

Hyvinvointikeskustelu – Toimintamalli työttömien työnhakijoiden työ- ja toimintakyvyn tukemiseen



URAOHJAIN+

Jari Pihlava, Marika Lindström & Tapani Martti

Tämä kuvaus on tarkoitettu toimintaterapiapalveluiden toteutuksesta päättävälle ja niitä toteuttaville asiantuntijoille. Kuvaus käsittelee Hyvinvointikeskusteluksi nimettyä toimintamallia, joka suunniteltiin työttömien työnhakijoiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemiseen toimintaterapian (1) keinoin. Kuvauksen tarkoituksena on tarjota tietoa päätöksenteon tueksi ja ohjeet toimintamallin toteuttamiseen.

Kuvaus on laadittu työttömille työnhakijoille suunnatun Uraohjain-palvelukokonaisuuden osana, mutta toimintamallille on nähtävissä myös muita sovelluksia ja käyttötarkoituksia.

Hyvinvointikeskustelun teoreettinen tausta

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista sekä itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää (2). Toimintakyky ja terveys muodostavat yhdessä työkyvyn perustan. Toimintakyky ei kuitenkaan ole sama asia kuin työkyky. Vaikka toimintakyky olisi heikentynyt, sen vaikutus työkykyyn vaihtelee (3). Työt ovat erilaisia, jolloin kyvykkyyden ja työtehtävien yhteen sopiminen on oleellista.

Palkkatyö tai muu tuottava toiminta on ihmisille merkityksellistä, kuten tiedämme sosiaalisissa tilanteissa toistuvan kysymyksen osoittavan: Mitä teet työksesi? On tärkeää päästä koettelemaan kyvykkyyttä, olla suhteessa muihin ja tuntea hallitsevansa elämäänsä (4). Kaikkea edellä mainittua työssäkäynti parhaimmillaan tuottaa ja työttömyys saattaa horjuttaa.

Hyvinvointikeskustelun tausta-ajattelussa ja toteutuksessa tarkennettiin katsetta toimintaterapeuttien käyttämän inhimillisen toiminnan mallin avulla (5) yksilön motivaatioon, rooleihin, tapoihin ja tottumuksiin sekä suorituskykyyn niissä ympäristöissä, joissa yksilö toimii arjessa. Myös toiminnallisuuden tasapainon (6) tarkastelu syvensi käsitystä yksilön hyvinvoinnista. Toiminnallisuuden tasapaino tarkoittaa sitä, minkä osuuden ajastamme käytämme tuottavaan toimintaan, harrastuksiin sekä itsestämme ja

toisista huolehtimiseen. Mitä tasapainoisempi kokonaisuus on, sen paremmin voimme. Työttömyys saattaa muuttaa tasapainoa oleellisesti, koska käytämme suuren osan hereilläoloajastamme tuottavaan toimintaan, kuten palkkatyöhön.

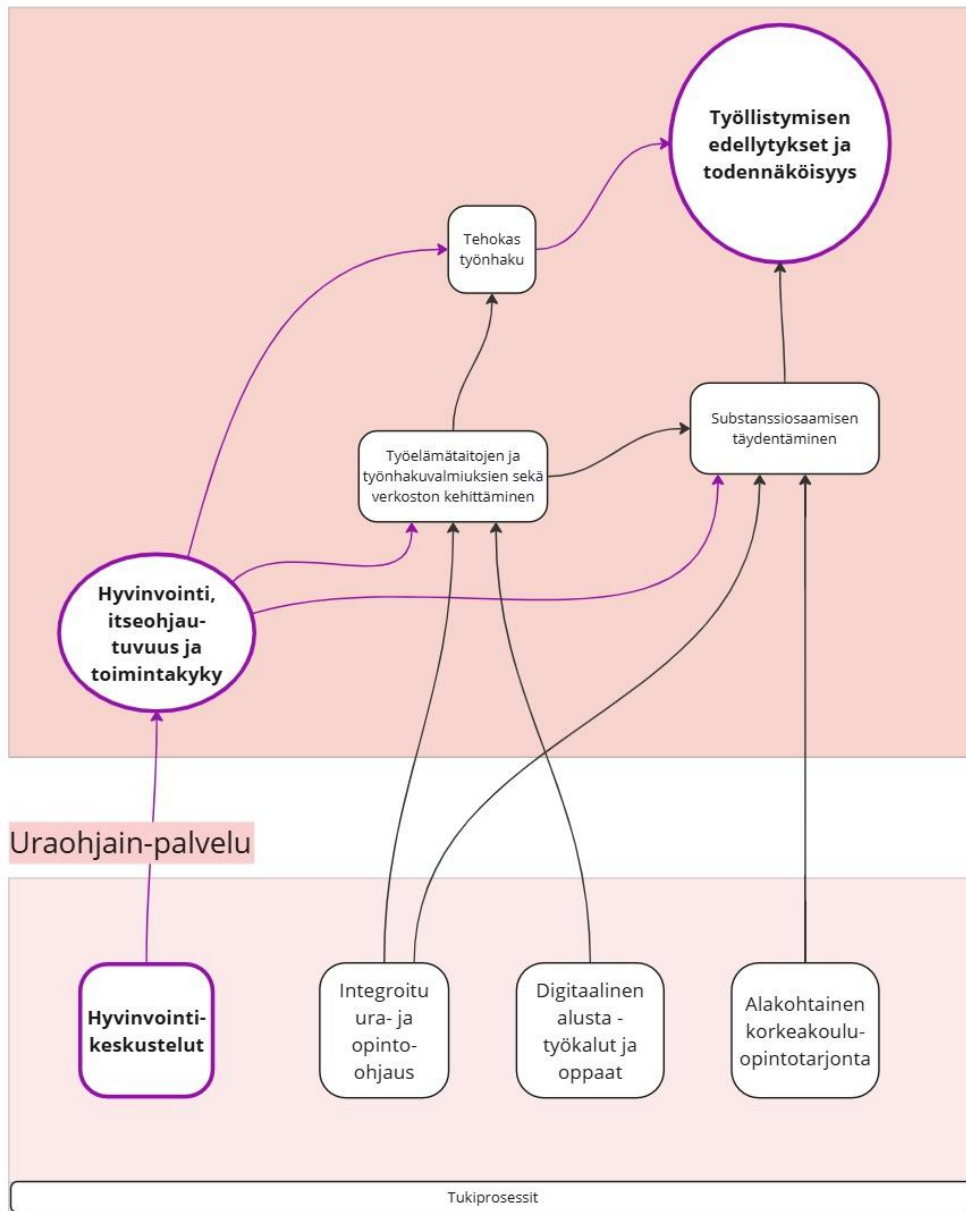
Hyvinvointikeskustelun tavoitteena on tukea asiakkaan työ- ja toimintakykyä lyhyellä, jäsentyneellä keskustelulla. Keskustelussa käsitellään myös yksilön stressitasoa, jotta tunnistetaan yksilön akuutti elämäntilanne.

Hyvinvointikeskustelu tiivistettynä

Hyvinvointikeskustelu käydään yhden tai kahden loppuvaiheen toimintaterapeuttiopiskelijan ohjaamana. Opiskelijoilla on opettajan tuki suunnittelussa ja opettaja on tavoitettavissa ennen keskustelua, sen aikana ja keskustelun jälkeen. Aikaa keskustelulle on 90 minuuttia.

Keskustelussa muodostetaan yhteinen käsitys asiakkaan hyvinvoinnin tämänhetkisestä tilasta ja siihen liittyvistä tekijöistä: haasteista ja vahvuuksista. Muodostuneen yhteisen ymmärryksen pohjalta voidaan asettaa muutostavoitteita ja tekoja hyvinvoinnin parantamiseksi. Tavoitteiden seuraamiseksi on mahdollisuus varata toinen aika. Toiseen aikaan voidaan päätyä myös, jos opiskelijat tarvitsevat asiakkaan tilanteen ymmärtämiseksi opettajan ohjausta tai, jos opiskelijat hakevat hyvinvointiin liittyvää lisätietoa ja keskustelua on tarve jatkaa toisella kerralla asiakkaan korkean stressitason vuoksi.

Työnhakija



Kuva 1. Hyvinvointikeskustelun merkitys työllistymistä tukevassa palvelussa

Päätös Hyvinvointikeskustelu-mallin käytöstä

Tilanne ja toimintaympäristö

Hyvinvointikeskustelun sisältö tukee kenen tahansa nuoren tai aikuisen elämänhallintaa. Se voidaan kytkeä tukemaan työttömän työnhakijan työllistymistä, kuten tehtiin Uraohjain+-hankkeessa. Hyvinvointikeskustelu voisi tukea myös opiskelijaa, joka ponnistelee opintoihin liittyvien tehtävien parissa yrittäen samalla turvata toimeentulonsa. Keskustelu voisi myös tukea työssäkäyvien työhyvinvointia.

Hyvinvointikeskustelun sisältö suunniteltiin pohjautuen yleiseen teoriaan hyvinvoinnista sekä toimintaterapeuttiseen ajatteluun toiminnan merkityksestä ja tasapainosta ihmisen hyvinvoinnille. Hyvinvointikeskustelu tukee yksilön hyvinvointia. Se eroaa terveys- tai kuntoutuspalveluista siinä, että se ei sisällä ammattilaisten toteuttamia kuntoutus- tai terveyspalveluinterventioita. Mikäli keskustelussa ilmenee kuntoutus- tai hoitotarvetta, asiakas ohjataan niiden piiriin.

Jotta hyvinvointikeskustelu voidaan tällä mallilla toteuttaa, tulee saatavilla olla loppuvaiheen toimintaterapeuttiopiskelijoita ja heitä ohjaava lehtori. Toimintaterapiaa voi opiskella tällä hetkellä Helsingissä (suomeksi Metropolia AMK ja ruotsiksi Arcada AMK), Jyväskylässä, Oulussa, Turussa ja Joensuussa ammattikorkeakouluissa (Karelia AMK).

Yksin vai yhdessä muiden palveluiden kanssa

Uraohjain+-hankkeen palvelun asiakkaille tarjottiin ura- ja opinto-ohjausta sekä mahdollisuus ohjauksen myötä parantaa osaamistaan työllistymistä paremmin tukevaksi korkeakoulujen opintosisältöjen avulla. Hyvinvointikeskustelu koettiin tärkeänä tukena työnhakijoille ura- ja opinto-ohjauksen lisäksi. Hankkeessa hyvinvointikeskustelu integroitui yhtenä osana malliin, mutta sitä voitaisiin toteuttaa myös itsenäisenä, erillisenä palveluna erilaisten nuorten tai aikuisten asiakasryhmien kanssa heidän hyvinvointinsa tueksi.

Asiakkaan hyödyt

Hyvinvointikeskustelun hyötynä asiakkaille on elämän kokonaistilanteen hahmottaminen yhdessä toisen henkilön kanssa: hänen suorituskyykyään, ympäristöään ja toimintaansa ja sen tasapainoa tarkastellaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Keskustelusta johdetun yhteisen näkemyksen syntyminen ja jakaminen on välttämätöntä, koska ilman sitä on mahdotonta lähteä tarkastelemaan mahdollisia muutoskohteita ja vahvuuksia.

Palautteen ja keskustelun avulla asiakas voi lähteä asettamaan tavoitteita löydettyihin mahdollisiin muutoskohteisiin. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen yhdessä on

hyödyllistä. Työnhakutilanteissa työttömyyden ahdistuksessa kyvyissä tunnistaa helposti vain puutteita. Keskustelun hyöty on myös se, että asiakas tulee opiskelijoiden toimesta aidosti kokonaisvaltaisesti kuulluksi, mikä pirstoutuneissa palveluissa ei aina toteudu.

Toteuttajaorganisaation hyödyt

Toteuttajaorganisaatiossa opiskelijat hyötyvät aitojen asiakastilanteiden avulla oppimisesta. He oppivat hahmottamaan asiakkaiden tilanteita hyvinvoinnin näkökulmasta ja oppivat käyttämään siihen liittyviä malleja ja välineitä. Opiskelijat oppivat kohtaamaan asiakkaita ja suunnittelemaan heidän kanssaan tavoitteita työ- ja toimintakyvyn parantumiseksi. Opiskelijat oppivat keinoja hyvinvoinnin parantamiseen ja he oppivat palvelujärjestelmän mahdollisuuksia työ- ja toimintakyvyn tukemiseen.

Opettaja oppii aitojen asiakastilanteiden ohjaamisen kautta lisää asiakassuhdetaitoja, hyvinvointiin liittyviä tekijöitä kyseisessä asiakasryhmässä ja työ- ja toimintakyvyn tukemiseen johtavia tekoja.

Tarvittavat resurssit

Hyvinvointikeskustelun käymiseen tällä mallilla tarvitaan 1–2 toimintaterapeuttiopiskelijaa ja ohjaava toimintaterapian opettaja. Aikaa tulee varata varsinaiselle keskustelulle 90 minuuttia ja valmistautumiselle ja purulle 15–30 minuuttia per keskustelu. Opettajan tehtäviin kuuluu opiskelijoiden perehdyttäminen käytettävään teoriataustaan ja konkreettisiin työvälineisiin.

Yksi työväline on maksullinen itsearviointiväline “Occupational self assessment, OSA” maksullisine lomakkeineen (5). Väline tarvitaan suomeksi ja englanniksi, ja molemmat on kieliversiot ovat hankittavissa. Opettajan tulee olla saatavilla keskustelun ajan ja opettajan tulee purkaa keskustelut yhdessä opiskelijoiden kanssa. Ohjaava opettaja tarvitsee aikaresurssia noin 120 minuuttia per keskustelu.

Keskustelutilan tulisi olla rauhallinen ja keskeytymättömän keskustelun mahdollistava. Tilassa tulisi olla tuolien lisäksi myös kirjoituslaskusta.

Keskustelu vaatii ajanvarausjärjestelmän, ja jos asiakkaan tietoja kerätään, siihen liittyvät välineet ja lupaprosessit.

Hyvinvointikeskustelun toimintamalli

Hyvinvointikeskustelu

Asiakas käy yhden tai kahden myöhäisemmän opintojen vaiheen toimintaterapeuttiopiskelijan kanssa toimintaterapialehtorin ohjauksessa ammattikorkeakoulun tiloissa. Keskustelun kesto on 90 minuuttia. Tilan tulee olla tähän soveltuva.

Keskustelun tukena käytetään asiakkaan itsearviointia stressitasosta arvoilla 1 (matala) –5 (erittäin korkea). Stressitason määrittely antaa viitteen asiakkaan elämäntilanteen tai jonkun siihen vaikuttavan tekijän sen hetkisestä kuormittavuudesta. Mikäli taso on 4–5, on jokin akuutti tilanne vaikuttamassa voimakkaasti asiakkaan hyvinvointiin. Kyseessä on ikään kuin kriisitilanne, jota pysähdytään käsittelemään ja realisoimaan, ja tilannetta pyritään vakauttamaan. Akuutin kriisitilanteen selvittelyyn voi kulua koko 90 minuuttia, minkä päätteeksi on hyvä varata toinen keskustelu-aika fokusoiden kriisitilanteen selvittelyn toimenpiteisiin ja hyvinvoinnin muihin tekijöihin, joille ei ensimmäisessä keskustelussa jäänyt tilaa.

Toisena keskustelua tukevana asiana asiakas täyttää keskustelun aikana ajankäyttöympyrän, jossa hän jakaa keskimääräisesti vuorokauden tunteja eri toimintakokonaisuuksiin: tuottavaan toimintaan (työ eri muodoissa, opiskelu), vapaa-aikaan (harrastukset ja vapaa-aika eri muodoissa) ja itsestä huolehtimiseen (palautuminen, lepo). Keskustelussa tutkitaan toiminnallista tasapainoa; sen tämänhetkistä tilannetta, muutoksia ajankäytössä elämäntilanteiden muututtua ja ikään kuin ihannetta ja sen vaikutusta hyvinvointiin.

Kolmantena keskustelua tukevana asiana asiakas täyttää itsearviointilomakkeen (OSA Occupational self assessment), jossa hän tarkastelee motivaatiotaan, tottumuksiaan ja suorituskyykyään sekä ympäristön vaikutusta toimintakykyynsä. Itsearvioinnissa asiakas tarkastelee myös ilmiöiden tärkeyttä itselleen ja nostaa muutoskohteita.

Yleisen asiakkaan hyvinvointiin liittyvän keskustelun ja edellä mainittujen kolmen yhteisen teon pohjalta toimintaterapeuttiopiskelijat kokoavat kuulemaansa yhteen ja jakavat sen asiakkaan kanssa. Yhteisymmärrys asiakkaan tilanteesta on tärkeää, jotta asiakkaan nostamia muutoskohteita voidaan lähteä tarkastelemaan ja pohtimaan niihin yhdessä keinoja ja ratkaisuja. Aito asiakkaan vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja jakaminen on tärkeää, ja sitä on mahdotonta tehdä ilman yhteistä kuultua ja hahmotettua ymmärrystä asiakkaan tilanteesta. Mahdollisten hyvinvointia tukevien tavoitteiden saavuttamisen tueksi voidaan sopia uusi tapaamisaika. Toiseen aikaan voidaan päätyä myös, jos opiskelijat tarvitsevat asiakkaan tilanteen ymmärtämiseksi opettajan ohjausta

tai, jos opiskelijat hakevat hyvinvointiin liittyvää lisätietoa ja keskustelua on tarve jatkaa toisella kerralla asiakkaan korkean stressitason vuoksi.

Hyvinvointikeskustelu palveluprosessina

Ennen keskustelua:

- Asiakas ohjataan tai hän hakeutuu itsenäisesti hyvinvointikeskusteluun.
- Asiakas saa orientoivan tiedon: keskustelun tarkoitus ja tavoite sekä konkreettinen paikka.

Keskustelussa:

- Tunnustellaan asiakkaan ymmärrystä keskustelun tavoitteesta ja tarkoituksesta => mikäli asiakkaalla ei tiedä, mikä keskustelun tarkoitus, tavoite ja rakenne on, annetaan lyhyt informaatio.
- Yleinen kysymys asiakkaan hyvinvoinnista. Jos asiakkaan vastauksessa nousee esiin jokin ilmiö, johon olisi jo hyvä tarttua, jatketaan siitä.
- Stressitason itsearviointi ja keskustelu.
- Ajankäyttöympyrän täyttäminen ja keskustelu.
- OSA (occupational self-assessment) -itsearviointi ja keskustelu.
- Keskustelujen koonti ja yhteinen ymmärrys asiakkaan kokonaistilanteesta. Asiakkaan vahvuudet ja voimavarat sekä mahdolliset haasteet ja muutoskohteet.
- Johtopäätökset: mahdolliset tavoitteet ja toimenpiteet hyvinvoinnin parantamiseksi.
- Keskustelun päätös ja mahdollinen uusi keskusteluaika (sovittu fokus) tai muun palvelun suosittele.

Toimintamallin tausta

Hyvinvointikeskustelu kehitettiin EU:n osarahoittamassa Uraohjain+-hankkeessa (2023–2025), jonka tavoitteena oli luoda ammattiopilaitoksen (Stadin AO), kahden ammattikorkeakoulun (Laurea ja Metropolia) ja Helsingin kaupungin työllisyyspalveluiden yhteistyömalli kestävän työllistymisen edistämiseksi ICT- ja media-alojen työttömien työnhakijoiden työllistymisen vahvistamiseksi. Hankkeen tuottaman palvelun asiakkaille tarjottiin ura- ja opinto-ohjausta sekä mahdollisuus ohjauksen ja opintotarjonnan avulla kehittää osaamistaan paremmin työnantajien tarpeita vastaavaksi. Lisäksi kaikille tarjottiin mahdollisuutta osallistua hyvinvointikeskusteluihin, riippumatta siitä kokiko asiakas tarvetta hyvinvointinsa tarkasteluun vai ei. Kaikki hankkeen asiakkaat olivat lähtökohtaisesti työkykyisiä työnhakijoita.

Työllistymisen tukeminen on Suomessa hallitusohjelman kärkihankkeita. Keinoja ja tapoja on kehitetty osatyökykyisyyden tunnistamiseksi ja täsmätöiden sovittamiseksi niihin kykyihin ja vahvuuksiin, joita osatyökykyisillä on. Toisaalta työelämän muutoksesta ja työhyvinvoinnista työllisten osalta on oltu syystä huolissaan. Tilanteissa, joissa työhyvinvointi ja/tai työkyky on uhattuna, käännetään katse usein työterveyshuollon suuntaan. Työnhakijoilta työterveydenhuolto luonnollisesti puuttuu.

Toimintaterapia on käyttämätön voimavara ennaltaehkäisevänä palveluna ja varhaisen puuttumisen keinona. Sote-alan perinteisenä kuntoutusammattina toimintaterapia tunnetaan paremmin kuntoutukseen liittyvällä kentällä ja sitä osataan jo käyttää osatyökykyisten työ- ja toimintakyvyn arvioimisessa ja tukemisessa. Vaikka toimintaterapialla on maailmalla pitkät perinteet myös ennaltaehkäisevän tuen osana, Suomessa hyvinvointikeskustelujen kaltainen toiminta osana työ- ja toimintakyvyn arviointia ja tukea on vielä uutta yleisesti ja työttömien työnhakijoiden tukemisessa.

Hankkeen tuoma kokemus toimintamallin hyödyistä asiakkaille ja sen toteuttamiskelpoisuus on hyvä alku hyvinvointikeskustelujen ottamiseksi osaksi ennaltaehkäisevää työtä, joka vähentää sote-palveluiden kustannuksia ja tuottaa parempaa elämänlaatua.

Metropolia Ammattikorkeakoulussa on tehty useita ESR-hankkeita heikommassa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden osallisuuden ja työllisyyden edistämiseksi (esim. Digipoint, Puuttuva Pala - Tuetun keikkatyön malli, Digiosallisuus työllisyyden edistämisessä, PEILI, MOTIIVI, Creating Positive Future – FUTU ja Re:act). Metropolia Ammattikorkeakoulussa tunnetaan työllisyyden palvelukentän moninaisuus sekä haasteet pitkäaikaistyöttömien, osatyökykyisten ja muiden heikommassa työmarkkina-asemassa olevien työllistymisessä.

Metropolian toimintaterapian tutkinnossa on tehty pitkäjänteistä työtä kansainvälisten Inhimillisen toiminnan malliin perustuvien diagnoosista riippumattomien työ- ja toimintakyvyn arviointimenetelmien kääntämisessä ja validoinnissa suomalaiseen kulttuuriin sopivaksi.

Lähteet

1. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>
2. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
3. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvintoiti-ja-tyokyky/tyokyky>
4. Deci, Edward L. & Ryan, Richard M.: The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 2000, nro Vol. 11, No. 4, s. 227–268
5. Taylor et al. (2023). Kielhofner’s Model of Human Occupation, 6th Edition.
6. Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2011). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19(4), 322–327

Uraohjain+ on Stadin ammattiopiston, Laurea-ammattikorkeakoulun ja Metropolia Ammattikorkeakoulun yhteiskehittämishanke. Hanke on EU:n osarahoittama.

Lisenssi: [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

