, eds.** A randomized trial of the effect of four forms of psychotherapy on depressive and anxiety disorders. Design, methods, and results on the effectiveness of short-term psychodynamic psychotherapy and solution-focused therapy during a one-year follow-up. 2004. ISBN 951-669-639-2.
- 76 Ek E, Saari E, Viinamäki L, Sovio U, Järvelin M-L.** Nuorten aikuisten työelämästä syrjäytyminen ja sosiaaliturvan käyttö. 2004. ISBN 951-669-637-6.
- 75 Kapanen M.** Hyvä kehä. Työyhteisön menestyminen Kelan paikallishallinnossa. 2004. ISBN 951-669-635-X.
- 74 Hagfors R.** Essays on the structure of social protection financing. 2004. ISBN 951-669-633-3.
- 73 Ruoppila I, Poutanen V-M, Laurinkari J, Vesala H.** Kelan etuudet kehitysvammaisille henkilöille 1962–1998. 2003. ISBN 951-669-631-7.
- 72 Kangas O, toim.** Laman varjo ja nousun huuma. 2003. ISBN 951-669-627-9.
- 71 Mäensivu V.** Ikääntyvien viestintävalmiudet ja digitaalinen epätasa-arvo. 2002. ISBN 951-669-610-4.
- 70 Lassila J, Rantala O, Valkonen T.** Varallisuus, verotus ja väestön ikääntyminen. 2002. ISBN 951-669-607-4.