



# VIERELLÄSI

Ryhmämuotoinen palveluneuvonta  
eri kieli- ja kulttuuritaustoista tuleville  
ikääntyneille

OHJAAJAN OPAS

Helsinki

# Sisällys

<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>Hyvinvoinnin tukeminen.....</b>	<b>4</b>
<b>Kotoutuminen, kulttuuri ja hyvinvointi .....</b>	<b>5</b>
<b>Ryhmämuotoinen palveluohjaus .....</b>	<b>7</b>
Toiminnalliset menetelmät .....	8
<b>Vierelläsi-ryhmätoimintamalli .....</b>	<b>9</b>
Kulttuurisensitiivinen työote.....	12
Esimerkkejä ryhmäkertojen sisällöistä .....	14
<b>Lähteet.....</b>	<b>16</b>

# Johdanto

Nyt käsillä oleva **Vierelläsi – Ryhmämuotoinen palveluneuvonta eri kieli- ja kulttuuritaustoista tuleville ikääntyneille -opas** on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka ohjaavat vertaistuellisia ryhmiä. Oppaan on tarkoitus toimia ryhmänohjaajan tukena tilanteessa, jossa osallistava ryhmämuotoinen palveluneuvonta on menetelmänä uusi. Opas on tarkoitettu erityisesti eri kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien ikääntyvien ryhmämuotoisiin palveluohjaustilanteisiin, joilla voidaan edistää maahan muuttaneiden kotoutumisprosessia merkittävästi. Monikulttuurinen ohjaustilanne tarkoittaa sitä, että työntekijä ja osallistuja(t) tulevat eri kulttuureista, edustavat eri etnistä ryhmää tai puhuvat eri äidinkieltä.<sup>1</sup>

[Yhdenvertaisuuslain](#) mukaan sosiaali- ja terveyspalveluissa on otettava huomioon asiakkaan yksilölliset tarpeet sekä hänen äidinkieltensä ja kulttuuritaustansa. Tämä edellyttää työntekijältä kulttuurisensitiivistä työtettä, jonka on osoitettu olevan hyvä lähtökohta kulttuurisille kohtaamistilanteille.<sup>2</sup> Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ohjaajan täytyisi olla eri kulttuureiden asiantuntija. Kulttuurinen tietovaranto karttuu kohdatessa eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä. Aito kiinnostus ja kunnioitus eri taustoista tulevia ihmisiä ja heidän elämäntapaansa kohtaan auttaa hyvään alkuun. Olennaista monikulttuurisessa ohjaustilanteessa – kuten muissakin ohjaustilanteissa – on nähdä ihminen tarpeineen!

Tämä [Helsingin kaupungin Tulevaisuuden Sote-keskus ohjelmassa](#) tuotettu opas nojaa ”PROMEQ<sup>3</sup>” -hankkeessa tuotettuun tietoon sekä Kainuun HYTE- ja SOTE-asiantuntijoiden yhdessä alueen ikäihmisten ja Itä-Suomen yliopiston Vaikuttavuuden talon<sup>4</sup> kanssa kehittämään kokonaisvaltaiseen ryhmätoimintamalliin [Helposti Lähelläsi -hyvinvointiryhmä: osallistava ryhmämuotoinen palveluohjausmalli ikäihmisille](#).

Helsingissä 8.3.2024

Projektisuunnittelija Leila Kautto

---

<sup>1</sup> Puukari & Korhonen 2013; ks. myös Schubert 2013

<sup>2</sup> Sainola-Rodriguez 2013.

<sup>3</sup> ”Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen –PROMEQ” (2016–2019) -hanke oli osa Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamaa Terveys, hyvinvointi ja elämäntavat -ohjelmaa.

<sup>4</sup> Vaikuttavuuden talo on hyvinvointiin ja terveyteen liittyvän vaikuttavuuden tutkimuksen ja koulutuksen monitieteinen yhteistyöverkosto Itä-Suomen yliopistossa.

# Hyvinvoinnin tukeminen

Vierelläsi -ryhmämuotoisen palveluohjauksen taustalla on ajatus, että hyvinvointi muodostuu ihmisen toiminnan ja olosuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa. Hyvinvointi näkyy elämänlaatuna, joka koostuu fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä, sosiaalisista suhteista ja verkostoista sekä elinoloista ja palvelujen saatavuudesta.<sup>5</sup> Hyvinvoinnin muodostumista voi jossain määrin edistää **lisäämällä yksilön tietoa** siihen vaikuttavista tekijöistä.<sup>6</sup> Tehokkainta hyvinvoinnin edistäminen on kuitenkin silloin, kun jaamme tietoa **ja luomme olosuhteita**, jotka edesauttavat hyvinvointia edistävien valintojen tekemistä ja voimavarojen käyttöönottoa.<sup>7</sup>

Elämänlaatu kytkeytyy **osallisuuteen**, joka on ihmisten välisessä toiminnassa, uskomuksissa ja kielessä muotoutuva **yksilöllinen hyvinvoinnin tila**, joka rakentuu ja muuttuu resurssien, tarpeiden ja toimijuuden edellytysten mukaan.<sup>8</sup> **Toimijuus** tarkoittaa ihmisen **kykyä muodostaa aikoja ja toimia niiden mukaisesti**.<sup>9</sup> Kun ihmisellä on toimijuutta, hänellä on kyky ja mahdollisuus tyydyttää tarpeensa ja tehdä muita itselleen merkityksellisiä asioita. Ihmisen tiedot, taidot ja voimavarat siis määrittävät hänen kykyään edistää hyvinvointiaan, mutta olosuhteet toimivat hyvinvoinnin mahdollistajina tai rajoittajina.<sup>10</sup>

Tutkimustiedon mukaan ikääntyvien hyvinvoinnin kokemuksiä edesauttavat ryhmissä muodostetut sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki, lisääntyneet resurssit (tiedot ja taidot) sekä voimaantumisen kokemus.<sup>11</sup> Keskeistä hyvinvoinnin edistämiseksi on ihmisen toimijuuden vahvistaminen niin, että hän voi tehdä hyvinvointiaan edistäviä valintoja elämässään. Vierelläsi -ryhmässä tähän tavoitteeseen pyritään ohjauksen, sosiaalisen tuen ja toiminnallisuuden keinoin. Koska hyvinvointi koostuu fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä, sosiaalisista suhteista ja palvelujen saatavuudesta, ryhmämuotoisessa palveluneuvonnassa pyritään lisäämään tietoa näihin osaluokkiin vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi ryhmässä tutustutaan paikallisiin toimijoihin sekä pyritään vastaamaan ryhmäläisten esiin nostamiin muihin elinoloista koskeviin kysymyksiin.

---

<sup>5</sup> Ks. lisää Vaarama & Mäki-Opas 2020

<sup>6</sup> Yksilötason interventiot eivät välttämättä riitä, jos ihminen elää pahoinvointia tuottavassa ympäristössä. Hyvinvoinnin edistäminen edellyttää myös pahoinvointia tuottavien ympäristötekijöiden muuttamista. Ks. Niemi ym. 2017; Puska 2023

<sup>7</sup> Nuutinen & Mäki-Opas 2022

<sup>8</sup> Isola ym. 2017

<sup>9</sup> mt.

<sup>10</sup> Isola ym. 2017; Mäki-Opas ym. 2022b; Niemi ym. 2017

<sup>11</sup> Nuutinen & Mäki-Opas 2022

# Kotoutuminen, kulttuuri ja hyvinvointi

Kotoutuminen tarkoittaa laajasti ottaen oman paikan löytymistä yhteiskunnassa ja omassa yhteisössä sekä yhdenvertaisuuden ja osallisuuden kokemusta. Kotoutuminen uuteen kotimaahan on usein pitkä ja monivaiheinen **kotoutujan ja ympäristön välinen vuorovaikutusprosessi**, jonka aikana henkilön hyvinvointi vaihtelee laidasta laitaan. Muuttuneet olosuhteet paitsi vahvistavat yksilön mahdollisuuksia lisätä hyvinvointiaan, mutta myös rajoittavat niitä. Esimerkiksi heikko kielitaito voi toimia hyvinvoinnin edistämisen rajoittajana.

Kotoutuminen ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti alusta loppuun. Lähes kolme vuosikymmentä maahanmuuttaneiden kanssa työskennelleet Ansa Haavikko ja Lena Bremer<sup>12</sup> korostavat, että **kotoutuminen etenee spiraalimaisesti** niin, että ihminen sovittelee ja käsittelee sopeutumiseen liittyviä kysymyksiä yhä uudelleen, kunnes löytää niihin itselleen sopivan ratkaisun. Toisinaan prosessi pysähtyy jatkuakseen myöhemmin uudelleen. Meidän tehtävämme on **kulkea vierellä** silloinkin, kun prosessi ei näytä etenevän.

Tärkeä osa kotoutumisprosessia on sopeutuminen uuteen kulttuuriseen ympäristöön eli uusien ajattelu- ja toimintatapojen oppiminen aiempien rinnalle. Ryhmämuotoisen palveluneuvonnan näkökulmasta kulttuuria on mielekästä ajatella tietyssä ympäristössä ominaisena tapana ajatella, toimia ja käyttäytyä. **Kulttuuri on dynaaminen ja monimuotoinen ilmiö**<sup>13</sup>, joka vaikuttaa ihmisen ajatteluun ja toimintaan jotenkin. Tämä tarkoittaa sitä, että kulttuurin vaikutusta ihmisen elämään ei voi tietää ennakolta. Kulttuuriin ajatellaan kuuluvan muiden muassa:

- Yksilölle merkityksellisen yhteisön arvot, säännöt, uskomukset, toimintatavat ja arkisen elämän käytännöt.
- Kieli
- Uskonto tai uskomusjärjestelmä on olennainen osa kulttuuria, ja se tuo oman lisänsä käsityksiin siitä, miten on sopivaa ajatella, toimia, tuntea ja käyttäytyä.

Voi sanoa, että **kaikki ihmiset ovat kulttuurinsa läpäisemiä** eli kulttuuri vaikuttaa usein tiedostamattomasti ihmisen ajatteluun ja toimintaan. Kulttuurit tulevatkin esille vasta niiden kohdatessa toisiaan. Kulttuuri vaikuttaa kuitenkin yksilöihin eri tavoin, koska ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa muovaa kulttuurin lisäksi monet muutkin tekijät, kuten esimerkiksi koulutus. Kulttuurit voivat myös muuttua ja kehittyä, kun eri taustoista tulevat ihmiset kohtaavat toisensa. Yksilöiden välillä voikin olla suuria eroja siinä, mitä arvoja ja normeja he pitävät tärkeänä. Tieto siitä, että kulttuuri voi vaikuttaa ihmisen ajattelun, käyttäytymisen ja toiminnan taustalla on silti tärkeä, jotta voit ottaa sen vaikutuksen myös **omaan ajatteluusi** tehdessäsi ohjaustyötä.

---

<sup>12</sup> Haavikko & Bremer 2018

<sup>13</sup> Ks. lisää Eriksen 2017



Kulttuuri vaikuttaa osaltaan siihen, miten ihmiset määrittelevät hyvinvoinnin ja elämänlaadun, mutta myös siihen, mitkä ja minkälaiset olosuhteet tuottavat hyvinvointia.<sup>14</sup> Vaikka tutkimus on osoittanut, että fyysistä ja psyykkistä terveyttä, toimeentuloa ja sosiaalisia verkostoja pidetään varsin yleisesti hyvinvoinnin osatekijöinä<sup>15</sup>, sosiaalisten suhteiden merkitys hyvinvoinnille on usein kulttuurisidonnaista. Kulttuuriin kuuluvat normit ja odotukset vaikuttavat siihen, millaista sosiaalista tukea yksilöt odottavat ja saavat. Samanaikaisesti pitää kuitenkin muistaa, että edes yhteisöllisissä kulttuureissa sosiaalisten suhteiden olemassaolo ei automaattisesti tarkoita sitä, että ihminen saa tukea tai että saatu tuki on vaikuttavaa.

Ohessa joitain esimerkkejä<sup>16</sup> siitä, miten kulttuuri saattaa vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen. Vertailu on tehty yhteisöllisyyttä ja yksilöllisyyttä korostavien kulttuurien välillä, mikä on varsin tavallinen tapa vertailla arvoja, arvostuksia ja normeja – siis kulttuureita. On kuitenkin hyvä muistaa, että näkemykset hyvinvoinnista vaihtelevat suuresti myös saman kulttuurin sisällä<sup>17</sup>. Tosin antropologinen hyvinvoinnin tutkimus on osoittanut, että **kunnioituksen tarve** luonnehtii ihmisiä ja heidän hyvinvointiaan kaikissa kulttuureissa<sup>18</sup>. Kunnioittavan kohtaamisen merkitystä ei voikaan liikaa korostaa.

Yhteisölliset kulttuurit	Individualistiset kulttuurit
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Yhteisöllisyys ja perhesiteet ovat usein keskeisellä sijalla. Se, miten lähiyhteisö suhtautuu mm. liikuntaan voi joko edistää tai hankaloittaa liikuntaharrastuksen omaksumista. Toisaalta uuteen kotimaahan kotoutuminen saattaa edistää uusien asioiden kokeilemistä.</li> <li>•Yhteisölliset uskonnolliset käytännöt voivat olla merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä.</li> <li>•Perinteiset arvot, kuten harmonia ja tasapaino, voivat vaikuttaa hyvinvoinnin käsityksiin.</li> <li>•Traditionaaliset terveystieteet voivat ohjata terveystietämystä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hyvinvoinnin ajattelun liittyvän sosiaaliturvan, hyvään terveydenhuoltoon ja koulutusmahdollisuuksiin.</li> <li>•Luonnonläheisyys ja mahdollisuus nauttia ulkoilmasta voivat liittyä hyvinvointiin.</li> <li>•Yksilöllisyys ja henkilökohtainen vapaus voivat olla tärkeitä tekijöitä hyvinvoinnin kokemuksen muodostumisessa.</li> <li>•Tervellisiä elintapoja pidetään hyvinvoinnin lähteenä</li> </ul>

Koska kulttuurin vaikutuksesta yksilölliselle hyvinvoinnin kokemukselle on vaikea sanoa mitään yleispätevää, on tärkeää, että ensimmäisellä kerralla keskustellette yhdessä siitä, minkälaista tukea ryhmäläiset tarvitsevat, mihin he haluaisivat osallistua ja miten sinä voisit heidän hyvinvointiaan tukea.

<sup>14</sup> Tov & Diener 2009

<sup>15</sup> Vaarama ym. 2010

<sup>16</sup> Ks. lisää Diener 2009; Kitayama ym. 2020

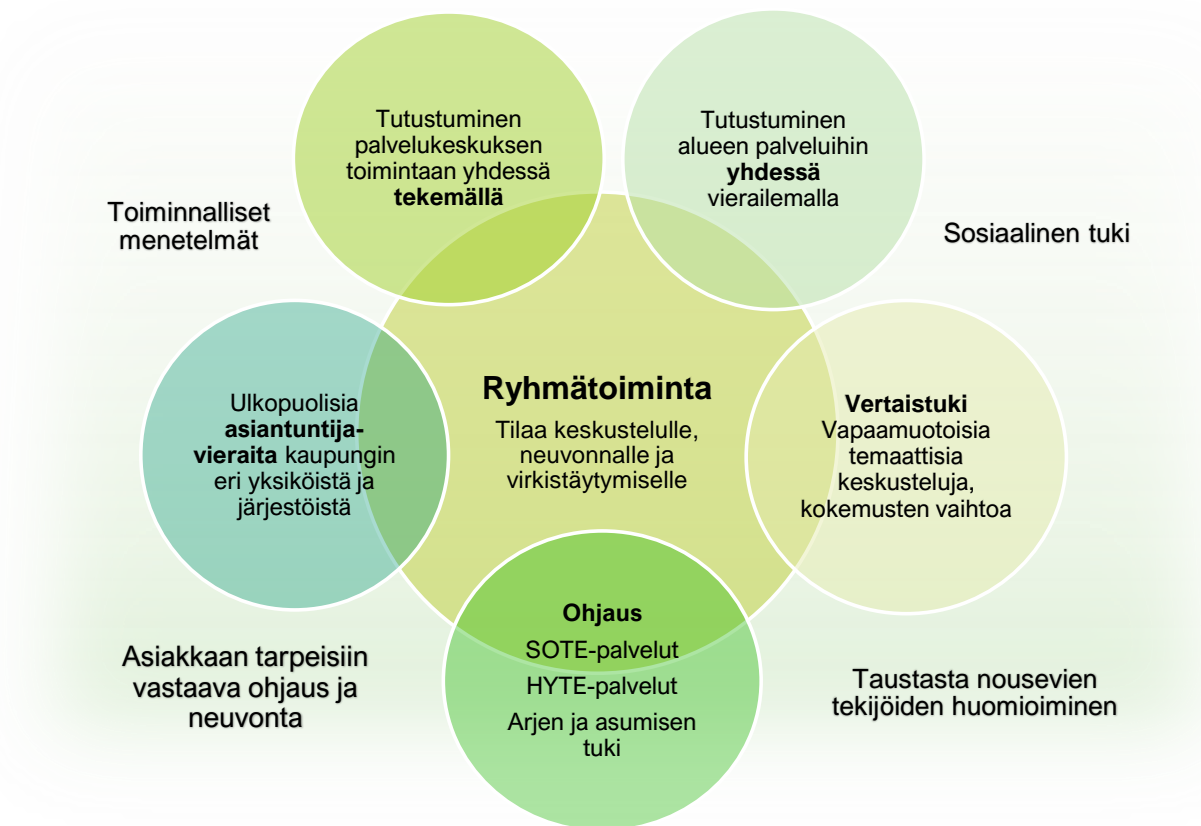
<sup>17</sup> Ks. kulttuurin vaikutuksesta liikuntaharrastukseen Rönkkö 2023

<sup>18</sup> Tov & Diener 2009

# Ryhmämuotoinen palveluohjaus

Ryhmämuotoisen palveluohjauksen **tavoite on vahvistaa** ryhmäläisten **kykyä ja mahdollisuuksia** edistää hyvinvointiaan. Käytännössä ryhmätoiminta:

- lisää resursseja (keskusteleva asiakkaan tarpeisiin vastaava palveluohjaus ja neuvonta, tutustuminen alueen palveluihin)
- edistää sosiaalisia suhteita (vertaistuki ja verkostot)
- vahvistaa psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä (tietoa liikunnan, unen ja ravinnon merkityksestä psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille)
- tuottaa merkityksellisyyden kokemuksia muiden kanssa (valtaistuminen)



**Kuva:** Olennaisia asiakkaan toimijuutta edistäviä elementtejä Vierelläsi -ryhmässä ovat tarpeenmukainen kulttuuriset tekijät huomioon ottava palveluohjaus, sosiaalisen tuen vaihto ja toiminnallisuus.

## Toiminnalliset menetelmät

Ryhmässä ikääntyvän resurssien lisääntymiseen pyritään toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Uusien asioiden oppiminen on ikääntyneiden kohdalla hitaampaa kuin muissa ikäryhmissä – mutta oppiminen on yhtä kaikki mahdollista. Osalla maahanmuuttaneista koulutustaso on hyvin alhainen. Tämä hidastaa entisestään kotoutujan kykyä omaksua uusia asioita. Varaudu siis käyttämään ohjauksessa selkeää suomen kieltä ja eriyttämään ryhmätoimintatilanteita osallistujien kykyjen ja taitojen mukaan.

Toiminnalliset menetelmät helpottavat uusien asioiden omaksumista ja auttavat kotoutujaa kehittämään taitoja, jotka hän voi ottaa käytäntöön omassa arjessaan. Menetelmiä valitessa on hyvä ottaa huomioon ikääntyvän oppimiseen liittyviä lähtökohtia.<sup>19</sup>

### Ikääntyvän oppimiseen vaikuttavia seikkoja

- Opeteltavan asian kytkeminen käytäntöön – ihmisen arkeen ja kokemusmaailmaan – tehostaa sen muistiin painamista.
- Oppimista edistäviä toiminnallisia harjoitteita ovat kaikki, jossa asiakas on aktiivinen osallistuja.
- Toiminnassa on tärkeää olla rauhallinen tahti, mikä mahdollistaa asioiden kiireettömän prosessoinnin. Rauhallinen ilmapiiri puolestaan helpottaa suuntaamaan tarkkaavaisuuden olennaiseen.
- Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on otettava huomioon osallistujien erilaiset koulutuserot ja koulutuskokemukset, jotka vaikuttavat kykyyn oppia uusia asioita.
- Ihmisen käsitys itsestä kyvyttömänä oppimaan uutta, heikentää merkittävästi uusien asioiden omaksumista. Kulttuurisensitiivinen työote läpi leikkaa myös toiminnallisuuteen perustuvien ryhmien prosessit, jotta ryhmätoiminnassa otetaan huomioon osallistujien erilaisista taustoista esiin nousevat erityiset tarpeet.

Ikääntymisen myötä oppimiseen tarvittava aika lisääntyy, koska tarkkaavaisuuden kohdentaminen vaikeutuu, yksittäisten asioiden mieleen painaminen heikkenee ja puheenymmärtäminen muuttuu haasteellisemmaksi. Ikääntyneen maahanmuuttaneen kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että asioiden oppiminen hankaloituu entisestään. Toisaalta ikääntyminen ei vaikuta (perusterveellä ihmisellä) merkittävästi asiakokonaisuuksien hallintaan tai keskeisten sisältöjen ymmärtämiseen. Elämäkokemukset ja -tieto tukevat syvällistä oppimista.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Pauna & Ruottinen 2019; Nietosvuori 2008

<sup>20</sup> Pauna & Ruottinen 2019; ks. myös Tuomainen & Hänninen 2002.



# Vierelläsi-ryhmätoimintamalli

Toiminnan tavoitteena on, että ryhmäläisten kyvyt ja mahdollisuudet edistää omaa hyvinvointiaan vahvistuvat. Tuemme tavoitteen saavuttamista lisäämällä tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tarvelähtöisesti, toimimalla yhdessä, tekemällä alueen palveluita tutuksi, mahdollistamalla vertaistuki ja edistämällä sosiaalisten verkostojen syntymistä. Osallisuuden tutkija Anna-Maria Isola<sup>21</sup> muistuttaa, että joskus elämä on niin hankalaa, että mielikuvitus<sup>22</sup> uinuu eikä unelmat vie eteenpäin. Silloin tarvitaan pieni ”tönäisy”, joka auttaa näkemään yli omien rajojen, haluamaan muutosta, muuttamaan halu tahdoksi ja siitä tavoitteeksi. Sinun tehtäväsi onkin auttaa ryhmäläisiä rakentamaan yhteys aineellisiin ja aineettomiin hyvinvoinnin lähteisiin, koska ne synnyttävät motivaatiota ja tahdonvoimaa. Tämä on välttämätöntä, koska pelkkä tiedon lisääminen ei riitä. Ihmisen oma halu pitää herättää!

## Olellaista!

- Ryhmän tavoitteena on edistää osallisuutta ja toimijuutta tarvelähtöisesti.
- Vaikuttavuus perustuu yhdessä toimimiseen, alueen palveluiden tutuksi tekemiseen, vertaistuen mahdollistamiseen ja sosiaalisten verkostojen syntyminen.
- Ryhmässä on 6–8 eri taustoista tulevaa osallistujaa, ja se kokoontuu kuusi kertaa kuuden kuukauden aikana.
- Ensimmäinen tapaaminen on ryhmäytymistä ja osallistujien tarpeiden selvittämistä varten.
- Myöhemmät tapaamiset keskittyvät tarpeiden täyttämiseen konkreettisesti palveluihin tutustumalla ja yhdessä tekemällä.
- Ohjaus ja neuvonta tapahtuvat keskustelevasti. On tärkeää, että ryhmäläiset osallistuvat aktiivisesti oman tilanteensa tarkasteluun.
- Ohjaajalta vaaditaan joustavuutta ja luovuutta, sillä sisältöjä ei voi suunnitella tarkasti etukäteen.
- Ryhmiä ohjataan työpariperiaatteella. Sosiaaliohjaajan parina asiantuntija ja/tai vertaisohjaaja
- Asiantuntijoita kutsutaan vastaamaan eri teemojen mukaisiin tiedon tarpeisiin.

Ryhmämuotoinen palveluohjaus edellyttää ohjaajalta joustavuutta ja luovuutta, koska sisältöjä ei voi suunnitella tarkkaan etukäteen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla esiin nousseiden tarpeiden pohjalta muodostamasi muiden ryhmäkertojen teemat tekevät toiminnasta vaikuttavaa.<sup>23</sup> Kun kutsut paikalle asiantuntijoita, ota huomioon laajempi tiedon tarve. Jos esimerkiksi useampi osallistuja haluaa tietää, miksi juuri hänellä on pieni asunto, pyydä paikalle asumisneuvoja kertomaan asunnon hakuprosessista ja saamisen edellytyksistä yleisellä tasolla.

<sup>21</sup> Isola ym. 2017

<sup>22</sup> Ks. mielikuvien merkityksestä terveyden edistämässä Köyky 2017

<sup>23</sup> Nuutinen & Mäki-Opas 2022, 41.

Ryhmiä ohjataan **työpariperiaatteella**. Ryhmää ohjaa sosiaaliohjaaja parinaan asiantuntijavieras ja/tai vertaisohjaaja. **Sosiaaliohjaaja** antaa palveluneuvontaa, kannustaa ja motivoi, selkeyttää teemoja ja etsii asiantuntijavieraat. Koska toiminta on vahvasti **tarvelähtöistä**<sup>24</sup>, vaihtuu **asiantuntijavieras** jokaisen ryhmäkerran teeman mukaan. Kun eri taustoista tulevat ihmiset kohtaavat, on mahdollista, että esiin nousee kulttuurisia tarpeisiin liittyviä eroja, joita voi olla vaikea ymmärtää. Siksi ryhmään voi kuulua myös kielitaitoinen **vertaisohjaaja**, joka auttaa tarvittaessa tulkkauksessa ja kulttuuristen erojen selittämisessä edistämällä näin ryhmän monimuotoisuuden toteutumista.



Kuva: Leila Kautto/Helsingin kaupunki

Ryhmien vaikuttavuus perustuu **tarkoituksenmukaiseen** palveluneuvontaan, sosiaaliseen tukeen ja toiminnallisuuteen<sup>25</sup>. On hyvin tärkeää koostaa sisältö osallistujien tarpeiden, toiveiden ja arvostusten pohjalta, sillä muunlainen ohjaus ja neuvonta on vaikutuksiltaan heikkoa.<sup>26</sup> Ohjaus ja neuvonta tapahtuu **keskustelevasti**,<sup>27</sup> joten ryhmäläisten vapaalle keskustelulle, kokemusten vaihdolle ja esiin nouseville kysymyksille on tärkeää varata riittävästi aikaa. Työparimalli, jossa joku ohjaajista (työntekijä, asiantuntija tai vertaisohjaaja/opiskelija) puhuu ryhmäläisten äidinkieltä, mahdollistaa tiedon tehokkaamman välittymisen.

**Positiivinen tunnelma** edistää uusien asioiden oppimista ja tekee ryhmätoiminnasta vaikuttavampaa. Tutkimusten mukaan sosiaalinen toiminta on tehokas tapa edistää yksinäisten ikääntyneiden hyvinvointia ja kognitiivista toimintakykyä sekä vähentää koettua yksinäisyyttä ja syrjäytyneisyyttä.

<sup>24</sup> Rissanen, Klavus & Forma 2020

<sup>25</sup> Lue toiminnallisista menetelmistä lisää Osallistava -toimintamallista

<sup>26</sup> Mäki-Opas ym. 2022b.

<sup>27</sup> mt.

Ensimmäinen tapaamiskerta onkin syytä pyhittää tutustumiseen, mikä edistää rennon keskusteluilmapiiirin syntymistä. On hyvä huomata, yksilöllisen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää sitä, että ihminen alkaa työstämään kognitiivisesti omaa hyvinvoinnin kokemustaan ja siihen liittämiään merkityksiä.<sup>28</sup> **Keskusteleva ote** aktivoi osallistujia pohtimaan omaa tilannettaan tarkemmin, jolloin ryhmässä opittu on helpompi ottaa osaksi omaa elämää. Kannustathan siksi osallistujia **aktiiviseen rooliin** oman tilanteensa tarkastelussa. Voisivatko osallistujat esimerkiksi asettaa itselleen henkilökohtaisia tavoitteita ja jakaa niitä toisilleen ryhmässä?

Ryhmämuotoinen palveluohjaus on tehokas tapa **edistää kotoutumista**, sillä se mahdollistaa uusiin ihmisiin tutustumisen ja sosiaalisten verkostojen luomisen.<sup>29</sup> Tämä on erityisen tärkeää ikääntyville maahan muuttaneille, joille uuteen yhteiskuntaan sopeutuminen voi olla haastavaa. Kokemus kuulumisesta syntyy virallisissa ja epävirallisissa vuorovaikutussuhteissa, jotka ovat avainasemassa kotoutumisprosessissa.<sup>30</sup> Koska ryhmätoiminta voi tarjota luontevan mahdollisuuden tutustua paikallisiin ihmisiin, sen avulla voi edistää kotoutumista merkittävästi. Onkin suositeltavaa houkuttaa ryhmään osallistujia myös valtaväestöstä. Tutustuminen paikallisiin toimijoihin ja ympäristöön yhdessä herättää motivaation ja kynnys osallistua toimintaan omalla asuinalueella madaltuu.

Seuraa ryhmätoiminnan vaikuttavuutta tarkasti sen kehityksen mahdollistamiseksi. Vaikuttavuus tarkoittaa tavoitteiden mukaista muutosta ryhmäläisten käyttäytymisessä.<sup>31</sup> Aseta siis selkeät ja mitattavissa olevat tavoitteet, jotka liittyvät odotettuihin tuloksiin. Arvioi ryhmätoiminnan vaikuttavuutta esimerkiksi ryhmäkeskustelun avulla. Kysy osallistujilta, onko saatu tieto tai palveluihin tutustuminen herättänyt kiinnostusta tai mahdollistanut osallistumisen itselle kiinnostavaan toimintaan. Selvitä myös, ovatko osallistujat onnistuneet viemään ryhmässä opittua omaan arkeensa. Jos näin ei ole tapahtunut, kartoita, millainen tieto olisi ollut osallistujille hyödyllistä tai kiinnostavaa. Arvioi myös osallistujien kokemusta – oliko se mukaansatempaavaa, vaivatonta, helppoa vai stressaavaa, epämiellyttävää tai tylsää. Jos muuten merkityksellinen tieto törmää kielteiseen kokemukseen, sen vaikuttavuus heikkenee. Muista kysyä osallistujilta myös heidän odotuksistaan<sup>32</sup> ryhmää kohtaan ja pyydä arvioimaan, vastasiko toiminta heidän odotuksiaan. Nämä tiedot ovat avain toiminnan kehittämiseen edelleen.

Ryhmän vaikuttavuus alkaa rakentumaan jo ennen varsinaisia ryhmätapaamisia, sillä kohderyhmän **tavoittelemisen** on osa prosessia. Etsi osallistujia jalkautumalla esimerkiksi yhteisöihin ja kauppakeskuksiin. Pyydä seurakunnissa toimivia ja kollegoita vaikkapa terveyskeskuksista, aikuissosiaalityöstä ja maahanmuuttoyksiköstä ohjaamaan ryhmään osallistujia ja rakenna itsellesi laaja järjestöyhteistyökumppaneiden verkosto, joka voi myös auttaa sinua tässä vaativassa tehtävässä. Tehokkain markkinoinnin keino on ikääntyneiden omat verkostot, jossa ryhmää suositellaan – mutta ensin ryhmä pitää saada toimimaan ja sen toiminnan pitää olla vaikuttavaa.

---

<sup>28</sup> Mikkola 2006

<sup>29</sup> Rissanen, Klavus & Forma 2020; Sosiaalisen kuntoutuksen opas THL

<sup>30</sup> Castaneda ym. 2018; Haavikko & Bremer 2018

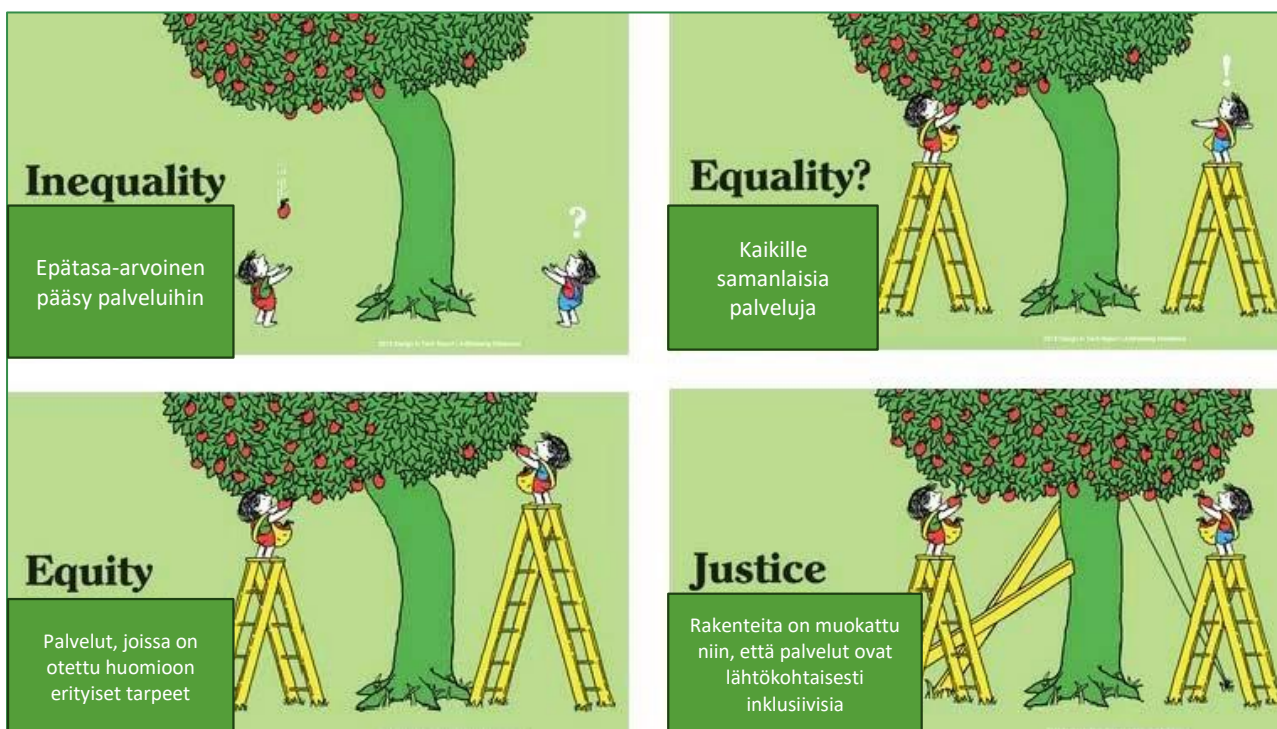
<sup>31</sup> Mäki-Opas ym.2022a

<sup>32</sup> Saarijärvi & Puustinen 2020; D'Emidio ym. 2019

## Kulttuurisensitiivinen työote

Kulttuurisensitiivisesti toimiva työntekijä työskentelee eri taustasta tulevaa ihmistä varten, hänen kokemuksistaan käsin ja hänen ehdoillaan. Kulttuurisensitiivisyytemme lähtökohtana on, että jokainen ihminen on aina näkökulmasidonnainen.<sup>33</sup> Vaikka siis pyrkisit toimimaan siten, että kohtelet kaikkia ihmisiä yhdenmukaisesti tai yksilöllisesti, et pääse pakoon sitä tosiasiaa, että havaintosi, tulkintasi ja käsityksesi toisista ihmisistä ovat sidoksissa omaan kulttuuriisi ja kokemuksiisi. Tämä ajatus on keskeinen kulttuurisensitiivisyyden ymmärtämisessä, koska vasta **tietoisuus omasta näkökulmasidonnaisuudesta** antaa mahdollisuuden haastaa ja muuttaa omia oletuksia ja ennakkoluuloja.

Maahanmuuttaneiden kohtaamia haasteita suomalaisessa yhteiskunnassa tarkastelleet Maija Jäppinen ja Eveliina Heino huomauttavat, että sosiaalityötä on jo pitkään vaivannut niin sanottu **värisokea universalismi**. Tällä he viittaavat ihanteeseen, jonka mukaisesti kaikkia ihmisiä pitää ja voi kohdella samalla tavalla taustasta riippumatta. Ajatus on ongelmallinen erityisesti siksi, että kun ihmisten kohtaamisessa halutaan ohittaa heidän oletetun kulttuurinsa vaikutus, tulemme samalla ohittaneeksi kulttuuriset erot ja niistä nousevat erityiset tarpeet ja toiveet. Ikääntyneiden maahanmuuttaneiden kokema syrjintä sosiaali- ja terveydenhuollossa liittyykin usein siihen, ettei heidän tapojaan ja käsityksiään osata ottaa huomioon eri palveluissa.<sup>34</sup>



Kuva: Equality, equity, and justice © Tony Ruth (2019) via [Research Gate](https://www.researchgate.net/publication/338888888). CC BY-NC-SA 4.0 DEED  
Kuvatekstiä muokattu kääntämällä sitä englannista suomeksi.








<sup>33</sup> Näkökulmasidonnaisuudesta ja sen vaikutuksista heikommassa asemassa olevien ihmisten elämään ks. Matero 2004

<sup>34</sup> Törmä 2014

Työotteen soveltaminen alkaa siitä, että tunnistat ja muutat mahdollisesti ulossulkevia ajattelutapoja, käytäntöjä ja toimintatapoja omassa työssäsi. Itsereflektion kohteeksi on syytä ottaa eri kulttuuritaustoista tulevia ihmisiä koskevat ennako-oletukset, jotka vaikuttavat siihen, kuinka kohtaat asiakkaitasi. Tämä on tärkeää, koska yhdenvertaisuus palveluissa ei tarkoita sitä, että kaikille asiakkaille tarjotaan samanlaisia palveluja. Se tarkoittaa sitä, että tarjoamme palveluja, joita asiakas voi ja haluaa ottaa vastaan siksi, että palvelut vastaavat hänen tarpeisiinsa ja ne tuotetaan niin, että niiden vastaanottaminen on käytännössä mahdollista.

Kulttuurisensitiivisyys<sup>35</sup> ei rajoitu vain rasismia kohdanneisiin, vaan sen ydinajatuksia voi soveltaa esimerkiksi sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen tai päihdetaustan vuoksi heikompaan asemaan asettuviin ihmisiin. Tämä johtuu siitä, että esimerkiksi päihdetaustan tai seksuaalisuuden vuoksi tapahtuva syrjintä ovat sosiaalisesti konstruoituja ilmiöitä. Myös niiden taustalla on usein kulttuuriset, historialliset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka vaikuttavat siihen, miten ihmiset näkevät ja arvioivat toisiaan. Onkin tärkeää tiedostaa, että ihmiset eivät itse valitse asettua haavoittuvaan asemaan, vaan yhteiskunnan rakenteet ja ennakkoluulot voivat pakottaa heidät siihen.

## Olennaista kulttuurisensitiivisyydessä!

-  **Tietoisuus näkökulmasidonnaisuudesta:** Pohdi, miten oma taustasi vaikuttaa ennako-oletuksiisi ja työtapaasi. Itsereflektio voi auttaa sinua tulemaan tietoiseksi ennakkoluuloistasi ja välttämään niiden vaikutusta ohjaustilanteissa. Parhaimmillaan itsetutkiskelu johtaa siihen, että tunnistat mahdollisia syrjiviä toimintatapoja ja käytänteitä sekä ymmärrät, että arkiset työ- ja toimintatavat voivat olla osa niitä rakenteita, jotka tuottavat monille syrjintäkokemuksia.
-  **Yksilöllinen lähestymistapa:** Älä oleta, että kaikki tiettyssä kulttuurissa syntyneet ihmiset toimivat samalla tavalla. Vaikka kulttuuritausta voi antaa jotain viitteitä siitä, miten yksilöt saattavat toimia, kulttuuri ei määrittele täysin kenenkään käyttäytymistä.
-  **Aktiivinen kuuntelu:** Kuuntele avoimin mielin, ilman ennako-oletuksia ja pyri ymmärtämään jokaisen yksilön omat kokemukset, näkökulmat ja tunteet. Kysy tarkentavia kysymyksiä. Arvioi huolella puhujan esittämiä näkemyksiä ennen omien johtopäätösten tekemistä. Tämä auttaa välttämään väärinkäsityksiä.
-  **Tietoisuus eri kulttuureista:** Kasvaa kohdatessasi ihmisiä, jotka tulevat eri taustoista. Tämä voi auttaa sinua ymmärtämään erilaisia näkökulmia ja välttämään yleistyksiä.
-  **Avoim kommunikaatio:** Kannusta ryhmäläisiä avoimeen viestintään ja rohkaise heitä jakamaan omia kokemuksiaan ja näkemyksiään. Tämä on tärkeä seikka vertaistuen näkökulmasta ja auttaa luomaan positiivisen ilmapiirin, jossa jokainen tuntee olevansa arvostettu yksilö.
-  **Ongelmanratkaisu yhdessä:** Kulttuurit vaikuttavat *jotenkin* siihen, minkälaisia arvoja ja normeja ihmiset pitävät tärkeänä. Koska moninaisessa ryhmässä arvot ja normit voivat erota toisistaan merkittävästi, ryhmässä on tärkeää yhdessä löytää tapoja käsitellä eroja ja ratkaista mahdollisia konflikteja. Voit vaikkapa muistuttaa ryhmäläisiä yhteisestä tavoitteesta, joka yhdistää, vaikka arvot olisivat erilaiset.
-  **Syrjinnästä vapaa alue:** On hyvä muistaa, että myös maahan muuttaneiden ryhmien sisällä voi esiintyä jännitteitä ja jopa syrjintää eri ryhmien välillä. Turvataksesi työrauhan, määrittele heti ensimmäisellä kerralla [syrjinnästä vapaan alueen periaatteet](#).

<sup>35</sup> Intersektionaalisuudesta ja kulttuurisensitiivisyyden kritiikistä ks. Jäppinen & Heino 2023



## Esimerkkejä ryhmäkertojen sisällöistä

### Esimerkki 1: Tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisestä.

- Kuulumisten vaihtoa ja kahvit (jos mahdollista). Käykää läpi sitä, miten osallistujat ovat soveltaneet edellisellä kerralla oppimaansa arkisessa elämässään.
- Asiantuntijavieraana esimerkiksi AMK opiskelijat, jotka kertovat ravitsemuksen, unen ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Kerrotaan myös, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan.
- Keskustelua aiheen parissa.
- Lopuksi käydään läpi ryhmäkerran kokemuksia ja keskustellaan seuraavan kerran teemasta. Ennakointi auttaa sinua ja ryhmäläisiä valmistautumaan. Voitte vaikkapa miettiä kysymyksiä, joihin seuraavalla kerralla pyritään löytämään vastaus.

### Esimerkki 2: Tietoa kaupungin tarjoamista sote-palveluista

- Kuulumisten vaihtoa ja kahvit (jos mahdollista). Käykää läpi sitä, miten osallistujat ovat soveltaneet edellisellä kerralla oppimaansa arkisessa elämässään.
- Asiantuntijavieras Seniori-infosta. Keskusteleva tietoisuus tarjolla olevista palveluista. Edellisen kerran lopussa on keskusteltu seuraavan kerran teemasta ja asiakkaiden tarpeista. Tuolloin asiakkaat ovat saaneet esittää kysymyksiä, joita tällä kerralla käsitellään.
- Sosiaaliohjaaja kertoo, mitä sosiaaliohjaus tarkoittaa ja missä tilanteissa sitä voi käyttää (erotuksena sosiaalityöntekijän tekemään työhön). Kerrotaan mahdollisuudesta tulkin käyttöön. Sosiaaliohjaaja kertoo, mitä hyötyä asiakkaan arkiselle elämälle on sosiaaliohjaajan kohtaamisesta. Missä sosiaaliohjaaja voi häntä ehkä auttaa?
- Lopuksi keskustellaan ryhmäkerran kokemuksista – siitä, saivatko osallistujat vastauksia kysymyksiinsä. On tärkeää, että osallistujilla on tämänkin kerran jälkeen käsitys siitä, miten omaa asiaa voi edistää. Ennen kuin ryhmäläiset poistuvat, valmistautukaa vielä seuraavaan kertaan pohtimalla kysymyksiä, joihin tuolloin pyritään löytämään vastaus.

### Esimerkki 3: Tietoa palvelukeskuksen liikuntapalveluista

- Kuulumisten vaihtoa ja kahvit (jos mahdollista). Käykää läpi sitä, miten osallistujat ovat soveltaneet edellisellä kerralla oppimaansa arkisessa elämässään.
- Asiantuntijavieraana palvelukeskuksen liikunnanohjaaja. Nyt on vuorossa keskusteleva tietoisuus liikunnan ja ravinnon merkityksestä ikääntyneen hyvinvoinnin edistämisessä. Erityisen tärkeä on käsitellä arkiliikunnan merkitystä.
- Tutustumiskierros liikuntapalveluihin. Pysähtykää valituilla pisteillä, jolloin ohjaaja kertoo tarkemmin tarjolla olevista palveluista.
- Palataan lopuksi yhteiseen tilaan, keskustellaan kokemuksista ja seuraavan kerran teemasta.



#### **Esimerkki 4: Tietoa alueen muista palveluista ja vierailukäynti** esim. paikallisessa asukastalossa

- Kokoonnutaan siellä, missä vierailukäynti on.
  - Etukäteen sovittu toimijan kanssa kokoontumistila.
- Käydään lyhyt kuulumiskierros ja ohjaaja esittelee asiantuntijavieraan.
- Asiantuntijavieraana paikan työntekijä, joka esittelee toimintaa ja tiloja.
- Keskusteleva tietoisuus teeman ympärillä (jos ollaan esim. Stoalla – sen tarjoamista vapaa-ajan toimintamahdollisuuksista ja tämän toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille)
- Kokemusten kerääminen ja keskustelua seuraavan kerran aiheesta.

#### **Esimerkki 5: Tietoa asumisen tukipalveluista**

- Kuulumisten vaihtoa ja kahvit (jos mahdollista). Käykää läpi sitä, miten osallistujat ovat soveltaneet edellisellä kerralla oppimaansa arkisessa elämässään.
- Asiantuntijavieraana asumisneuvoja. Vuorossa keskustelevalle tietoisuudelle asumiseen liittyvistä palveluista ja esimerkiksi asunnonhakuprosessista.
- Keskustelua aiheen parissa. Osallistujat saavat esittää kysymyksiä mieltä painavista asioista
- Keskustelua tämän ryhmäkerran tuntemuksista ja siitä, mitä seuraavalla kerralla käsitellään.

#### **Esimerkki 6: Tietoa mielenterveydestä ja sen tukemisesta**

- Kuulumisten vaihtoa ja kahvit (jos mahdollista). Käykää läpi sitä, miten osallistujat ovat soveltaneet edellisellä kerralla oppimaansa arkisessa elämässään.
- Asiantuntijavieras esim. Mieli ry:stä tai Miepistä. Keskustellen käydään läpi sitä, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan ja miten sitä voi tukea. Kerrotaan myös mielenterveyttä edistävästä tukipalveluista (Tieto-ryhmästä) ja siitä, että työntekijöillä ja tulkilla on aina salassapitovelvollisuus (kerrotaan, mitä salassapitovelvollisuus tarkoittaa).
- Koska terveelliset elintavat tukevat mielenterveyttä, on myös tässä yhteydessä hyvä käydä läpi mm. liikunnan, ruokavalion ja unen merkitystä hyvinvoinnille.
- Kokemuksia ryhmäkerrasta ja keskustelua siitä, mitä seuraavalla kerralla käsitellään.

### **Muistathan!**

1. Ensimmäisellä kerralla sukelletaan suoraan osallistujien maailmaan ja selvitetään heidän tuen tarpeitaan.
2. Viimeisellä kerralla tarkastetaan, ovatko osallistujat saaneet vastauksen kysymyksiinsä ja selvitetään, minkälaisia ahaa-elämyksiä on syntynyt – ovatko ryhmäläiset innostuneet kokeilemaan jotain uutta tai oppineet jotain sellaista, mistä kukaan ei osannut edes kysyä!
3. Vaikuttavuus tarkoittaa tavoitteiden mukaista muutosta käyttäytymisessä. Siksi on tärkeää kysyä osallistujilta, mitä ryhmässä opittua he ovat pystyneet ottamaan osaksi omaa arkeaan.

# Lähteet

Castaneda, Anu; Johanna Mäki-Opas; Satu Jokela; Nina Kivi; Minna Lähteenmäki; Tanja Miettinen; Satu Nieminen & Päivi Santalahti (2018) *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa – PALOMA-käsikirja*. THL.

Diener, Ed (2009) *Culture and Well-Being: The Collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series. 38. Springer.

Haavikko, Ansa & Bremer, Lena (2018) *Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen*. SMS-Tuotanto oy.

Eriksen, Thomas Hylland (2017) *What is Anthropology?* Pluto Press.

Isola, Anna-Maria; Heidi Kaartinen; Lars Leeman; Raija Lääperi; Taina Schneider; Salla Valtari & Anna Keto-Tokoi (2017) *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpaperi. THL.

Kyyrönen, Pirjo, Nuutinen, Teija & Kouvonen, Hanna (2022) [Helposti Vierelläsi hyvinvointiryhmä: osallistava ryhmämuotoinen palveluohjausmalli](#). Luettu 28.12.2022.

Köykkä, Katariina (2017) [Mielikuvitusta peliin: mielikuvien voiman hyödyntäminen terveystyöskäytännön muutoskäsikirjassa](#). Käytännön terveystieteitä: tutkimuksen kääntäminen käytäntöön, yksi blogiteksti kerrallaan.

Matero, Johanna (2004) Tieto. Teoksessa: Koivunen, Anu & Liljeström, Marianne (toim.) *Avainsanat – 10 askelta feministiseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Mäki-Opas Tomi, Pieper Richard & Vaarama Marja (2022a) [Exploring the capability approach to quality of life in disadvantaged population groups | Scientific Reports \(nature.com\)](#)

Mäki-Opas, Tomi; Marja Vaarama; Tarmo Valkonen; Jaana Leinonen; Antti Syväjärvi ja muu PROMEQ-konsortio. (2022b) *PROMEQ politiikkasuositus 10. Työkalupakki vaikuttavaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen: sosiaalinen laatu, elämänlaatu, vaikuttavuusindikaattorit, hyvät käytännöt, osallistavat työmenetelmät ja kypsyysanalyysi*. Saatavilla: <https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/> Luettu: 4.1.2024.

Niemi, Petteri; Antti Rautiainen; Sirpa Kannasoja; Kaisa Haapakoski; Jukka Pellinen & Mikko Mäntysaari (2017) Hyvinvoinnin teorian hyvinvoinnin edistämiseksi ja poliittisissa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus*.3. 166–181.

Nietosvuori, Leena (2008) Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: Viinamäki, Leena (toim.) [14 puheenvuoroa sosionomien \(AMK\) asemasta Suomen hyvinvointijärjestelmässä](#). Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Nuutinen, Teija & Mäki-Opas Tomi (2022) *Osallistava hyvinvoinnin edistämisen toimintamalli on vaikuttava tapa edistää ikäihmisten kokemaa elämänlaatua ja sosiaalista laatua Kainuussa: Loppuraportti*. Saatavilla: <https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/> Luettu: 4.1.2024.

Närhi, Kati; Rissanen, Sari; Tiilikainen, Elisa; Kannasoja, Sirpa & Ristolainen, Hanna (2019) *Ikäihmisten yksinäisyyttä voi vähentää - palveluohjauksen käytäntöjä uudistettava*. PROMEQ Poliittikkasuositus. Saatavilla: <https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/> Luettu 4.1.2024.

Pauna, Heidi & Ruottinen, Minna (2019) [Ikäihmisille suunnatun opetuksen kehittäminen: koulutuskokonaisuuden tuoteistus Espoon työväenopistossa](#). Metropolia ammattikorkeakoulu.

Puska, Arja (2023) *Verkko-ohjelma elintapoihin vaikuttamisessa: Verkkopuntari-ohjelman arviointitutkimus*. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto

Puukari, Sauli & Korhonen, Vesa (2013) Monikulttuurinen ohjaus kotoutumista tukevassa työssä. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säättäjä, Minna (toim.) *Olemme muuttaneet ja kotoutumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä*. Väestöliitto, Monikulttuurinen osaamiskeskus.

Rissanen, Pekka; Klavus, Jan & Forma, Leena (2020) *Haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvoinnin kohentamiseen on kustannus-vaikuttavia keinoja*. Osallistava terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (PROMEQ). Saatavilla: <https://sites.uef.fi/vaikuttavuuden-talo/julkaisut/> Luettu: 4.1.2024

Rönkkö, Eva (2023) *Mukana ulossuljettuna: Etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten naisten ohjatusta ryhmäliikunnasta*. Jyväskylän yliopisto.

Saarijärvi, Hannu & Pekka Puustinen (2020) *Strategiana asiakaskokemus - miksi, mitä, miten?* Docendo.

Sainola-Rodriguez, Kirsti (2013) Maahanmuuttajan kohtaaminen terveydenhuollossa. Teoksessa: Anne Alitolppa-Niitamo, Stina Fågel & Minna Säävälä (toim.) *Olemme muuttaneet ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä*. Väestöliitto, Monikulttuurinen osaamiskeskus.

Schubert, Carla (2013) Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa: Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.) *Olemme muuttaneet ja kotoudumme: Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä*. Väestöliitto, Monikulttuurinen osaamiskeskus.

Sosiaalisen kuntoutuksen opas. THL. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>. Luettu: 8.1.2024

Tov, William & Ed Diener (2009) Culture and Subjective Well-Being. In: Diener, Ed (eds.) *Culture and Well-Being: The Collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series. 38. Springer.

Tuomainen, Susanna & Hänninen, Tuomo (2000) [Kognitiivinen ikääntyminen](#). Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 116(12):1293–1298.

Törmä, Sinikka; Huotari, Karia; Tuokkola, Kati & Pitkänen, Sari (2014) *Ikäihmistien moninaisuus näkyväksi - Selvitys vähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden henkilöiden kokemasta syrjinnästä sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Sisäministeriön julkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-965-4>

Vaarama, Marja & Mäki-Opas, Tomi. (2020). Systemisellä ja osallistavalla otteella parempaan yhteiskunnan sosiaaliseen laatuun ja yksilöiden elämänlaatuun. *Focus localis*. 48 (4): 65–85.

Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna & Meriläinen, Satu (2010) 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa: Marja Vaarama, Pasi Moisi & Sakari Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. THL.

**Helsinki**

**Helsingin kaupunki  
Senioripalvelut**

Toinen Linja 4 A  
00500 Helsinki  
PL 1  
00099 Helsingin kaupunki  
Puhelinvaihte 09 310 1641

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