

Esittelyssä  
Siun soten  
etäryhmät

# Tässä lehdessä

- 3 Tauluja toisillemme
- 4 Maakunnallinen etäryhmämuotoinen hoito
- 10 Varpu-hanke (ESR+)
- 12 Haasteena lomakkeen laadinta: kokemuksia kehittämistyöstä
- 14 Yhdistysyhteistyö seminaari 2024



Tietokirjailija Anna-Liisa Lämsä osallistui Yty-seminaariin etäyhteyksin. Seminaaria seurasi lähes seitsemänkymmentä ihmistä, ja heistä kaksi kolmasosaa etäyhteyksin. Arkistokuva.

## Tiedote

Hyvät Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n jäsenet. Vuosi 2025 alkaa yhdistyksessämme haikeissa merkeissä. Joudumme sulkemaan tänä vuonna kaksi kohtaamispaikkaa, sillä STEA ei myönnä enää avustuksia ikäihmisten kohtaamispaikka ToriKievarin ja Kohtaamispaikka MieTen ylläpidolle.

Kuten ymmärrätte, otamme vuoden vastaan surumielin. ToriKievari on viimeistä kertaa auki perjantaina 10.1.2025, ja MieTen sulkemisa-jankohta varmistuu tammikuun aikana. Tiedotamme asiasta tarkemmin helmikuun jäsenkirjeessä.

On kuitenkin hyvä muistaa, että nuorten Kulttuuripaja Kuohun STEA-avustuksen jatkuminen tuo pientä iloa ja toivoa tulevaisuuteen, joten kaikkea ei ole meiltä riistetty. ToriKievarista ja MieTen toiminnasta jää meille monia hyviä muistoja ja ystävyksiä, joista voimme olla kiitollisia. Tulevaisuus tuo varmasti mukanaan uusia kohtaamisia ja muistoja.

Teemme yhdistyksessä kovasti töitä löytääksemme uusia rahoitusmuotoja, joilla voisimme korvata ToriKievarin ja MieTen lakkautuvat toiminnot. Uusien avustushakemusten valmistelu vie kuitenkin aikaa, joten ne eivät ehdi käyttöön tämän alkuvuoden aikana.

Haluan myös vahvistaa, että yhdistyksen toiminta ei ole loppumassa. Meillä ei ole ollut erillisiä MieTe ry:tä tai ToriKievari ry:tä, vaan olemme Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry, jonka toimintoja ovat olleet ToriKievari ja MieTe. Nämä kaksi paikkaa ovat muodostaneet noin 13 % yhdistyksen budjetista. Jatkossakin yhdistyksen toimistosta voi ostaa elokuva- ja uimahallilippuja, sekä järjestämme matkoja ja retkiä.

Olkaamme toiveikkaita, että löydämme tänä vuonna uusia toimintoja ToriKievarin ja MieTen tilalle. Haluan kiittää koko yhdistyksen puolesta kaikkia, jotka ovat olleet mukana ToriKievarin toiminnassa, joka sulkeutuu tammikuussa.

Ystävällisin terveisin,  
Anni Pesonen, toiminnanjohtaja P-K Mielenterveydentuki ry

Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n, kuntoutujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Vuodesta 2010.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainenkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

## Päätoimittaja

Juha Myller

## Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

## Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

## Aikuispsykiatrian

## tehostettu avohoito

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä.

Tikkamäentie 16  
80210 Joensuu.  
L1 talo, 1. kerros

Puh: 013-3302132  
Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle

## Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus.

Puh: 013 3302145



# Tauluja toisillemme

TEKSTI: JAANA RAATIKAINEN

Kodin seinää koristaa kanavatyönä tehty taulu, jossa on kaunis tyttö kansallispuvussa. Taulun saaminen seinälle on vaatinut lukuisia pistoja eri värisillä villalangoilla kankaalle. Perheen äiti oli luomuksen tehnyt kaikkien muiden arjen kiireiden keskellä. Lapsuuden kotinsa perinteistä hän oli oppinut ja tottunut, että käsitöitä tehdään ja niillä sisustetaan kotia.

"Siellähän on virhe! Tyhjä kohta tuossa keskellä taulua!" kajahti perheen isän suusta ilkkuen. Hän oli huomannut vaimonsa luomuksessa yhden pienen tyhjän kohdan ja sekös nauratti häntä kovasti. Perheen äiti tuli paikalle ihmettelemään taulua ja totta tosiaan - yhdestä kohtaa puuttui lanka. Taulu oli iso, joten sitä ei huomannut, kun katsoi kokonaisuutta. Taulu täytti tehtävänsä virheestä huolimatta kodin koristajana.

Meissä ihmisissä on vikoja ja vammoja, mutta kaikki eivät näy päälle päin. Kahvikuppikin täyttää tehtävänsä juoman antajana, vaikka sen kahva olisi säröinen. Tuskin kukaan voi meistä sanoa, että

elämäni on ollut täydellinen ja olen ihmisenä täydellinen. Lommot, säröt ja tyhjätkohdat kuuluvat elämään ja ihmisyyteen.

Jos huomaat kanssamatkaajasi tekevän virheen, suhtaudu häneen lempeydellä. Älä naura ilkkuen. Koskaan et voi tietää, milloin itse olet virheen tekijä, joten et toivo silloinkaan muiden nauravan ja painavan sinua alas. Säröt meissä saattavat olla syvien ja sumuisten vaiheiden tuotoksia, joten niihin tulee suhtautua lempeydellä. Ikinä et voi tietää, mitä toinen on kokenut ja millaisten elämänpolkujen muovaama hän on. Emme voi itse tietää, millaista on elää toisen ihmisen särön kanssa.

Olemme kuin tauluja täällä maan päällä. Jos jostain kohdasta puuttuu lanka, kantakaamme taulua kuitenkin ylpeydellä, koska se on kokonainen taulu. Jokaisella taululla on oikeus olla seinällä, samoin kuin meillä ihmisillä on oikeus omaan paikkaamme. Kukoistakaamme toinen toisillemme säröinemme, lommoinemme ja tyhjine kohtinemme. Sellaisina olemme aitoja ihmisiä!

# Maakunnallinen etäryhmämuotoinen hoito

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue käynnisti mielenterveys- ja päihdepalveluissa uudenlaisen ryhmässä toteutettavan hoidon syksyllä -23. Koko maakunnan alueella toimiva palvelu järjestetään etänä. Palvelu täydentää mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitovalikoimaa. Maakunnallisten ryhmien avulla parannetaan hoidon saavutettavuutta koko Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella. Ryhmiä on tarjolla säännöllisesti ja ne soveltuvat erityisesti ensivaiheen hoidoksi. Ryhmään soveltuvien osalta palvelu voi korvata yksilövastaanoton.

## RYHMÄMUOTOISEEN HOITOON AMMATTILAISEN ARVION KAUTTA

Maakunnallisiin ryhmiin ohjaututaan mielenterveys- ja päihdepalvelujen ammattilaisarvion kautta. Arvion tekee joko mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattori tai vastaanoton työntekijä yhdessä asiakkaan kanssa.

Maakunnallisten ryhmien suunnittelusta, kehittämisestä ja ohjaamisesta vastaavat sairaanhoitajat Tiina

Nenonen ja Hanna Keronen.

Ryhmämuotoinen hoito on tutkitusti vaikuttavaa hoitoa ja tarjoaa ammattilaisen tiedonvälittämisen ja ohjauksen lisäksi vertaistukea, mikä on myös tutkitusti toipumista edistävää. Päättävänä ryhmähoidolla on lievittää sairauden oireita, lisätä osallistujien tietoutta ja ymmärrystä oireilustaan sekä vahvistaa itsehoitotaitoja.

Ryhmämuotoinen hoito sopii asiakkaalle, jonka oireilu on lievää tai keskivaikeaa, hän on kiinnostunut ryhmämuotoisesta hoidosta ja pystyy olemaan ryhmässä osallistuen ja toisia kuunnellen. Lisäksi etäryhmien kohdalla asiakkaalla on oltava riittävät digitaidot ja välineet

Tällä hetkellä ryhmätarjontaan kuuluvat hoidolliset ryhmät sekä kaksi avointa ryhmää, joista toinen on psykoedukatiivinen mielen hyvinvoinnin ryhmä ja toinen toimii tukiryhmänä riippuvuussairauksia sairastavien läheisille. Hoidolliset ryhmät sisältävät perustietoa ja harjoitteita sekä itsenäisiä kotitehtäviä. Vertaistuki on myös tärkeä osa ryhmähoitoa. Hoidolliset ryhmät ovat suljettuja, 6-8 hengen ryhmiä.

## Maakunnalliset etäryhmät

### Avoimet ryhmät

#### **Hyvällä Mielellä**

*(Starttiryhmä mielen hyvinvoinnista kaikille)*

Täydentyvä ryhmä, pyörii neljän teeman sykleissä non-stop tiistaisin klo 15.30-17.30, mukaan voi tulla missä vaiheessa tahansa

#### **Mitä Miulle kuuluu**

*(Tukiryhmä päihde- ja muita riippuvuuksia sairastavien läheisille)*

Täydentyvä ryhmä, pyörii 15 teeman sykleissä non-stop maanantaisin (joka 2.viikko) klo 14-16, mukaan voi tulla missä vaiheessa tahansa

### Hoidolliset ryhmät

**Parempaa elämää ahdistuksen kanssa** *(ahdistuneisuus)*

**Kohti elämäniloa** *(masennus)*

**Tunne taitosi** *(tunnesäätelyväikeudet)*

**Nuku hyvin!** *(unihäiriöt)*

**Minä onnistun!** *(sosiaalinen jännittäminen)*

**Minä riitän!** *(itsetunnon haasteisiin)*

### Tulossa olevat ryhmät (syksyllä -25)

**Riippumatta** *(riippuvuussairauksien hoidon starttiryhmä)*

**Toipumisen tiellä** *(riippuvuussairauksien hoidollinen ryhmä)*

**Raiteilla** *(ylläpito-/tukiryhmä riippuvuussairaudesta toipuille)*

### **Yhteydenottoreittejä ryhmämuotoiseen hoitoon**

- Soitto mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattorille p. 0133302145 arkisin klo 8-15.30
- [www.siunsote.fi/digi](http://www.siunsote.fi/digi)

#### **Lisätietoa ryhmistä löytyy:**

[www.siunsote.fi/tapahtumakalenteri](http://www.siunsote.fi/tapahtumakalenteri)  
[www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

ETÄRYHMÄ

## Hyvällä mielellä



Oletko huolissasi mielenterveydestäsi? Onko sinulla ahdistusta tai masennusta? Onko sinulla haasteita nukkumisen kanssa? Tai huolettaako päihteiden käyttösi? Haluaisitko ymmärtää oireiluasi paremmin ja saada uusia keinoja huolehtia mielesi hyvinvoinnista?

Tule tutustumaan ryhmämuotoiseen hoitoon!

Ryhmässä käydään läpi erilaisia mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja itsehoidon keinoja. Lisäksi ryhmässä annetaan tietoa erilaisista hoitomuodoista ja paikoista.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

ETÄRYHMÄ

## Mitä Miulle kuuluu



Onko lähipiirissäsi päihde- tai muuta riippuvuutta sairastava ihminen? Aiheuttaako hänen tilanteensa sinussa huolta? Vaikuttaako huolehtiminen omaan jaksamiseen?

Onko sinulla mielialan mataluutta, ahdistuneisuutta, uniongelmia tai yleistä jaksamattomuutta? Haluaisitko ymmärtää riippuvuussairautta ja sen vaikutuksia lähipiiriin paremmin? Haluaisitko saada tukea omaan jaksamiseen?

Mitä Miulle kuuluu-etäryhmä on päihdeläheisten tukiryhmä, jossa saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

Lisää etäryhmiä seuraavalla aukeamalla



ETÄRYHMÄ

## Ahdistaako?



Haittaako ahdistus elämääsi? Oletko usein huolissasi ja murehdit liikaa? Tunnetko itsesi levottomaksi tai jännittyneeksi? Haluaisitko ymmärtää oireiluasi paremmin ja oppia uusia keinoja ahdistuksen kanssa selviytymiseen?

Parempaa elämää ahdistuksen kanssa- etäryhmässä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ryhmässä työskennellään tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin parantamiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)



ETÄRYHMÄ

## Minä riitän!



*"Kaikille, jotka etsivät itsestään jotain arvostettavaa, jotta he löytäisivät ja muistaisivat sen!"*

Koetko ettet ole riittävän hyvä? Syylistätkö itseäsi helposti? Onko sinulla toistuvaa mielenterveyteen liittyvää oireilua, jolle ei löydy selitystä?

Tule tekemään tutkimusmatkaa omaan itseesi. Ryhmässä edetään elämänkaariajattelun mukaisesti ja vahvistetaan itsetuntoa erilaisten menetelmien avulla, kuten Itsetunnon käsi®, hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) sekä taideterapia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

ETÄRYHMÄ

## Minä onnistun!



Jännittääkö uudet tilanteet, ihmiset tai ihmisjoukot? Pelottaako olla huomion kohteena? Jätätkö sinulle tärkeitä asioita tekemättä jännittämisen takia? Haluaisitko ymmärtää oireiluasi paremmin ja oppia keinoja selviytyä jännittämisen tunteen kanssa?

Minä onnistun!-etäryhmästä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ammatillaisen ohjaamassa pienryhmässä työskennellään tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin parantamiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

ETÄRYHMÄ

## Kohti elämäniloa



Oletko usein allapäin ja menettänyt kiinnostuksesi sinulle tärkeisiin asioihin? Onko sinulla todettu masennus? Oletko huolissasi ja murehdit liikaa? Haluaisitko ymmärtää oireiluasi paremmin ja oppia keinoja hoitaa masennusta ja ylläpitää hyvää mielialaa?

Kohti elämäniloa -etäryhmässä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ryhmässä työskennellään tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin parantamiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

Lisää etäryhmiä seuraavalla aukeamalla



ETÄRYHMÄ

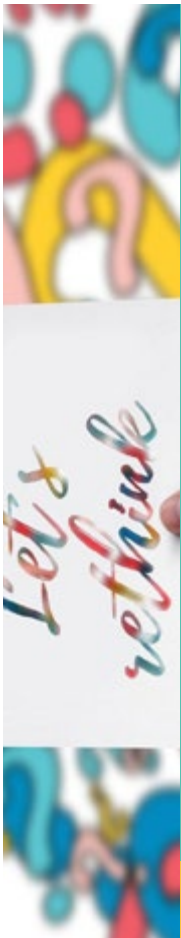
# Nuku hyvin!



Onko nukahtaminen vaikeaa tai unesi katkonaista? Vaikuttavatko unihäiriöt hyvinvointiisi ja jaksamiseesi? Kaipaako tukea tilanteeseesi? Unettomuuteen ja unihäiriöihin on olemassa tehokkaita keinoja, joiden avulla voit saada helpotusta ongelmaasi.

Nuku hyvin- etäryhmässä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ryhmässä työskennellään tavoitteellisesti oman hyvinvoinnin parantamiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)



ETÄRYHMÄ

# Riippumatta



Oletko huolissasi päihteiden käytöstäsi, pelaamisestasi tai syömisestäsi? Koetko menettäneesi hallinnan jonkin aineen käytön tai toiminnan suhteen? Haittaavatko ne hyvinvointiasi tai arjesta selviytymistäsi?

Riippumatta –etäryhmästä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ammatilaisen ohjaamassa pienryhmässä pohditaan omaa tilannettasi, muutostarvettasi ja muutoksen keinoja.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)



ETÄRYHMÄ

# Irti riippuvuudesta!



Hallitseeko riippuvuus sinua? Toivotko uutta, päihteetöntä suuntaa elämällesi? Koetko tarvitsevasi tukea riippuvuussairaudesta toipumiseen? Lähde mukaan toipumisen tielle ryhmähoidon tuella!

Toipumisen tiellä -ryhmässä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ryhmässä työskennellään tavoitteellisesti riippuvuussairaudesta toipumiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

ETÄRYHMÄ

# Tunne taitosi



Ovatko tunteesi hyvin voimakkaita ja nopeasti herääviä? Onko sinun vaikea päästä eroon voimakkaasta tunteesta?

Teetkö nopeita ja harkitsemattomia päätöksiä tunnekuohun vallassa? Aiheuttavatko tunteiden vaihtelut ristiriitoja arjessasi ja ihmissuhteissasi? Haluaisitko ymmärtää käyttäytymistäsi paremmin ja oppia uusia keinoja tunnesäätelyyn?

Toipumisen tiellä -ryhmässä saat tietoa, työvälineitä ja vertaistukea. Ryhmässä työskennellään tavoitteellisesti riippuvuussairaudesta toipumiseksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä hyödyntäen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [www.siunsote.fi/ryhmatoiminta](http://www.siunsote.fi/ryhmatoiminta)

# Varpu-hanke (ESR+)

TEKSTI: MIIA SAARINEN, OHJAAJA VALO-VALMENNUSYHDISTYS

Varpu-hankkeella 1.5.2024–31.10.2026 pyritään vastaamaan kolmeen keskeiseen Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon maakunnissa esille nousseeseen haasteeseen, jotka ovat palveluiden saavutettavuus haja-asutusalueilla, nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö ja mielenterveyden haasteet sekä palveluiden vaikuttavuuden todentaminen ja seuranta.

**VARPU-HANKE TOTEUTTAA** kuntouttavaa valmennusta nuorille aikuisille Pohjois-Karjalassa yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Hanke käynnistyi toukokuussa esittäytyen yhteistyöverkostoille sekä jalkautuen erilaisiin sotealan tapahtumiin. Varpu-hanke osallistui mm. Hyvänmielen polkuun ja Joen yön järjestöbulevardille sekä oli mukana Luovin Kestävän tulevaisuuden kampuspäivillä ja YTY-seminaarissa.

**VALMENTAUTUJIA ON** ohjautunut hankkeeseen yhteistyötahojen kautta, mikä on osoittanut kuntouttavalle valmennukselle olevan tarvetta ja tilaa maakunnassa. Hanke-esittelyjä on pidetty laajasti lähi- sekä etätaapaamisina sotealan ammattilaisille. Verkostoyhteistyötä toteutetaan muun muassa Siunsoten maakunnallinen kuntouttavan työtoiminnan kehittämishankkeen, FinFami ry:n, Mielenterveydentuki ry:n, sekä monien muiden tahojen kanssa.

**KONTIOLAHDEN JA POLVIJÄRVEN** kunnat lähtivät hankeyhteistyöhön aktiivisesti mukaan. Varpu-hankkeen tiedot löytyvät kuntien nettisivuilta ja asiakasohjaus on käynnistynyt sujuvasti. Keväällä 2025 hanketyöntekijöiden tavoitteena on saavuttaa entistä laajemmin maakuntamme nuoria. Tähän

tarvitaan kuitenkin tiivistä yhteistyön kehittämistä sekä palveluohjausta eri verkostojen ja ammattilaisten välillä.

**VARPU-HANKE ON** pääsääntöisesti suunnattu työelämän ulkopuolella oleville 18–30 -vuotiaille nuorille, myös opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea ja rinnalla kulkevaa toimintakyvyn- ja elämänhallinnan tukea. Hankkeessa ei ole haluttu rajata täysin ulkopuolelle yli 30-vuotiaita, koska monien palveluiden päätyttyä tarvetta kuntouttavalle rinnalla kulkevalle toiminnalle on

**VARPU-HANKE KESKITTYY** vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamiseen sekä tulevaisuuden tavoitteiden kirkastamiseen. Tarvelähtöisessä sekä yksilöllisesti räätälöidyssä valmennuksessa huomioidaan kunkin valmentautujan henkilökohtaiset valmiudet, tarpeet, toiveet sekä edellytykset toimien kannustavassa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Alkuvaiheen tutustumiseen varataan riittävästi aikaa ja edetään valmentautujan omassa tahdissa. Vapaaehtoisuus tukee myönteistä ilmapiiriä.

**VARPU-HANKKEEN YHTENÄ** toimenpidetähtämyksenä on osallistaa kohderyhmän parissa työskenteleviä ammattilaisia mukaan kehittämissyhteisöön, jonka ensimmäinen tapaaminen pidettiin lokakuussa. Kehittämissyhteisössä nousi vahvasti esille palveluohjauksen ja verkostoyhteistyön merkitys, jotta hankkeeseen kohdentuisivat myös ne nuoret, jotka eivät ole vielä kiinnittyneet palveluihin ja joilla on tarve saada ohjauksellista tukea tulevaisuutensa



kirkastamiseen. Varpu-hankkeen rooli palvelujärjestelmässä on olla ennaltaehkäisevä, kartoittava ja toimintakykyä vahvistava matalan kynnyksen vaihtoehto, johon pääsyyn ei tarvita diagnooseja tai lähetettä.

**VALMENNUKSISSA ON HYÖDYNNETTY** monipuolisesti luontolähtöisiä, luovia ja toiminnallisia menetelmiä osallistujien tarpeista käsin rennolla työotteella. Valmentajan rinnalla kulkeva tuki on koettu arjessa merkitykselliseksi. Tapaamisia on ollut kasvotusten keskimäärin viikoittain ja tapaamisten säännöllisyys on koettu tärkeäksi. Soittoihin ja viesteihin on reagoitu mahdollisimman pian tilanteesta riippuen. Monet valmentautajat ovat kokeneet, että

tutun valmentajan kanssa on ollut muun muassa helpompi harjoitella sosiaalista vuorovaikutusta sekä itseä jännittäviä sosiaalisia tilanteita. Muita valmentautujien tavoitteita ovat olleet muun muassa kotoa liikkeelle lähteminen, sisällön löytäminen arkeen, viranomaisasioiden hoitaminen, opiskelupaikan valinta ja luonnossa oleminen. Valmentautujan palveluissa mukana ollessa olemme toimineet ns. "varamuistina" sekä rohkaisijana, jotta nuoren ääni tulee häntä koskevissa päätöksissä kuuluviin.

**VARPU-HANKE JATKAA** kuntouttavaa valmennusta ja kehittämistyötä talvisissa merkeissä. Olethan yhteydessä, jos haluat kuulla lisää tai sinua kiinnostaa liittyä kehittämissyhteisöömme.

# VARPU

## KUNTOUTTAVA VALMENNUS

MITÄ?

Maksuttomia yksilö- ja/tai pienryhmätapaamisia Pohjois-Karjalassa

Työskentelyssä tärkeintä on sinun toiveesi ja tarpeesi!

KENELLE?

18-30-vuotiaille (sekä hieman yli 30-v)

Työelämän ulkopuolella oleville (myös opiskelijoille)

MITEN?

Tukea ja rinnalla kulkemista arkeen

Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista

Aitoa kohtaamista (lähi&etä)

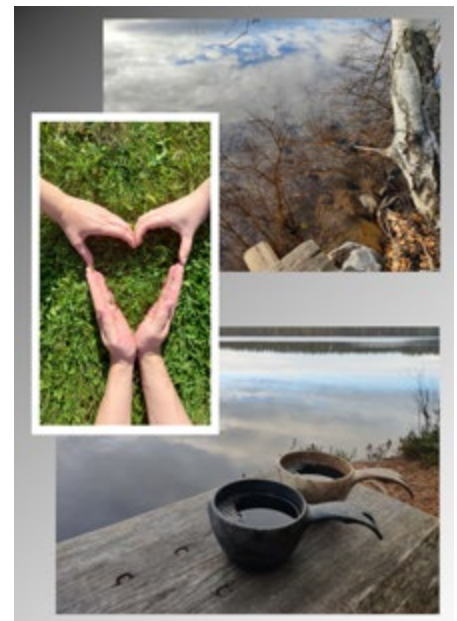
Tulevaisuuden tavoitteiden suunnittelua

Mahdollisuus kehittää matalan kynnyksen palveluita yhdessä

KIINNOSTUITKO? OTA YHTEYTTÄ:

**Miia Saarinen**  
ohjaaja  
Valo-valmennusyhdistys  
miia.saarinen@valo-valmennus.fi  
puh. 040 183 8158

**Katja Virta**  
valmentaja  
Live-säätiö  
katja.m.virta@inlive.fi  
puh. 044 724 1517



Valo-valmennusyhdistys ry

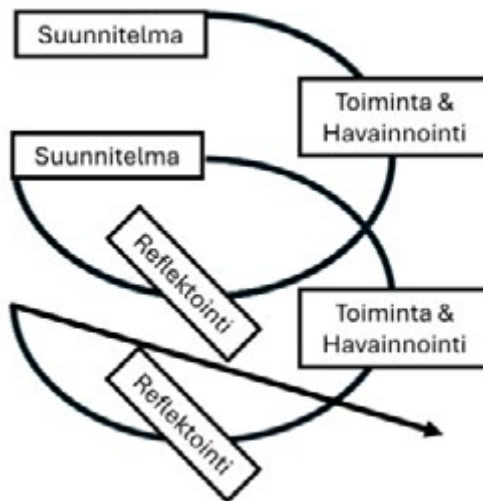
Pohjois-Karjala hankkeet ja kehittämistoiminta



Valmennukset ovat Varpu-hankkeen toimintaa, joka toimii Pohjois-Karjalassa ja Pohjois-Savon alueella 30.10.2026 asti.  
Hanke on Euroopan unionin osarahoittama.



Löydät meidät somesta:  
@valojoensuu  
@live\_kuntoutus



Kehittämistyön spiraalimalli mukaillen Toikko & Rantanen (2009).

# Haasteena lomakkeen laadinta: kokemuksia kehittämistyöstä

TEKSTI: JARMO MAARANEN, SOSIONOMIOPISKELIJA

## TIEDOLLE ON TARVETTA

Kuntouttava työtoiminta on hyvinvointialueiden järjestämää sosiaalipalvelua, jonka tarkoituksena on parantaa pitkään työttömänä olleiden henkilöiden mahdollisuuksia työllistyä avoimille työmarkkinoille ja osallistua koulutukseen tai työvoimapalveluun. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.) Tähän on viimeisen parin vuoden ajan kehittänyt Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:llä toiminut ESR+ -rahoitteinen työpajan kehittämishanke AVE (Added Value & Equality) seinättömään valmennukseen perustuvaa mallia, missä kuntouttava työtoiminta, ohjaus ja oppiminen tapahtuvat kiinteistöhuollon töiden merkeissä työpajojen ulkopuolella (Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry 2024).

Hankkeen pyrkimyksenä on ollut avustaa asiakkaita työelämään tai koulutukseen, mutta tavoitteiden tielle on toisinaan tullut yllättäviä esteitä. Koska asiakkaalla on oikeus rajoittaa itsestään annettavia tietoja ja sosiaalialalla on kiire lähes kroonisesti, jättää tiedonkulku valitettavan paljon toimomisen varaan, varsinkin palveluntuottajan suuntaan. Asiakkaiden lähtötilanteeseen ei ole aina ehditty perehtyä riittävästi, jolloin kartoitukseen joudutaan käyttämään paljon aikaa ja joskus kriittisiä

ongelmia paljastuu vasta viikkojen tai kuukausien päästä. Ratkaisu olikin pyrkiä tuottamaan tarvittu tieto itse jo heti alussa, joten osana Karelia ammattikorkeakoulun sosionomien kehittämistyön harjoittelua, muodostui allekirjoittaneen tavoitteeksi laatia tiedon keräämiseen alkukartoituslomake kuntouttavaan työtoimintaan tuleville uusille asiakkaille.

## JOTAIN LAINATTUA

Lomakkeen oli vastattava ainakin tunnistettuihin tietotarpeisiin työ- ja terveyshistoriasta, arjessa pärjäämisestä, taloudesta sekä valmiuksista ja motivaatiosta kuntouttavaan työtoimintaan. Muutoin projektiin annettiin melko vapaat kädet.

Kyselylomakkeessa mitään ei kuitenkaan saisi kysyä vain epämääräisen mielenkiinnon perusteella, vaan kaikki on pystyttävä kytkemään teoreettiseen viitekehikseensä, tässä tapauksessa kuntouttavaan työtoimintaan. Laatijan kannalta hankalin osuus oli kuitenkin operationalisoinnissa, eli mitä teorian valossa halutaan tietää, ja sen tulkitsemisessa vastaajille ymmärrettävissä olevaan kysymysmuotoon. (Vilka 2021, 101–102.)

Onneksi sentään pyörää ei tarvitse lähteä keksimään uudelleen, vaan sen voi myös lainata.

Vertailukehittämisen eli benchmarkingin idea lähtee nöyryydestä tunnustaa, että jokin asia on tehty paremmin jossain muualla. Prosessi etenee esikuvien tunnistamisesta ja hyvien käytänteiden havaitsemisesta tapoihin hyödyntää näitä itse oman toiminnan parantamisessa. (Strömmer 2005.)

Kahdeksi suurimmaksi esikuvaksi tunnistettiin Maailman terveysjärjestön WHOQOL-100-elämänlaatumittari (World Health Organization 2024) sekä AVE:lla sillä hetkellä testauskäytössä ollut Siun soten kuntouttavan työtoiminnan maakunnallisen kehittämishankkeen arviointityökalu. Ensimmäisestä nostettiin ja muotoiltiin omiin tarpeisiin useita kartoitettavia teemoja käsitteleviä kysymyksiä sekä vastausohjeistus. Jälkimmäisestä taas lainattiin kysymysten ja vastausten esittämistapa lähes sellaisenaan. Lomakkeen kehittämistä jatkettiin näiden pohjalta spiraalimallisen prosessin mukaisesti, jossa syklinä toistuvat vaiheet lomakkeen

suunnittelemisesta, testauksesta ja arvioinnista, kunnes lopputulokseen oltiin tyytyväisiä (Toikko & Rantanen 2009), 66–67). Kehittämisprosessissa osallistettiin sekä henkilöstöä että tulevien käyttäjien kohderyhmää vaikuttamaan lomakkeen sisältöön ja arvioimaan sen toimivuutta.

## TULOKSET PUHUVAT PUOLESTAAN

Lopulliseen tuotokseen päätyi 45 kysymystä, kuiden kategorian alle. Valtaosa näistä oli laadittu Osgoodin asteikon ympärille, eli vastaus valittiin jostain kahden keskenään vastakkaisen vastausvaihtoehdon väliltä. Sekä kysymykset että vastaukset pyrittiin laatimaan arkielämän tilanteita vastaaviksi. Vastausvaihtoehdot olivat minämuotoon kirjoitettuja, monisanaisia ja kysymykselle ylimääräistä kontekstia antavia, sekä toivon mukaan myös

sisäistä dialogia herättäviä. Tärkeässä asemassa oli myös ulkoinen muotoilu, jossa tavoiteltiin selkeyttä ja luettavuutta. Esimerkiksi tärkeimmät asiat erotuvat suuremmalla fonttikoolla ja vastausvaihtoehdoissa oikea puoli edustaa aina positiivista tilaa. Pieniä asioita, mutta merkittäviä.

Kuntouttavassa työtoiminnassa olleiden koe-käyttäjien arvio lomakkeesta oli positiivinen. Vastaajista noin 90 % piti ohjeita selkeinä, kysymyksiä helposti ymmärrettävinä ja vastausvaihtoehdoja elämäntilannettaan kuvaavina. Vain 15

% koki kysymyksiin vastaamisen vaikeana. Keskimäärin täyttämiseen meni aikaa kymmenisen minuuttia. Merkityksellistä oli myös, että kaksi kolmasosaa koki vastaamisen olleen hyödyllistä, muutaman sanoittaen lomakkeen saaneen pohtimaan omaa elämäntilannettaan

Kaiken kaikkiaan alkukartoituslomake oli jonkinlainen menestystarina: tavoitteet täyttyivät ja tuotokseen olivat tyytyväisiä sekä toimeksiantaja että käyttäjät. Lomake tullaankin ottamaan käyttöön koko yhdistyksen kuntouttavaan työtoimintaan. Kotiin vietävä viesti harjoittelusta oli, että vaikkei kokemusta

olisikaan, kun hyödyntää parasta mitä löytää, ottaa kaikki mukaan kehittämiseen ja pitää fokuksen työn päämäärissä, tuloksen laatu saattaa yllättää.

## LÄHTEET

- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.
- Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. 2024. AVE-hanke. <https://pkmielenterveydentuki.fi/hankkeet/ave-hanke/>
- Strömmer, P. 2005. Vertailukehittäminen: virtuaalikyypärä nimeltä benchmarking. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. (toim.). Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Helsinki: Stakes, 55–64.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampere University Press.
- Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- World Health Organization. 2024. WHOQOL: Measuring Quality of Life. <https://www.who.int/tools/whoqol>.

Esimerkkisivu lomakkeesta.

37	Miten itsenäisesti pystyt työkontrolemaan annetuissa tehtävissä?	Tavoitan itseni paljon ohjeita työkontrolemaan	1 2 3 4 5 6 7 8	Toimin itseni paljon ohjeita työkontrolemaan
38	Kuinka helppoa sinun on aloittaa omatoimisesti uusia tehtäviä edellisen suorittamisen jälkeen?	Minun on aina kyttyä lähtä, mikä uusi tehtävä on	1 2 3 4 5 6 7 8	Olen erittäin omatoimisesti aloittanut uusia tehtäviä
39	Valuttaako jokin vuodenaika merkittävästi toimintakykyäsi?	Minun on erittäin vaikea toimia jossain vuodenaikoina	1 2 3 4 5 6 7 8	Vuodenaikat vaikuttavat toimintakykyäsi ainakin jonkin verran
<b>Motivaatio</b>				
40	Kuinka tärkeä tavoite työllistyminen on sinulle?	Työllistymisen ei kiinnosta minua lainkaan	1 2 3 4 5 6 7 8	Haluun ehdottomasti työllistyä
41	Kuinka tärkeää kuntoutukseksi tavoitteiden toteutuminen on sinulle?	En viittä lainkaan toteutuminen tavoitteiden toteutuminen on minulle hyvin tärkeää	1 2 3 4 5 6 7 8	Tavoitteiden toteutuminen on minulle hyvin tärkeää
42	Kuinka helppoa sinun on motivoitua itsesi toimimaan, kun kohtaat vastoinkäymisiä?	Lahennan läysin ja yritän vastata vastoinkäymisiin	1 2 3 4 5 6 7 8	Pitäen helppoa yllä vastata vastoinkäymisiin
43	Miltainen motivaatiosi työn tekemiseen ja oppimiseen on?	Motivaatiosi on lähes olematon	1 2 3 4 5 6 7 8	Olen erittäin motivoitunut

Yty-seminaarin puhujia. Vasemmalta. Erja Kortelainen Siun sote, Mirelle Tarkiainen Siun sote, Teija Nuutinen UEF, Miia Saarinen Varpu-hanke, Hanna Kääriäinen Olka toiminta, Virpi Kettunen FinFami Pohjois-Karjala.



# Yhdistysyhteistyö seminaari 2024

**JO PERINTEEKSI MUODOSTUNEEN** seminaarin tunnelmissa liikuttiin tunnemuistoissa ja sosiaalipedagogiikassa Päivän ensimmäinen pääpuhujia tutkija ja tietokirjailija Anna-Liisa Lämsä kertoi haastattelututkimuksen sivussa tehdystä huomiosta. Lapsia ja nuoria haastatellessaan hän huomasi, että lapsen kasvaessa ja haastattelukerrasta toiseen heillä säilyi tiettyjä hyvin tunteikkaita tarinoita, jotka toistuivat lähes sanasta sanaan.

Ilmiötä hän kuvaa tunnemuistona, joka on pysyvämpi merkityksellinen muisto. Nämä muistot voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Ne voivat aiheuttaa tunnelukkoja tietynlaisissa tilanteissa.

”Tärkeimpiä ovat kuitenkin positiiviset tunnemuistot, jotka ovat kasvun, elämässä eteenpäin menemisen, psykososiaalsien hyvinvoinnin ja mielen eheytyksen voimavaroja.” Sanoo Anna-Liisa

Anna-Liisan mukaan tunnemuistoihin liittyy myös tunnekoti ja tunnemaisema. Paikka johon

liittyy hyviä muistoja, ja johon liittyy kaipuu tai turvallisuuden tunne. Nämä tunteet liittyy esimerkiksi stressin hallintaan, ja vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Tunnemuistoihin perustuva tarina on hyvin elävä, se toistuu hyvin samanlaisena.

”Olennaista ei ole, vastaako tarina täsmälleen mitä on tapahtunut, vaan miten se on koettu, millä se tuntuu.” Sanoo Anna-Liisa.

Kokemusasiatuntijoiden tarinat voivat sisältää paljon tunnemuistoja. Kertoa erilaisia vaikeuksia ja haasteita, mutta ennen kaikkea sitä miten niiden yli voi päästä. Tällöin kokemustarina on myös voimaannuttava kuulijalle.

Vaikka tunteet vaikuttavat laajasti moniin asioihin, niin varsinaisia tunnemuistoja on tutkittu vähän. Anna-Liisan tiedossa on vain soita aikana ruotsiin sijoitetuista lapsista tehty haastattelututkimus.

**ILTAPÄIVÄN PÄÄPUHUJANA KUULTIIN** tutkijatohtori Teija Nuutista. Hän puhui sosiokulttuurisesta työtöteesta. Hän jakoi työtöteen seitsemään eri ominaispiirteeseen joita voisi karkeasti kuvailla seuraavasti:

**1. Dialogisuus** jossa korostuu empaattinen kyky ymmärtää toista ihmistä, kokonaisvaltainen kohtaaminen ja läsnäolo tilanteessa. Ihmisen itsetunto kehittyy siitä, miten ihmiset kohtaavat hänet ja tunnustaa hänen arvonsa.

**2. Yhteisöllisyyden edistäminen.** Missä ihminen nähdään omanana itsenään luomassa suhteita ihmistenvälille. Liittymässä tai luomassa uusia yhteisöjä.

**3. Toimijuuden tukeminen.** Ihmisellä on oma subjektiivinen vapaus valita omasta osallistumisestaan. Hän todennäköisemmin sitoutuu hänelle merkityksellisiin asioihin. Voimaantumisen kautta ihmiset nousevat itse ajamaan omaa asiaansa.

**4. Toiminnallisuus ja elämyksellisyys.** Ihminen toteuttaa itseään ja rakentaa elämäänsä toiminnallisesti. Elämyksellisyys tarkoittaa kokemusten ja elämysten merkitystä ihmisten elämässä. Yhteistoiminnallisuus taas tarkoittaa yhteistä toimintaa yhteisen hyvän aikaansaamiseksi jossa hyödynnetään yksilöiden vahvuuksia.

**5. Luovuus ja kehollisuus.** Ihmisten yhteys

maailmaan koetaan kehollisuuden välityksellä. Minuuden, toimijuuden ja tiedon kietoutuessa toisiinsa. Luovuus on osa ihmisyyttä ja kaikki me olemme luovia omalla tavallamme.

**6. Ajattelun ja toiminnan systeemisyys** on osa ihmisen yhteen kietoutuneisuutta lähiyhteisöön, yhteiskuntaan, ihmiskuntaan ja koko planeetan todellisuuksiin.

**7. Teorian ja käytännön yhteys.** Ajattelun ja toiminnan sekä teorian ja käytännön vuoropuhelua ja rinnakkaisuutta, reflektiivistä toimintaa maailman muuttamiseksi. (Fraire 2005)



Tutkijatohtori Teija Nuutinen Itä-Suomen yliopistosta on tehnyt pitkän uran opettajana ja toimii nykyisin sosiaalipedagogisen / sosiokulttuurisen työtöteen puolesta puhujana.

**SEMINAARISSA KUULTIIN MYÖS** muita verkoston ajankohtaisia kuulumisia. Erja Kortelainen esitteli erityisesti Siun soten uusia digitaalisia palveluita. Chat palvelussa voi uusia vaikka reseptejä, tai ottaa yhteyttä mielenterveyden hoitotarpeen arviointia varten.

Varpu-hanke taas kohdentaa toimintaansa erityisesti haja-asutusalueella asuville nuorille. Taustalla on nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö ja mielenterveyden haasteet. Hankkeessa myös testataan palveluiden vaikuttavuutta ja niiden todentamista ja seuranta.

Hanna Kääriäinen kävi kertomassa tänä vuonna alkaneesta Olka toiminnasta, jossa vapaaehtoiset aula emännät ja isännät voivat opastaa ihmisiä kulkemaan sairaalalla ja vaihtamaan siinä matkalla muutama kiireetön sananen heidän kanssaan.

Omaiskokemusasiantuntija Anna, kertoi tunteikkaan puheenvuoron siitä yllätyksestä, miten hän oli oikeastaan viimeinen, joka sai tietää läheisensä tilanteesta.



Vuoden 2024 alkupuoliskolla työnsä aloittanut FinFami Pohjois-Karjalan toiminnanjohtaja Virpi Kettunen on yksi mielenterveyspalveluiden yhdistysyhteistyön ohjausryhmän jäsenistä.



Hanna Kääriäinen kävi kertomassa tänä vuonna alkaneesta Olka toiminnasta. Kannattaa myös tutustua Toivosovellukseen, joka osallaan liittyy vertaisuutteen ja Olka toimintaan.

Siun

**MIELENI MINUN  
TEKEVI,  
AIVONI AJATTELEVI  
TÖIHIN**

## IPS TYÖHÖNVALMENNUS

- Siun soten IPS- työhönvalmennus on tarkoitettu sinulle mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakas, joka toivot tukea ajankohtaiseen tilanteeseesi työmarkkinoille pääsemiseksi, palaamiseksi tai siellä pysymiseksi.
- IPS-työhönvalmennuksessa etsitään voimavarojasi ja mielenkiinnon kohteitasi vastaava polku työelämään sekä ollaan tukenasi opiskelun ja työllistymisen polullasi sen jälkeenkin. IPS-työhönvalmennuksessa yhteistyötä tehdään myös psykiatrinen hoitotahosi ja muiden verkostojesi kanssa.

*"Tuetun työllistymisen IPS - Sijoita ja valmenna! -toimintamallilla edistetään mielenterveyden häiriöihin sairastuneiden henkilöiden työmarkkinoille pääsyä, paluuta ja siellä pysymistä." Terveys ja hyvinvoinninlaitos*

Tiiminvetäjä /  
Työhönvalmentaja  
keskinen alue  
Marjo Mujunen  
p. 013 330 9863

Työhönvalmentaja  
pohjoinen alue  
Liisa Hiltunen  
p. 013 330 1511

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue  
[www.siunsote.fi](http://www.siunsote.fi)

Työhönvalmentaja  
keskinen alue  
Maarit Tukiainen  
p. 013 330 8949

Työhönvalmentaja  
läntinen ja eteläinen alue  
Anna-Riikka Nousiainen  
p. 013 330 8048



Siun  
**SOTE**