

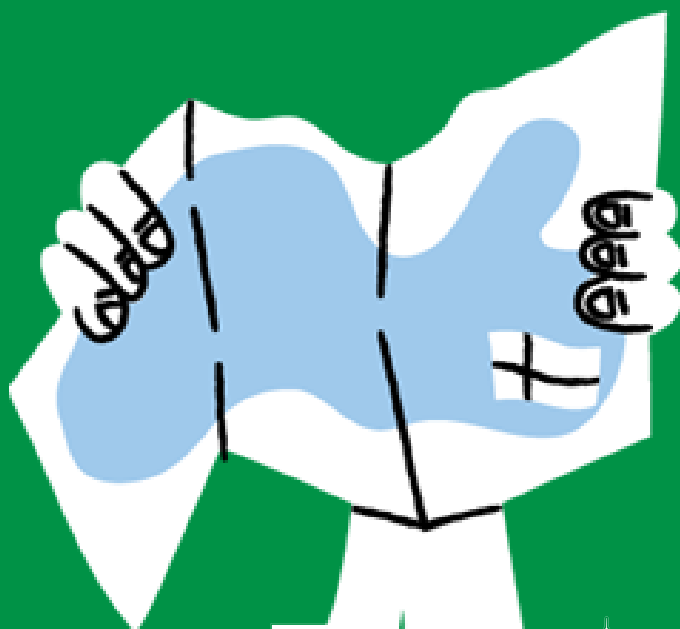
# Sosiaalinen kuntoutus aikuissosiaalityössä

Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin  
käyttö osana suunnitelmallista  
aikuissosiaalityötä

## Työntekijän opas

Helsinki

 **SOCCA** Uudenmaan sosiaalialan  
osaamiskeskus



# Sosiaalinen kuntoutus aikuissosiaalityössä

**Tekijät:**

Ulla Pale, projektisuunnittelija, Helsingin kaupunki

Tytti Hytti, erikoissuunnittelija, Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca

**Taitto:** Pia Repo, projektisuunnittelija, Helsingin kaupunki

**Kuvaoriginaalit:** Lille Santanen, Helsingin kaupungin kuvapankki

Helsingin kaupunki 2024

Innokylä: [Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli suunnitelmallisen aikuissosiaalityön tukena](#)



# Sisällys

- 4 [Aluksi](#)
- 5 [Mitä sosiaalinen kuntoutus on?](#)
- 6 [Keskeisiä käsitteitä](#)
- 7 [Sosiaalisen kuntoutuksen kulmakivet](#)
- 11 [Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli](#)
- 12 [Miten edetään](#)
- 14 [Kenelle sosiaalista kuntoutusta?](#)
  - 15 [Case: Sportti-Adam](#)
  - 16 [Case: Taiteilija-Tuuli](#)
  - 17 [Case: Tietäjä-Timo](#)
  - 18 [Case: Skeittari-Nico](#)
- 19 [Mitä soskulla tavoitellaan? Kuka soskusta hyötyy?](#)
- 20 [Hyvänä tavoitteen asettamisen apuvälineenä voidaan käyttää SMART-ideaa](#)
- 21 [Nicon esimerkkipolku](#)
- 24 [Työn tueksi](#)
- 25 [Sosku Apotiksi](#)
- 26 [Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta Helsingissä](#)
- 27 [Aikuisväestön hyvinvointimittarin käyttö sosiaalisessa kuntoutuksessa](#)
- 28 [Toimintarahan käyttö sosiaalisen kuntoutuksen työvälineenä](#)
- 29 [Sosiaalisen kuntoutuksen työtapoja ja -menetelmiä](#)
- 30 [Elämäntilanteen selvittäminen, arkitaitoja vahvistavat menetelmät ja valmentava työote](#)
- 32 [Psykososiaalinen työskentely ja voimavarojen vahvistaminen](#)
- 33 [Vertaistuen vahvistaminen ja toimijuuden tukeminen](#)
- 34 [Muista alueelliset palvelut!](#)
- 35 [Alueiden tärpit](#)
- 36 [Sosiaalisen kuntoutuksen asiakasesite](#)
- 37 [Sopimus sosiaalisesta kuntoutuksesta](#)
- 38 [Esimerkkejä päätösteksteistä](#)
- 40 [Lähteitä ja kirjallisuutta](#)

# Aluksi

Sosiaalinen kuntoutus on oleellinen osa aikuissosiaalityötä. Helsingissä sosiaalista kuntoutusta tarjotaan työikäisille asiakkaille osana alueellista aikuissosiaalityötä, maahan muuttaneiden erityispalveluita sekä jälkihuoltoa ilman ikä-, etuus- tai diagnoosiperusteisuutta. Helsingin aikuissosiaalityössä kehitetty sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli pohjautuu [THL:n työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen laatukriteereihin](#) ja [THL:n sosiaalisen kuntoutuksen malliin](#). Mallin pohjana on hyödynnetty myös sosiaalisen kuntoutuksen tiimin kehittämää tehostetun yksilötyön mallia. Toimintamallia on kehitetty, pilotoitu ja arvioitu lännen aikuissosiaalityössä toteutetussa Soiva-pilotissa yhteistyössä Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskuksen Soccan kanssa.

Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin tarkoituksena on vastata asiakastarpeeseen, tarjota mahdollisuus yhä useammalle asiakkaalle sosiaaliseen kuntoutukseen sekä tukea työntekijöitä suunnitelmallisessa ja tavoitteellisessa asiakastyössä.

Sosiaalinen kuntoutus on aina asiakkaan näköinen prosessi. Sen tekemiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa eikä yksikään prosessi ole samanlainen. Työntekijänä se vie sinut matkalle yhdessä asiakkaasi kanssa. Voitte edistää asiakkaan tavoitteita hyödyntäen muun muassa toiminnallisuutta, voimavara- ja luontolähtöisiä menetelmiä ja jalkautuvaa työtettä. Asiakkaan motivaatiota muutokseen tukevat konkreettiset ja hänelle itselleen merkitykselliset tavoitteet.

Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallissa on varmasti sinulle jo tuttuja elementtejä omasta työstäsi. Toimintamalli antaa raamit, joiden sisällä pääset luovasti hyödyntämään omaa osaamistasi. Käsissäsi olevan oppaan on tarkoitus antaa sinulle askelmerkkejä ja tukea työllesi asiakkaan rinnalla. Sosiaalisen kuntoutuksen perusteiden lisäksi saat käytännön vinkkejä, joita voit hyödyntää työskentelyssä. Tärkeää on pysähtyä ja kuunnella. Sosiaalisessa kuntoutuksessa edetään pienin, ihmisen kokoisin askelin.

**Iloa työhösi!**

*Henna*



Henna Niiranen  
Aikuissosiaalityön päällikkö

# Mitä sosiaalinen kuntoutus on?

Sosiaalinen kuntoutus on lakisääteinen sosiaalipalvelu, joka perustuu asiakkaan kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Se on sosiaalihojauksen ja sosiaalityön keinoin annettavaa tehostettua ja tavoitteellista tukea sosiaalisen toimintakyvyn ja elämänhallinnan parantamiseksi tai ylläpitämiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi sekä osallisuuden edistämiseksi.

Sosiaalihuoltolain mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen sisältyy henkilön yksilöllisten tarpeiden mukaan

- sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittämistä
- kuntoutusneuvontaa ja -ohjausta sekä tarvittavien palvelujen yhteensovittamista
- valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
- ryhmätoimintaa ja tukea vuorovaikutussuhteisiin sekä
- muita tarvittavia kuntoutumista edistäviä toimenpiteitä (L30.12.2014/1301, 17§).

## Minkälaista työtä sosku on?

- Kuuntelemista ja kohtaamista
- Tilanteen tarkastelua asiakkaan kanssa
- Räätelöityä
- Verkostoja kokoavaa
- Monialaista yhteistyötä
- Säännöllistä
- Kannustavaa
- Vierellä kulkemista
- Tiedon jakamista
- Vahvuuksia ja ratkaisuja löytävää
- Kannattelua ja toivon ylläpitoa
- Positiivisen kehän vahvistamista
- Pienten askelten näkemistä
- Heittäytyvää ja rentoa
- Ajan antamista
- Asiakkaan tukemista
- Yhdessä tekemistä
- Toiminnallisuutta
- Kynnysten madaltamista
- Osallisuutta edistävää
- Vertaistukea vahvistavaa
- Jatkokolkuja etsivää

*Kuntoutuminen tapahtuu  
asiakkaan arjessa tapaamisten  
välillä*

# Keskeisiä käsitteitä

## Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky kytkeytyy tiiviisti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin kognitiiviseenkin toimintakykyyn. Se liittyy mahdollisuuksiin selviytyä arkipäivän toimista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22). Tällöin tarvitaan tukea arkitaitoihin sekä sosiaalisiin taitoihin ja yhteisötaitoihin (Raivio 2018, 45).

- **Arkitaitoja vahvistavalla toiminnalla** lisätään jokapäiväisessä elämässä tarvittavaa osaamista ja kykyjä. Tavoitteena on vahvistaa mm. käytännön asioiden hoitamiskykyä, tavoitteiden asettamista ja saavuttamista, asumisen ja kodin ylläpitoa, itsestä huolehtimista, omien voimavarojen tunnistamista, organisointikykyä ja riippuvuuksien hallintaa.
- **Sosiaalisia taitoja vahvistavalla toiminnalla** lisätään itseilmaisuuksiin ja vuorovaikutukseen liittyviä taitoja ja kykyjä. Tavoitteena on vahvistaa mm. vuorovaikutustaitoja, luottamusta ja itsearvostusta, kykyä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita ja kykyä ottaa vastuuta.
- **Yhteisötaitoja vahvistavalla toiminnalla** vahvistetaan toimijuutta ja osallisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Tavoitteena on vahvistaa mm. palvelujärjestelmän tuntemusta, omaehtoisuuden tiedostamista ja lisäämistä, tulevaisuusorientaatiota ja sopeutumiskykyä, kykyä asioida palveluissa ja sitoutumista niihin sekä madalta osallistumiskynnystä ja tukea koulutus- ja työllistymispolulle pääsyä ja polulla pysymistä.

## Elämänhallinta

Elämänhallinta on kokemus siitä, että omaan elämään ja sen tapahtumiin pystyy itse vaikuttamaan. Elämänhallinnan pysyvyyteen vaikuttavat erilaiset elämän kriisit. (Liukko 2006, 81–85.)

- Ulkoinen elämänhallinta edellyttää taloudellisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä resursseja, joita voidaan turvata etuuksilla ja palveluilla.
- Sisäinen elämänhallinta ilmenee kokemuksena ja tunteena siitä, että pystyy sopeutumaan vastoinkäymisiin ja näkemään vaikeinkin aikoina elämän hyviä puolia. On tärkeää tukea ihmisen omaa kokemusta ja tunnetta omasta ihmisarvosta ja itsekunnioituksesta sekä kannustaa omien suunnitelmien toteuttamiseen.

## Osallisuus

Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastaparina. Se on kokemuksellista ja sen aste vaihtelee elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan. (Raivio 2018, 32–34.)

- Osallisuus omassa elämässä edellyttää autonomiaa ja toimijuutta omaa elämää koskevassa päätöksenteossa sekä kohtuullista toimeentuloa ja tarpeeseen vastaavia palveluita.
- Osallisuus edellyttää sosiaalisesti merkityksellisiä ihmissuhteita.
- Osallisuutta voidaan edistää tukemalla asiakkaiden vaikuttamismahdollisuuksia.
- Osallisuutta edistää olosuhteet, joissa toiminta tarjoaa merkityksellisiä asioita ja yhteisöllisyyttä osana paikallista yhteisöä. (Isola ym. 2017, 25, 29, 38–42.)

# Sosiaalisen kuntoutuksen kulmakivet

**THL:n sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli** rakentuu samoista osa-alueista kuin sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalisen kuntoutuksen palvelu. Siinä osa-alueet yhdistetään siten, että sosiaalisen kuntoutuksen jakso sisältää aina kuntoutusohjausta ja -selvittelyä, yksilötyötä sekä ryhmätoimintaa.

Helsingin sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli tukeutuu THL:n kehittämään logiikkamalliin, johon sisältyvät sosiaalisen kuntoutuksen ydinelementit:

- **KUNTOUTUSTARPEEN SELVITTÄMINEN**
- **SUUNNITELMALLISUUS**
- **TEHOSTETTU YKSILÖTYÖ**
- **RYHMÄTOIMINTA**

Ydinelementit ovat nimensä mukaisesti toimintamallin keskeisin sisältö. Ne muodostavat toimintamallin kulmakivet, joista on pidettävä kiinni. Ydinelementtien toteutuessa sovitusti syntyy mekanismeja, jotka tuottavat vaikuttavaa sosiaalista kuntoutusta.

Vaikuttavassa sosiaalisen kuntoutuksen työskentelyssä tulee huomioida seuraavia mekanismeja:

- **Huolellisesti tehty asiakassuunnitelma**
- **Systemaattinen työote, joka perustuu henkilökohtaisesti räätälöityyn tukeen ja ohjaukseen**
- **Luottamuksen ja muutosmotivaation syntyminen, johon vaikuttaa kohtaaminen, vuorovaikutus, heikkojen signaalien tunnistaminen ja puheeksi ottaminen**
- **Vertaistuki** mahdollistuu ryhmätoiminnassa ja se vahvistaa yhteisöllisyyttä
- **Monialainen eri toimijoiden välinen yhteistyö**
- **Tarpeen mukainen kuntoutusjakson pituus** (Karjalainen ym. 2024).



## KUNTOUTUSTARPEEN SELVITTÄMINEN

- Sosiaalinen kuntoutus perustuu aina asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Erityyppisten kuntoutustarpeiden selvittäminen vaatii useimmiten riittävästi aikaa, luottamuksellista asiakassuhdetta sekä monialaista työskentelyä.
- Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää, ja sosiaalisessa kuntoutuksessa tulee selvittää asiakkaan tarpeet ja mahdollisuudet saada kuntoutusta terveystalvvelujärjestelmässä, mutta myös laajemmin esimerkiksi työ- ja elinkeinohallinnosta tai eläke- ja sosiaalivakuutusjärjestelmästä (STM 2017, 56).
- Asiakkaan kuntoutuksen tarve selvitetään mahdollisimman laaja-alaisesti osana palvelutarpeen arviointia. Tärkeää on kartoittaa nykyiset ja aiemmat palvelut sekä niiden tarkoituksenmukaisuus. Asiakkaan luvalla voidaan kerätä yhteen muun muassa aikaisempia toimintakyvyn kartoituksia tai kuntoutussuunnitelmia. Asiakkaan tilanteen kartoittamisessa työntekijä voi hyödyntää myös sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä.
- Selvittelyä voidaan jatkaa osana sosiaalisen kuntoutuksen yksilö- tai ryhmämuotoista palvelua, jossa asiakkaan toimintakykyä voidaan selvittää systemaattisella tavalla ja erilaisia menetelmiä ja työvälineitä hyödyntäen. Lisäksi asiakasta tuetaan hakeutumisessa sopivien palvelujen piiriin.
- Muiden kuntoutuspalveluiden tarpeen arvioiminen ja asiakkaalle annettava tuki niihin hakeutumisessa voi olla perusteltu sosiaalisen kuntoutuksen tavoite.
- Työntekijä voi myös asiakkaan luvalla tuoda asiakascasen tarkasteltavaksi moniammatillisesti THK-konsultaatiokokoukseen tai kuntoutustarvetta voidaan selvittää asiakkaan sen hetkessä verkostossa. Myös työkykykoordinaattorin palveluita kannattaa hyödyntää!
- Asiakas arvioi myös itse omaa tilannettaan Aikuisväestön hyvinvointimittarin avulla.





## SUUNNITELMALLISUUS

- Sosiaalisen kuntoutuksen jakso on aina **suunnitelmallinen** ja tavoitteellinen prosessi, jolla selkeä alku ja loppu. Palvelusta tehdään aina suunnitelma ja päätös.
- Asiakas asettaa omat yksilölliset tavoitteet jaksolle, jotka ovat saavutettavissa/ edistettävissä jakson aikana.
- Jakson sisältö ja keinot suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa, mutta suunnitelma voi kuitenkin joustaa ja tavoitteet täsmentyä jakson aikana.
- Tavoitteiden etenemistä seurataan säännöllisesti koko prosessin ajan
- Aikuisväestön hyvinvointimittaria voi hyödyntää suunnitelmallisen työskentelyn tukena. Se voi konkretisoida tapahtunutta muutosta ja motivoida eteenpäin.
- Sopivan ryhmätoiminnan aloitus valmistellaan huolellisesti.
- Lopussa asiakkaan kanssa arvioidaan yhdessä sosiaalisen kuntoutuksen jakso ja tehdään jatkosuunnitelma.

## TEHOSTETTU YKSILÖTYÖ

- Tehostettu yksilötyö on tiivistä ja säännöllistä yhteistä vuorovaikutusta asiakkaan kanssa.
- Työskentely on tavoitteellista, kokonaisvaltaista ja luottamusta rakentavaa. Sitä suunnitellaan yhdessä asiakkaan kanssa.
- Pääpaino työskentelyllä on asiakkaan omassa lähiympäristössä ja/tai tarpeen mukaisessa paikassa. Tarvittaessa myös etänä.
- Työskentelyssä korostuu jalkautuva ja kotoa ulospäin suuntaava työskentelyote.
- Toiminnallisuus parantaa vuorovaikutusta, edistää yhteistyösuhdetta ja helpottaa asioista kertomista.
- Keskiössä on valmentava työote ja arjentaitojen vahvistaminen.
- Sosiaalisen kuntoutuksen työkaluja voi hyödyntää myös välitehtävinä: lukujärjestykset, päiväkirjat jne.
- Tärkeää on psykososiaalinen tuki: keskustelu, toivon ylläpito ja unelmien työstäminen
- Työskentelyssä hyödynnetään verkostotyötä, rinnalla kulkemista, tutustumiskäyntejä, saattamista, yhdessä asiointia ja asianajoa.
- Tavoitteita seurataan jatkuvasti ja niitä päivitetään tarvittaessa.
- Yksilötyöskentely auttaa sitouttamaan asiakasta myös ryhmätoimintaan. Ryhmätoimintamahdollisuuksia kartoitetaan ja asiakasta motivoidaan ryhmätoimintaan.
- Ryhmätoimintaan osallistumista seurataan ja ryhmien sisällöistä keskustellaan yksilötapaamisilla.
- Yksilöllistä jatkopolkua rakennetaan tietoisesti asiakkaan ja verkoston kanssa jo sosiaalisen kuntoutuksen työskentelyvaiheen aikana.

## RYHMÄTOIMINTA

- Asiakas osallistuu sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan joko vuorotellen tai samanaikaisesti tehostetun yksilötyön kanssa.
- Ryhmätoiminta on tavoitteellista ja sen tulee vastata asiakkaiden omiin tavoitteisiin, esim. vahvistaa arjentaitoja, sosiaalisia taitoja tai tukea asiakkaan osallisuutta.
- Ryhmätoiminnalla on laaja tarjonta: koko kaupungin tasoisia ryhmätoiminnan mahdollisuuksia erilaisille asiakasryhmille.
- Ryhmätoiminnan ohjaamisesta vastaavat sosiaalialan työntekijät.
- Ryhmässä voidaan hyödyntää vertaistuellisia keskusteluja, toiminnallisia, pelillisiä tai taidelähtöisiä menetelmiä taikka tehdä yhdessä vierailukäyntejä, retkiä tai muita osallistujille mielekkäitä asioita.
- Asiakkaan on mahdollista saada myös ryhmätoiminnassa yksilökohtaista tukea ja neuvontaa.
- Ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen kannattaa ottaa mukaan asiakkaita ja/tai kokemusasiantuntijoita.
- Ryhmistä kerätään palautetta ja toimintaa kehitetään palautteen pohjalta.



# Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli

*Kahvi ja pulla voivat olla joskus parasta sosiaalista kuntoutusta!*

## SOSKU-FAKTAT:

- kesto max. 1 vuosi
- päätös 3 kk kerrallaan
- kuntoutuksellisten tarpeiden kartoitus
- säännöllinen arviointi yhdessä asiakkaan kanssa
- tapaamiset vähintään 2x/kk
- jalkautuvaa tehostettua yksilötyötä
- sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa
- konkreettisia tavoitteita
- asiakkaalle maksetaan toimintarahaa
- asiakas saa käyttöönsä HSL-matkalipun
- palvelu on asiakkaalle vapaaehtoista
- voidaan liittää osaksi aktivointisuunnitelmaa

## Tavoite

Sosiaalinen kuntoutus on eteenpäin vievää ja tukee asiakkaan yksilöllistä kuntoutumista. Tavoitteena palvelulla on asiakkaan lähtötilanteen kohentuminen ja asiakkaan kiinnittyminen oikeisiin palveluihin ja toimintaan.

## Kesto

Sosiaalista kuntoutusta tarjotaan asiakkaille kolmen kuukauden jaksoissa enintään vuoden ajan. Prosessin aikana työstetään asiakkaan itse asettamia tavoitteita sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä hyödyntäen tehostetun yksilötyön ja ryhmätoiminnan avulla. Tavoitteen asettelussa huolehditaan asiakkaan mahdollisuuksista saavuttaa valitsemansa tavoite palvelun aikana. Palvelua arvioidaan säännöllisesti yhdessä asiakkaan kanssa.

## Työskentely

Sosiaalisen kuntoutuksen jaksosta tehdään aina päätös ja palvelusuunnitelma. Päätöstä on mahdollista jatkaa kolmen kuukauden välein aina vuoteen asti, mikäli asiakkaan katsotaan hyötyvän sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaalisen kuntoutuksen aikana asiakasta tavataan vähintään kaksi kertaa kuukaudessa pääasiassa jalkautuen asiakkaan omaan ympäristöön sosiaalisen kuntoutuksen palvelusuunnitelman mukaisesti. Työskentelyssä korostuu jalkautuva ja kotoa ulospäin suuntaava työskentelyote.

## Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminta on oleellinen osa sosiaalista kuntoutusta. Asiakas voi osallistua sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan joko limittäin tehostetun yksilötyön kanssa tai työmuodot voivat vuorotella. Tarkoituksena on, että ryhmän tavoitteet tukevat asiakkaan omien tavoitteiden edistymistä.

## Etuudet

Sosiaalisen kuntoutuksen jaksoon osallistuminen on asiakkaalle vapaaehtoista. Asiakkaan motivaation vahvistamiseksi sosiaalisen kuntoutuksen jaksosta maksetaan toimintarahaa 9€/ yksilö- ja ryhmätapaaminen toimeentulotuen muodossa takautuvasti. Lisäksi asiakas saa käyttöönsä HSL:n matkalipun sosiaalisen kuntoutuksen jakson ajaksi. Sosiaalisen kuntoutuksen palvelu on mahdollista kirjata myös osaksi asiakkaan aktivointisuunnitelmaa.

## Toimintarahaa

Työntekijä voi hyödyntää työskentelyssä työntekijän toimintarahaa (150 €/ vuosi sosiaalityöntekijä ja 300€/ vuosi sosiaaliohjaaja). Toimintarahalla voi kustantaa esimerkiksi asiakkaan kanssa toteutettua toimintaa.

# Miten edetään

## 1 Ennen jakson alkua

*Kalenteroi koko jakso valmiiksi itsellesi!*

- Esittele asiakkaalle sosiaalisen kuntoutuksen palvelu. [Hyödynnä esitel!](#)
- Keskustele asiakkaan kanssa mahdollisuudesta aloittaa sosiaalisen kuntoutuksen jakso. Anna tarvittaessa aikaa miettiä.
- Tee palvelutarpeen arviointi tai päivitä asiakassuunnitelma.
- Kartoita asiakkaan kuntoutustarpeet (mitä palveluita ollut, mistä hyötynyt..).
- Voit hyödyntää myös THK-moniammatillista konsultaatiota.
- Aloita hahmottelemaan sopivaa tavoitetta sosiaalisen kuntoutuksen jaksolle yhdessä asiakkaan kanssa.
- Sovi alustavasta aikataulusta asiakkaan kanssa ja kalenteroi aikataulu myös itsellesi. Asiakkaan kanssa voi tehdä myös [sopimuksen](#).

## 2 Aloitus

*Pienin askelin eteenpäin*

- Tee [päättös](#) sosiaalisesta kuntoutuksesta 3kk kerrallaan, samoin päätös HSL-matkalipusta sekä asiakkaan toimintarahasta.
- Suunnittele jakso tarkemmin asiakkaan kanssa. Tee sosiaalisen kuntoutuksen palvelusuunnitelma.
- Ohjaa asiakasta tekemään itsearviointi [Aikuisväestön hyvinvointimittaria](#) käyttäen (löytyy Apotista!).
- Tarkenna tavoitteita yhdessä asiakkaan kanssa. Apuna voit käyttää Aikuisväestön hyvinvointimittarin tuloksia tai erilaisia [sosku-menetelmiä](#) (Elämänjana, ekokartta yms.).
  - Hyvä tavoite on pieni ja konkreettinen! Ison tavoitteen voi pilkkoa pienemmiksi osatavoitteiksi ja lähteä niistä liikkeelle.
- Tapaa asiakasta museossa, kahvilla, metsäkävelyllä ja vahvista luottamusta.
- Anna aikaa, kuuntele, ole läsnä.
- Kannusta ja kannattele. Muista huumori!
- Pelkkä oleilu on joskus tehokasta työskentelyä. Kahvi ja pulla voi rikkoa jäätä.
- Sovi seuraavan tapaamisen sisällöstä aina edellisen tapaamisen lopuksi.

## 3 Tehostettu yksilötyö

*Tapaamiset vähintään joka toinen viikko*

- Tapaa asiakasta vähintään joka toinen viikko, tarvittaessa pidä yhteyttä myös tapaamisten välillä. Työskennelkää yhdessä tavoitteita kohti.
- Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmiä voi hyödyntää myös välitehtävinä tapaamisten välillä (tutustumiskäynti, päiväkirja, lukujärjestys, verkostokartta...yms.)
- Kartoita asiakkaan verkostoa ja järjestä verkostotapaaminen tarvittaessa
- Käytä eri menetelmiä luovasti asiakkaan halukkuuden mukaan
- Tehkää tutustumiskäyntejä, kävelyjä, kahvitteluja - joskus voi tavata myös toimistolla tai etänä.
- Etsikää asiakkaan kanssa yhdessä sopiva ryhmä
- Madalla kynnyksellä osallistua ryhmätoimintaan. Mene vaikka ensimmäisellä kerralla mukaan!
- Seuraa tavoitteiden etenemistä aktiivisesti, tarkentakaa aina tarvittaessa. Tee asiakkaalle näkyväksi tavoitteessa eteneminen.

## 4 Väli- arviointi

*Tavoitteet  
näkyviksi!*

- Tee asiakkaan kanssa yhdessä arvio sosiaalisen kuntoutuksen jaksosta 3 kuukauden välein. Muista kirjata arviointi!
- Mieti yhdessä asiakkaan kanssa olisiko kolmikanta/ verkosto syytä kutsua koolle.
- Sanoita tavoitteissa eteneminen. Asiakkaan on ehkä vaikea huomata omaa edistymistään.
- Joskus homma voi olla jumissa ja on tarpeen purkaa tilannetta yhdessä.
- Voi käydä myös niin, että tavoitteita täytyy täsmentää tai kokonaan muuttaa. Se on ihan ok!
- Tee **jatkopäätös** soskulle, mikäli asiakas on siitä hyötynyt ja halukas jatkamaan työskentelyä. Muista myös HSL-matkalippu ja toimintaraha!
- Onko asiakkaasi osallistunut vielä ryhmätoimintaan? Käykää väliarvioinnissa keskustelua myös ryhmätoiminnasta ja muista hyte-palveluista.

## 5 Ryhmä- toiminta

*Ryhmätoiminta  
vaikuttaa monella  
tasolla*

- Sosiaalisen kuntoutuksen palveluun kuuluu olennaisena osana osallistuminen **ryhmätoimintaan**.
- Asiakas voi osallistua ryhmätoimintaan limittäin yksilötyön kanssa tai erillisenä jaksona.
- Asiakas voi osallistua jo olemassa olevaan ryhmätoimintaan tai erikseen järjestettävään hyvinvointia ja terveyttä edistävään ryhmätoimintaan toiveidensa ja tavoitteidensa mukaisesti.
- Ryhmätoiminnan on tarkoitus tuottaa iloa, hyvää mieltä, sosiaalisten tilanteiden harjoittelua, uusia kokemuksia ja tukea asiakasta omien tavoitteiden saavuttamisessa.
- Valmistele asiakasta ryhmätoiminnan aloitukseen ja madalla kynnyistä mahdollisuuksien mukaan.
- Seuraa asiakkaan osallistumista ryhmäkertoihin, kannusta ja tsemppaa.

## 6 Palvelun päättäminen

*Anna aikaa  
lopetusvaiheelle*

- Valmistele asiakasta hyvissä ajoin palvelun päättämiseen. Tukea voi vähentää asteittain.
- Toistakaa alussa täytetty Aikuisväestön hyvinvointimittari ja vertailkaa tilannetta palvelun alkuun. Näkyykö muutos siellä?
- Käykää yhdessä läpi mitä palvelun aikana on saavutettu. Tee pienet askeleet näkyväksi!
- Pyydä asiakasta täyttämään palautelomake. Käykää keskustellen vielä läpi miten jakso asiakkaan mielestä oli sujunut. Kirjatkaa loppuarviointi.
- Varmista vielä siirtymä mahdolliseen toiseen palveluun tai toimintaan.
  - Asiakassuhde voi myös aikuissosiaalityössä jatkua.
- Kiitä asiakasta osallistumisesta soskuun. Voit kertoa asiakkaalle myös mitä itse olit jaksolla oppinut.
- Päätä sosiaalisen kuntoutuksen jakso ja sopikaa yhteisesti jatkosta ja mahdollisesta yhteydenpidosta.

# Kenelle sosiaalista kuntoutusta?

Sosiaalinen kuntoutus soveltuu monenlaisten asiakkaiden tukemiseen. Toimintakykyä alentavat elämän kriisit, päihde- ja mielenterveysongelmat, pitkittynyt työttömyys sekä neuropsykiatriset oireet, joita ei ole tunnistettu. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaalle on monesti tyypillistä näköalaton suhtautuminen omaan elämään, kotiin jumiutuminen, yksinäisyys sekä sosiaalisten verkostojen vähäisyys. Usein tehostettua tukea tarvitaan myös voimavarojen vahvistamiseen, elämäntilanteisiin ja arjen taitoihin sekä elinpiirin laajentamiseen. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden tilanteissa nousee esiin usein seuraavia yhdistäviä tekijöitä:

- työelämästä ja opinnoista syrjäytyminen
- vähäinen sosiaalinen osallisuus
- riski sosiaaliseen syrjäytymiseen
- pitkittynyt taloudellisen ja sosiaalisen tuen tarve
- pitkittynyt sosiaalityön asiakkuus
- useat ja pitkäkestoiset elämäntilanteiden haasteet, joiden tukemiseen muut sosiaali- ja terveyspalvelut ovat riittämättömiä (Jämsinen & Pekkanen 2023, 18.)

## Tarjoa soskua asiakkaalle, jos:

- ✓ Oma toive muutokseen
- ✓ Pyrkimys sitoutua tavoitteelliseen työskentelyyn
- ✓ Ei akuuttia kriisiä
- ✓ Peruspalvelut yksin riittämättömiä
- ✓ Tarve monialaiselle ja tiiviimmälle tuelle
- ✓ Vaikeus hakeutua palveluihin/ vaara pudota palveluista tai työ- tai opintopoluilta
- ✓ Haasteita elämäntilanteissa ja arkielämän taidoissa
- ✓ Haasteita sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisissa taidoissa
- ✓ Tarve voimavarojen tehostetulle vahvistamiselle

## Sosku ei ajankohtaista, jos:

- ✗ Ei motivaatiota eikä valmiutta työskentelyyn
- ✗ Tilanne kriisiytynyt
- ✗ Liikaa päällekkäisiä palveluja
- ✗ Ei valmiuksia sitoutua palveluun
- ✗ Ei vuokratilanteiden selvittelyyn ainoana toimenpiteenä

*Katso seuraavilta sivuilta  
esimerkkejä sosiaalisen  
kuntoutuksen  
tyyppiasiakkaista!*



# Case: Sportti-Adam

- Maahanmuuttajataustainen, keski-ikäinen mies
- Iloinen ja ystävällinen. Halua oppia ja löytää ystäviä
- Vahva urheilutausta kotimaastaan, kiinnostunut vapaaehtoistyöstä
- Vähän sosiaalisia verkostoja
- Ei kunnollista suomenkielen taitoa eikä luku- tai kirjoitustaitoa
- Viettää aikaa pääasiassa omassa kodissaan. Ei osaa kulkea julkisilla kulkuvälineillä ja tuntee Helsingin palveluja heikosti
- Trauma-tausta
- Etuutena työmarkkinatuki
- Laskujen maksu ja asiointi kodin ulkopuolella hankalaa
- Asiat eivät etene

## SPORTTI-ADAMIN MAHDOLLISIA TAVOITTEITA

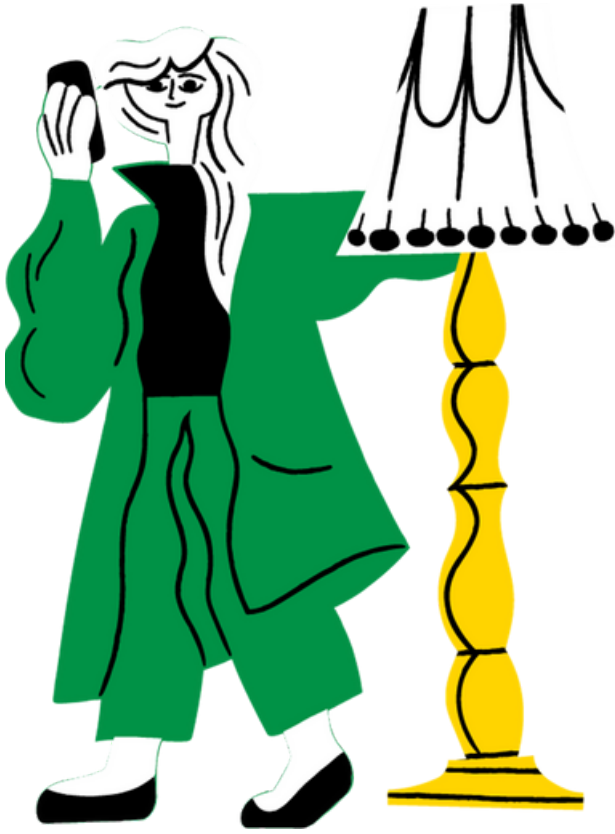
- Kotoutuminen ja osallisuuden kokeminen
  - Harjoittelen käyttämään julkisia kulkuvälineitä
  - Harjoittelen työntekijän kanssa uuden reitin mieluisaan paikkaan ja testaan reittiä itsenäisesti
- Vahvistan osallisuutta kodin ulkopuolella
  - Tutustun työntekijän avustuksella vertaistukea tarjoavaan palveluun, esim. JADE-yhteisö
  - Etsin työntekijän kanssa sopivan kielikurssin
- Digiosaaminen
  - Harjoittelen reittioppaan käyttöä

## Keinoja:

- **Elämänjana tilanteen hahmottamisen tukena**
- **Käytännön apu ja yhdessä harjoittelu**
- **Reittioppaan harjoittelu ja uuden reitin oppiminen**
- **3. sektorin palveluihin tutustuminen yhdessä**
- **Yhdessä asiointi**
- **Digiryhmä**



# Case: Taiteilija-Tuuli



- Yli 30 v nainen, opiskelee amk-tutkintoa, mutta opinnot eivät edisty
- Eläinrakas, oma kissa
- Luova ja taiteellinen
- Kahden ala-asteikäisen lapsen yksihuoltaja
- Päihdetausta, nyt raittiina useamman vuoden
- Burn-out, jonka jälkeen saanut nepsy-diagnoosin
- Toisella lapsella haasteita oppimisessa ja keskittymisessä
- Perheneuvola kontakti
- Etuutena: työmarkkinatuki, asumistuki ja toimeentulotuki
- Taloudellisia haasteita: ulosottovelkaa ja osamaksuja.
- Vanhoja ystäviä, joihin ei ole pitä yhteyttä
- Ikääntyneet vanhemmat, joista yrittää huolehtia
- Voimavarat kodinhoitoon vähäiset
- Rakastaa kirpputoreja ja hamstraa tavaraa
- Illat venyy, koska omaa aikaa vähän, nukahtamisvaikeuksia.

## TAITEILIIJA-TUULIN MAHDOLLISIA TAVOITTEITA

- Omasta terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen
  - ➔ Kokeilen meditaatiota ennen nukahtamista
  - ➔ Tunnistan omia vahvuuksiani
- Arjen taidot ja toiminnanohjaus
  - ➔ Hankin tietoa nepsy-asioista

## Keinoja:

- ADHD-liiton palveluihin tutustuminen
- Ekokartta sosiaalisten suhteiden ja voimavarojen selvittämiseen
- Arjen lukujärjestys
- Tuetun loman hakeminen
- Rentoutumisharjoitukset
- Luontokävelyt osaksi arkea



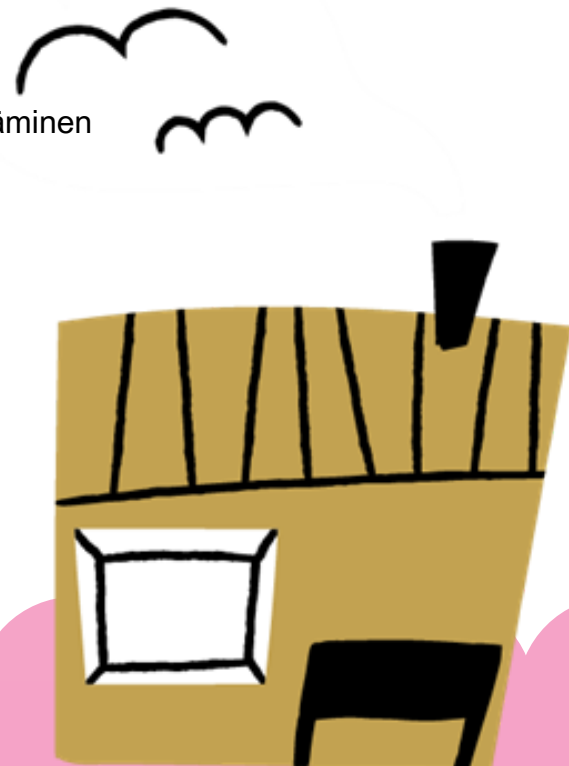


# Case: Tietäjä-Timo

- Keski-ikä ylittänyt mies
- Innokas lukija, seuraa laajasti päivän politiikkaa
- Ujo, mutta tutussa seurassa sosiaalinen ja nauttii keskusteluista
- Sairastunut aikuisiällä mielenterveyden häiriöön, jonka johdosta jättäytynyt pois työelämästä
- Elämä kriisiytynyt ja jäänyt asunnottomaksi. Saanut sittemmin astu:n kautta pientalon
- Etuutena perustoimeentulotuki
- Mielenterveys nyt stabiili ja lääkitys kunnossa. Hoitokontakti perusterveydenhuollossa
- Sosiaaliset suhteet kuitenkin vähäiset ja tuntee itsensä usein yksinäiseksi
- Laskut jäävät helposti maksamatta ja kotona on epäjärjestystä
- Paljon hyviä suunnitelmia, mutta haasteena liikkeelle lähtö ja suunnitelmien toteuttaminen

## TIETÄJÄ-TIMON MAHDOLLISIA TAVOITTEITA

- Sosiaalisissa suhteissa tukeminen ja yksinäisyyden lievittäminen
  - Etsin tietoa erilaisista vaihtoehdoista
  - Listaan asioita joista olen kiinnostunut
  - Käyn kerran viikossa asukastalon tietovisassa
- Arjen taitojen harjoittelu
  - Harjoittelen toistuvaa toimintaa
  - Vien roskaa säännöllisesti
  - Huolehdin laskujen maksamisesta



## Keinoja:

- **Sosiaalinen verkostokartta**– kartoitetaan sosiaalista tilannetta laajemmin
- **Fölis-pelin** hyödyntäminen arjen hahmottajana
- Tutustutaan yhdessä lähialueen matalan kynnyksen yhteisölliseen toimintaan, sopivan ryhmätoiminnan löytäminen
- **Madalletaan** kynnyistä lähteä kotoa: tehdään vierailua ja hyödynnetään 3. sektorin ja kaupungin omia palveluja
- **Tavataan** yhdessä työkykykoordinaattoria
- Tutustutaan kuntouttavan työtoiminnan paikkoihin

# Case: Skeittari-Nico

- Nuori aikuinen
- Innostuu helposti uusista asioista
- Pitää ruoanlaitosta ja viherkasvien hoidosta
- Aloittanut useita koulutuksia, kaikki jääneet kesken
- Ei oikein tiedä mitä haluaa
- Viihtyy kotona, vuorokausirytmä vaihtelee. Unohtuu joskus pelaamaan.
- Kannabiksen viihdekäyttöä
- Asioiden itsenäinen hoitaminen hankalaa, tuettuna onnistuu
- Nepsy-tyyppistä oireilua, ei diagnoosia eikä hoitokontaktia
- Hoitamattomat asiat kuormittavat
- Ajan hahmottaminen hankalaa, ei käytössä kalenteria
- Rahankäyttö impulsiivista ja taloudellinen tilanne heikko
- Lastensuojelutausta
- Ulkomailla asuva täti huolissaan, ei saa tukea eikä apua lähipiiristä

## SKEITTARI- NICON MAHDOLLISIA TAVOITTEITA

- Vuorokausirytmä
- Omien asioiden hoitaminen
  - Kirjaan sovitut asiat kalenteriin ja tarkistan päivittäin seuraavan päivän tapahtumat
  - Harjoittelen laskujen maksamista ajallaan



## Keinoja:

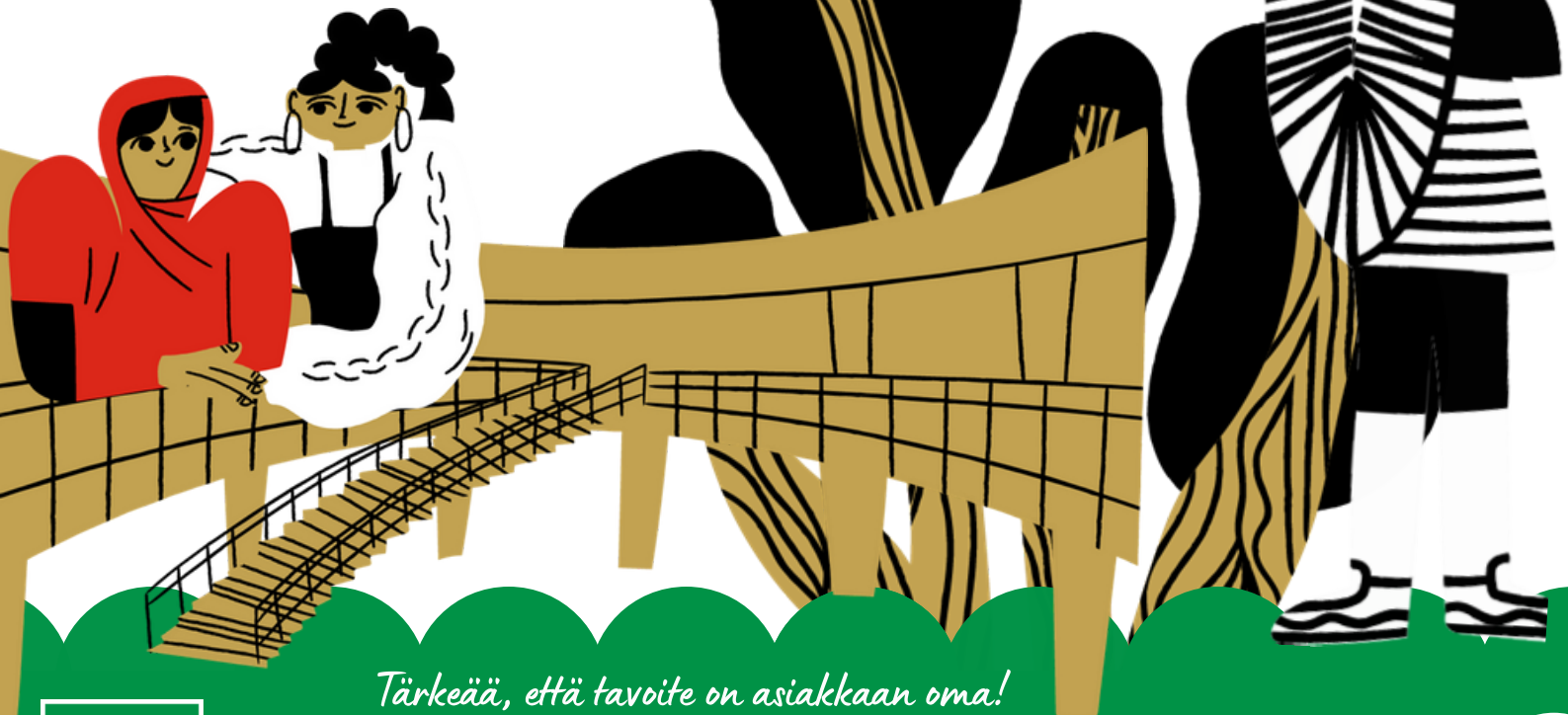
- Arjen kirjaaminen, jotta tilanne tulee näkyväksi
- Pelitarinan hyödyntäminen
- Kirje tulevaisuuteen: miten asiat olisivat, jos ne olisivat todella hyvin?
- Unelmakartta: mitä sieltä löytyy?
- Kalenterinkäytön harjoittelu: täytetään yhdessä kalenteriin tärkeät päivämäärät, tehtävälistat
- Konsultoidaan THK- konsultaatiokokouksessa nepsy- oireilusta
- Vireytetään hoitokontakti, myös Miep:iä voidaan hyödyntää. Mennään ensimmäiselle tapaamiselle mukaan.
- Tehdään budjettilaskuri: tulot ja menot. Minkä verran rahaa on käytössä viikossa/päivässä. Rahankäytön harjoittelu.
- Ruokalistan suunnittelua
- Yhdessä tapaamaan talous- ja velkaneuvojaa
- Työväenopistojen tarjontaan tutustuminen. Löytyykö sieltä jotain kiinnostavaa?
- Kelan kuntoutusten kartoittaminen, esim. Nuotti-valmennus

# Mitä soskulla tavoitellaan? Kuka soskusta hyötyy?

**Sosiaalisessa kuntoutuksessa edetään pienin askelin. Jaksolla voidaan kulkea kohti esimerkiksi näitä tavoitteita:**

- Osallisuuden vahvistamista
- Suunnitelmallisuuden löytymistä
- Oman näköisen elämän mahdollistamista
- Mielekkään tekemisen löytämistä
- Omassa sosiaalisessa ympäristössä toimimista
- Palveluihin pääsyssä ja pysymisessä tukemista
- Vertaistoimintaan kiinnittymistä
- Omien vahvuuksien tunnistamista
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamista
- Arjen haasteiden madaltamista
- Asioinnin helpottamista
- Päivärytmin rakentumista
- Kodin ulkopuolelle lähtemistä
- Riippuvuuksien hallintaa
- Itsestä huolehtimista
- Sosiaalisissa suhteissa tukemista
- Omatoimisuuden lisääntymistä
- Virka-asioinnin helpottamista

*Aika monelle  
asiakkaalle  
süs sopii!*



*Tärkeää, että tavoite on asiakkaan oma!*

# Hyvänä tavoitteen asettamisen apuvälineenä voidaan käyttää SMART-ideaa

## SMART

**Specific** = spesifinen, yksilöity, määritetty

**Measurable** = mitattavissa

**Achievable** = saavutettavissa

**Realistic/Relevant** = realistinen ja merkityksellinen

**Timed** = mahdollinen aikatauluttaa



## Hyvin laaditut tavoitteet ovat kuntoutuksen selkäranka

Vaikuttavassa kuntoutuksessa keskeistä on, että sille on asetettu tavoite, joka on kuntoutujalle itselleen merkityksellinen ja tavoittelemisen arvoinen (Autti-Rämö 2021). Tavoitteiden on tärkeää olla asiakkaiden omia. Kenenkään muun laatima tavoite ei vie asiakkaan tilannetta eteenpäin, jos asiakas ei näitä allekirjoita. Kuntoutujan osallistuminen omien tavoitteiden asettamiseen ja seuraamiseen dialogissa työntekijän kanssa sekä motivoi että sitouttaa kuntoutujaa kuntoutumisprosessiin (Alanko ym. 2017).

## Päätavoitteesta arkitavoitteeksi

Asiakkaan kanssa voidaan pohtia yhdessä päätavoitetta (esim. vuorokausirytmi kuntoon) sekä sitä, millaisia konkreettisia osatavoitteita voidaan asettaa (esim. hallitsen arkeani lukujärjestyksen avulla tai opettelen rentoutumiskeinoja ennen nukahtamista). Osatavoitteiden kohdalla voidaan miettiä millaisia arkimuutoksia, eli selkeästi rajattuja, arjessa näkyviä askelia voidaan tehdä (esim. tarkistan edellisenä iltana sovitut tekemiset lukujärjestyksestä tai tutustun työntekijän kanssa erilaisiin rentoutumiskeinoin ja kokeilen yhtä niistä).

Asiakkaan kanssa voi keskustella onko tavoite hänelle itselleen tärkeä ja merkityksellinen.

Mitä pienempi, konkreettisempi ja mitattavampi tavoite on, sen parempi. Arkisen tavoitteen saavuttaminen usein voimaannuttaa ja motivoi asiakasta. Tavoitteen asettelussa on hyvä käyttää sellaista kieltä, että se on ymmärrettävää kaikille. Asiakkaan kannalta on parempi puhua positiivisesta muutoksesta kuin keskittyä ongelmaan ja sen syihin. Joustavuus on tärkeää, sillä tavoitteet voivat matkan varrella muuttua ja selkeytyä. Ei saa jäädä jumiin alussa määriteltäviin tavoitteisiin, kun tilanteet muuttuvat.

## Tukikysymyksiä tavoitteen asetteluun

- Miten mahdollisiin esteisiin voi varautua?
- Voiko asiakas omalla toiminnallaan vaikuttaa tavoitteen saavuttamiseen?
- Mikä tukisi tavoitteen saavuttamisessa?
- Mistä asiakas itse huomaa muutoksen?
- Miten tavoitteen saavuttamista voisi parhaiten mitata/seurata? (esimerkiksi heräämisten määrä yöllä vähenee, oma jaksaminen lisääntyy).
- Millainen aikataulu tavoitteelle asetetaan?
- Onko asetettu tavoite tämän kuntoutusjakson aikana saavutettavissa?
- Voiko tavoitetta vielä pilkkoa lisää?
- Missä ja miten tavoitteen toteutumista seurataan?

# Nicon esimerkkipolku

## Ennen aloitusta

- Luottamuksen vahvistaminen
- Ajan antaminen
- Tapaamiset mahdollisuuksien mukaan toimiston ulkopuolella
- Kuntoutustarpeen kartoittamista
- Alustavaa tavoitteenasettelua

- Palveluväsymys
- Näköalattomuus

## Aloitus kestää Nicolla noin 2-3 kk

- Sosiaalisen kuntoutuksen palvelusuunnitelma
- Tavoitteen asettelu ja pilkkominen
- Kuntoutustarpeen arviointi
- Aikuisväestön hyvinvointimittari
- Motivaation tukeminen



- Toiminnallisuus tukee vuorovaikutusta

### TYÖNTEKIJÄ:

“Minäpä ehdotan soskua Nicolle.. Nico vaatii ehkä kuitenkin vähän rohkaisua, että lämpenee ajatukselle. Sovinkin hänen kanssaan heti pari tapaamista, missä ajatusta voidaan pyöritellä. Ehkä olisi hyvä viedä Nikon tilanne myös THK-konsultaatioon mietittäväksi, jos sieltä nousisi jotain mitä itse en ole osannut ajatella.”

### NICO:

“Työntekijä ehdotti soskua, mutta ihan heti en kyllä innostunut. Tuntui, etten millään jaksaisi jauhaa taas niistä vanhoista jutuista. Vaikka eihän tämä näinkään voi jatkua. Samaa ympyrää tässä pyörin. Suostuin lähtemään soskuun, kun kuulin, että ihan saman työntekijän kanssa saan jatkaa työskentelyä ja onhan siitä matkakortistakin hyötyä.”

### TYÖNTEKIJÄ:

“Tein Nicolle päätöksen soskusta ja myönsin toimintarahaa sekä matkalipun. Käytin Nikon kanssa hyväkseni [sopimus pohjaa](#) konkretisoimaan palvelun aloitusta. Yhdellä tapaamisella tein Nikon kanssa elämänjangan Pelitarinan muodossa. Siinä nousi hyvin esiin, mitä kaikkia vaiheita Nicolla jo elämässään oli ollut ja tajusin pelaamisen merkityksen Nicolle.

Viime kerralla täytettiin yhdessä Aikuisväestön hyvinvointimittari. Siinä nousi näkyviin haasteet arkielämäntaidoissa, mutta myös voimavaroja. Sen pohjalta lähdettiin asettamaan tavoitteita soskulle. Nikon tavoitteet olivat kovin korkealla, mutta yhdessä keskustellen pilkottiin tavoitteita pienemmäksi. Ihan vielä ei ole työllistymisen aika.”

### NICO:

“Nolottaa, kun olen unohtanut pari kertaa mennä tapaamiselle. Nyt työntekijä onneksi soittaa etukäteen ja muistuttaa. Käytiin kahvilla ja täytettiin samalla jotain lomaketta mun elämästä.

Oli jännää, kun työntekijä ehdotti, että mentäisiin kävelylle eikä tavattaisi toimistolla. Kävelyllä juteltiin kaikenlaista ja esittelin mulle tuttuja mestoja. Se työntekijä ehdotti, että menisin johonkin ryhmään. Siellä kuulemma tehdään kaikkea kivaa. Mä en ole kyllä yhtään mikään ryhmäihminen...”

## Työskentely kestää Nicolla noin 6 kk

- Mahdollinen verkostotapaaminen ja jalkautuminen palveluihin
- Tutustumiskäyntejä
- Väli tehtävien työstäminen



- Säännöllisyys tukee toimintaa
- Rutiinit luovat arkea

## Väliarviointi noin 3 kk välein

- Väliarviointi ja sen kirjaaminen
  - Tavoitteiden täsmentäminen
  - Asiakkaan edistymisen näkyväksi tekeminen
  - Päätös jatkosta, matkalipusta ja toimintarhastasta
  - Tapaamisten sisältöjen alustava suunnittelu
  - Ryhmätoiminnan arviointi
- 
- Positiivisuus ja kannustus voimauttaa
  - Pienet askeleet tärkeitä

### TYÖNTEKIJÄ:

*“Olen tavannut Nicoa nyt säännöllisesti noin kahden viikon välein. Tapaamiset onnistuvat mielestäni parhaiten toiminnallisuuden kautta. Nicon on selvästi silloin helpompi puhua. Olen oppinut tuntemaan Nicoa ihan uudella tavalla.”*

*Annoin Nicolle tapaamisten välille tehtäväksi harjoitella kalenterin käyttöä. Vireytettiin myös Nicon vanha hoitokontakti. Sovittiin, että menen ensimmäiselle tapaamiselle mukaan. Viikkobudjetin laatiminen ja rahankäytön harjoittelu on myös ollut selvästi hyödyllistä. Osallistumista ryhmätoimintaan pitää vielä työstää.”*

### NICO:

*“On kyllä helpompi muistaa noi tapaamiset, kun niitä on useammin. Ne tapaamiset on olleet jotenkin rentoja, ei tunnu normi sossutapaamisilta ollenkaan. Se työntekijäkin osaa välillä heittää ihan hyvää läppää. Mulla on nyt elämäni eka kalenteri. Olis muuten unohtunut mennä hammaslääkəriin viime viikolla ilman sitä.”*

*Yritän nyt myös seurata vähän mun rahankäyttöä. Aika paljon sitä valuu taskusta ulos ihan turhaan. Tuntui eka tosi nololta mennä tapaamaan sitä hoitsua, jätin sen homman niin kesken viimeksi. Onneksi sossu tuli mukaan.”*

### TYÖNTEKIJÄ:

*“Väliarviointi oli hyvä hetki pysähtyä tarkastelemaan sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuutta yhdessä Nicon kanssa. Nico tuntui yllättyvän positiivisesta palautteesta, vaikka olen sitä antanut myös matkan varrella. Nicon kanssa olimme samaa mieltä, että sosiaalista kuntoutusta olisi hyvä jatkaa, nyt kun vauhtiin ollaan päästy. Sovittiin, että panostetaan nyt ryhmätoiminnan käynnistymiseen.”*

### NICO:

*“Ollaan aina välillä pidetty työntekijän kanssa jotain arviointeja. Joka kerta oon vähän yllättynyt, kun työntekijä näyttää miten asiat on edenneet. Tuntui tosi hyvältä, kun sen itse tajusi. Tuli ihan sellainen fiilis, että tätähän vois jatkaa. Ehdotinkin työntekijälle, että käytäis tutustumassa Oodissa. Mä myös lupasin työntekijälle aluksi, että kokeilen jossain ryhmässä kaksi kertaa, mut sit mä vähän niinku innostuin ja oon siel ryhmässä vieläkin.”*

## Ryhmätoiminta Nicolla noin 6 kk

- Sopivien ryhmätoimintojen kartoittaminen
- Asiakkaan motivointi ja "lämmittely"
- Seuraa osallistumista
- Tartu asiaan, jos poissaoloja
- Ole kiinnostunut ryhmätoiminnasta

- Kynnyksen madaltaminen
- Kohtaamisen merkitys



## Palvelun päättäminen kestää Nicolla noin 3 kk

- Aikuisväestön hyvinvointimittari toistaminen
- Jatkosuunnitelman tekeminen
- Asiakaspalaute soskusta
- Loppuarviointi

- Palvelun päättyminen jännittää
- Jatkolokujen etsiminen on tärkeää

### TYÖNTEKIJÄ:

*"Työskentelyn aikana luottamussuhteemme selkeästi vahvistui ja Nico suostui kokeilemaan ryhmää, jota hänelle ehdotin. Menin ensimmäisellä kerralla Nicon kanssa ryhmään, jotta toisella kerralla olisi helpompi mennä itse. Varuilta vielä laitoin tekstiviestin ja muistutin ryhmästä. Olin varautunut etsimään Nicolle toista ryhmää, jos tämä ensimmäinen ei olisi toiminut. Nyt näyttää siltä, että Nico olisi halukas osallistumaan useampaankin ryhmään."*

### NICO:

*"Mua jännitti tosi paljon mennä ekalla kerralla sinne ryhmään, koska mulla ryhmistä huonoja kokemuksia. Onneksi mun työntekijä lupas tulla mukaan. Tuntui kivalta, kun vetäjät tervehti mua heti nimeltä. Kukaan ei ihmetellyt, et mitä mä siellä teen. Olisin saattanut kuitenkin "unohtaa" mennä uudestaan ellei työntekijä olisi soittanut ja muistuttanut. Onneksimenin: pelattiin bilistä ja saatiin hyvät kahvit. Nyt mä suunnittelen, et voisin aloittaa yhdessä toisessakin ryhmässä."*

### TYÖNTEKIJÄ:

*"Otin puheeksi palvelun päättymisen Nicon kanssa jo hyvissä ajoin. Aloimme aktiivisesti etsiä Nicolle jatkopolkuja soskun jälkeen. Työstimme tapaamisilla Nicon kanssa unelmiin ja tulevaisuuteen liittyviä ajatuksia Unelmakartan avulla. Selvitimme myös Nicon mahdollisuuksia päästä Kelan ammatilliseen kuntoutukseen. Aloimme vähitellen harventaa tapaamisia."*

*Loppuarvioinnissa tarkastelimme koko sosiaalisen kuntoutuksen jaksoa ja pyysin palautetta Nicolta. Hyvinvointimittarissakin näkyi positiivisia muutoksia. Tavoitteet saavutettiin aika hyvin ja yhden tavoitteen parissa Nicolla on selvät sävelet miten jatkaa. Sovittiin, että Nico on yhteydessä, jos tulee tarve. Kirjaan loppuarvioin ja palvelun päättyneeksi Apottiin."*

### NICO:

*"Tuntuu, kuin tää sosku olisi vasta äsken alkanut. Vähän hirvittää, että tää tuki kohta loppuu. Onneksi mä voin jatkaa siinä ryhmässä. Siellä on tosi kivoja tyyppejä. Ja tarvittaessa voin kuulemma ottaa yhteyttä mun työntekijään. Puhuttiin työntekijän kanssa, että miten tää sosku on mennyt ja aika hienostihan se meni. Elämäkään ei ole enää ihan niin kaoottista."*

# Työn tueksi

*Yhdessä eteenpäin!*

## Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin käyttöönoton tukirakenteina Helsingissä tarjotaan:

### Sosku-casekokoukset

Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin mukaisia asiakasprosesseja tukeva tapaaminen, jossa asiakastyötä tekevät kokoontuvat puhumaan säännöllisesti asiakascaseistaan ja sosiaalisen kuntoutuksen teemoista. Tapaamiset joka toinen maanantai 29.1.24 alkaen klo 14-15. Liity mukaan [tästä](#).

### Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin koulutukset

Toimintamallin mukaiseen työskentelyyn on mahdollista perehtyä kaupungin omissa koulutuskokonaisuuksissa. Koulutukset järjestetään yhteistyössä Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskuksen Soccan kanssa. Koulutuksia järjestetään keväällä ja syksyllä 2024. Tarkista ajankohdat Onni-koulutuskalenterista ja ilmoittaudu mukaan!

### Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmäamukahvit

Keväällä 2024 viitenä maanantaina 29.1., 26.2., 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 08.30-09.30 voi osallistua Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Soccan tarjoamiin menetelmäamukahveihin. Aamukahveilla esitellään toiminnallisia ja asiakkaan osallisuutta lisääviä työvälineitä. Jokaisella kerralla esittelyssä on yksi työkalu tai menetelmä. Osallistu aamukahveille [tästä](#).

### Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin Teams-kanava

Sosiaalisen kuntoutuksen Teams-kanava toimii materiaalipankkina ja tiedottamisen väylänä. Siellä voit myös kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä. Teams-kanavalle pääset [tästä](#).

### Muu tuki

Lisäksi sinua tukevat työssäsi oma esihenkilösi sekä muut sosiaalista kuntoutusta tekevät työntekijät. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallin käyttöönottoa seuraa päälliköstä sekä johtavista sosiaalityöntekijöistä koostuva koordinaatioryhmä, joka arvioi ja kehittää toimintamallia eteenpäin.



# Sosku Apotiksi

*Tsekkaa tarvittaessa Apotin  
työnkulku-ohjeet!*

Huom! Apotti-ohjeet aukeavat  
vain Edge-selaimella

1. Kirjaa **asiakkaan hakemus** sosiaaliseen kuntoutukseen.
2. Päivitä yleisesti **asiakkuusepisodissa asiakassuunnitelmaan** sosiaalisen kuntoutuksen alkaneen.
3. Avaa **sosiaalisen kuntoutuksen palveluepisodi** työikäisten asiakkuusepisodin alle.
4. Tee päätös **sosiaalisesta kuntoutuksesta** (sosiaalihuoltolaki §17) asiakkuusepisodissa ja linkitä päätökseen asiakkaan hakemus kolmeksi kuukaudeksi kerrallaan.
5. Tee **ehkäisevän toimeentulotuen päätös** matkalipusta ja toimintarahasta (toimeentulotukilaki §8 ) asiakkuusepisodissa kolmeksi kuukaudeksi kerrallaan. Toimintarahaa maksetaan takautuvasti 9€/yksilötyö- tai ryhmätoimintapäivä.
6. Päätöksen voimassaoloaikaa muokatessasi linkitä mukaan sosiaalisen kuntoutuksen palveluepisodi.
7. Sosiaalisen kuntoutuksen palveluepisodista löytyy lisää-painikkeen takaa **sosiaalisen kuntoutuksen palvelusuunnitelma. Avaa se.**
8. Täytä **sosiaalisen kuntoutuksen palvelusuunnitelmaan** tarkempi suunnitelma sosiaalisen kuntoutuksen jaksosta.
9. Tee **käyntikirjaukset, väliarvioinnit ja loppuarvioinnit asiakaskertomusmerkintöinä** sosiaalisen kuntoutuksen palveluepisodin alle. Voit myös päivittää palvelusuunnitelmaa halutessasi.



# Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta Helsingissä


*"Jokainen ryhmä on tuonut aina kerrallaan jotain hyvää minun elämäni rakentamiseen." – asiakas*

Ryhmätoiminta kuuluu oleellisena osana sosiaaliseen kuntoutukseen. Asiakkaiden katsotaan yleensä hyötyvän ryhmässä toimimisesta, vertaistuesta ja uusista sosiaalisista suhteista. Ryhmätoiminta voi antaa asiakkaalle merkityksellistä tekemistä, ystävyysuhteita, vähentää yksinäisyyttä, rytmittää arkea sekä tarjota vertaistukea.


Ryhmä tarjoaa turvallisen sosiaalisen toimintaympäristön, jossa voi harjoitella sosiaalisia tilanteita, vuorovaikutustaitoja ja tunteiden hallintaa, saada uusia kokemuksia ja tietoa palveluista sekä saada tukea omien tavoitteiden saavuttamisessa. Matalan kynnyksen turvallinen ja positiivinen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmäkokemus voi toimia myös ponnahduslautana muun muassa 3. sektorin toimintaan osallistumiselle.

**Sosiaalisen kuntoutuksessa kaikkia asiakkaita ohjataan ja kannustetaan osallistumaan omaa tavoitetta tukevaan ryhmätoimintaan.**

Helsingissä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa tarjoa kaupunkitasoinen ryhmätoiminnan verkosto, jossa alueet tarjoavat kaupunkitasoisesti erilaisia ryhmätoiminnan mahdollisuuksia eri kohderyhmille. Koko kaupungin yhteisestä ryhmätarjonnasta löydät päivittyvän listauksen sosiaalisen kuntoutuksen [Teams-kanavalta](#).



Myös työtoimintaa  
hyödynnetään  
ryhmätoiminnassa



Ryhmätoiminnassa  
on paljon  
mahdollisuuksia!

# Aikuisväestön hyvinvointimittarin käyttö sosiaalisessa kuntoutuksessa

**Aikuisväestön hyvinvointimittari** auttaa tarkastelemaan asiakkaan elämäntilannetta ja kokonaishyvinvointia yhdeksän kokonaisuuden kautta. Mittari koostuu kyselylomakkeesta ja tulosten visuaalisesta yhteenvedosta. **Aikuisväestön hyvinvointimittari löytyy Apotista.**

## Aikuisväestön hyvinvointimittari auttaa asiakasta:

- arvioimaan itse omaa hyvinvointiaan
- hahmottamaan ja sanoittamaan hyvinvoinnin ulottuvuuksia
- jäsentämään ja selkeyttämään omaa tilannettaan
- vahvistamaan ymmärrystä myös omista vahvuuksistaan

*Nostaa esiin asiakkaan voimavaroja*

## Aikuisväestön hyvinvointimittari auttaa työntekijää:

- kohtamaan asiakas kokonaisvaltaisesti
- lisäämään työskentelyn tavoitteellisuutta
- motivoimaan ja sitouttamaan asiakasta työskentelyyn edistyksen näkyväksi tekemisellä

## Mittarin käyttö:

Aikuisväestön hyvinvointimittarin hyödyntäminen palvelee koko asiakasprosessia. **Asiakasta ohjataan käyttämään aikuisväestön hyvinvointimittaria vähintään jakson alussa ja lopussa.** Asiakas voi täyttää mittarin itsenäisesti tai työntekijän tuella. Mittarin tulokset käydään aina keskustellen läpi asiakkaan kanssa yhdessä. Tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi tavoitteen asettelussa. Mittaria toistettaessa on tärkeää sanoittaa mittaustuloksissa näkyvää muutosta asiakkaille.

*Katso tarkempi ohje intrasta nuso:n Apotti-ohjeista!*

Huom! Apotti-ohjeet aukeavat vain Edge-selaimella

## Vinkkejä mittarityöskentelyyn:

- Voit lähettää mittarin asiakkaalle Maisan kautta tai asiakas voi täyttää paperilomakkeen tapaamisellanne.
- Maisassa täytettäessä mittarin vastaukset ja visuaalinen yhteenvedo tulevat näkyviin piirakkakuviona asiakastietoihin. Paperilomakkeen vastaukset tulee viedä manuaalisesti mittari-Exceeliin, joka tuottaa yhteenvetograafin.
- Asiakas voi tarvita muistuttamista tai ammattilaisen tukea täyttämiseen, vaikka olisikin kiinnostunut hyödyntämään mittaria.
- Avaa asiakkaalle mittarin käytön tarkoitusta ja tarjoa hänelle mahdollisuus keskustella vastauksista mahdollisimman pian täyttämisen jälkeen.
- Käy asiakkaan kanssa läpi paitsi yhteenvedo, myös yksittäiset vastaukset oikean tulkinnan varmistamiseksi. Jos kysymykset ovat hankalia, voitte yhdessä pohtia niitä.
- Hyödynnä mittaria tilanearviointissa, voimavarojen kartoittamisessa, tavoitteiden asettelussa ja hyvinvoinnin muutosten seuraamisessa. Mittari toimii myös puheeksioton välineenä. Kirjaa keskeiset asiat asiakirjoihin asiakaslähtöisesti.
- Toistettaessa mittauksen tulokset päivittyvät asiakastietoihin (Apotti-versio). Tarkastele muutoksia yhdessä asiakkaan kanssa. Muutokset näkyvät Apotissa klikatessasi auki yksittäisiä vastauksia.

# Toimintarahaa käyttö sosiaalisen kuntoutuksen työvälineenä

Työntekijällä on käytettävissä toimintarahaa  
tavoitteelliseen asiakastyöhön

150€/vuosi sosiaalityöntekijä  
300€/vuosi sosiaaliohjaaja



Toimintarahaa tarkoituksena on tukea tavoitteellista työskentelyä. Toimintarahaa voi hyödyntää asiakastyöstä syntyviin kohtuullisiin menoihin, esimerkiksi kahvilla käyntiin, sisäänpääsymaksuihin tai muihin suunnitelmallisesta työstä aiheutuviin kuluihin.

Sinulla on mahdollisuus hakea toimintarahaa takautuvasti M2-tunnuksilla tai pyytää Bosti etukäteen. Toimintarahalla on myös mahdollista hankkia esimerkiksi S-ryhmän lahjakortin, jota voi työskentelyssä joustavasti hyödyntää. Nuorten palveluiden ja aikuissosiaalityön ohjeen toimintarahaa käytöstä löydät [tästä](#).

Onhan sinulla jo M2-  
tunnukset?



# Sosiaalisen kuntoutuksen työtapoja ja -menetelmiä

Sosiaalisen kuntoutuksen työskentely on tärkeää räätälöidä joustavasti asiakkaan kuntoutustarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Sosiaalinen kuntoutus voi toteutua yksittäisen asiakkaan kohdalla hyvin eri tavoin ja sen käytännön sisältö voi vaihdella. Asiakkaalla tulisi olla mahdollisuus valita itselleen tarkoituksenmukaisia palvelusisältöjä (laatuksiteeri 1).

Työskentelyssä voi hyödyntää erilaisia menetelmiä ja työtapoja. Työntekijän on tärkeää olla herkillä asiakkaan kanssa ja vaihtaa menetelmää tai työtapaa, jos valittu tapa ei toimi tai tunnu asiakkaasta hyvältä. Työskentely perustuu luottamukseen, jonka rakentaminen on alusta asti tärkeää. Tavoitteellinen työskentely alkaa heti - vaikka tavoitteet eivät vielä ihan selviä olisikaan.

Seuraavaksi annamme **esimerkkejä** menetelmistä ja työkaluista, joita voi hyödyntää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä.

*Toiminnallisuus auttaa, jos asiakkaan on vaikea sanoittaa tilannettaan!*

## a) Toiminnallisuus ja elämyksellisyys eri toimintaympäristöissä

Liikkumista edistävät menetelmät

- Ulkoilu, yhdessä kävely ja retkeily, lähiliikuntapalveluihin tutustuminen, ryhmäliikunta

Kulttuurihyvinvointia tukevat menetelmät

- Tutustuminen ja vierailut kulttuuripalveluihin esim. teatteri, museot, näyttelyt

Luontolähtöiset ja lähiluontoa hyödyntävät menetelmät

- Lähiluonnossa liikkuminen ja havainnointi, retket, luontokuvien ottaminen/ katselu, hyötykasvien kerääminen ja viljely, pilvien katselu, sääilmiöiden seuraaminen ja tunnustelu, puutarhapalstat (kts. esimerkkinä [Emy\\_ry](#) 2022)
- Lue lisää luonnosta ja osallisuudesta, [THL](#) 2022

Yhdessä harrastaminen

*Luonnosta  
voimaa!*

*Asiakkaan kanssa yhdessä tekeminen  
antaa uudenlaista kuvaa asiakkaan  
todellisesta toimintakyvystä.*

## b) Elämäntilanteen selvittäminen

Erilaiset itsearviointimittarit:

- [Aikuisväestön hyvinvointimittari](#) (Apotissa)
- [ESY-menetelmä](#) ja sen [selkokielen versio](#)

Pelillisuus

- [SPIRAL-menetelmä](#)
- [Fölis-pelin käyttäminen](#)
- [Kielistartti](#)

Tarinalliset menetelmät

- [Elämänjana](#)
- [Pelitarina](#)
- [Elämäni kuvat](#)

Verkostojen kartoittaminen

- [Ekokartta](#)
- [Sosiaalinen verkostokartta](#)

*Menetelmät syventävät  
ymmärrystäsi asiakkaan  
tilanteesta!*

## c) Arkitaitoja vahvistavat menetelmät ja valmentava työote



Kuva: Tytti Hytti/Socca

*Erilaiset harjoitteet auttavat asiakasta jäsentämään arkeaan ja tilannettaan. Niitä voi hyödyntää myös välitehtävinä!*

- **Liikkeelle lähdön harjoittelu**
- **Asioiden hoitaminen**
  - Tehtävälistat, To Do listat: Google playsta ja AppleStoresta löytyy sovelluksia, joiden avulla voi tehdä muistiinpanoja ja tehtävälisteriä.
  - [Palvelujen ja tuen kartta](#), kts [kartta-työväline](#)
  - asiointi yhdessä ja tutustumiskäynnit
- **Päivärytmin rakentaminen**
  - [Mihin käytän aikaani- harjoitus](#)
  - [Viikkoaikatauluni](#) /viikkokalenteri
  - [Papunetin kuvatyökalulla](#) voi muokata kuvilla havainnollisen päivä- ja viikko-ohjelman
  - [Tulostettavat kalenterit](#) ja [Digihelppari](#) on arjentueksi kehitetty mobiilisovellus.
- **Oma arjen hyvinvointi**
  - [Mielenterveydenkäsi -pdf](#)
  - [Nukkuminen ja lepo -lomake \(pdf\)](#) [Ravinto ja syöminen -lomake \(pdf\)](#)
  - [Aikuisen arki toimimaan -opas \(ADHD-liitto\)](#)
  - [Omaolon -hyvinvointivalmennukset](#)
  - [Arjen tuen suunnittelu ohjeistus \(pdf\)](#) ja [Arjen tuen suunnittelu täytettävä lomake \(pdf\)](#)
  - [Marttojen sivuilta tietoa ja työkaluja arkeen, ruoanlaittoon kodinhoitoon, talouteen](#)
- **Taloudenhallinta**
  - [Vamoksen Taloustaito-hankkeen materiaalipankki](#)
  - [Penno.fi-sovellus](#)
  - [Asiakkaan tukeminen ja kohtaaminen talous- ja velka-asioissa –työkaluja yksilötyöhön](#)
  - [Hallitse rahojasi – Talousneuvonnan työkalupakki itsenäistyvien nuorten kanssa työskenteleville](#)
  - [Rahaongelmien omahoito-ohjelma/ Terveyskylä](#)
- **Riippuvuuksien hallinta**
  - [Peluurista](#) löytyy oma-apuvälineitä ja tukea ongelmapelaamiseen.
  - [Oma-apu | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](#)
  - [Spiral-versio alkoholinkäytön vähentämisen tueksi](#)
  - [Itsearviointikyselyt](#)
- **Ryhmämalleja**
  - Helsingin sosku-tiimin päihdekuntoutujien vertaistuelliset [Wertsu-ryhmät](#)
  - terveelliset ravitsemusta edistävät menetelmät, mm. yhteinen ruoanlaitto ja ruokailu, kokkikurssit
  - [Arkeen voimaa -ryhmämalli \(vaatii koulutuksen\)](#)
  - [Ole oman elämäsi tähti](#) /Nyyti ry
  - [Hyvä päivä-ryhmä](#)
  - [Talous- ja velka-asiat puheeksi ryhmissä –työkaluja](#)

# d) Psykososiaalinen työskentely ja voimavarojen vahvistaminen

- **Dialogiset toimintatavat**
  - Lue lisää dialogisuudesta/ [THL](#)
- **Tarinallisuus**
  - Menetelmät kuten [Elämänjana](#), [Pelitarina](#), [Elämäni kuvat](#)
  - Lue lisää tarinallisuudesta osallisuuden edistämisen keinona/[THL](#) 2022
- **Ratkaisukeskeiset menetelmät mm. [Motivoiva haastattelu](#)**
- **Luovat ja taidelähtöiset menetelmät:**
  - kuvallinen taide, valokuvat, elokuva, musiikki, draama, leikillisuus, tanssi, liike ja käsityöt, kirjoittaminen, maalaus. Lue lisää luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä / [THL](#)
  - [Odottamattomia aarteita opas](#)
- **Voimavarojen tunnistamiseen työkaluja**
  - [Kiitollisuuspäiväkirja](#)
  - [Vahvuuskortit](#) | MIELI Suomen Mielenterveys ry
  - Tietoinen läsnäolo ja hengitysharjoitukset, mm. [Oivan](#) harjoitukset kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja
  - [Arvojen aarrearkku](#)
  - [Elämän arvot](#)
  - [Elämänpuu](#)
  - [Voimavaratimantti](#)
  - [Onnistumispäiväkirja](#)
  - [Mieli ry:n materiaalit](#)
  - [Työkaluja mielen hyvinvointiin \(mielenterveystalo.fi\)](#)
  - [Voimavaravalmennuksen –työkirja](#)
  - [Stressinsäätelyn kaavio \(täytettävä, pdf\)](#)
  - [Mielenterveystalo.fi tarjoaa Omaha-ohjelmia mielen hyvinvoinnin tueksi](#)
- **Kannustaminen, vahvuuksien etsiminen ja pientenkin onnistumisten näkeminen**
- **Rakentava palaute hyvässä luottamussuhteessa, herättely ja haastaminen**
- **Toivon ylläpito ja unelmien luominen**
  - [Huomaatko hyvän, tunnistatko unelmat?](#)
  - [Matkalla kohti unelmaa](#)
  - [Tulevaisuuden muistelu](#)
  - [Aarrekartta, unelmakartta](#)
  - [Kirje tulevaisuuteen](#)
- **Ryhmämalleja**
  - [HEVARI -Henkilökeskeinen voimavaravalmennus -ohjaajan opas](#)
  - [Elämäni kuvat](#) (narratiivinen valokuvaus)
  - [Elämän värit -ryhmämalli](#) vanhemmuuden ja kotoutumisen tueksi



## e) Vertaistuen vahvistaminen ja toimijuuden tukeminen

- **Toiminnallinen matalankynnyksen avoin ryhmä**
- **Pelaaminen** (mm. sosiaalisesta vahvistavana toimintana, pelisessiot)
- **Omaryhmät:** Kotiin eristäytyneille asiakkaille, 2-4 asiakasta/ryhmä. Työntekijät osallistuvat ja sisällöt suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa.
- **Kokemusasiantuntijat** mukana asiakkaiden prosesseissa, ryhmien vetäjinä, palveluiden kehittäjinä. Lue lisää [kokemusosaamisesta/THL 2022](#)
- **Asiakasraadit/yhteiskehittäjäryhmät**, lue lisää [Innokylä](#) ja [PRO SOS julkaisu](#)
- **Vaikuttamistyö yhdessä asiakkaiden kanssa.** Vaikuttamisen väylinä voivat toimia esimerkiksi blogit, videot, asiakkaiden taidetöiden näyttelyt tai julkaisut Facebook-sivustolla.
- **Digiosallisuuden edistäminen**
  - Digitaidot lisäävät asiakkaiden osallisuutta toimia yhteiskunnassa ja hoitaa omia asioitaan. Helsingissä on hyödynnetty muun muassa vertaisohjaajia digitaitojen opettamiseen. Järjestöissä on myös paljon mahdollisuuksia digitaitojen oppimiseen.
  - [Lue lisää digiosallisuuden edistämisestä THL 2022](#)



# Muista alueelliset palvelut!

Helsingissä on paljon hyviä palveluja tarjolla, joista voi sosiaalisessa kuntoutuksessa olla apua. Lähipalveluita kannattaa yrittää hyödyntää, koska tämä on asiakkaan omaa toimintaympäristöä - ja helpottaa myös oman työajan käyttöä.

**Luonto** Luontoon ei tarvitse aina lähteä metsään. Lähipuisto on jo hyvä! Tsekkaa tästä lähimmät [ulkoilu- ja puistokohteet](#).

**Liikunta** Muista [alueliikunnan](#) palvelut, kuntoportaat, puistojumpat, Kisahalli yms.

**Yhteisötilat** Ohjaa asiakasta hyödyntämään [Stadin yhteisötaloja](#), joihin voi mennä matalalla kynnyksellä viettämään aikaa. Lähde mukaan tutustumaan! Tsekkaa myös [3. sektorin avoimet tilat](#).

**Seurakunta** Seurakunta tarjoaa paljon erilaisia toimintoja, diakoniatyötä ja ruoka-apua. Toimintaa myös lapsiperheille. Katso esimerkiksi matalan kynnyksen kohtaamispaikka [Varustamot](#).

**Ruoka-apu** [Ruoka-apua](#) vähävaraisille saatavilla joka alueella. Tsekkaa ruokajaot ja yhteisöruokailut.

**Mielenterveys ja päihteet** Hyödynnä päihde- mielenterveyspoliklinikoiden ryhmätoimintaa, Klubitalotoimintaa, A-kiltoja, alueen AA- ja NA-ryhmiä, Lilinkotisäätiötä, Stop huumeille ry:tä yms.

[Stop huumeille ry](#)

[Lilinkotisäätiö](#)

[Nimettömät alkoholistit Helsinki](#)

[Helsingin A-Kilta](#)

[Suomen Klubitalot ry](#)

[Nimettömät narkomaanit Helsinki](#)

**Kulttuuri** [Kulttuurista](#) pääsee nauttimaan myös lähellä. Eri puolella kaupunkia on kulttuurikeskuksia, joissa järjestetään monenlaista toimintaa ja erilaisia esityksiä, myös maksutta. Kirjastoissa järjestetään lukupiirejä ja näyttelyitä.

**Vapaaehtoistyö** Mahdollisuutta vapaaehtoistyöhön voi kysellä monesta paikasta: esim. [Helsingin kaupunki](#), seurakunnat ja [3. sektorin palvelut](#).

*Yhdyskuntatyöntekijät ovat  
alueiden käveleviä tietopankkeja.  
Kysy lisää!*

# Alueiden tärpit

## Pohjoinen

Stadin yhteisötalot [Malmi](#), [Pihlajamäki](#), [Saunabaari](#) ja [Oulunkylän Seurahuone](#) sekä [Tapulin asukastila](#) ja [Tapanilan kylätila](#) ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja.

[Ulkoilu, puistot ja luontokohteet](#): Fallkullan pieneläintila, Viikin pellot, Haltiala ja Paloheinän ulkoilumaastot, sekä Malmin lentokentän ulkoilureitti.

[Tukiyhdistys Karvinen](#) on matalan kynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille, jossa hyvän mielen lisäksi tarjotaan kahvia, ruokaa, vertaistukea ja monipuolista toimintaa ryhmien ja retkien muodossa. Osoite Malmin raitti 19.

[Taiteen Sulattamo](#) tarjoaa maksutonta luovaa taidetoimintaa jokaisena arkipäivänä osoitteessa Malmin raitti 17. Palvelut on tarkoitettu kaikille ikään, taitoihin tai diagnoosiin katsomatta.

[Jakomäen Olkkari](#) kirjastossa torstaisin klo 11-12. Vapaata oleskelua ja jutustelua ajankohtaisista aiheista. Osoite: Jakomäenpolku 3.

[Maunula-talo](#) on kulttuurin, oppimisen, tekemisen ja yhdessäolon talo sekä kaikenikäisten kävijöiden kohtaamispaikka. Paljon monipuolista toimintaa.

## Länsi

Stadin yhteisötalo [Lassila](#), asukastalot [Pikku-Huopalahti](#), [Malminkartanon Renki](#) ja asukastila [Hopeala](#) ovat kaikille avoimia kohtaamis- ja harrastuspaikkoja.

[Ulkoilu, puistot ja luontokohteet](#): Mätäjokilaakson ulkoilureitit, Malminkartanon omenatarha, Alppiruusu- ja Malminkartanon täyttömäki, Strömbergin puisto.

[Kannelmäen D-asema](#) tarjoaa kaikille avoimen kohtaamispaikan ja monenlaista toimintaa. Osoite: Klaneettitie 11.

[Pitäjänmäen kirjasto](#) tarjoaa monipuolista kaikille avointa toimintaa: elokuvia, lukupiiri, kirjailijavieraat, kielikahvila. Osoite: Jousipolku 1.

Kulttuurikeskus [Kanneltalo](#) tarjoaa monipuolisesti erilaisia tapahtumia ja toimintaa kaiken ikäisille. Osoite: Klaneettitie 5.

[Tukiyhdistys Majakka ry](#) toimii matalan kynnyksen kohtaamispaikkana mielenterveyskuntoutujille. Majakka tarjoaa laajasti erilaista ryhmätoimintaa. Osoite: Teuvo Pakkalantie 1 A.

## Itä

Stadin yhteisötalot: [Kontula](#) ja [Vuosaari](#) sekä [Naapurustalo Mellari](#), [Kontulan Elokelo](#) ovat kaikille avoimia kohtaamis- ja harrastuspaikkoja.

[Ulkoilu-, puisto- ja luontokohteet](#): Uutelan ja Mustavuoren ulkoilualueet, Kirsikkapuisto, Rakkauden metsä, Vuosaarenhuippu, Aarrepuisto.

[Kontulan D - asema](#) tarjoaa kaikille avoimen kohtaamispaikan ja monenlaista toimintaa. Osoite: Kontulankaari 1B 14A.

[Hang On ry](#) on kynnyksettömän kohtaamispaikan kaiken ikäisille, jossa tarjotaan toimintaa, apua ja tukea. Tiloissa toimii myös hävikkiruokaravintola [Myllyn murkina](#) Osoite: Jauhokuja 3.

[Liikuntamyly](#) tarjoaa paikan sekä omatoimiseen että ryhmämuotoiseen liikkumiseen. Osoite: Myllypurontie 1.

Kulttuurikeskus [Stoa](#) tarjoaa monipuolisesti erilaisia tapahtumia ja toimintaa kaiken ikäisille. Osoite: Turunlinnantie 1.

[African Care ry](#) tarjoaa toimintaa ja ryhmiä monikulttuurisille naisille ja lapsiperheille. Osoite: Kauppakeskus Itis.

## Etelä

Stadin yhteisötalot [Hanna](#), [Käpylä](#) ja [Betania](#) sekä [Pasilan Naapurustalo](#), [Tsänssi](#) ja [Kallion Elokelo](#) ovat kaikille avoimia harrastus- ja kohtaamispaikkoja.

[Vallilan Helmitalo](#) on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Toimintaan voi osallistua omien voimavarojen mukaan. Tarjolla myös aamupalaa ja lounas! Osoite: Mäkelänkatu 56, 3. kerros.

[Ulkoilu, puistot ja luontokohteet](#): Seurasaaari, Vanhankaupunginlahti, Lammassaari, Talvipuutarha, Töölönlahti

[Hermannin Diakoniatalon Varustamo](#) tarjoaa monipuolisesti erilaista toimintaa, mutta myös paikan, jossa saa vaan olla. Osoite: Hämeentie 73.

[Lapinlahden lähde](#) on kulttuurin, oppimisen, tekemisen ja yhdessäolon talo sekä kaikenikäisten kävijöiden kohtaamispaikka. Paljon monipuolista toimintaa. Osoite: Lapinlahdenpolku 8.

Loistesetlementin Helsingin [Tyttyjen talo](#) (osoite Hämeentie 13 A, 4. kerros) ja [Poikien talo](#) (osoite: Hämeentie 13 A, 3. kerros) tarjoavat toimintaa ja tukea alle 29 vuotiaalle nuorille.

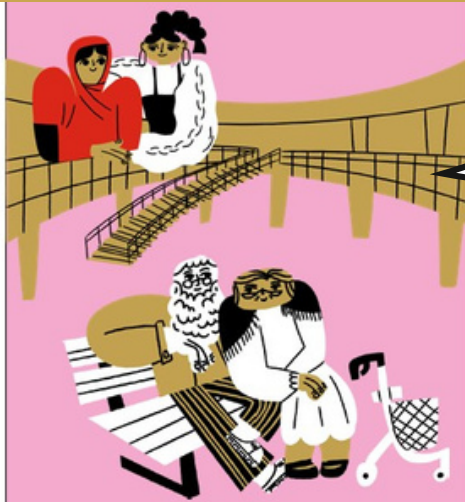
# Sosiaalisen kuntoutuksen asiakasesite

Esitteitä löytyy painettuna ja SoskuTeams -kanavalta sähköisessä muodossa

Aloitin sosiaalisen kuntoutuksen:

Tapaamme:

Työntekijän yhteystiedot:



**”Sosiaalisen kuntoutuksen kautta itsetunto kohoaa, tukiverkosto on tärkeä, löytyy selviytymiskeinoja ja tulee kuulluksi.”**

Asiakaspalaute sosiaalisesta kuntoutuksesta

## Minulleko sosiaalista kuntoutusta?

Sosiaalinen kuntoutus aikuissosiaalityössä



### Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea. Sen tavoitteena on vahvistaa kykyä selviytyä arjen toiminnoista, tukea sinua vuorovaikutussuhteissasi ja lisätä osallisuuttasi omissa toimintaympäristöissäsi.



#### Sisältö .....

Sosiaalinen kuntoutus aikuissosiaalityössä kestää kolmesta kuukaudesta aina vuoteen asti, oman tarpeesi mukaisesti. Sen aikana työstät valitsemaasi tavoitetta yhdessä työntekijäsi kanssa ja osallistut toiveesi mukaiseen ryhmätöihin. Työskentely vaatii sinulta sitoutumista ja halukkuutta muutokseen.

#### Työskentely .....

Tapaat työntekijäsi säännöllisesti sovitun väliajoin. Tapaamiset voidaan toteuttaa valitsemassasi paikassa, esimerkiksi kävelyillä, tutustumalla johonkin palveluun tai joskus myös etänä. Yhteisen tavoitteellisen työskentelyn myötä edistyt tavoitteessasi ja sinulle voi avautua uusia näkökulmia oman elämäsi haasteisiin. Osana sosiaalista kuntoutusta pääset osallistumaan myös tavoitteesi saavuttamista tukevaan ryhmätöihin.

#### Etuus .....

Sosiaalisen kuntoutuksen ajalta sinulle maksetaan kuukausittain takautuvasti toimintarahaa sosiaalisen kuntoutuksen päiviltä. Lisäksi saat HSL:n matkakortin käyttöösi helpottamaan liikkumista.

#### Olisiko sosiaalisesta kuntoutuksesta minulle hyötyä?

- Minulla on vaikeuksia saada asioitani hoidettua.
- Kaipaan mielekästä tekemistä.
- En oikein tiedä mitä minun pitäisi tehdä.
- Minulla on vaikeuksia selvittää arjen toiminnoista.
- Voisinkohan minä vielä opiskella/ työllistyä?
- Minulla on haasteita liikkua kotini ulkopuolella.
- Jännitän sosiaalisia tilanteita.
- Tarvitsen rytmiä arkeeni.
- Tunnen itseni yksinäiseksi.

# Sopimus sosiaalisesta kuntoutuksesta

Tällä sopimuksella sovitaan sosiaalisen kuntoutuksen palvelun tavoitteistasi, kestosta, yhteistyöstä ja yhteydenpidon tavoista. Sopimusta voidaan yhteisesti sopien ja tarpeen mukaan muuttaa tai päivittää.

Työntekijänä sitoudun tukemaan sinua tavoitteidesi toteutumisissa. Asiakkaana sitoudut työskentelemään sovitusti tavoitteiden toteutumisen edistämiseksi. Työntekijänä on vaitiolovelvollisuus asioistasi. Asioitasi voidaan käsitellä yhteisesti sovittujen yhteistyötahojen kanssa.

Nimeni: \_\_\_\_\_

Aloitan sosiaalisen kuntoutuksen: \_\_\_\_\_

Sovitut tapaamisajat:


Alustavat tavoitteeni sosiaaliselle kuntoutukselle:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Yhteydenpidosta sovitut asiat / muut sovitut asiat / ryhmätoiminta:

---

---

---

Allekirjoitus ja päivämäärä:

Asiakas

Työntekijä

# Esimerkkejä päätösteksteistä:

## Päätös sosiaalisesta kuntoutuksesta:

Asiakkaan kanssa sovittu sosiaalisen kuntoutuksen aloituksesta. Sosiaalinen kuntoutus toteutetaan ajalla 4.1.-3.4.2024, jona aikana tehostetun yksilötyön tapaamisia noin 6 kertaa ja ryhmätoiminnan tapaamisia noin 4 kertaa. Asiakas saa toimintarahaa 9 euroa jokaiselta toimintapäivältä. Toimintaraha maksetaan kuukausittain jälkikäteen toteutuman mukaisesti.

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteina on:

- työkykykartoitukseen ja eläkkeelle hakeutumisen selvittäminen
- kodin ulkopuolisen mielekkään toiminnan aloittaminen
- virasto- ja muissa asiointikäynneissä tukeminen
- asiakkaan omatoimisen selviytymisen tukeminen muuttuneessa elämäntilanteessa

Kyseessä on jatkopäätös: Kyllä/Ei

Päätös:

Ratkaisun laji: Myönteinen

Ratkaisu ja perustelut: Sinulle myönnetään sosiaalista kuntoutusta ajalle 4.1.-3.4.2024 sosiaalihuoltolain 17 §:n mukaisesti. Palvelun sisällöstä on sovittu tarkemmin palvelutarpeen arvioinnissa ja/tai asiakassuunnitelmassa.

Asianosaisen mielipide on selvitetty: Kyllä

Tapa, jolla asianosaisen mielipide on selvitetty: Tavattu



**a) Päätös ehkäisevästä toimeentulotuesta:**



Päätösnumero: 202412345678  
Ratkaisun peruste: Laki toimeentulotuesta 13 §  
Voimassaolo: 4.1.2024 - 3.2.2024  
Tulos: Myönteinen päätös

Hakemuksen kuvaus:  
Toimintaraha sosiaalisen kuntoutuksen ajalta.

Asiakkaalle on myönnetty sosiaaliohjauksen yksilötyönä sosiaalista kuntoutusta ajalle 4.1.-3.4.2024. Asiakas saa toimintarahaa 9 euroa/toimintapäivä, kun tapaaminen on toteutunut. Toimintaraha maksetaan kuukausittain tilille jälkikäteen.

Tapaamisia on ollut 4.1., 17.1. ja 24.1.2024. Toimintarahaa maksetaan yhteensä 3 vuorokauden ajalta.

Päätös:

Ratkaisun laji: Myönteinen  
Ratkaisu ja perustelu: Myönnetään asiakasluottamuksen perusteella ehkäisevänä toimeentulotukena sosiaalisen kuntoutuksen toimintarahaa kolmelta vuorokaudelta, 9 euroa/vrk, yhteensä 27 euroa asiakkaan tilille ajalta 4.1.-3.2.2024.

Päätös on tehty suunnitelmallisen työskentelyn ja sosiaalisen kuntoutuksen tueksi.



**b) Päätös ehkäisevästä toimeentulotuesta:**

Päätösnumero: 202412345678  
Ratkaisun peruste: Laki toimeentulotuesta 13 §  
Voimassaolo: 4.1.2024 - 3.4.2024  
Tulos: Myönteinen päätös

Hakemuksen kuvaus:  
HSL-matkakortti sosiaalisen kuntoutuksen ajalle.

Asiakas saa matkakortista eläkeläisalennuksen.

Päätös:

Ratkaisun laji: Myönteinen  
Ratkaisu ja perustelu: Myönnetään ehkäisevänä toimeentulotukena maksusitoumus HSL-matkakortin kausilipun lataukseen AB-vyöhykkeen matkoihin 90 vuorokauden ajalle, eläkeläisalennus. Maksusitoumukseen sisältyy tarvittaessa HSL-kortti. Lataa kausilippusi rautatieaseman HSL:n palvelupisteessä osoitteessa Elielinaukio 3, 00100 Helsinki.

# Lähteitä ja kirjallisuutta

Alanko Tuulikki ym. 2017 [Kuntoutuksen osallistaminen tavoitteen asettamisprosessiin ja tavoitteiden saavuttamisen arviointiin](#). Loppuraportti. (Helda)

Autti-Rämö Ilona 2021. [Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM.2021;137\(13\):1369-74](#)

Hytti, Tytti 2023. [Sosiaalinen kuntoutus monialaista tukea tarvitsevan aikuisen palvelupolulla Pääkaupunkiseudun sosiaalisen kuntoutuksen kartoitus](#). Socca. PDF-tiedosto: [www.socca.fi/julkaisut](http://www.socca.fi/julkaisut)

Hytti, Tytti & Aro, Kirsi 2023. Sosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen vaikuttavat interventiot pitkäaikaistyöttömille. Teoksessa Karjalainen, Pekka ym. 2023. [Käytäntötutkimuksia sosiaalityön toimintamalleista](#). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL.

Isola, Anna-Maria; Kaartinen, Heidi; Leemann, Lars; Lääperi, Raija; Schneider, Taina; Valtari, Salla & Anna Keto-Tokoi 2017. [Mitä osallisuus on?](#) Osallisuuden viitekehyistä rakentamassa. THL. Työpäperi 33/2017

Jämsinen, Merja & Pekkanen Henna-Mari 2023. [Sosiaalisen kuntoutuksen käsikirja](#). Sosiaalisen kuntoutuksen palvelun kehittäminen aikuisten sosiaalipalveluissa Keski-Suomen hyvinvointialueella. Keski-Suomen hyvinvointialue. Sosiaalihuollon kehittämissuunnitelma Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelma 2020–2023.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. 5., uudistettu painos. Wsoy. Helsinki.

Karjalainen, Pekka; Liukko, Eeva & Muurinen, Heidi 2022. [Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli \(THL\)](#). Sosiaalityön vaikuttavat toimintamallit -pilottivaiheen opas. Sosiaalihuollon kehittämissuunnitelma. THL.

Karjalainen, Pekka; Liukko, Eeva & Muurinen, Heidi 2024. [Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli \(THL\)](#). THL.

Koivukoski, Tuija & Hytti, Tytti 2023. [Vieraskielisten sosiaalinen kuntoutus](#). Raportti ammattilaisten ja asiakkaiden kokemuksista. Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca.

Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari 2018. [Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia](#). Diakonia-ammattikorkeakoulu.

L 1301/2014. [Sosiaalihuoltolaki](#)

Liukko, Eeva 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006. Helsinki: SOCCA ja Heikki Waris -instituutti.

Pale, Ulla & Hytti, Tytti 2023. ”Pienet tavoitteet, suuret sisällöt” – Havainnot Helsingin sosiaalisen kuntoutuksen Soiva-pilotista. Teoksessa Karjalainen, Pekka ym. 2023. [Käytäntötutkimuksia sosiaalityön toimintamalleista](#). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL.

Raivio, Helka. (toim.) 2018. [Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta](#). Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämissuunnitelman (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. THL-TYÖPAPERI 7/2018.

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämissuunnitelma (SOSKU) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2018. [Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatuksiksi](#).

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. [Sosiaalihuoltolain soveltamisopas](#). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:5.

THL 2020. [Sosiaalisen kuntoutuksen opas](#).