

**Hyvinvointilähete-toimintamallin merkitys
toimijuuden tukemisessa**

Outi Moilanen

Pro gradu -tutkielma

2022

Sosiaalityön maisteriohjelma

Lapin yliopisto

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Hyvinvointilähete-toimintamallin merkitys toimijuuden tukemisessa

Tekijä: Outi Moilanen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ _x_ Sivulaudaturtyö __ Licensiaatintyö __

Sivumäärä: 77

Vuosi: 2022

TIIVISTELMÄ:

Pro gradu -tutkielmani syventyy Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeen kehittämään Hyvinvointilähete-toimintamalliin. Lapin sairaanhoitopiirin ohjaamaan hankkeeseen osallistuvat Enontekiön, Muonion ja Kemijärven kunnat sekä Lapin Yliopisto ja Lapin AMK. Lisäksi mukana olivat muun muassa Sotu ry ja Poske. Hankkeen rahoitusaika oli 1.1.2020–31.12.2021. Hyvinvointilähete-toiminta sijoittui kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluihin. Toimintamallin tavoitteena oli, että asiakas löytää paikkansa yhteisöllisestä toiminnasta ja kokee oman hyvinvointinsa vahvistuvan yhteiskunnallisen osallisuuden lisääntyessä sekä sosiaali- ja terveystalouden käytön väheneminen asiakkaiden hyvinvoinnin lisääntyessä.

Selvitän tutkielmassani, millaisia tuensaajan toimijuutta rakentavia tekijöitä Hyvinvointilähete-toimintamallissa ilmeni. Lisäksi tarkastelen, millaisia merkityksiä tuensaajat antoivat toiminnalle suhteessa heidän toimijuuteensa. Tutkielmani aineistona toimii kymmenen kehittämishankkeen suorittamaa tuensaajan haastattelua. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina, osa kasvokkain ja osa etäyhteydellä. Tutkimusaineiston analyysin toteutan aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimii toimijuus -käsite. Tutkielma liittyy yhteiskunnalliseen keskusteluun siitä, miten sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita paljon käyttävien tilannetta voitaisiin helpottaa ja miten sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämisestä syntyvien kustannusten nousu saadaan katkaistua.

Haastateltujen Hyvinvointilähete-toiminnalle antamat merkitykset suhteessa heidän toimijuuteensa ilmeni tuensaajien haluna, kykynä ja tilaisuuksina kuvata ja reflektoida elämänpolkuaan ja -tapahtumiaan. Lisäksi tuensaajien toimijuus näyttäytyi omien resurssien ja mahdollisuuksien havaitsemisena ja hyödyntämisenä sekä oman hyvinvoinnin tavoittelemiseksi tehtyinä suunnitelmina ja toteutuksina. Hyvinvointilähete-toiminnassa haastateltujen toimijuuden lisääntymistä estivät koronarajoitusten lisäksi mm. kustannusten syntyminen eri aktiviteeteistä sekä tuensaajien linkkihenkilöille esittämien toiveiden vaatimattomuus, sillä tuensaajat eivät halunneet kuormittaa linkkihenkilöitä liiaksi omilla toiveillaan. Myös Hyvinvointilähete-toiminnalle asetettu kuuden kuukauden maksimikesto koettiin seikkana, joka voi katkaista alkaneen toimijuuden vahvistumisen ja palauttaa sen tasolle, jossa se oli toiminnan alkaessa.

Tutkielman tulosten pohjalta koen, että Hyvinvointilähete-toimintamalli luo yksilöille mahdollisuuksia toimijuuteen, jolla he voivat tavoitella itse asettamia, hyvinvointia lisääviä päämääriä. Uskon, että toimintamalli soveltuu myös sekä kunnan että yhteiskunnan taloudellisen kestävyys tavoitteluun tuensaajien hyvinvoinnin lisääntyessä.

Avainsanat: Hyvinvointilähete-toimintamalli, tuensaaja, toimijuus

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Tutkimuksen konteksti	6
2.1 Hyvinvointi moniulotteisena ilmiönä	6
2.2 Terveysten merkitys hyvinvoinnille	10
2.3 Yhteisön merkitys hyvinvoinnille	13
2.4 Hyvinvointilähete-toimintamalli	16
3 Toimijuus tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä.....	21
4 Tutkimuksen toteutus	27
4.1 Tutkimustehtävän muotoutuminen ja tutkijan positio	27
4.2 Tutkimusaineisto	30
4.3 Tutkimusaineiston analyysi.....	33
4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	35
5 Tutkimuksen tulokset	39
5.1 Tuensaajan toimijuutta rakentavat tekijät.....	39
5.2 Hyvinvointilähete-toiminnan merkitykset tuensaajan toimijuudelle.....	49
6 Pohdinta.....	67
Lähteet.....	71

KUVIOT

Kuvio 1. Terveysten määrittäjien sateenkaarimalli.....	11
Kuvio 2. Kaksi esimerkkiä aineiston analyysivaiheessa tehdyistä luokitteluista.....	35
Kuvio 3. Tuensaajan toimijuutta rakentavat tekijät.....	39
Kuvio 4. Tuensaajan toimijuuden rakentuminen.....	50

1 Johdanto

Ihmisten terveys on viimeisen sadan vuoden aikana parantunut huomattavasti, joka on johtanut myös eliniän kasvuun. Tähän on vaikuttanut muun muassa hygienian ja asuinolojen paraneminen, tieto ravinnon vaikutuksista terveydentilaan sekä sairauksien hoitomenetelmien tehostuminen. Vaikka väestön terveydentila on useimmissa maissa kehittynyt parempaan suuntaan, sosioekonomiset terveyserot ovat pysyneet ennallaan ja jopa lisääntyneet, sillä elinympäristö, kuten sosiaaliset ja aineelliset olosuhteet, vaikuttavat edelleen merkittävästi terveyteen. Tämä kertoo sosiaalisten tekijöiden merkityksestä ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Laaksonen & Silventoinen 2011, 11–12) Terveiden puutteesta seuraava toimintakyvyn vaje määrittyy suurelta osin yhteiskunnallisesti. Tämä näkökulma antaa terveydelle ja sairaudelle yhteiskunnallisen merkityksen. Mutta jos sairauksina koetaan ainoastaan tilanteet, joissa yksilö ei suoriudu hänelle yhteiskunnallisesti asetetuista odotuksista, yksilön hyvän näkökulma korvautuu yhteiskunnan hyvän näkökulmalla. Terveiden arviointikriteerit sidotaan tällöin siihen, miten yksilö sopeutuu vallitsevaan yhteiskunnalliseen todellisuuteen. (Karisto 1984, 220) Tärkeämpää on kuitenkin nähdä terveys yksilöllisiä hyvinvointipyrkimyksiä yleisesti palvelevana resurssina (mt.), sillä yksilöiden kyky mukautua ja reagoida yhteiskunnan muuttuviin käytäntöihin voimistaa niin yhteiskunnan kehittymistä kuin ihmisen oman toimijuuden vahvistumista, itsetietoisuutta ja omien mahdollisuuksien havaitsemista (Karjalainen 2004, 12).

Yhteiskunnallista merkitystä huomioiva näkökulma kiinnittää kuitenkin katsetta siihen, että terveys on arvokasta myös yhteiskunnallisesti. Sairauden ja poikkeavuuden välinen ero on ollut häilyvä ja sosiaalisen kontrollin lääketieteellistymisen vuoksi yhä useampi poikkeavuuden muoto määritellään sairaudeksi. Saman kehityksen myötä myös yleisiä elämänohjeita ja sosiaalista tukea haetaan enenevässä määrin lääketieteen edustajilta. (Karisto 1984, 220) Kun terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen työntää toimijuutta ja vastuuta terveellisistä elämäntavoista kansalaiselle lisääntyvässä määrin, yksilöllisestä toimijuudesta ja elämänhallinnasta on tullut aikuisuuteen liittyvä merkittävä ja pakollinen hyve (Eteläpelto, Heiskanen & Collin 2011, 11–12). Tämän vuoksi palvelutuotannossa tarvitaan toimivien arjen ratkaisujen ja hyvän elämän tavoittamiseksi toimialarajat ylittävää yhteistyötä sekä yhdenvertaisten mahdollisuuksien

luomista erilaisista lähtökohdista oleville henkilöille (Kuntaliitto 2019). Tähän on vastattu tutkielmani kohteena olevalla Hyvinvointilähete-toimintamallilla.

Aikuisuuteen kohdistuva vaade aktiivisesta toimijuudesta (Eteläpelto ym. 2011, 11–12) johdatti selvittämään pro gradu tutkielmassani, millaisia merkityksiä Hyvinvointilähete-toimintamalliin osallistuminen tuotti suhteessa tuensaajan toimijuuteen. Tärkeitä seikkoja ovat toimijuuden muutokselle mahdollistamat, Hyvinvointilähete-toimintamallin osatekijät sekä toimijuuden erilaiset ilmenemisen muodot.

Tutkielmani koostuu kuudesta luvusta. Ensimmäisessä luvussa johdattelen tutkimuksen aiheen äärelle. Toisessa luvussa avaan tutkimuksen kontekstin. Aluksi kuvaan hyvinvointia moniulotteisena ilmiönä. Tämän jälkeen tarkastelen terveyden ja yhteisön merkitystä hyvinvoinnille. Lopuksi esittelen Hyvinvointilähete-toimintamallin taustan, idean, menetelmät ja tavoitteet. Kolmannessa luvussa kuvaan tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen, joka on toimijuus. Luvussa neljä kuvaan tutkimuksen toteutuksen, josta ilmenee tutkimustehtävän muotoutuminen, tutkimusaineisto, oma positioni suhteessa tutkimukseen, sekä tapa, jolla analysoin tutkimusaineiston. Viimeiseksi tarkastelen vielä tutkimukseni eettisyyttä ja luotettavuutta. Viidennessä, eli tulosluvussa esitän analyysini pohjalta syntyneitä tulkintoja, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiini. Tulosluvun ensimmäisessä alaluvussa vastaan kysymykseen, millaisia tuensaajan toimijuutta rakentavia tekijöitä Hyvinvointilähete-toimintamallissa esiintyi. Toisessa alaluvussa käyn läpi tuensaajien antamia merkityksiä Hyvinvointilähete-toiminnalle suhteessa heidän toimijuuteensa. Kuudennessa luvussa tiivistän tutkimuksen tulokset sekä pohdin muutamaa Hyvinvointilähete-toimintamallin hyödyntämisen mahdollisuutta tutkimustulosteni perustalta.

2 Tutkimuksen konteksti

2.1 Hyvinvointi moniulotteisena ilmiönä

Suomalaista yhteiskuntaa kutsutaan hyvinvointivaltioksi. Kansalaisten hyvinvoinnin lisääminen on sen perusta ja päämäärä. Julkisella vallalla on näin vastuu kansalaisten hyvinvoinnin takaajana ja mahdollistajana. Valtion on mahdollistettava hyvinvoinnin kartuttaminen ja varmistettava hyvinvoinnin taso silloinkin, kun yksilö on omien valintojen myötä vaikuttanut hyvinvointinsa heikentymiseen. (Saari 2011, 74) Vaikka vallalla on lähes yksimielinen näkemys hyvinvoinnin tärkeydestä ja edistettävyydestä, ilmiönä ja käsitteenä hyvinvointi on moniselitteinen ja laaja-alainen sisältäen useita toisiaan ehdollistavia ja täydentäviä teemoja. Yksimielisyyttä siitä, mitkä teemat hyvinvointiin sisältyvät, mitä ja miten niitä painotetaan, ja mitä hyvinvoinnin tavoittelu yhteiskuntapolitiikassa käytännössä tarkoittaa, ei ole kuitenkaan syntynyt. (mt., 74–75; Karisto 1984, 216–217)

Hyvinvointia mitataan muun muassa koetulla elämänlaadulla, sosiaalisilla oikeuksilla, tulonjaon tasaisuudella, eliniän muutoksilla, sosiaalimenojen BKT-suhteella ja valtioiden keskinäisellä menestyksellä eri indekseissä. Hyvinvointitutkimuksen tiedeyhteisöt ovat määritelleet käsitteen ydintemoiksi muun muassa elämäntavat, resurssit, elintason ja elämään tyytyväisyyden. Useimpia hyvinvointitutkijoita yhdistävät myös useat asiakokonaisuudet, joita ovat hyvinvoinnin arvot, suhteellisuus, monitieteellisyys ja politisointi sekä ajatus hyvinvointivajeiden välttämisestä, hyvinvointierojen epäoikeudenmukaisuus ja hyvinvointia koskevan informaation tiivistäminen. Teoreettisista suuntautumisesta riippumatta tutkijoiden peruskysymys on, mitä ja mikä on hyvä elämä. Tämä johtaa tarkastelemaan muun muassa sitä, onko olemassa erilaisia ja kulttuuriin sidonnaisia hyviä elämiä, vai voidaanko määritellä yleinen, jokaisen jakama hyvä elämä. Osa tutkijoista kokee, että hyvää elämää ei voi määritellä kulttuurien erilaisuuden ja yhteisten nimittäjien niukkuuden vuoksi. Toiset tutkijat kokevat, että kulttuurisista eroista huolimatta hyvinvoinnille ja hyvälle elämälle on olemassa yhteiset lähtökohdat. Mielikuva siitä, että jotkin asiat ovat itseisarvoisesti merkittäviä hyvässä elämässä, antaa viitteen siitä, että hyvän elämän sisältö olisi jollain tavalla määriteltävissä. Ihmisten erilaisuuden ja elämäntavoitteiden eriarvoisuuden vuoksi hyvän elämän sisältöä ei voi kuitenkaan kuvata, vaikka hyvää elämää mahdollistavia yhteiskunnan järjestelmiä koskevaa samanmielisyyttä voidaan tavoitella. Edellä

mainitun näkökulman mukaan hyvinvoinnille on olennaista, että ihmisen oma kokemus hyvästä elämästä on mahdollista realisoitua hyvinvointi-instituutioiden mahdollistamana. (Saari 2011, 10–12, 75)

Suomen kielessä hyvinvoinniksi kutsutaan niin yksilöiden hyvää elämää (well-being), hyvinvointivaltion hyvää (welfare) kuin erilaisia hetkellisen mielihyvän muotoja (wellnes). Hyvinvoinnillakin (well-being) on useita muotoja. Erik Allardt (1976) jaoteli hyvinvoinnin kolmeen osa-alueeseen. Näitä ovat elintaso (having), ystävyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Hyvinvointi karttuu eri osa-alueilla eri tavoin. Allardtin jaottelemista osa-alueista ystävyysuhteet (loving) tulee lähimmäksi vastavuoroisuutta, joka on edellytyksenä ihmissuhdehyvinvoinnille. Toisin kuin aineelliseen elintasoon kiinnittyvä, ihmissuhteiden perustalle rakennettu hyvinvointi lisääntyy jaettaessa sitä toisille. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat kuitenkin sidoksissa vastavuoroisuuteen ja toisiinsa eri tavoin. Muun muassa toimivat ihmissuhteet estävät erilaisten menetysten vaikutuksia hyvinvointiin. Vastavuoroisuus on hyväksi myös yhteisölle sen lisätessä luottamusta, sosiaalista ja kulttuurista pääomaa sekä vahvistaessa ihmissuhteita. Allardtin tarve- ja resurssiteoreettista tarkastelutapaa voidaan tarkastella myös toimintateoreettisen arviointitavan näkökulmasta, joka painottaa lisäksi ihmisten osallistuvaa ja tavoitteellista toimintaa hyvinvoinnin kivijalkana. Tässä näkökulmassa myös osallistuminen ja osallisuus yhteisölliseen toimintaan nähdään merkittävänä hyvinvoinnin ilmentäjänä. (Niemelä 2016, 97)

Tarve- ja resurssiperustaisia sekä toimintaan osallistumista ja kykyjä painottavia hyvinvointiteorioita voidaan tarkastella toiminnan teorian avulla. Sen mukaan tekemisessä on kyse itsensä toteuttamisesta sekä toiveiden tavoittelusta hyödyntämällä omia kykyjä sekä eri menetelmiä, keinoja ja välineitä. Parhaimmillaan ihminen toteuttaa itseään tekemällä niitä asioita, mihin hänellä on taipumusta ja kykyjä, minkä hän kokee mielekkääksi ja mistä hän saa tyydytystä. Jos ihmisellä ei ole mielekäästä tekemistä ja arvostettua osallisuutta yhteiskunnassa, elämästä voi puuttua merkityksellisyyden kokemus. Toiminnallisuus tekee ihmisestä samalla myös yhteiskunnallisen toimijan. (mt., 98–100)

Hyvinvointia on tarkasteltu ja siitä on kiisteltykin, sekä subjektiivisuuden että objektiivisuuden näkökulmista. Subjektivistisen hyvinvointiteorian mukaan yksilön

hyvinvointi on sidoksissa aina hänen kokemuksiinsa, ajatuksiin ja haluihin. Riskinä kuitenkin on, että yksilö pitää hyvinvointina jotain sellaista, mikä ei sitä ole. Objektivistin mukaan yksilön hyvinvointi ei ole sidoksissa siihen, miten hän suhtautuu omaan hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin, vaan kaikilla ihmisillä on tietyt perustarpeet, joiden tyydyttäminen lisää hyvinvointia. (Karisto 1984, 84, 96, 217)

Tällaista hyvinvointiteorioiden kahteen leiriin jaottelua on kuitenkin kritisoitu liian yksinkertaisena. Lisäksi teoriat eivät tee oikeutta ajatukselle, jonka mukaan yksilöt voisivat olla vastuullisia oman elämä muotoilijoita. Tällöin hyvinvoinnin päämääräksi asetuisi autonomia, jolloin yksilöt voisivat tavoitella itse asettamiaan päämääriä. Näin yksilöille ei asetettaisi ulkopuolelta minkäänlaista hyvän elämän ihannetta. (Lagerspetz 2011, 84–85, 96, 99–100) Hyvinvoinnin subjektiivisuuden ja objektiivisuuden lisäksi hyvinvointiteoreetikoilla on muitakin erimielisyyksiä hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Keskustelua on herättänyt kysymys, tuleeko hyvinvoinnin käsite sitoa yksilöiden käytössä oleviin resursseihin vai tarpeisiin? Entä onko hyvinvointi yksilön hyvinvointia vai onko sitä tarkasteltava yhteisön näkökulmasta, eli kenellä on oikeus määritellä hyvä elämä ja hyvinvointi? (Kainulainen 2011, 163–164) Rajaksen (2011, 250, 260–263) mukaan ulkopuolelta annettu käsitys hyvinvoinnin ulottuvuuksista ei pysty kuvaamaan yksilön kokemaa hyvinvointia.

Jokaisen ihmisen todellisuus on kuitenkin rajoitettua. Mahdollisuudet määräytyvät kulttuurisen ympäristön, sosiaalisen taustan ja yksilöllisten ominaisuuksien pohjalta. Jos mahdollisuuksien laatua pidettäisiin merkittävimpänä mittapuuna, pitäisi kyetä kuvaamaan objektiivinen teoria inhimillisestä hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä, jonka perustalta voisi sanoa, millaisia rajoituksia rationaaliset yksilöt haluaisivat välttää hyvän elämän puitteissa. Koska sellaista teoriaa ei ole, tyydyttävää elämä mahdollisuuksien näkökulmasta voi määritellä niin, että tyydyttävässä elämässä voi tavoitella onnistuneesti mahdollisuuksia, jotka ovat parhaita tai hyviä, joita rajoitettu inhimillinen realiteetti tietylle yksilölle tarjoaa. (Vehmas 2004, 46)

Tunne siitä, että voimavarat, toimintamahdollisuudet ja elinolot ovat riittävät ja sopivat tyydyttämään oman arvomaailman kautta syntyneet tarpeet, lisää arjen hyvinvointia. Hyvinvointi voi kuitenkin konkretisoitua vasta pidemmän ajan kuluttua, jolloin yksilön on vaikea tunnistaa hyvinvoinnin tavoittelemiseksi tarvittavia seikkoja.

Hyvinvointi ei ole myöskään riippuvainen toimintojen lopputuotoksesta, sillä tekeminen itsessään voi olla jo hyvinvointia kartuttavaa. (Raijas 2011, 250, 260–263) Tällöin hyvinvointi ei ole tavoiteltava määränpää, vaan se on sidoksissa yksilön jatkuvaan toimintaan, jolloin hyvinvointi syntyy toiminnan rinnalla oheistuotteena. Uusimmissa hyvinvointikeskusteluissa painopiste onkin siirtynyt hyvinvoinnin toiminnalliseen suuntaan. Tällöin kiinnostuksen kohteena on, mitä hyvinvoinnista seuraa ja miten se vaikuttaa. (Kainulainen 2011, 164)

Arjessa toimiminen vaikuttaa siihen, miten koemme elämään tyytyväisyyden, onnellisuuden ja hyvinvoinnin. Arjen hyvinvointi kiinnittyy kotitalouksien resursseihin ja toimintoihin, elinolosuhteisiin sekä yksilöiden henkilökohtaisiin toimintakykyihin ja resursseihin. Henkilökohtaisia, arjessa hyödynnettäviä resursseja ovat terveys, sosiaalinen pääoma, taidot, tiedot, aika sekä tulot ja varallisuus. Näiden hallinta, määrä ja mahdollisuus niiden hyödyntämiseen ovat sidoksissa yksilön ominaisuuksien lisäksi lähiympäristön ja yhteiskunnan luomiin olosuhteisiin ja mahdollisuuksiin. Elinolosuhteet muodostavat puitteet ja mahdollisuudet elämälle, mutta eivät määritä sitä, millaiseksi elämä muodostuu. Aina on seikkoja, jotka vahvistavat tai heikentävät koettua arjen hyvinvointia. Merkittävää onkin yksilöiden kokemukset ja näkemykset siitä, miten vallitsevat elinolosuhteet sekä resurssit vaikuttavat arjen toimintaan ja hyvinvointiin, eli miten yksilö pystyy niitä hyödyntämään. Arjen hyvinvointi kehittyy näin erilaisista toiminnoista ja niiden yhteensovittamisesta. (Raijas 2011, 248–250, 260–263)

Koetun hyvinvoinnin lisäksi hyvinvointieroja ilmenee elinoloissa ja terveydessä, jotka ovat sidoksissa sosioekonomiseen asemaan, etniseen taustaan, sukupuoleen ja yksilön pääasialliseen toimintaan. Eroja kuvaavat tiedot esittävät hyvinvointijärjestelmämme tuloksia voimistaen ymmärrystä sen oikeudenmukaisuuden pulmista. Samalla ne kuitenkin auttavat havaitsemaan hyvinvointijärjestelmämme merkittävimpiä ongelmia, kuten kaikilla terveystilanteilla ilmeneviä aikuisväestön sosiaaliryhmittäisiä terveyseroja ja niiden periytyvyyttä sekä vaikutusta seuraavalle sukupolvelle. Työttömien työkyky on huomattavasti heikompi työllisiin verrattuna. Syntyperän tai etnisen taustan mukaisia hyvinvointi- ja terveyseroja esiintyy mielenterveydessä, fyysisessä toimintakyvyssä, sosiaalisessa hyvinvoinnissa, lisääntymisterveydessä, infektio- taudeissa, tietyissä elintavoissa sekä elintapasairauksien riskitekijöissä. (Saikkonen, Karvonen & Kestilä 2018, 334–336)

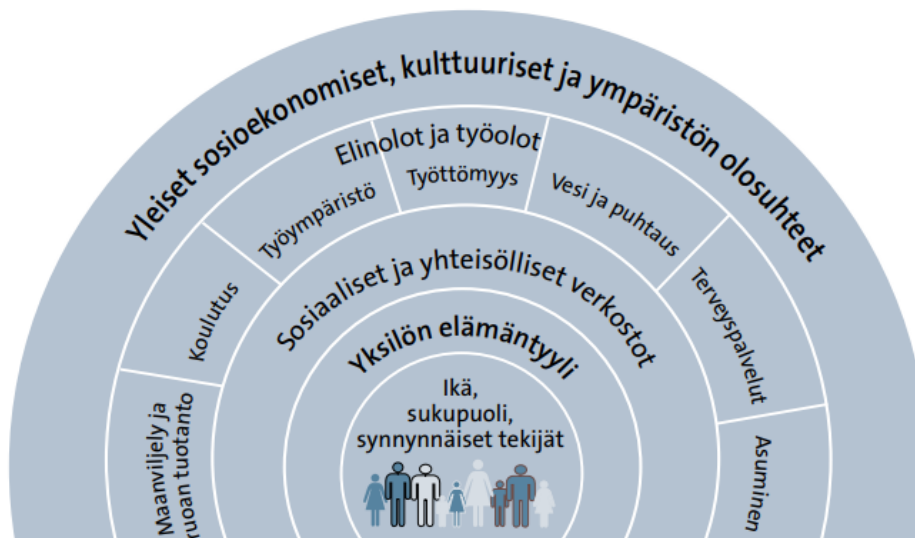
2.2 Terveyden merkitys hyvinvoinnille

Usein terveydestä puhutaan määrittelemättä sitä kuitenkaan tarkemmin (Palosuo, Sihto, Lahelma, Lammi, Taskula & Karvonen 2013, 17). Hyvinvointitutkimuksessa hyvinvoinnin yhdeksi tärkeimmäksi osatekijäksi määritelty terveys nähdään tärkeänä sekä yksilössä itsessään olevana resurssina että välineenä muiden keskeisten resurssien hankkimiseksi. Resurssit ovat kuitenkin sidoksissa sosiaaliseen ympäristöön, eivätkä ihmiset aina käytä resurssejaan terveyttä ja hyvinvointia vahvistavalla tavalla. Antti Karisto (1984, 217–221, 227) pyysi jo lähes neljäkymmentä vuotta sitten kiinnittämään huomiota terveyden sosiaalisen ja kokemuksellisen ulottuvuuden sekä yksilön ja ympäristön suhteen tarkasteluun. Sairautta ei tule tulkita ainoastaan luonnontieteen menetelmin todetuksi tietyksi taudiksi, sillä hyvinvoinnin vajeina ilmenevät ensisijaisesti sosiaaliset ja koetut haitat. Sairauteen kytkeytyvät haitat ilmenevät selvemmin subjektiivisen kokemuksen tasolla, joka johtunee yhteiskunnallisesta kehityksestä. Sosiaaliturvan lisääntyminen ja aineellisen elintason kasvu ovat vahvistaneet yksilöiden ulkoista elämänhallintaa ja on mahdollistanut ongelmien painopisteen siirtymisen sisäisen elämänhallinnan seikkoihin. Usein myös sosiaalinen ympäristö määrittelee sairautteen liittyviä subjektiivisesti koettuja haittoja.

WHO:n tulkinta terveydestä ohjaa huomiota terveyden yleisiin määrittäjiin ja eri näkökulmiin. Terveyttä ei voi jakaa, mutta terveyden edellytyksiin voidaan vaikuttaa terveyden sosiaalisten taustatekijöiden avulla. Terveyden sosiaaliset taustatekijät sisältävät monitahoisia ja suuria aihekokonaisuuksia sekä syy-seuraussuhteita. Tavallisesti näitä ovat yhteiskunnan rakenteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin kytkeytyvät tekijät sekä sosiokulttuuriset elämäntavat. Elämäntarkastelun näkökulmasta sairaudet voidaan nähdä pitkän ja vaiheikkaan kehityskulun tuloksina, jolloin hyvä terveys auttaa parantamaan sosiaalista asemaa, mutta huono terveys ylläpitää tai alentaa henkilön jo valmiiksi heikkoa sosioekonomista asemaa. (Palosuo ym. 2013, 18–19)

Sosiaaliset ja terveydelliset ongelmat kietoutuvat helposti yhteen, jolloin yhden alan asiantuntemus ei riitä auttamaan asiakasta. Muun muassa matala koulutus-, työllisyys- ja palkkataso, yksinäisyys, syrjäytyminen sekä huonot asumis- ja elinolot ovat sellaisia sosiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten terveyteen. (Kivipelto 2018; Palosuo

ym. 2013, 19) Vuonna 2011 Maailman lääkäriliitto hyväksyi kannanoton sosiaalisista taustatekijöistä, joka korostavat terveyserojen ja elämän pituuden tarkastelua terveyden sosiaalisten taustatekijöiden kautta. Terveyden sosiaaliset taustatekijät tarkoittavat olosuhteita, joissa yksilöt syntyvät, kasvavat, elävät, työskentelevät ja ikääntyvät, sekä yhteiskunnan vaikutuksia näihin olosuhteisiin. Terveyden sosiaaliset taustatekijät liittyvät huomattavissa määrin elämänlaatuun, elinajan odotteeseen, sairastavuuteen, työ- ja toimintakykyyn sekä terveyserojen suuruuteen. (Lääkäriliitto 2016)



Kuvio 1. Terveyden määrittäjien sateenkaarimalli. (Palosuo & Lahelma 2013, 47. Alkup. Dahlgren & Whitehead 1991; 2006)

Göran Dahlgren ja Margaret Whitehead ovat esittäneet Maailman Terveysjärjestön piirissä eri hallinnonalojen kansanterveystoiminnan jäsentämiseksi 1980-luvulla muotoillun sateenkaarimallin eri tasoilla vaikuttavista terveyden määrittäjistä. Mallissa sisimpänä ovat yksilölliset tekijät, keskellä sosiaaliin ryhmiin ja yhteisöihin liittyvät tekijät ja uloimpana yhteiskunnan tasoiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristöön liittyvät olosuhteet. Mallissa terveys tarkoittaa terveydellistä ulottuvuutta, joka viittaa sekä sairauksien syytekijöihin että terveyden edellytyksiin. Tämän näkemyksen mukaan tärkeimmät väestön terveydentilaan vaikuttavat tekijät ovat sosiaalisia, sillä kuolleisuudella ja kansantaudeilla on yhteisiä ja yleisiä riskitekijöitä ja sosiaalisia ehtoja. Kroonisten sairauksien taustatekijöitä pitää hakea sosiaalisista tekijöistä, sillä biologisten ja sosiaalisten selitysmallien yhdistäminen tuottaa paremman näkemyksen

terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja sairauksien ehkäisymenetelmistä. (Laaksonen & Silventoinen 2011, 21–22)

Myös terveyden edellytykset ovat usealta osin yhteisiä ja yleisiä, vaikkakaan terveyden edellytykset ja sairauksien riskit eivät ole aina samoja. Kuviossa on nähtävissä terveyden eritasoiset määrittäjät yksilöä lähimpänä olevista tekijöistä keskitason tekijöihin ja edelleen yleisempiin yhteiskunnallisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Sateenkaarimallia voi tulkita myös terveyden sosiaalisten taustatekijöiden esittäjänä, sillä myös geneettiset ja biologiset tekijät ilmenevät aina jossain yksilön ja hänen sosiaalisen ympäristönsä kokonaisuudessa. Sosiaalisella tarkoitetaan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sen organisoitumiseen liittyviä tapoja, mutta myös ryhmätason sekä yhteiskunnan rakenteen tuottamia tapoja. Laajimmillaan sosiaalinen voi sisältää talouden, kulttuurin ja poliittisen järjestelmän ja toiminnan merkitykset. (Palosuo & Lahelma 2013, 46–48)

Terveys on resurssi, jota tarvitaan siis muiden resurssien hankkimiseksi. Se on myös lopputulos, johon vaikuttaa muiden resurssien epätasainen jako. Dahlgrenin ja Whiteheadin sateenkaarimalli yhdistää terveyteen eri tasoilla vaikuttavat tekijät ja osa-alueet yksilön psykofyysistä olemusta koskevista tekijöistä aina sosiaalisiin vuorovaikutus-tekijöihin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin saakka. Terveyttä edistävät ja heikentävät elintavat ja käyttäytymismuodot liittyvät eri yhteiskuntaluokissa, etnisissä ryhmissä, ikä- ja sukupuoliryhmissä, perheissä, lähiryhmissä ja verkostoissa vaihteleviin kulttuuriin ja sosiaalisiin normeihin ja arvoihin. Ansiotyössä käynti, tulotaso ja aineelliset resurssit tai näiden puuttuminen, koulutuksen antamat henkiset ja tiedolliset resurssit, asuminen ja sen ympäristön ominaisuudet sekä sosiaali- ja terveystaloudelliset järjestelmät ovat merkittävimpiä terveyteen vaikuttavia sosiaalisia ja rakenteellisia määrittäjiä. Näitä ympäröi talouden, tuotannon, työmarkkinoiden ja kulttuurin institutionaaliset ja osin ylisukupolviset makrorakenteet. Sateenkaarimallissa ei mainita politiikkaa eikä laajempaa maailmanjärjestelmää, jotka muokkaavat myös terveyden edellytyksiä. Sairastavuus, kuolleisuus ja elinikä kuitenkin vaihtelevat samankaltaisesti kaikissa maissa ja maanosissa sosiaalisen aseman mukaan. (mt., 50–51)

2.3 Yhteisön merkitys hyvinvoinnille

Terveysteen vaikuttavat tekijät, sosiaalinen ympäristö ja kansanterveyden merkittävimmät sairaudet sekä näitä koskevat käsitykset muuttuvat koko ajan (Laaksonen & Silventoinen 2011, 24–25). Vastavuoroisuuden teoreettisen näkökulman avulla hyvinvoinnin voidaan nähdä olevan suhteessa niin yksilöiden, yhteisöjen, yhteiskuntien kuin maailmanlaajuisten rakenteiden tasolla, ja näiden yhteisvaikutus näyttäytyy yksilön elämässä (Törrönen 2016, 50). Vaikuttavimmat menetelmät, jotka edistävät terveyttä, ovatkin väestötasoisia, sillä yksilöille tuotettu tuki ei poista niitä yhteisötason tekijöitä, jotka kasvattavat ongelmia. (Laaksonen & Silventoinen 2011, 24–25)

Myös yhteisöllisyyden puutteella on perusteltu sosiaalisia ongelmia ja niiden aiheuttamaa pahoinvointia niin yksilö- kuin väestötasolla (Kalliokoski 2020, 1). Yhteisön käsitteellä voidaan viitata muun muassa ryhmiin, jonka jäsenillä on joitain yhteisiä kiinnostuksen kohteita, jotka saa heidät tuntemaan yhteyttä toisiinsa sekä toimimaan yhdessä. Toiminta on kuitenkin yhteisöllistä vasta silloin, kun yksilöistä rakentunut ryhmä osallistuu jollaintapaa toimijoina vuorovaikutukseen ja joka näyttäytyy ryhmänä toimijaksi myös sen ulkopuolelta katsottuna. Yhteisöt normittavat vuorovaikutusta synnyttäen siihen kokemuksellisia arvoja. Yhteisöjen sisäistä vuorovaikutusta muokkaavat myös useat yhteisöjen ulkopuolelta tulevat seikat, kuten yhteiskunnalliset ja kulttuuriset kontekstit ja kieli. (Lehtonen 1990, 23–24) Koska yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää yhteistoimijuutta, yksilöillä on oltava valmius toimia yhdessä, tuntea toiset mahdollisiksi yhteistoimijoiksi sekä tunnistaa kiinnostuksen kohteita, jotka sitovat toimijoita toisiinsa. Ilman näitä yhteisen tarkoituksen muodostaminen ja toteuttaminen yhteistoiminnalla ei ole mahdollista. Tämän vuoksi yhteistoimijuus on yhteisöllisyyden toteutumisen ehto. (Kalliokoski 2020, 193)

Kokonaan vapaaseen tahtoon perustuvaa yhteisöllisyyttä ei ole olemassa. Yksilökeskeisyyden aikakautenakin yksilöiden mahdollisuudet ovat rajoittuneet eivätkä kaikki vaihtoehdot ole hyviä. (Pessi & Seppänen 2011, 294) Yksilö on kuulunut yhteisöön sopimuksen tai asemansa pohjalta. Aseman perusteella yhteisöön kuuluminen on liittynyt lähinnä sukulaisuussuhteeseen. Tämä sidos on nyky-yhteiskunnassa lähes hävinnyt. (Lehtonen 1990, 33–35, 218) Ongelmana onkin, että yhteisöön ei kuuluta

automaattisesti, jolloin jokaisen yksilön on haettava oma yhteisö sekä luotava ja pidettävä yllä sen jäsenyyttä etsiäkseen ja rakentaakseen sitä kautta omaa identiteettiä. Nyky-yhteiskunnassa yhteisöihin kuulumista ilmentää määrältään kestoltaan, tasoiltaan ja laajuudeltaan erilaiset, risteävät jäsenyydet. (Pessi & Seppänen 2011, 294)

Yksilöiden hyväksyntä, olemassaolon oikeutus ja osallisuus muokkaavat yksilöiden yhteyttä toisiinsa ja ilmaisee heidän yhteisöllisen paikkansa. Yhteisöllinen asema voi myös muodostua kollektiivisesti ja sosiaalisesti niin, ettei yksilö tunnista sitä itsessään. (Törrönen 2016, 50) Joissakin sosiaalisissa ryhmissä yhteisöllisyyttä koetaan olevan myös liikaa (Kalliokoski 2020, 1). Yhteisöllinen arvostus ja hyvät resurssit lisäävät yksilöiden toimintavapauksia ja voimistavat yhteisöllistä asemaa. Jos olemassaolon hyväksyminen ja osallisuus jää yksilöiden tai yhteisön näkökulmasta heikoksi, sitä vähäisempää on todennäköisesti myös yhteisöjen ja yksilöiden kokema hyvinvointi. (Törrönen 2016, 50) Eronteko yhteisön jäsenten ja ulkopuolisten välille voimistaa yhteisöllisyyttä ja luo turvallisuuden tunnetta jäsenille. Tiiviimmissä yhteisöissä on myös enemmän mahdollisuuksia rangaista jäseniään kollektiivisesti. Yhteisön ulkopuolelle suljetuille ja yhteisöstä poistettaville yksilöille kokemus voi olla kuitenkin raju. (Pessi & Seppänen 2011, 295)

Yhteisöllisyys synnyttää edelleen monella tavalla hyvinvointia. Yksilöllisten valintojen mahdollisuus on lisääntynyt, mutta elämän lähtökohtiin ja ajalliseen kiinnittymiseen sekä kollektiiviseen olemassaolon tunnustamiseen ei yksilö pysty edelleenkään vaikuttamaan. Nämä seikat muokkaavat yksilöiden sosiaalisia, terveydellisiä, taloudellisia ja kulttuurisia resursseja sekä tavoitteellista toimintaa ja sosiaalista statusta, jotka luovat erilaisissa maailman- ja elämäntilanteissa toimintavapauksia. Näiden seikkojen myötä syntyy ulkoinen, koettu hyvinvointi. (Törrönen 2016, 50)

Sosiaalinen pääoma

Sosiaalinen pääoma on monitahoinen käsite, johon liitetään yleensä sosiaaliset verkostot ja niiden organisoitumisen menetelmät, jäseniä yhdistävä luottamus, vastavuoroisuuden odotukset toisia kohtaan sekä yhdessä tai erikseen käytössä oleva pääoma (Ilmonen & Siisiäinen 2020). Sosiaalisella pääomalla on todennäköisesti huomattavia vaikutuksia sekä hyvinvoinnin kehittymiseen että jakautumiseen. Näkökulmia sosiaalisen pääoman tarkastelulle on useampi ja ne voidaan jakaa selviytymis- ja

menestysresurssin lisäksi syrjäytymisen ulottuvuudeksi. Jokaisessa näkökulmassa, olipa sosiaalisen pääoman seuraukset positiivisia tai negatiivisia, välittävinä mekanismeina toimivat vuorovaikutus ja luottamus. Se, mikä sosiaalisessa ympäristössä aikaansaa vuorovaikutusta ja luottamusta ja missä kontekstissa niitä tulisi käsitellä, vaihtelee kuitenkin eri näkökulmissa. Tästä johtuen sosiaalinen pääoma voidaan nähdä yksilön ”yksityishyödykkeenä”, yhteiskunnan jäsenten yhteisenä ”julkishyödykkeenä” tai pienten ryhmien omana ”klubihyödykkeenä”. (Niemelä, Jokinen & Möttönen 2020)

Järjestöjen ja kuntien merkitys yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan toteuttamisessa pohjautuu niihin toimintaympäristöjen muutoksiin, joissa järjestöt ja kunnat hoitavat tehtäviään. Järjestöjen ja kuntien yhteistyön merkitys on kasvanut merkittävästi valti-onohjauksen vähentyessä. Yhteistyötä ja paikallisia verkostoja ei voida pitää kuitenkaan ehdottomana sosiaalisen pääoman kehittymisalustana, sillä pääroolissa ovat verkoston vuorovaikutussuhteet, järjestötoiminnan sisältö ja yhteistyön luonne. Joskus järjestön toiminta voi lisäämisen sijaan rajoittaa jäsenensä sosiaalista osallistumista ja vuorovaikutusta, jonka vuoksi verkostomaisen toiminnan ja yhteistyön ongelmat tulisi tunnistaa. Verkostotyön tärkeys voi näyttäytyä myös siinä, miten oivalletaan ja siedetään niitä ristiriitoja, epävarmuuksia ja toimijoiden erilaisia tavoitteita, joita verkostoissa esiintyy. (Möttönen 2020) Vaikka uusliberaali taloudellinen ja poliittinen ajattelu on nostanut sosiaalisen pääoman käsitettä avaamalla hyvinvointivaltiolle tilaisuuden vähentää tehtäviään, sitä ei kuitenkaan nähdä ratkaisuna hyvinvointivaltion purkamiseen tai palvelujen yksityistämiselle. (Ilmonen & Siisiläinen 2020)

Yksilön identiteetti vaikuttaa merkittävästi sosiaalisen pääoman sisältöön ja määrään. Vastaavasti sosiaalinen pääoma vaikuttaa yksilön identiteettiin. Identiteettikysymykset voivat estää vuorovaikutuksen ja luottamuksen, jolloin inhimillinen pääoma ei tule hyödynnetyksi ja käyttöön. Tämän vuoksi identiteettityön tarve ja mahdollisuudet, sen kaikissa muodoissa, tulisi tunnistaa. Ihmisen perusolemukseen liittyy tahto löytää ja ylläpitää ehjä minäkuva, joka muodostuu yksilöllisistä, sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä. Se rakentuu vuorovaikutuksessa sekä yksilön sisäisissä, psyykkisissä prosesseissa, joita ovat henkisten ja tajunnallisten tapahtumien lisäksi muun muassa keho, sekä yksilön ja yhteisön suhde siihen. (Niemelä 2020) Lisäksi yksilöiltä odotetaan heillä olevaa valppautta itsestä sekä valintojen tekemistä ja oman elämän pohtimista. Elämäntapojen erkaannuttua perinteistä omaa elämää koskevat valintatilanteet eivät

ole aina helppoja asiantuntijatiedon lisääntymisestä huolimatta. Samalla media tuottaa loputtomasti tulkintoja monenlaisista elämisen malleista. Vaikka tietäisi terveellisen elämän periaatteet, niiden noudattaminen voi olla vaikeaa. (Jokinen 2020)

Sosiaaliseen pääomaan voi liittää myös kulttuuri- ja taideharrastukset, jotka ovat luonteeltaan sosiaalisia. Kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen ja osallistujien keskinäinen luottamus ilmentää taustalla olevasta sosiaalisesta pääomasta. Kun terveyden määrittelee fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden sekä yksilön elämän päämäärien väliseksi tasapainoksi, sosiaalisen osallistumisen ja kulttuuriharrastuksen liittyminen terveyteen on hyvinkin mahdollista. Kontrolloiduissa tieteellisissä väestötutkimuksissa, joista useat on tehty Pohjoismaissa, taiteen ja kulttuurin harrastamisen on havaittu liittyvän kansalaisten terveyteen, pitkäikäisyyteen ja elossa säilymiseen. Sosiaalinen pääoma on näin yhteisön aineetonta varantoa, joka synnyttää yhteisölle ja niihin kuuluville yksilöille hyödykkeitä, kuten terveyttä. (Hyypä 2011, 16)

2.4 Hyvinvointilähete-toimintamalli

Syksyllä 2017 Lapin sairaanhoitopiiri ja Kaufman Agency toteuttivat Muonion ja Enontekiön alueella esiselvityksen siitä, miten sosiaali- ja terveystalviteita paljon käyttävien asiakkaiden tilannetta voitaisiin helpottaa ja millaisiksi ammattihenkilöt kokevat mahdollisuudet auttaa heitä. Raportti valmistui keväällä 2018. Haastatteluissa nousi esiin tarve yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnille sekä ihmistuntemuksen tärkeys. Työntekijöiltä taas puuttui tarvittava aika, näkyvyys ja työkalut yli organisaatio-rajoiden tehtävään yhteistyöhön. Hanketta valmisteltiin Lapin maakuntavalmistelijoiden kanssa, ja yhdeksi kokeiltavaksi toimintamalliksi nousi Iso-Britanniassa käytössä oleva Social Prescribing-toimintamalli (jatkossa SP), joka nimettiin meillä Hyvinvointilähete-toimintamalliksi. (Lapin sairaanhoitopiiri (jatkossa LSHP) 2021a)

Viime vuosikymmenen ajan Iso-Britannian hallituksella ja kansallisella terveystalviteella on ollut tavoitteena auttaa pitkäaikaissairauksista kärsiviä ihmisiä vahvistamaan terveytensä hallintaa, sillä pitkäaikaissairaudet lisääntyvät ja niiden hallinta on yksi suurimmista terveydenhuoltojärjestelmien haasteista. SP-toiminta on kehitetty

rohkaisemaan itsehoitoa ja käyttäytymisen muutosta. SP-toiminnan avulla terveydenhuollon ammattilaiset voivat ohjata pitkäaikaissairaita potilaita ei-kliinisiin palveluihin, pääasiassa yhteisö- ja vapaaehtoissektorille. Terveyskäyttäytymisen muutos voi olla vaikea ilman tukea, jonka vuoksi palvelun käyttäjien sitoutumisen lisäämiseksi useimpiin SP-toimintoihin liittyy linkkihenkilö, joka tarjoaa henkilökohtaista tukea ja auttaa palvelun käyttäjää saamaan tukea yhteisössään. (Wildman, Moffatt, Steer, Laing, Penn & O'Brien 2019)

SP-toiminta on usein suunnattu ihmisille, jotka asuvat sosioekonomisesti heikossa asemassa olevilla alueilla. Se laajentaa perusterveydenhuollon ammattilaisten käytettävissä olevia vaihtoehtoja, kun potilailla on laajempia, terveyteen vaikuttavia sosiaaliin tekijöihin liittyviä tarpeita. Terveysongelmien sijaan potilaiden sosiaaliset ongelmat kuormittavat huomattavasti perusterveydenhuoltoa, sillä 20 % potilaista kääntyy yleislääkärin puoleen ensisijaisesti sosiaalisten ongelmien vuoksi, ja 15 % potilaista hakee neuvoja sosiaalietuksista. Yleisin kritiikki kansanterveystoimia kohtaan on niiden tapa keskittyä yksilötason terveyskäyttäytymiseen ja jättämällä terveyden rakenteelliset tekijät huomiotta. Kokonaisvaltaisilla SP-toimilla pyritään käsittelemään terveyteen vaikuttavia laajempia, sosiaalisia tekijöitä. Ne myös ylittävät uusliberalistisen näkökulman, jonka mukaan yksilöiden terveyskäyttäytyminen on vapaasti valittavissa oleva, henkilökohtainen ongelma. SP-toiminnan tehtävänä on kuitenkin edelleen palvelunkäyttäjien "valtuuttamisen" kautta saada heidät tekemään parempia valintoja yksilöllisen käyttäytymisen muutoksen avulla. SP mahdollistaa terveydenhuollon ammattilaisten puuttumisen sairauden ei-lääketieteellisiin syihin hyödyntämällä potilaiden hoidossa vapaaehtois- ja yhteisösektorien resursseja. Vaikka SP on yhä suositumpaa Iso-Britanniassa, vakuuttavia todisteita sen tehokkuudesta ei ole. Sen vuoksi tarvitaan pidemmän aikavälin tutkimuksia. (mt.)

SP-toiminnan perustalta Hyvinvointilähete-toimintamallin kehitti Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hanke, jonka rahoitus tuli sosiaali- ja terveysministeriön (STM) terveyden edistämisen määrärahasta ja hallinnoivana tahona toimi terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Lapin sairaanhoitopiirin ohjaamaan hankkeeseen osallistuvat Enontekiön, Muonion ja Kemijärven kunnat sekä Lapin Yliopisto ja Lapin AMK. Lisäksi mukana olivat mm. Sotu ry, Poske ja High five hanke. Hankkeen rahoitus aika oli 1.1.2020–31.12.2021. (LSHP 2021a) Kehitettävän Hyvinvointilähete-toimintamallin

tavoitteena oli, että asiakas löytäisi paikkansa yhteisöllisestä toiminnasta ja hänen hyvinvointinsa ja toimija -rooli vahvistuisi yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistuessa. Kunnan ja yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna toiminnan tavoitteena oli sosiaali- ja terveyspalveluiden käytön väheneminen asiakkaiden hyvinvoinnin lisääntyessä. Tavoitteeksi asetettiin myös kolmannen sektorin elinvoimaisuuden vahvistuminen niiden saadessa uusia jäseniä. (LSHP 2021b)

Hyvinvointilähetteen tekijänä toimi perusterveydenhuollon lääkäri, hoitaja, fysioterapeutti, kunnan sosiaalityöntekijä, sosiaaliohjaaja tai palveluohjaaja. Jos asiakkaan avun ja tuen tarpeeseen ei voitu vastata tarjolla olevilla sosiaali- ja terveyspalveluilla, työntekijällä oli mahdollisuus ehdottaa asiakkaalle hyvinvointilähetteen tekemistä. Hyvinvointilähete laadittiin aina yhteistyössä asiakkaan/potilaan kanssa. Se toimitettiin sähköisesti ammattilaisten välisessä tiedonsiirtopalvelu ekollegassa koordinoivalle linkkihenkilölle, joka jakoi hyvinvointilähetteet jokaiselle linkkihenkilölle niin, että kukin heistä tiesi vain hänelle ohjatun asiakkaan nimen ja lyhyen kuvauksen, minkä vuoksi hyvinvointilähete oli tehty. 1–3 päivän sisällä Hyvinvointilähetteen tekemisestä linkkihenkilö lähetti asiakkaalle tekstiviestin, jossa kerrottiin tarkka aika, jolloin hänelle soitetaan. Linkkihenkilöt olivat linkkihenkilökoulutuksen käyneitä ja vaitiolovelvollisuuden alaisia henkilöitä, jotka vastaanottivat lähetteitä joko kunnan, järjestön tai seurakunnan kanssa solmitussa työsuhteessa. Linkkihenkilön työ ei ollut sosiaali- ja terveysalan toimintaa, vaan se sijoittui kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluihin. (LSHP 2021a)

Linkkihenkilötyön lähestymistapana toimi toipumisorientaation mukainen ajattelu, jossa keskiössä ovat asiakas ja hänen valintansa. Linkkihenkilö ei neuvonut tai ohjannut vaan kohtasi hyvinvointilähetteen saajan vertaisena ja tuki hänen omia valintojaan. Linkkihenkilöt saivat valmiudet soveltaa keskusteluissa dialogisuutta sekä käyttää työvälistä huolen puheeksi ottamisen ennakointimenetelmää ja motivoivaa haastattelua. Linkkihenkilö tunsi myös paikallisen palvelujärjestelmän ja kolmannen sektorin toimintamahdollisuuksia. Asiakas ja linkkihenkilö sopivat keskenään mm. yhteydenpidon ja tapaamisten tiheydestä, paikasta ja sisällöstä. Yhteistyön suunniteltiin kestäväksi n. 1–6 kk. (mt.)

Toimintamallissa ihmisiä tuettiin muun muassa yksinäisyyden helpottamiseksi, elämäntapamuutoksessa ja psykososiaalisen tuen tarpeessa. Tämä tapahtui asettamalla ihmisen tarpeineen ja tavoitteineen keskiöön sekä integroimalla sote-palveluja, kolmannen sektorin toimintaa, kuntien palveluja, vapaaehtoistyötä ja muita yhteisön voimavaroja yksilön tarpeisiin. Hankkeessa tuotettiin myös tietoa tuen ja osallisuuden tarpeista niin yksilötasolla kuin yhteisöissä. Lisäksi hanke keräsi tietoa hyvinvointilähetteen saaneiden kokemuksista. Tähän asiakkailta pyydettiin erikseen kirjallinen lupa. Haastattelusta kieltäytyminen ei estänyt hyvinvointilähetteen saamista. (mt.)

Eräässä Iso-Britannian SP-toimintaa koskevassa tutkimuksessa selvitettiin pitkäaikaisairaiden henkilöiden kokemuksia 1–2 vuotta sen jälkeen, kun he olivat saaneet lähetteen. Aineiston hankinnassa käytettyyn puolistrukturoituun seuranta-haastatteluun osallistui 24 aikaisempaan tutkimukseen osallistunutta SP-käyttäjää, iältään 40–74-vuotiaita. He asuivat sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevalla alueella. Haastateltavat kertoivat vähentyneestä sosiaalisesta eristäytymisestä sekä parannuksista kunnossaan ja terveyteen liittyvässä käyttäytymisessä. Useat haastateltavat olivat kuitenkin kokeneet takaiskuja, jotka vaativat jatkuvaa tukea monisairauksien, perheolosuhteiden, sosiaalisten, taloudellisten tai kulttuuristen tekijöiden aiheuttamien ongelmien ratkaisemiseksi. Tulokset osoittivat, että monimutkaisista terveydellisistä ja sosioekonomisista ongelmista kärsivien ihmisten joukossa tarvittiin pidemmän aikavälin puuttumista ja tukea. Linkkihenkilön työskentelymallit, jotka osallistujat arvioivat myönteisiksi, sisälsivät erittäin henkilökohtaisen palvelun, joka heijasteli yksilöllisiä tavoitteiden asettamisen prioriteetteja sekä keskittymisen asteittaiseen ja kokonaisvaltaiseen terveyttä koskevaan muutokseen. Linkkihenkilön työskentelyn jatkuvuus oli tärkeässä roolissa vahvan ja tukea antavan suhteen rakentamisessa sekä kestävästä käyttäytymisestä ja muutoksen edistämisessä. Joidenkin osallistujien osallisuuden vahvistumisen esteenä oli sopivien ja saatavilla olevien vapaaehtoisten ja yhteisöpalveluiden puute. (Wildman ym. 2019)

Toisessa tutkimuksessa haastateltiin 96 SP-toimintaan osallistunutta, Kanadan Ontariossa asuvaa henkilöä. Haastattelut analysoitiin temaanisesti käyttämällä itsemääräämisteorianta perustuvaa teoreettista viitekehystä. Tutkimustulokset osoittivat, että lähetteen saaneet osallistujat kuvasivat SP-toimintaa empaattiseksi prosessiksi, joka kunnioitti heidän tarpeitaan ja etujaan. SP-toiminta auttoi potilaita

kehittämään taitoja, jotka vastasivat heille tärkeisiin tarpeisiin sekä edisti luottamuksellisia suhteita henkilökunnan ja muiden osallistujien välillä. Potilaat kertoivat myös sosiaalisten tukiverkostojensa laajentuneen sekä mielenterveyden ja kroonisten sairauksien hoitokyvyn kohentuneen. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että SP-toiminnan kehittämisen ja toteuttamisen vaikutuksia terveyteen sekä sijoitetun pääoman tuottoon olisi hyvä selvittää lisää. (Bhatti, Rayner, Pinto, Mulligan, Cole 2021)

Yhdysvalloissa on raportoitu ”yksinäisyyspandemian” lisääntymisestä, joka todisteellisesti viittaa siihen, että yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen voivat vaarantaa fyysisen ja henkisen terveyden. Leavell ym. (2019) tekivät kirjallisuuskatsauksen julkaistuista tutkimuksista, joissa arvioitiin SP taustaisia interventioita terveysongelmiin, kuten fyysiseen passiivisuuteen, huonoon ravintoon, stressiin ja sosiaalisiin prosesseihin. Kirjallisuuskatsaus osoitti, että SP-toiminta voi sisältää erilaisia vapaaehtois- ja yhteisösektorin järjestöihin liittyviä toimintoja, joita ovat muun muassa kävely- ja puistolähetteet sekä yhteisöllinen puutarhanhoito. Näillä toimilla voitiin parantaa henkistä ja fyysistä terveyttä, edistää luontokontaktia, vahvistaa sosiaalisia rakenteita sekä pidemmällä aikavälillä aktivoida ihmisten välisiä kanssakäymisiä ja ympäristössä tapahtuvaa toimintaa. Lähetteet sopivat useille riskiryhmille, joita olivat esimerkiksi alakäiset äidit, äskettäin maahan muuttaneet, ikääntyneet, kielellisesti ja taloudellisesti eristyneet väestöt sekä ulkotilojen ja luonnon epätodennäköiset käyttäjät. Kirjallisuuskatsauksen myötä todettiin tarve lisätutkimukselle, jotta voidaan ymmärtää sekä SP-toiminnan vaikutus riskiryhmiin että tarvittavan tuen luonnetta, jotta osallistujat voivat tuntea olonsa mukavaksi ulkona.

3 Toimijuus tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä

Toimijuus on yhteiskuntatieteellinen käsite, joka kuvaa yksilön suhdetta hänelle mahdollisen ja häneltä odotetun toiminnan sekä toteutuneen toiminnan välillä (Eteläpelto ym. 2011, 14). Hokkasen (2014, 57) mukaan toimijuus kertoo ilmiöstä, joka saa toimijassa havaittavissa olevan roolin. Toimijuus on näin yksi toimijan ominaisuuksista. Reunanen (2017, 11) näkee toimijuuden yhdistyvän mielikuvaan yksilöstä omaan elämänsä kulkuun vaikuttavana ja omaa toimintaansa suunnittelevana tekijänä. Eteläpelto ym. (2011, 14) toteavat, että toimijuuden toteutumiseksi yksilöllä tulee olla valinnan, reflektion ja toisin tekemisen mahdollisuus. Ihmiset eivät tee valintojaan tyhjiössä, sillä usein tiedostamattomat aineelliset, taloudelliset, kulttuuriset ja sosiaaliset ehdot määrittävät yksilöiden valintoja sekä rajoittavat valinnanvapautta ja mahdollisuuksia.

Toimijuus käsitteen taustalla on useita teorioita ja sitä on käytetty hyvin monialaisesti ja -tieteisesti (Reunanen 2017, 19). Toimijuuteen sisältyvä toiminta, sen merkitys ja luonne, ovat olleet sosiologiassa keskeisiä jo Max Weberistä ja Talcott Parsonsista alkaen. Toimijuus-käsitteestä on käyty ja käydään edelleen monitahoista keskustelua. (Jyrkämä 2007, 202) Toimijuus-käsite rakentuu ja muovautuu näin ajan ja tieteen kehityksen mukana saaden rinnalle uusia tapoja tarkastella toimijuutta eri yhteyksissä ja näkökulmista käsin (Laulainen 2010, 36).

Toimijuus pohjautuu pystyvyyteen, joka määrittää yksilön yritystä, kestävyyttä ja kykyä haasteita kohdatessa (Reunanen 2017, 11). Kokemukseen omasta toimijuudesta vaikuttaa käsitykset omista päätöksentekomahdollisuuksista ja sen rajoituksista, eli saako tai osaako tehdä päätöksiä ja onko niitä mahdollista toteuttaa. Toimijuuteen liittyy myös yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden jännitteitä koskien sosiaalisia, kulttuurisia ja taloudellisia asemia sekä henkilökohtaisen elämän muotoiluun kytkeytyviä kokemuksia ja käsityksiä. Myöhäismodernissa yhteiskunnassa yksilöiden nähdään olevan sellaisia miksi he itsensä muokkaavat, rakentaen näin oman tulevaisuutensa ja kantaen siitä myös vastuunsa. Tällöin yksilöiden eriarvoisia mahdollisuuksia rakentaa toimijuuttaan ei tunnusteta ja tunnusteta. (Gordon 2005, 114–115, 117).

Jaettu toimijuus kuvaa osallistujien yhteistoimintaa, joka sisältää yhteistä neuvottelua, vastuuta, sitoutumista, suunnittelua ja päätöksentekoa sekä sosiaalista, emotionaalista

ja rohkaisevaa tukea ja kykyä ymmärtää toisen näkökulmia. Jaetun toimijuuden osaluoteita ovat emotionaalinen ulottuvuus, joka näyttäytyi välttämättömänä edellytyksenä luottamukselliselle suhteelle, kommunikatiivinen ulottuvuus, joka tarkoittaa dialogissa käytävää reflektiota elämäntilanteesta sekä supportiivinen ulottuvuus, joka tarkoittaa myönteisen palautteen antamista, rohkaisemista ja toiveikkuuden herättämistä ja ylläpitämistä. Jaetussa toimijuudessa yksilön toimijuus vahvistuu yhteistoiminnallisesti eri tahojen muodostaessa tilannekohtaisen ja kokonaisvaltaisen ymmärryksen vuorovaikutussuhteessa ja sitoutuessa toimimaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Jaetun toimijuuden rakentumisessa on havaittu myös hylkäämisen kokemuksia, valankäytöstä johtuvia ristiriitoja ja toteutumatta jääneitä toiveita, jotka tunnistettiin jakamattomana toimijuutena. (Romakkaniemi & Järvikoski 2013, 39–43)

Toimijuuden ehtoja tarkastellaan myös silloin, kun toimijuus on rajoittunutta tai puutteellista (Eteläpelto ym. 2011, 14). Keskeisiä toimijuutta rajoittavia tekijöitä ovat resilienssin puuttuminen, pitkäaikaissairaudet, riippuvuudet, sopeutuminen sekä niukkuus (Suonio, Kainulainen, Gävert, Väisänen & Saari 2017, 266–270). Lisäksi jossain kontekstissa tavanomainen toiminta voi olla epätavallisempaa kuin toisessa kontekstissa, jolloin toiminta vaatii enemmän sekä voimaa että vaikutusta ja siihen voi liittää vahvemmin toimijuutta. Toimijuuden käsitteen ongelmana onkin, miten muun muassa paikalleen pysähtyminen ja hiljaisuus tulisi tulkita. Ovatko ne passiivista toimettomuutta vai antavatko ne mahdollisuuden mielen aktiiviselle toiminnalle. Kun toimijuudella ei ole ulkoisia merkkejä, tilanteen tulkitsijan omat, ehkä tiedostamattomat käsitykset ohjaavat hänen tapaansa katsoa, nähdä, tulkita ja työstää näkemäänsä. Toimijuuden mahdollisuuksien ja rajoitusten analysointi ohjaakin pohtimaan, mitä toiminta on ja miten sitä tulisi tulkita ja määritellä, sillä toimijuuden kontekstualisoidut tulkinnot määrittelevät sen, miten toiminta näkyy ja toimijuus on ymmärrettävissä ja jäljitettävissä. (Gordon 2005, 126–127)

Yksilöllisyyden liiallinen korostaminen ei huomioi toimijuuteen vaikuttavien sosiaalisen ympäristön (Mönkkönen 2018, 156) ja rakenteiden merkitystä. Toimijuuden kokonaisuus rakentuu menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta, eli yksilön sisältä ja ulkopuolelta määrittyvistä tuntemuksista, kokemuksista ja odotuksista sekä ehdoista. Näin toimijuudessa on sosiaalisen ja yksilöllisyyden lisäksi yhteiskunnallinen ulottuvuus. (Laulainen 2010, 37) Toimijuus on myös sidoksissa valtaan, sillä siihen liittyvät

odotukset, vastuu ja oikeudet liittyvät yhteiskunnalliseen asemaan, materiaaliin mahdollisuuksiin sekä normatiivisiin odotuksiin ja arvottamiseen. Toimijuuden määrittelyt tuottavat myös oikeuksia ja vapauttavat vastuusta, jotka eivät toteudu aina perustellusti tai tasapuolisesti. (Ronkainen 2006, 532) Myös Eteläpelto ym. (2011, 14–15) tarkastelevat toimijuuden yhteydessä valtaa ja voimaa tehdä valintoja ja päätöksiä, vaikuttaa asioihin sekä saada jotain aikaan, sillä ilman niitä yksilöllä ei ole mahdollista toimijuuteen. Valta ja voima näyttäytyvät näin toimijuuden resursseina ja toimijan kapasiteetteina. Näitä ovat muun muassa yksilön tieto, osaaminen ja sosiaaliset verkot, jotka mahdollistavat itsensä näkemisen toimijana.

Yksilön hyvinvointi ei ole siis sidoksissa ainoastaan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kykyihin, tarpeisiin (Törrönen 2016, 50) tai yhteisöihin, sillä resurssit tuottavat valtaa toimia. Resurssiteoriassa hyvinvointia tarkastellaan toimintamahdollisuuksien näkökulmasta. (Karisto 1984, 217) Materiaaliset resurssit kasvattavat hyvinvointia vain rajallisesti, sillä resurssien käyttöä määrittelevät toimintakyvyt, jotka toteutuvat valinnan mahdollisuuksina ja hyödyntämisinä eri toiminnoissa jokaisen yksilön henkilökohtaisen mieltymyksen mukaisesti (Raijas 2011, 249, 262).

Filosofi Martha Nussbaum ja Nobel -palkittu taloustieteilijä Amartya Sen ovat kehittäneet 1970-luvun lopulta lähtien toimintavalmiuksien teoriaa vaihtoehdoksi John Rawlsin oikeudenmukaisuusteorialle, jonka mukaan yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus toteutuu jakamalla resurssit kaikille tasapuolisesti. (Sen 2009) Teorian keskeisimmät käsitteet ovat toimintavalmiudet (capabilities), eli todelliset vapaudet ja mahdollisuudet saavuttaa arvostamiaan toimintoja (functionings), jotka ovat yksilön tekemien valintojen myötä saavutettuja olosuhteita ja asioita, ja luovat mahdollisuuden toimijuudelle (agency). Yksilöiden välillä on merkittäviä eroja heidän tarpeissaan ja kyvyissään käyttää resurssejaan toiveiden ja tavoitteiden mukaiseen toimintaan. Siksi resurssien tasa-arvoisen jaon sijaan tulisi arvioida jokaisen yksilöllisiä mahdollisuuksia muotoilla resurssit sellaisiksi toimintavalmiuksiksi, että heidän sosiaalinen kontekstinsa ja sen luomat mahdollisuuksien, vapauden ja materiaaliset esteet suhteessa hyvinvointiin, tulee huomioiduksi. (Nussbaum 2000, 68–69)

Nussbaum (2000, 31) luokittelee toimintavalmiudet sisäisiin toimintavalmiuksiin, kuten ajattelutapoihin, pelkoihin, pystyvyyden tunteeseen ja tavoitteiden asetteluun, sekä

yksilöiden ulkoisiin olosuhteisiin, eli sosiaalisiin, taloudellisiin, perheyhteydellisiin, poliittisiin ja ympäristöllisiin liittyviin seikkoihin. Tämän vuoksi tulee huomioda, että valintamahdollisuuksien eroavaisuudet ohjaavat ja rakentavat merkittäväällä tavalla myös ihmisten valintojen ja toiveiden suuntaa. Lisäksi tulee huomioda, että rajoittaville ajattelutavoille alistuminen ei tule koskaan muuttamaan ja kehittämään järjestelmää vaan ylläpitää sitä. Tämän vuoksi yhteiskunnan tulee pyrkiä edistämään toimintamahdollisuuksia niin, että ne vahvistavat sisäisten toimintavalmiuksien kehitystä koulutuksen ja fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia vahvistavien resurssien avulla sekä tukemalla perheitä.

Senin (1993, 30–48) mukaan hyvinvointi on sidoksissa käytettävissä oleviin resursseihin, mutta ne eivät kuvaa suoraan hyvinvoinnin määrää tai laatua. Myöskään resurssien käyttö ja siitä seuraava hyöty eivät ole hyvinvointia, vaan resurssien luomat mahdollisuudet toimia, jotka vaikuttavat siihen siitä huolimatta, miten yksilö niitä hyödyntää. Lisäksi yksilöiden kyvyt ja henkilökohtaiset ominaisuudet rajoittavat tai mahdollistavat resurssien käyttöä ja toimintojen toteutumista. Tärkeintä toimintojen realisoidumiselle ovat laajat toimijavapaudet, jotka tuottavat yksilöille mahdollisuuden valita erilaisia asioita oman ja yhteisönsä hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Toimintavalmiuksia pohditaan myös Robert Hagforsin ja Jouko Kajanojan (2010, 107–112, 119, 246) kehittämässä ja testaamassa hyvän kehän teoriassa ja siihen liittyvässä sosiaalisten mahdollisuuksien rakennelmassa. Tämä vaatii kuitenkin yksilöltä kykyä havaita ja hyödyntää olemassa olevia resursseja pystyäkseen käyttämään myönteisten muutosten mahdollisuuksia ja tekemään hyvinvointia lisääviä valintoja. Hyvinvointivaltion anteliaan sosiaalipolitiikan nähdään vähentävän eriarvoisuutta, joka taas vahvistaa sosiaalista pääomaa. Tämä puolestaan lisää koko kansan hyvinvointia, jonka seurauksena antelias sosiaalipolitiikka saa koko kansan kannatuksen. Yhteiskunnan hyvinvointipanokset luovat sosiaalisia mahdollisuuksia synnyttäessään sosiaalista pääomaa ja vähentää eriarvoisuutta. Julkiset palvelut ja sosiaalipolitiikka kasvattavat taloudellista yhdenvertaisuutta ja luovat kansalaisille samanlaisia mahdollisuuksia toteuttaa tavoitteitaan. Kun mahdollisuudet ja voimavarat ovat jakautuneet tasaisesti, kansalaiset tuntevat kuuluvansa yhteisöön ja heillä on tavoitteita sekä luottamusta, jonka on todettu olevan sosiaalisen pääoman merkittävin tekijä. Ojala (2020, 174–175) huomauttaa, että hyvinvointi ei muodostu ainoastaan varallisuuden ja tulojen

maksimoinnista eikä pienituloisuus merkitse ainoastaan varallisuuden ja tulojen vähyyttä, sillä alhainen tulotaso altistaa köyhtyneeseen elämään. Toimintamahdollisuuksien teorioissa köyhyys koetaan resurssien niukkuuden sijaan toimintamahdollisuuksien puutteena, ja se keskittyy muutoinkin alhaisen tulotason sijaan luontaisesti merkittäviin toimintamahdollisuuksien vajeisiin.

Jyrkämän (2007, 203–204) näkökulman mukaan toimijuus ilmenee tavalla, jossa yksilöt muokkaavat elämänsä ja tulevaisuuttaan hyödyntäen käytössään olevia resursseja, valintoja tehden ja toimien kyseisen ajan ja paikan ja niiden sosiaalisuhteiden luomien mahdollisuuksien, vaihtoehtojen sekä rajoitusten ja ehtojen raameissa. Toimijuuden edellytyksissä on kysymys ihmisen elämäntilanteen ehdoista ja niiden rakentumisesta, valintamahdollisuuksista, pakoista, resursseista ja niiden muodoista sekä olemassaolosta ja käytettävyydestä. Nämä johdattavat pohtimaan ihmisen elämäntilannetta, -tapoja, -strategioita, -politiikkaa sekä lopulta elämänlaatua, hyvinvointia ja hyvää elämää. Jyrkämän (2008, 276–277) kehittämä toimijuuden teoreettismetodologinen viitekehys esittää toimijuuden osa-alueiden muotoutumisen kuudesta, ympäristön ja tilanteiden mukaan muuttuvasta ja toisiinsa vaikuttavista modaalista ulottuvuudesta. Näitä ovat haluaminen, osaaminen, voiminen, kykeneminen, täytyminen ja tunteminen.

Toimijuus on myös Albert Banduran (2008) sosiokognitiivisen oppimisteorian keskeinen käsite, joka pohjautuu ajatukseen yksilöstä toimijana, joka rakentaa suunnitelmallisesti päivittäistä arkeaan ja elämänsä. Teoria syntyi käyttäytymistä aiemmin selittäneille informaation prosessoinnin ja behaviorismin rinnalle. Teorian mukaan toimijuus muotoutuu elämänsä myötä ja perustuu kokemukseen elämän hallinnasta. Yksilön elämään vaikuttavat niin sisäiset kuin ympäristöön ja käyttäytymiseen nivoutuvat tekijät.

Banduran (2008, 16–17, 33–36, 38) mukaan henkilökohtaisen toimijuuden perustana toimii neljä osatekijää. Näitä ovat aikomuksellisuus ja tarkoituksellisuus, jotka kuvaavat yksilön mahdollisuuksia laatia elämälleen vaihtoehtoisia toimintasuunnitelmia, sekä ennakkosuunnittelu ja ennakoitavuus, jotka kuvaavat ratkaisujen seurausten ennakointia ja ohjaa ja motivoi yksilön pyrkimystä tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi osatekijöinä toimivat itseohjautuvuus, joka mahdollistaa yksilön itsesäätelyn ja oman

toiminnan tarkastelun sekä itserefleksio, joka kuvaa yksilön kykyä tarkastella omaa toimintaa ja ajattelua sekä niiden merkityksiä. Henkilökohtaisen toimijuuden olennaisin perusta on yksilön minäpystyvyyden käsitykset. Nämä käsitykset vaikuttavat yksilön suhtautumiseen ja sopeutumiseen muutoksiin määrittäen kestävyyttä, kykyä ja yrittäystä vaikeuksia kohdatessa. Minäpystyvyyden käsitykset säätelevät merkittävästi myös yksilön motivaatiota vaikuttaen siihen, millaisia haasteita ottaa vastaan, miten suhtautuu vastoinkäymisiin, miten kauan ja paljoko jaksaa yrittää ja millaisia elämäntavoitteenvalintoja tekee. Yksilön toimijuus rakentuu ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa, jonka vuoksi sillä on aina eri tilanteen mukaiset, yhteiskunnalliset puitteet. Toiminta on sidoksissa sosiaalisiin rakenteisiin heijastaen yksilön toimijuutta eri tilanteissa. Sosiaalisuus nähdäänkin yksilöiden ominaisuutena, jolloin yhteisöllinen toiminta koetaan yksilöllistä toimintaa toivotumpana.

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimustehtävän muotoutuminen ja tutkijan positio

Tutkijan on hyvä avata oma paikkansa ja suhteensa tutkittavaan aiheeseen (Hurtig 2013, 92) sekä se, miksi ja kenen ehdoilla tutkimus tehdään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154). Valitsin Pro gradu -tutkielman kontekstiksi Linkki lappilaiseen hyvinvointiin-hankkeessa kehitettävän Hyvinvointilähete-toimintamallin, sillä se oli tullut minulle tutuksi työssäni Kemijärven kaupungin sosiaalityöntekijänä. Valintaani vaikutti myös valmiin tutkimusaineiston hyödyntämisen mahdollisuus, sillä Lapin yliopisto tiedotti opiskelijoilleen, että Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hankkeessa Hyvinvointilähete-toimintamallin kehittämisen ja toiminnan laajentamisen vuoksi kerättyä kysely- ja haastatteluaineistoa olisi mahdollista käyttää myös Pro gradu -tutkielman tekemiseen. Olin yhteydessä Lapin yliopiston tutkijoihin syksyllä 2021 ja kerroin kiinnostuksestani hyödyntää heidän keräämäänsä tutkimusaineistoa tutkielmassani. Sosiaalityössä onkin melko tavallista tutkia omaan työhön liittyvää ilmiötä (Ronkainen ym. 2011, 74–75).

Hankkeen suorittamissa haastatteluissa tutkijat pyysivät tutkittavilta ehdotuksia siitä, miten voisi kutsua henkilöä, joka on saanut Hyvinvointilähetteen. Tutkittavien antamista ehdotuksista valikoitui termi tuensaaja, joka vakiintui hankkeen käyttöön. Tämän vuoksi myös tässä tutkielmassa Hyvinvointilähetteen saajaa kutsutaan tuensaajaksi.

Osallistuin työssäni hankesuunnittelijan järjestämään Hyvinvointilähete-toimintamallin esittelytilaisuuteen, sillä minulla oli kunnan sosiaalityöntekijän roolissa mahdollisuus tehdä Hyvinvointilähetteitä asiakkaille. Ennen tutkielman aloitusta minulla ei ollut juurikaan tietoa toimintamallin käytännön kokemuksista tai tuloksista, enkä ole tietääkseni koskaan tavannut tutkimukseen osallistuneita tuensaajia.

Sosiaalitieteissä toimijuus on peruskäsite puhuttaessa yksilön ja yhteiskunnan keskinäisistä suhteista. Aikuisuuteen kohdistuva vaade aktiivisesta toimijuudesta (Eteläpelto ym. 2011, 11–12, 20) johdatti minut selvittämään pro gradu tutkielmassani, millaisia merkityksiä Hyvinvointilähete-toimintamalliin osallistuminen tuotti suhteessa tuensaajan toimijuuteen.

Hyvinvointikäsitykseni mukailee subjektivististä hyvinvointiteoriaa, jonka mukaan yksilön hyvinvointi on sidoksissa hänen kokemuksiinsa, ajatuksiin ja haluihin. Hyvinvointi kiinnittyy myös sosiaaliseen ympäristöön sekä yksilön ja ympäristön suhteeseen. (Karisto 1984) Julkiset palvelut vahvistavat yhdenvertaisuutta luomalla ihmisille samanvertaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Ennakkokäsitykseni Hyvinvointilähete-toimintamallista oli myönteinen, sillä koin sen mainiona yhteiskunnan ja kuntien hyvinvointipanoksena vähentää ihmisten eriarvoisuutta, vahvistaa elämänhallintaa ja sosiaalista pääomaa sekä synnyttää näiden myötä toiminnan mahdollisuuksia. (vrt. Hagfors ym. 2010) Ennakkokäsitykseeni toiminnan merkityksestä tuensaajille vaikutti myös se, että koin sen olevan toimiva malli tukea erilaisissa tilanteissa eläviä ihmisiä, jotka tarvitsivat sosiaali- tai terveydenhuollonpalvelujen sijaan tai rinnalle heidän tarpeisiinsa soviteltua vertaistuellista toimintaa.

Toiminnan teorian mukaan tekeminen mahdollistaa itsensä toteuttamisen sekä toiveiden tavoittelun. Jos ihmisellä ei ole mielekästä tekemistä ja arvostettua osallisuutta yhteiskunnassa, elämästä voi puuttua merkityksellisyyden kokemus. Hyvinvointilähete-toimintamallissa näille luodaan edellytyksiä tuensaajalähtöisesti eri menetelmiä, keinoja ja välineitä hyödyntäen. (vrt. Niemelä 2016) Ennakkokäsitykseni perustui myös ajatukseen, että Hyvinvointilähete-toimintamallissa on mahdollista kohdata tuensaaja menneisyyden omaavana yksilönä ja jonka tarpeet ja tulevaisuuden toiveet ovat toiminnan keskiössä. Toimintamallissa tavoitellaan myös yhteisöllistä osallisuutta ja osallistumista, sillä se synnyttää edelleen monella tavalla hyvinvointia (vrt. Törrönen 2016). Näitä kuitenkin tavoitellaan vain, jos tuensaaja kokee ne itselleen tärkeäksi ja haluaa tavoitella niitä Hyvinvointilähete-toiminnassa.

Näiden näkökulmien valossa tutkimuskysymyksiksi muotoutui:

1. Millaisia tuensaajan toimijuutta rakentavia tekijöitä Hyvinvointilähete-toimintamallissa ilmeni?
2. Millaisia merkityksiä tuensaajat antoivat toiminnalle suhteessa heidän toimijuuteensa?

Merkityksenannot omista kokemuksista perustuvat ihmisen hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tunteisiin. Tutkielman teemaa ontologiselta kannalta tarkastellessa huomio kiinnittyy siihen, voiko hyvinvointiin liittyvän sisällön määrittelyä antaa yksilön

tehtäväksi. Epistemologiselta kannalta tarkastellessa joutuu pohtimaan, onko yksilöltä mahdollista saada tärkeää ja luotettavaa tietoa hänen hyvinvoinnistaan, sillä yksilö voi pitää itselleen hyvänä sellaistaakin, mikä ei sitä ole. (Karisto, 1984, 217–218) Tässä tutkielmassa tarkastelen tuensaajien antamia merkityksiä Hyvinvointilähete-toiminnasta suhteessa heidän toimijuuteensa, joten tutkimuksen kannalta pidän tärkeänä ja olennaisena tuensaajien ilmaisemia, henkilökohtaisia tutkimuskontekstiin sidottuja kokemuksia ja näkemyksiä toiminnasta.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa nousee esiin ihminen, jonka elämismaailman havainnot, kokemukset ja toiminnot muotoutuvat vuorovaikutussuhteessa tilanteisiin, aikaan ja paikkaan. Laadullisessa tutkimuksessa todellisuutta ei kohdata paljaana, vaan erilaisten merkityksellistävien menettelytapojen osana. Totutut tavat keskustella ja ymmärtää kulttuuri ja sen vakiintuneet tavat ja instituutiot vaikuttavat aina ihmisten kokemuksiin ja niistä kertomiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset nähdään tulkintana, joka pohjautuu useaan kertaan tulkittuun, monitulkintaiseen aineistoon. Toinen piirre, joka usein liitetään laadulliseen tutkimukseen, on subjektiivisuus ja kokemuksen huomioiminen, joka korostaa yksilöä elämismaailmansa toimijana, havainnoitsijana ja kokijana. (Ronkainen ym. 2011, 81–82) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tilastolliset yleistykset vaan ymmärtää ja kuvata jotain toimintaa tai ilmiötä sekä muodostaa siitä teoreettisesti kestävä tulkinta (Eskola & Suoranta 2000, 61–63).

Käytän tutkimuksessani fenomenologishermeneuttista näkökulmaa. Fenomenologian mukaan yksilöt sekä rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa elävät, että rakentavat tuota maailmaa. Fenomenologia keskittyy tarkastelemaan sitä, mikä ilmenee elettyinä ja koettuna tuossa maailmassa. Jokaisen yksilön tapa nähdä, elää ja kokea maailmansa, on oman elämänhistorian aikaansaama. Se on rakentunut aikaisemmista käsityksistä, kokemuksista, arvoista ja tuntemisen tavoista, jonka perustalla hän elää nykyhetkeä, suuntautuu tulevaan, kokee ja tulkitsee ympäristöä sekä muokkaa ymmärrystä maailmasta. Ymmärtääkseen yksilön toiminnan mielen, tulee selvittää, millaisten merkitysten perustalle hän toimintansa rakentaa, sillä niistä yksilön kokemukset rakentuvat. Fenomenologiseen merkitysteoriaan liittyy myös näkemys siitä, että yksilö on pohjimmiltaan yhteisöllinen, sillä merkitykset, joiden perustalta maailma meille näyttäytyy, ovat syntyneet siinä yhteisössä, jossa on kasvanut. (Puusa & Juuti 2020, 143)

Pyrin Puusan ja Juutin (2020, 143) johdattelmana tunnistamaan mahdolliset ennakkokäsitykseni tutkimusaiheesta, jotta ne eivät määrittele ja rajaa haitallisesti tutkimusaineiston analyysiä ja tulkintaa. Lisäksi fenomenologinen näkökulma ilmenee tutkimuksessani muun muassa tutkimusaineiston aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä, joka mahdollistaa aineiston tulkinnan jokaisen tutkittavan yksilöllisten kokemusten perustalta, vapaana teoriaohjaavan tai -lähtöisen sisällönanalyysin viitekehyksestä.

Hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan fenomenologiseen tutkimukseen tulkinnan tarpeen vuoksi. Hermeneuttinen näkökulma heijastuu tutkimuksessani muun muassa ymmärryksestä, että tekemäni tulkinnat liittyvät vahvasti minun oivalluskykyyni ja tapani tulkita tutkimusaineistoa, jolloin jonkun toisen tutkijan tekemänä tulkinnat voivat olla niistä poikkeavia. Tulkintani on näin sidoksissa niin haastateltavan kykyyn ilmaista kokemuksiaan, kuin minun kykyyni ymmärtää ja tulkita haastattelun ilmaisuja. Sekä fenomenologinen että hermeneuttinen tutkimus jaetaan kahteen tasoon. Ensimmäisellä tasolla on tutkittavan elämä sellaisena kuin hän sen ilmaisee. Toisella tasolla tutkija pyrkii tematisoimaan ja käsitteellistämään omalla kielellään ensimmäisen tason merkityksiä. Tutkijat ja tutkittavat ovat jossain suhteessa samanlaisia ihmisolentoja ja elävät usein samankaltaisessa kulttuuripiirissä. Ilman tätä yhteneväisyyttä tutkija ei kenties kykenisi ymmärtämään lainkaan tutkittavien elämää. Siksi yhteisöllinen perinne muodostaa perustan myös tutkijan mahdollisuudelle ymmärtää ja tulkita tutkittavien ilmaisuja ja kokemuksia. Asun tuensaajien tavoin pienellä lappilaisella paikkakunnalla, joten minulla on käsitys siitä ympäristöstä, jossa tuensaajat elävät ja toimivat. (vrt. Laine 2018, 31–35)

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineiston keräämiseksi toteutetut haastattelut voivat olla haastateltavien määrän mukaan yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluja. Yksilöhaastattelut voidaan jakaa keskustelun tyypin ja toteuttamistavan pohjalta strukturoituun haastatteluun, teemahaastatteluun sekä vapaamuotoiseen haastatteluun, joka voi puolestaan olla muisteleva, keskustelullinen tai tarinallinen. (Ronkainen ym. 2011, 116) Kehittämishankkeen tutkijat suorittivat haastattelut teemahaastatteluina (Rossi, Korpelainen & Zechner 2022,

12), jolloin osa haastattelun teemoista päätettiin etukäteen, mutta joka kannusti tutkittavia puhumaan myös vapaasti tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelu myös korostaa ihmisten tulkintoja ja asioille antamia merkityksiä. (Puusa & Juuti 2020, 112) Haastattelun teemat olivat tiedonsaanti ja odotukset hyvinvointilähetetoiminnalle, kokemukset toiminnasta sekä näkemys toiminnan vaikutuksista. Haastateltavista osa kuvasi laajalti omaa mennyttä ja senhetkistä elämäntilannettaan. (Rossi ym. 2022, 12) Vaikka haastattelussa pyritäisiin siihen, että haastateltavalla on täydellinen vapaus kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään, ihmisen toiminnassa on aina rajoja ja ehtoja, joiden varassa hänen toimintansa rakentuu ja merkityksellistyy. Haastattelulle on myös ominaista, että siihen osallistuvat pyrkivät käsitteellisesti ilmaisemaan omaa mielellistä suhdetta maailmaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 49)

Kehittämishankkeen tutkijoiden suorittamien kyselyjen ja haastattelujen tavoitteena oli kartoittaa sekä tuensaajien että hyvinvointilähetteen tehneiden kokemuksia hankkeen suunnittelusta, toteutuksesta ja kehittämisen mahdollisuuksia. Haastattelujen yhteydessä tutkittavilta pyydettiin suostumus haastattelujen hyödyntämiseen myös muissa, kuin hankkeen omassa tutkimuksessa. Lapin yliopisto luovutti tutkielmani käyttöön kymmenen tuensaajan haastattelua, joka oli tutkielmani kannalta sopiva määrä. Tutkimuksen onnistumiseksi aineiston koolle ei ole yksiselitteistä ohjetta, sillä se on tutkimuskohtainen (Eskola ym. 2000, 61–63; Ronkainen ym. 2011, 117). Aineiston koko on riittävä, kun se ei kuvaa ainoastaan subjektiivisia ja sattumanvaraisia seikkoja, vaan sitä lukemalla nousee jotain kiinnostavaa, joka mahdollistaa löytämään samankaltaisia lausumia, yhtäläisyyksiä ja eroja teoreettisesti kiinnostavan teeman ympärillä. Tarvittavan aineiston kokoon liittyy myös tutkija itse, sillä se, kuinka helposti tai paljon tutkija löytää aineistosta yhteneväisyyksiä, riippuu tutkijan taidoista. Tarvittavan aineiston määrää pohtiessa nousee esiin kuitenkin laadullisen tutkimuksen näkökulma siitä, että kaikki tapaukset ovat ainutlaatuisia. Miten silloin voi päätellä, että uusi haastateltava ei antaisi enää uutta tietoa? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 177; Vilkkä 2015, 152–153)

Kehittämishankkeen suorittaman tutkimuksen perusjoukko koostui hyvinvointilähetteen saaneista Enontekiön, Kemijärven ja Muonion alueella asuvista henkilöistä, jotka olivat antaneet suostumuksensa tutkimukseen. Tästä aineistosta kehittämishankkeen tutkija valikoi tutkimusaineistooni ne kymmenen henkilöä, jotka olivat

haastattelutilanteessa antaneet suostumuksensa haastattelun käyttöön opinnäytetyössä, eikä heidän Hyvinvointilähetteensä ollut minun tekemä. Tuensaajien haastatteluista kahdeksan suoritettiin kasvokkain, yksi teamsin avulla ja yksi puhelimitse. Haastattelut olivat pituudeltaan 36 ja 76 minuutin välillä. Litteroituna aineistoa oli yhteensä 222 sivua fonttikoon ollessa 12 ja rivivälin 1,5. Haastatteluista 6 oli naista ja 4 miestä. Haastateltujen iät oli merkitty haastatteluaineistoon 5 vuoden ikähaarukalla. Haastatteluista nuorin oli iältään 20–24 v. ja iäkkäin 85–89 v. Haastateltujen Hyvinvointilähete-toiminta oli kestänyt haastatteluhetkellä 2–5 kk.

Kehittämishankkeen keräämässä ja litteroimassa aineistossa oli luettavissa haastateltavien syntymäajat tai iät, sukupuoli, kotipaikka, työmarkkina-asema ja perhesuhde. Aineistossa oli myös kuvauksia perheenjäsenistä, muista läheisistä, eri viranomaisista, haastateltavien tai muiden henkilöiden sairastumisista ja koulutuksesta. Hyvinvointilähete-toiminnassa mukana olleille, kuten lähetteen tekijöille, linkkihenkilöille ja koordinoiville linkkihenkilöille sekä samalla paikkakunnalla asuvien ja työskentelevien lisäksi haastateltavien sosiaaliseen verkostoon kuuluville haastateltujen tunnistaminen olisi ollut mahdollista riippuen siitä, mitä tietoja heillä oli haastateltavista. Tämän vuoksi aineisto anonymisoitiin ennen sen luovuttamista tutkielmani käyttöön. (Rossi 2021)

Anonymisoinnissa aineistosta poistettiin tai muutettiin ikään liittyvät tiedot, henkilöiden ja paikkojen nimet sekä tutkittaviin liittyvät organisaatiot. Haastateltujen sukupuolet säilytettiin mutta iät merkittiin taustatietoihin 5 vuoden aikahaarukalla. Lapin maakunnan keskuspaikan nimi sekä etäisyys haastateltujen asuinpaikkaan säilytettiin, koska ne ovat erilaisten palveluiden vuoksi merkityksellisiä. Lisäksi haastateltujen terveydentilaan ja palvelujen käyttöön liittyvät tiedot sekä läheisten määrä ja heidän elämäntilanteensa säilytettiin. Haastateltujen henkilöhistoriaan liittyvien tietojen sekä aineiston käytettävyyden vuoksi säilytettyjen, paikkoihin tai organisaatioihin liittyvien tietojen vuoksi tunnistettavuus oli edelleen mahdollista. Tämän vuoksi aineiston ja tutkimuksen raportoinnissa on erityisen tarkkaan huolehdittava siitä, ettei henkilöitä tunnisteta. (mt.) Huomioin tämän jatkamalla aineiston anonymisointia niin, että tutkimusjulkaisussa korvaan tutkittavien sairaudet pääsääntöisesti sanalla sairaus, erilaiset harrastukset ja niiden suorittamispaikat korvaan sanoilla harrastus ja harrastuspaikka, suurten elämäntapahtumien tilalle vaihdan sanan tapahtuma sekä muutan kirjakiellelle

tiettyyn paikkakuntaan viittaavat murre-sanat. Haastateltujen mainitsevat linkkihenkilöiden ammattinimikkeet muutan sanaksi ammatti. Tutkittavien ikää sekä läheisten määrää ja elämäntilannetta ei mainita tutkimusjulkaisussa. Aineiston anonymisointi on tehty niin hyvin, että tutkimusjulkaisun lukijalla ei ole mahdollista rakentaa yksilöllisellä haastattelutunnuksella merkityistä aineistolainauksista sellaista tarinaa, josta haastatellut olisi mahdollista tunnistaa.

Tutkimuksessa käytettävää aineistoa, joka on kerätty alun perin jotain muuta tarkoitusta tai tutkimusta varten, kutsutaan sekundääriaineistoksi. Sekundääriaineistoa käytävällä tutkijalla ei ehkä ole käytettävissä parasta mahdollista aineistoa, sillä siihen ei ole kerätty kaikkea sitä tietoa, mistä tutkija olisi ollut kiinnostunut. (Ronkainen ym. 2011, 113) Tutkimusaineistoni on kerätty Hyvinvointilähete-toimintamallin kehittämishankkeen käyttöön, joten se rakentuu niistä teemoista, jotka tutkija ja tutkittava ovat nostaneet haastattelutilanteessa esiin. Näin ollen kaikkia tutkimusaiheen kannalta merkityksellisiä ja kiinnostavia teemoja ei haastatteluissa ole käsitelty. Hirsjärven ym. (2007, 181) mukaan tutkimusaineistojen keräämisessä on hyvä tavoitella tarkoituksenmukaista ja ekonomista tapaa, joten jokaiseen tutkimusongelmaan ei tarvitse kerätä uutta aineistoa eikä opinnäytetyön arvo ole sidoksissa siihen, miten aineisto on hankittu.

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Käytän haastatteluaineiston analyysissä sisällönanalyysiä, joka on perusanalyysimenetelmä ja jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysissä on oleellista ymmärtää, että kyse on todellisuuden tajuamisesta inhimillisenä ajattelumallina, ei varsinaisena totuutena. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida haastatteluja objektiivisesti ja systemaattisesti. Menetelmän tavoitteena on saada kuvaus tutkittavasta ilmiöstä yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103, 117–118) Sisällönanalyysi jaetaan tavallisesti kolmeen malliin, aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan ja teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Käytän tutkimuksessani aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus valitsemalla analyysiyksiköt aineistolähtöisesti tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun pohjalta.

Koska käytin valmista tutkimusaineistoa, minulla oli mahdollisuus suunnitella tutkielman aineistoa silmällä pitäen. Tavallisesti tutkija tutustuu ensin teoriaan, jonka pohjalta hän hankkii tutkimusaineistonsa (Eskola 2018, 213). Huomioin, että vaikka tutkimusaineisto on merkittävä tiedon tuottamisen väline, se ei ole sama kuin tutkittava ilmiö, eikä se vastaa puhtaasti todellisuutta. Tämä mahdollistaa mutta myös ehdollistaa aineiston tulkintaa ja käyttöä sekä siitä tehtäviä yleistyksiä. En voi olettaa, että aineistoa jäsentää samanlainen luokittelu kuin miten sen itse näen. Siksi yksi tieteellisen tutkimuksen vaatimuksista on perusteltavuus, joka edellyttää luokittelujen ja jäsenysten esiin nostamista. (vrt. Ronkainen ym. 2011, 122)

Työskentelyni alussa tutustuin tutkimusaineistoon lukemalla sen useita kertoja läpi. Koska aineisto oli laaja ja se oli kerätty toista tutkimusta varten, pelkistin aineistoa karsimalla siitä omalle tutkimukselleni epäolennaiset kohdat pois (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Lajittelin alkuun aineiston kahteen yläluokkaan. Näitä olivat tuensaajan kuvaukset Hyvinvointilähete-toiminnassa esiin tulleista toimintatavoista, joilla oli merkitystä heidän toimijuuteensa sekä ilmaisut, jotka kuvasivat tuensaajien Hyvinvointilähete-toimintamalliin osallistumisen myötä syntyneitä merkityksiä suhteessa heidän toimijuuteensa. Tämän jälkeen suoritin yläluokkien sisällä jaottelun kokoomalla havaintoja yhdistävät seikat ja nimesin ne (Ronkainen ym. 2011, 124). Ensimmäisen yläluokkaan sisältyvät alaluokat olivat luottamus, vertaistuki ja asiakaslähtöisyys. Toisen yläluokan alaluokiksi muodostuivat tuensaajan sisäiset muutokset, tuensaajan ulkoiset muutokset sekä toimijuutta estävät tekijät.

Ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
voin hänelle jutella mistä vain	Luottamus	Toimijuutta rakentavat tekijät
mukava asiallinen, asioihin perehtyvä ihminen		
menee mun ehdoilla koko homma	Asiakaslähtöisyys	
joku on minua varten tässä nyt		

koen et me ollaan enemmän, samalla viival	Vertaistuki	
siitä pidän, koska se ei ole vain minulle hyödyllistä		

Ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
nouseekin sieltä huonosta olostä että eipä tämä nyt niin ookaan.	Toimijuuden sisäinen muutos	Toimijuuden muutokset
et on ollu helpompi nyt tämä meijän yhteiseloki		
ensimmäinen kerta ku uskal-sin lähteä minnekään, mis on outoja ihmisiä	Toimijuuden ulkoinen muutos	
uskallan lähteä liikkeelle ja, tehä		
en oo kehannu, koska sehän maksaa että jos linkkihenkilö lähtee	Toimijuutta estävä	
ei ole sosiaalista elämää eikä yhdistyksiä mihin linkittää		

Kuvio 2. Kaksi esimerkkiä aineiston analyysivaiheessa tehdyistä luokitteluista.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Jokainen tutkimus sisältää eettisiä valintoja. Ihmistieteissä eettiset kysymykset ovat vastassa tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 19). Suomessa tutkijoiden toimintaa ohjeistavat ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (jatkossa TENK) 2019, 6).

Eettisyys liittyy muun muassa tutkimusaiheen valintaan. Tutkimuksessa tulkiten Lapin yliopistolta saamaani, Hyvinvointilähete-toimintamallin kehittämishankkeen keräämää haastatteluaineistoa etsien vastauksia siihen, millaisia tuensaajan toimijuutta rakentavia toimintatapoja mallissa oli sekä millaisia merkityksiä tuensaajat antoivat

mallin toiminnalle suhteessa heidän toimijuuteensa. Osallistuin itsekin kehittämishankkeen tutkijan suorittamaan puhelinhaastatteluun, jossa käytiin läpi kokemuksiani Hyvinvointilähete-toimintamallista Hyvinvointilähetteen tekijän roolissa. Keskustelussa tutkijan kanssa hankkeen tutkimusaineiston käytöstä pro gradu -tutkielmassani, nousi pohdintaan, miten edellä mainitut seikat vaikuttavat kehittämishankkeen keräämän aineiston käyttöön omassa tutkielmassani. Keskustelun myötä päädyttiin tutkimusaineistosta jättämään pois niiden tuensaajien haastattelut, joille olin tehnyt Hyvinvointilähetteen. Hyvinvointilähetteen tekijöiden haastatteluja en tässä tutkimuksessa käytä.

Kehittämishankkeen tutkijat olivat ennen haastattelua pyytäneet tuensaajien suostumuksen haastatteluaineiston käyttöön hankkeen oman tutkimuksen lisäksi mahdollisissa muissakin tutkimuksissa. Tuensaajilla oli myös mahdollisuus kieltäytyä tutkittavana olemisesta. Tuensaajia informoitiin siitä, että kieltäytyminen haastatteluista ei ole este osallistua Hyvinvointilähete-toimintaan. Vapaaehtoisuuden varmistaminen onkin erittäin tärkeää silloin, kun tutkittavalla on tutkivaan organisaatioon asiakassuhde, sillä tutkittavalle ei saa muodostua huolta kielteisistä seurauksista, jos hän ei osallistu tutkimukseen (mt., 8).

Tutkimusaineiston ja -julkaisun henkilötiedoilla tarkoitetaan kaikkia tunnistettavissa olevaan henkilöön suoraan tai epäsuoraan liittyviä tietoja (mt., 9, 12). Tunnisteellisuuteen liittyy merkittävästi tunnisteiden muuttaminen eli anonymisointi, tai poistaminen. Ratkaisut tunnisteiden muuttamisesta tai poistamisesta tehdään aina tapauskohtaisesti. (Kuula 2006, 200) Saadessani tutkimusaineiston haltuuni, se oli valmiiksi anonymisoitu, mutta lisäsin tutkimusjulkaisuissa tutkittavien anonymiteettisuoja aiemmin kuvaamallani tavalla.

Tutkimusaineistossani on havaittavissa suuria eroa siinä, miten ja kuinka laajasti haastateltavat ovat vastanneet haastattelukysymyksiin. Usein haastattelujen vuorovaikutuksen ja tiedon tuottamisen taso vaihtelee (Laitinen & Uusitalo 2007, 323). Tutkittavan verbaalinen lahjakkuus sekä taito tuottaa tutkijan ajattelua ja tunteita herättävää tarinaa voi saada aikaan tutkijassa halun nostaa heidät tutkimuksen valokeilaan. Tällöin on vaarana, että joidenkin tutkittavien näkyvyys tutkimustekstissä jää pieneksi. (Granfelt 2004, 147–148) Haastateltujen henkilökohtaiset ominaisuudet,

elinympäristö ja elämäntilanne vaihtelivat suuresti, jotka tuottivat myös yksittäisten tuensaajien haastatteluille suurta vaihtelua niin aiheiden, pituuden kuin yksityiskohtaisuuksien tasolla. Tämän vuoksi kiinnitin tutkimusraportin aineistolainauksien valinnassa huomiota siihen, että mahdollisimman moni tutkittavista sai niissä äänensä kuuluviin.

Haastattelemalla kerättyä aineistoa koskevan vaitiolovelvollisuuden vuoksi tutkittavista ei saa kertoa ulkopuolisille. Tutkijan tulee myös pysyä tutkijan roolissa tutkiesseen ihmisiä tieteellisen tiedon tuottamiseksi. Tutkijan ei saa myöskään luovuttaa tai käyttää aineistosta saamiaan tietoja muuhun kuin tutkimuksen tarkoitukseen edes silloin, kun tavoitteena olisi toimia tutkittavien parhaaksi. (Kuula 2006, 92–93, 209) Edellä mainittu sekä ammattieettisesti itsestään selvä vaitiolovelvollisuus estävät nostamasta esiin tutkimusaineistosta tekemiäni merkittäviä havaintoja ilmiöstä, joka ei kohdistunut tutkimusaiheeseen.

Tutkimusaineiston hallussapitäjä vastaa tietosuojan varmistamisesta, jolloin aineiston keräämiseen, käyttämiseen ja säilyttämiseen käytetään vain tietoturvallisia ja luotettavia menetelmiä koko tutkimusaineiston elinkaaren ajan. Tällöin on varmistettava, että tutkimusaineistoihin on pääsy ainoastaan sellaisilla henkilöillä, joilla on siihen asianmukainen peruste. (TENK 2019, 9–12) Ennen aineiston haltuun saamista minun tuli allekirjoittaa Lapin yliopiston Aineiston tutkimuseettinen käyttö -sopimus, jossa sitoudun hyvän tutkimuksen teon eettisiin periaatteisiin ja hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Tutkimusaineisto oli tietokoneellani tutkimuksen ajan, jonka jälkeen poistin sen koneeltani. Tietokonettani säilytin tutkimukseni ajan niin, että ulkopuoliset eivät voineet sitä käyttää.

Tutkimuseettinen kestävyys on myös osa tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden merkittävin kriteeri on tutkija itse, jonka vuoksi luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 2000, 210). Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida myös tutkijan puolueettomuusnäkökulma. Tulkintakehykseen vaikuttavat muun muassa tutkijan ikä, sukupuoli, kansalaisuus, virka-asema ja poliittinen asema. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 160) Tulkintojen osuvuus on sidoksissa myös vahvasti tutkijan tieteelliseen mielikuvitukseen (Eskola & Suoranta 2000, 145). Pysin tunnistamaan nämä seikat työskentelyssäni sekä

kuulemaan ja ymmärtämään haastateltuja ilman tiedon suodattamista oman tulkinta-kehykseni läpi.

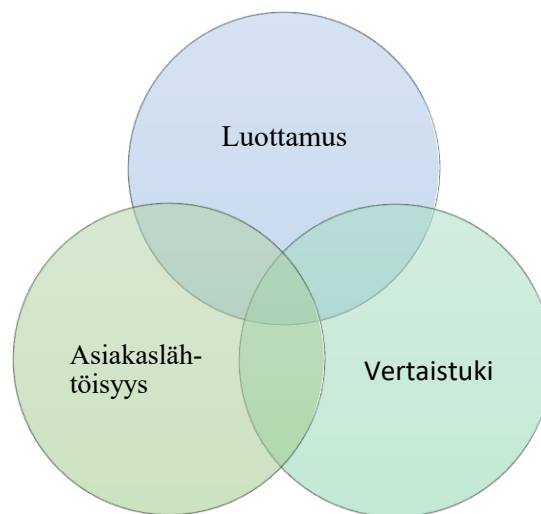
Tutkijan yhteisöllinen perinne kokemushistorioineen (Ronkainen ym. 2011, 70) muodostaa perustan tutkijan mahdollisuudelle ymmärtää ja tulkita tutkittavien ilmaisuja ja kokemuksia. Samalla se muodostaa riskin vääristyneiden tulkintojen tekemisen ja ylläpitämisen. Tutkijan tulkintoja voivat vääristää myös alan kirjallisuuden luoma käsitys tutkittavasta aiheesta tai esitetyt teoriat, joiden kautta tutkittavaa aihetta voidaan tarkastella, sillä niistä on voinut muodostua tutkijalle oma todellisuuden käsittämisen tapa. (Laine 2018, 35–36) Tieteellinen tieto on kuitenkin ihmisten ja ihmisyhteisöjen tuottamaa. Mikään tutkimusmenetelmä ei poista tutkijan vaikutusta tutkimuksen kulkuun ja lopputulokseen. Onkin kyseenalaista, voiko subjektiutta, eli inhimillisen toimijan mukanaoloa, poistaa tieteestä tai onko se edes tavoiteltavaa, sillä tutkijatonta (Ronkainen ym. 2011, 70) ja arvovapaata laadullista tutkimusta ei olekaan (Puusa & Juuti 2020, 143). Olen kuvannut tutkimusanalyysin etenemisen aiemmin tässä luvussa. Lisäksi olen pyrkinyt tiedostamaan edellä mainitut näkökohdat läpi koko tutkimusprosessini.

Tutkimustuloksena tulee tarjota perustelluin käsitys, sillä tutkija ei voi esittää tuloksina sellaista tietoa, joka tuntuisi sopivan parhaiten yleiseen ajatteluun tai joka häntä eniten miellyttää (Ronkainen ym. 2011, 17). Tulosluvussa esitän aineistosta tekemiäni tulkintoja ja ehdotuksia suhteuttaen niitä muun muassa aikaisempiin toimijuuskeskusteluihin ja -tutkimuksiin (vrt. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 29) ymmärtäen samalla, että aineisto ei tule koskaan loppuun tulkituksi ja tulkintanikaan eivät ole totta vaan ainoastaan todennäköisiä. Tulkinnat ovat myös vahvasti sidoksissa ajallisesti ja paikallisesti tutkimuskontekstiin. Lisäsin tuloslukuun aineistosta poimittuja lainauksia tulkintojeni tueksi, sillä ne antavat myös lukijalle mahdollisuuden tehdä omia tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä.

5 Tutkimuksen tulokset

5.1 Tuensaajan toimijuutta rakentavat tekijät

Tuensaajien haastatteluista on tulkittavassa kolmeen eri luokkaan jaettavia tekijöitä, jotka vahvistivat tuensaajien toimijuuden rakentumista. Näitä luokkia ovat luottamus, asiakaslähtöisyys ja vertaistuki.



Kuvio 3. Tuensaajan toimijuutta rakentavat tekijät.

Luottamus kuvaa tunnetta ennakoitavuudesta ja vaikuttaa usealla tavalla siihen, miten suhtaudumme eri asioihin ja ihmisiin. Se on myös usein onnistuneen toiminnan ehto. Asiakaslähtöisyys kuvaa toimintatapaa, jossa näkemys asiakkaasta oman elämän asiantuntijana asetetaan toiminnan tärkeimmäksi lähtökohdaksi. Päätöksentekoon ja valintoihin syntyy aito osallisuus silloin, kun asiakkaalla on todellisia valinnan mahdollisuuksia useammasta vaihtoehdosta. Vertaistuellisessa vuorovaikutuksessa osapuolet nähdään tasavertaisina ja -arvoisina kumppaneina.

Luottamuksen merkitys tuensaajalle

Asiakkaan tarpeiden ja toiminnan yhteensovittamiseksi toimivin tapa on osapuolten välinen kumppanuus, jonka syntyminen vaatii niin luottamusta kuin onnistunutta vuorovaikutusta. Luottamuksen rakentumisen kannalta onnistunut toiminta sisältää myönteistä asennetta sekä hyväksyvää ja arvostavaa kohtaamista. (Virtanen, Lamminmäki,

Suoheimo, Ahonen & Suokas 2011, 19). Kaikki haastatellut tuensaajat kokivat linkkihenkilön positiivisena, asiallisena ja miellyttävänä henkilönä, jonka kanssa oli mukavaa ja luontevaa keskustella ja tehdä yhdessä erilaisia asioita.

H3: Hän oli oikein semmonen, mitä selvittikin niin seuras ja kyseli [...] Ihan mukava asiallinen, asioihin perehtyvä ihminen oli kovasti.

HT1: Hän kannustaa ja kestää minua ja kuuntelee minua. Tarkoitan, että hän on hyvä kuuntelija, mikä on tietysti erittäin arvokasta [...]

Linkkihenkilöillä oli kyky kuunnella, olla vuorovaikutuksessa ja kannustaa haastateltuja. Linkkihenkilöt muodostivat näin perustan yhteiselle toiminnalle tuensaajan henkilökohtaisten ominaisuuksien ja tarpeiden pohjalta, joka lisäsi toiminnan luotettavuutta. Tuensaajan kanssa jaettu samanlainen arvomaailma ja huumorintaju myötävaikutti tuensaajien kokemukseen linkkihenkilön luotettavuudesta. Luottamus synnyttää ja ylläpitää myös turvallisuuden tunnetta (Ilmonen & Jokinen 2002). Linkkihenkilön sinnikkyys edisti yhteisen toiminnan jatkuvuutta ja tuensaajan tilanteen edistymistä silloinkin, kun tuensaajan heikot pystyvyyden tunteet sekä pitkäjänteisyyden puute vaaransivat toiminnan jatkuvuuden.

Muutama tuensaaja ilmaisi haastatteluissa toimintaan osallistumisessa tärkeäksi sen, tunsiko hän linkkihenkilön ennestään. Yhdelle tuensaajalle oli tärkeää, että linkkihenkilö oli ennestään tuttu.

HP2: Ehkä se on helpompi ku xxx ((linkkihenkilö)) tietää niinku työpaikan missä mä olen ollu niinku työpaikkakiusattu ja tietää nämä ihmiset mistä minä puhun, niin sillä laillahan se on helpompi, ettei mun tartte selittää juurta jaksanen ouvolle ihmiselle, että no se on se paikka ja se teki siellä, oli sitä, siinä työtehtävässä.

Tuensaaja koki, että yhteisen toiminnan aloittaminen oli helpompaa, kun linkkihenkilö tunsu valmiiksi hänen elämänhistoriaansa ja elämässä vaikuttavia henkilöitä. Tällöin tuensaajan ei tarvinnut kuvata mennyttä ja nykyistä elämäntilannettaan alusta alkaen, vaan tuensaajan ja linkkihenkilön vuorovaikutuksen taso oli mahdollista syventää nopeammin seikkoihin, joihin hyvinvointilähetteellä oli tarkoitus vaikuttaa. Yhdelle tuensaajalle oli taas tärkeää, että linkkihenkilö ei ollut ennestään tuttu henkilö.

H11: [...] mie en halunnu ketään niinku minun tuttuja paikkakunnalla tähän. Että se oli ainoa se, että ku se xxx ((linkkihenkilö)) on niinku outo, ei oo tuttu ihminen, niin se kävi mulle. Muuten mie en ois tähän alkanu.

Haastateltu kertoi elämäntilanteensa suuresta muutoksesta ja menetyksistä, joiden myötä hän pyrki rakentamaan uudenlaista elämää entisen elinympäristön ulkopuolella. Hänelle oli tärkeää, että linkkihenkilö ei ollut kiinnittynyt millään tavalla hänen entiseen elinpiiriinsä, eikä menneet asiat päässeet näin vaikuttamaan linkkihenkilön ja tuensaajan yhteiseen toimintaan. Hyvinvointilähete-toimintamallin asiakaslähtöisyyden vahvistamiseksi tuensaajilla olikin aina mahdollisuus valita koulutetuista linkkihenkilöistä mieluisin, vapaana oleva henkilö.

Luottamus toimii usein myös ratkaisevana tekijänä siihen, tuleeko tilanteesta myönteinen vai epäonnistunut (Kokko 2004, 168). Luottamuksen muodostuminen on monitahoinen prosessi, joka perustuu luottamuksen kohteen luotettavuuteen. Luotettavuus ilmenee vaitiolovelvollisuuteen sitoutumisen lisäksi muun muassa toimimalla aina asiakkaan edun mukaisesti. (Mattila 2007, 24–25) Linkkihenkilöillä on vaitiolovelvollisuus, joka takaa tuensaajia koskevan tiedon luottamuksellisuuden. Tuensaajat tiesivät linkkihenkilön vaitiolovelvollisuudesta ja kuvasivat toimintaansa linkkihenkilön kanssa luottamukselliseksi. Haastatellut uskalsivat nostaa linkkihenkilön kanssa keskustellessa esiin ”kaikki”.

H11: Mie oon niinku täysin luottanu siihen. Ja, ja, alussa varmaan ensimmäinen kerta menikin siihen että, sanoin niinku tästä, xxx ((tapahtumasta)) ja tästä, kerroin ja itkin ja, kyllä minä siis luotan ihan täysin. Että minä voin hänelle jutella mistä vain.

H6: Kyllä minä luotin, xxx ((linkkihenkilö)) sano että he on, vaitiolovelvollisia että he ei näistä juttele. Niin minä olen kyllä sillä lailla, avoimesti kertonu ihan kaikki että tuota, ja ihan ihan semmonen luotettava, keskustelu meillä on ollu että.

Luottamus mahdollistaa aitojen (Rantanen 2011, 294) ja vaikeiden asioiden esiin nostamisen. Tämä on tärkeää, sillä aiemman elämäkokemuksen vuoksi luottaminen ja yhteistoiminta voi olla vaikeaa (Mattila 2007, 25; Savukoski & Kauramäki 2004, 126) ja usein lähelle päästetään vain sellaiset henkilöt, joihin voi luottaa (Putnam 2000, 20). Luottamuksen puute voi myös heikentää halukkuutta osallistua toimintaan (ks.

Bickerdike, Booth, Wilson, Farley & Wright 2016). Haastatellut kertoivat aikaisempien kokemusten synnyttämistä luottamusongelmista vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvia henkilöitä kohtaan. Myös se, että Hyvinvointilähete-toimintamallissa kirjaamista ei tehty, oli luottamusta lisääväksi seikka.

HP2: Aino on se että väliin tulee mieleen että pystynkö mie, ku mie olen hyvin huono luottamaan ihmisiin ja toisaalta mä oon luottanu niin paljon väärin ihmisiin, niin minä tiän että ihmisillä on vaitiolovelvollisuus, mutta olen törmännyt siihen ettei se aina piä se vaitiolovelvollisuus. Niin väliin tulee mieleen mutta, että jospa se jolleki xxx (linkkihenkilö)) kertooki, mutta senki ajatuksen mä oon hylännyt.

H9: No mulla, on varmaan niinku, luottamusongelma, että joskus tuota, nuorempana on ollu että tuota, kun olen käynyt esimerkiksi, perheneuvolassa keskustelemassa omista asioista niin sitten, hän on soittanu ja tiedottanu esimerkiksi mun vanhemmille kaiken mitä mä oon keskustellu [...] Ja sitte kuitenkin ku kaikki kirjataan, niin, niinku semmoset tavallaan, aremmat asiat mitkä ei tavallaan, liity noin niinku yleisesti siihen mun vointiin mutta on semmosia yleisiä asioita mitkä liittyy mun elämään niin ku, kaikki, parisuhkekiemurat kaikki semmoset, niin tavallaan mä en koe että he, tekee niinku tavallaan sillä tiedolla mitään et se kirjataan sinne. Niin, kyl mä oon kokenu et mä oon voinu niinku häneen luottaa ja mä en oo niinku mä en oo kertaakaan miettiny sitä hänen vaitiolovelvollisuutta.

Luottamuksellisuus nousi esiin myös haastatellun kuvatessa pienellä paikkakunnalla asumisen haasteita. Kun elinpiirit ovat pieniä, riskinä on yksityisten asioiden leviäminen koko kyläyhteisön tietoon ja joka voi johtaa kielteisiin asenteisiin. Tämän vuoksi henkilökohtaisista ja vaikeista asioista keskustellaan mieluummin ulkopuolisen kanssa.

H9: [...] täällä ei välttämättä se ammattiavun piiri niin, se saattaa olla hirveän suppea [...] Näissä asioissa ei välttämättä et ne, ne saattaa olla niin semmosia henkilökohtaisia ja semmosia, arkoja asioita. Myöskin semmosia että et ne vähän niinku leimaa sut tavallaan ihmisenä että, että no, sul on xxx ((sairaus)) tai sul on xxx ((sairaus)) tai joku [...] Semmonen luottamuksellisuus täällä on hyvin vähästä [...] Sanot väärälle ihmiselle niin, se puolikkaalla sanalla mainitsee toiselle ja sä saatat kuulla sen asian aivan erilaisena toiselta puolelta kylää kun mitä se oli alun perin. Niin, myöskin varmasti se tekee sitä että on niille, psyko-, psykiatrin, palveluille on, enempi tarvetta, koska ei täällä voi luottamuksellisesti puhua oikein kenellekään. Et ehkä, jotkut sukulaiset keskenään jos on oikein luottamuksellinen suhe, mutta se ei myöskään, se ei tavallaan, auta tavallaan eteenpäin että et niinkö se kuitenkin kuormittaa sitte tavallaan sitä, sitä niinku perheen puolta että. Mä oon sen takia hakenu tätä apua että, et mä oon niinku, tavallaan kuormittanu tasapuolisesti että toki mun

perhe kuormittuu hieman tästä, mutta ne kuormittuu enemmän jos mulla ei ole mitään kontaktia minnekään et mä oon yksin niitten asioitten kanssa.

Mahdollisuus päästä mielenterveyspalveluiden piiriin voi olla rajoitettua vähäisten resurssien vuoksi. Palveluun pääsemistä voi hankaloittaa myös se, että henkilön ongelmia, esimerkiksi yksinäisyyttä, ei koeta riittävän vakavaksi hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Yksinäisyys voi kuitenkin synnyttää suuria ongelmia, jos apua ei saa. Tällöin mahdollisuus keskustella esimerkiksi luotettavan linkkihenkilön kanssa voi helpottaa oloa.

Yhden tuensaajan haastattelusta ilmeni tuensaajan ja linkkihenkilön erisukupolvisuuden merkitys toiminnalle.

HP2: [...] semmoista vähän nuorta näkökulmaa tuopi tähän elämään [...] Niin kato ku mie kuitenkin xxx ((linkkihenkilön)) tunnen jollakin lailla, ja se on niin paljon nuorempi, niin se tekee jo niin paljon. Ku sille pystyy niin se niinku ymmärtää [...] jos lasten kans on jotakin tai meijänhän sukupolvi hyppää niin nämä niinku, asiat on niin erilaisia kun minun lapsuudessa.

Ikäeron lisäksi muuttuva yhteiskunta tuottaa eri aikakausina erilaisia kokemuksia, käsitteitä, merkityksenantoja ja odotuksia niin arjen toiminnoille kuin elämäkululle. Tuensaajan ymmärrystä elämästään edisti erityisesti yhteistoiminta eri sukupolveen kuuluvan linkkihenkilön kanssa.

Hyvinvointilähete-toiminta pohjautuu tuensaajan onnistuneeseen kohtaamiseen ja dialogiseen vuorovaikutukseen. Ennen toimintaan osallistumista linkkihenkilöt koulutetaan, jotta heillä on taito toimia Hyvinvointilähete-toimintamallin mukaisesti. Muutama tuensaaja koki kuitenkin toiminnassa hyväksi linkkihenkilön ammatillisen osaamisen, jota he myös hyödynsivät yhteisessä toiminnassaan.

H4: Ja sitten ku se on justiin xxx ((ammatti)), on xxx ((ammatissa)) toiminu [...] että sattu vielä semmoinen ihminen, joka niinku ymmärtää minunlaisia xxx ((sairaus)) ja ongelmaisia.

H11: Ja haluaisin niinku ehkä enempikin hyödyntää ((linkkihenkilön ammatillista osaamista)). Mutta kun mie en itte ole päässy liikkeelle. Eli mulle on annettu semmoset xxx ((liikuntaohjeet)). Me ollaan käyty niitä läpi [...] Mie, olen niistä laistanu. Ja sitte oli tämä xxx ((liikuntapaikka)) joka oli aivan mahtava.

Linkkihenkilön ammatillisella koulutuksella ja osaamisella ei ole kuitenkaan Hyvinvointilähete-toiminnan kannalta merkitystä, sillä sitä ei ole tarkoitus hyödyntää toiminnassa.

Asiakaslähtöisyys toimijuuden rakentamisen lähtökohtana

Asiakaslähtöisyyden perustana on toiminnan järjestäminen asiakkaan tarpeisiin, kykyihin ja voimavaroihin pohjautuen, jolloin toiminta suunnitellaan asiakkaan tarpeista käsin vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ja yhteisymmärryksessä eri vaihtoehtoja punniten. Vaikka asiakaslähtöisyys on tunnistettu ja tunnustettu merkittävänä seikkana niin motivaation, toiminnan onnistumisen kuin tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta, se ei ole julkisessa palvelutuotannossa edelleenkään itsestään selvää muun muassa joustamattomien toimintatapojen vuoksi.

Ihmiset lähtevät todennäköisemmin mukaan toimintaan silloin, kun se esitetään heille hyväksyttävällä tavalla, huolenaiheet tuodaan esiin asianmukaisesti, toiminta vastaa heidän tarpeitaan ja he uskovat hyötyvänsä toiminnasta (Husk, Blockley, Lovell, Bethel, Lang, Byng & Garside 2019). Hyvinvointilähete-toimintamallin erilaisiin tarpeisiin mukautuvat menetelmät edesauttavat toiminnan rakentamista asiakaslähtöisyyden perustalle. Toimintamallissa tunnustetaan tuensaaja oman hyvinvointinsa asiantuntijana. Seuraavassa aineistolainauksessa haastateltu kuvaa syntyynyttä, vahvaa ja outoa tunnetta siitä, että joku tuli hänen luokseen ja oli vain häntä varten.

H11: [...] että joku tuli ja, oli, on ystävällinen ja, suunnitellaan jotakin ja, sitten vain tuntu ounolta että joku on niinku minua varten tässä nyt ni se tuntu aika vaikealta mulle.

Linkkihenkilön kanssa myönteiseksi mutta samalla vaikeaksi koettu työskentelytapa sisälsi tavoitteiden asettelun, joka rakentui tuensaajan lähtötilanteen sekä toiveiden perustalle (ks. Wildman ym. 2016).

Tuensaaja tekee valintansa siitä, mitä palveluja hän tarvitsee osallistumismahdollisuuksiensa vahvistamiseksi. Päätöksentekoon ja valintoihin syntyy aito osallisuus silloin, kun yksilöllä on todellisia valinnan mahdollisuuksia useammasta vaihtoehdosta. Itsemääräämisen mahdollisuus on merkittävää myös

motivaation näkökulmasta. (Järvikoski 2013, 22–25) Haastatteluissa usea tuensaaja kuvasi asiakaslähtöisyyden toteutumista Hyvinvointilähete-toimintaan osallistumisessa.

HP2: *Kyllä mie siihen oon pystyny vaikuttamaan tietinkin mitä me tehään, niin sehän mennee niinku sen mukaan mitä mie haluan.*

H13: *No kylläpä se usein on sillei että toiveita esitän hänelle.*

Asiakaslähtöinen toiminta synnytti turvallisuuden tunnetta ja muodosti yhteiselle toiminnalle hyvän perustan. Toiminnan rakentaminen tuensaajan ehdoilla, tapaamisaikojen joustavuus, empaattinen kohtaaminen sekä terveyshaasteiden vaikutusten ymmärtäminen suhteessa tuensaajan toimintaan näyttäytyivät merkittävänä ulottuvuuksina toiminnan onnistumiselle. Aina se ei riittänyt, sillä yksi tuensaaja kuvasi, kuinka koki useita kertoja toiminnan aikana halua päättää yhteisen toiminnan linkkihenkilön kanssa.

H4: *[...] mä oon mielenviurahuksissa sitten laittanu WhatsAppia-viestiä että tuota mä perun tämän koko homman niin vissiiin kaks tai kolmee kertaa. Ja sitten se on ymmärtäny minua kun mul on tällöisiä xxx ((sairauksia)) [...]*

Esim. tuensaajan pelko omasta jaksamattomuudesta ja tunne riittämättömästä tuen saamisesta voivat estää osallistumasta toimintaan (vrt. Koskisu 2004, 48–50). Seuraavasta aineistolainauksesta ilmenee haastatellun kokemus siitä, että hänen tarpeensa ja toiveet huomioitiin toiminnan suunnittelussa.

H9: *Ei tehä pitkälle niinku niitä suunnitelmia et sovitaan vaan se tapaaminen ja sitte katotaan että mikä on se, tavallaan se tarve, sillä kerralla että [...] joka toinen viikko tavattu mutta nytten tuota mä sanoin että, et mä koen et mä, tarttisin nyt niinku viikottain, tapaamisia, että nyt on semmonen, rankempi vaihe niin mä koen sen hirveän tärkeäks et mul on se säännöllinen kontakti, häneen [...] Ja tavallaan että se, se menee niinku, mun ehdoilla se koko homma, että mitä tehään millon tehään missä nähään ja, ja niinku mikä on filis ja muuta [...] et jos mul on semmonen olo et mä en nyt niinku jaksa mä en pysty mä en kykene, niin mul ei oo myöskään painetta siitä et mä voin niinku sanoa hälle et hei voitasko me niinku, siirtää tätä vähä että et niinku mä en nyt niinku pysty [...] Mä en oo aamuihmisiä en yhtään niin must on kauheen ihana että niinku, esimerkiks tänään meil on iltakuulta, se tapaaminen [...]*

Asiakaslähtöisen toiminnan tärkeimpiä seikkoja ovat yksilön aito kuuleminen (Valkonen 2004, 179), hänen mielipiteidensä arvostaminen (Virtanen ym. 2011, 32) ja

toiminnan rakentaminen mukaillen yksilön tavoitteita (Järvikoski 2013, 22). Tuensajaalla oli myös mahdollisuus jättää päätös tekemättä ja antaa se linkkihenkilön tehtäväksi (vrt. mt., 22–25), joka ilmeni useassa tuensajaan haastattelussa.

H11: Että mullahan tavallaan koko elämä niinku on menny semmoseks että mulla ole mitään niinku semmosia tavoitteita. [...] Mie sanoin xxx ((linkkihenkilölle)) että sie saat sano, mitä tehään että minä en kerta kaikkiaan osaa, että tämä xxx ((tapahtuma)) on vienyt minun ajatustoiminnan niin heikoksi [...]

Toiminnan osapuolten vuoropuhelu ja toimijuus suhteutettiin näin toimintaan, sillä päättävällän luovuttaminen linkkihenkilölle oli myös asiakaslähtöistä toimintaa, koska siinäkin tilanteessa toimittiin tuensajaan parhaaksi (vrt. Virtanen ym. 2011, 32) ja tuensaja koki toiminnan mieleiseksi. Tuensajaan toimijuuden vahvistamisen kannalta on toisaalta haastavaa, jos linkkihenkilö ottaa toiminnassa aktiivisemmän toimijan roolin. Yhteistyö linkkihenkilön kanssa on määritelty kestävän enintään 6 kk ajan, joka voi olla verrattain lyhyt aika muuttaa yhteistyösuhteeseen syntyneitä toimintamalleja ja -rooleja.

Vertaistuki toimijuuden mahdollistajana

Vertaistuellisessa vuorovaikutuksessa osapuolet ovat toimijoita, mutta myös toistensa kohteina (Mönkkönen 2018, 94), jolloin he pyrkivät tasa-arvoiseen osallisuuteen ja rakentavat ratkaisuja huomioiden toisen tiedot, käsitykset ja tulkinnat asioista. Vertaistuellinen toiminta on näin vastavuoroista, osapuolten välistä neuvottelua, arkipäivän toimintaa ja tekoja. Tällöin myös luottamus toiseen ilmenee yhdenvertaisuutta tavoittelevassa toiminnassa, myönteisissä viesteissä ja hyväksyvissä eleissä (Törrönen 2016, 37, 44).

Vertaistuessa tasa-arvoisuus ilmenee sosioekonomisten määritteiden alistumisena yhteisesti jaetulle asialle. Tasa-arvoisuudesta huolimatta vertaistuessa voi syntyä tilanteita, joissa vertaisille muodostuu auttajan ja autettavan rooleja. Vertaistuki esiintyy usein emotionaalisena tukena, oman tilanteen jakamisena ja kokemusten yhteisenä pohdintana. (Hokkanen 2011, 286–287) Vastavuoroisessa suhteessa ymmärryksen syntyminen merkitsee uudenlaisen tilan, yhteisten hämmästyksen hetkien, tavoittamista osapuolten välille, sillä tasavertaisen suhteen ja keskusteluyhteyden

rakentaminen on merkittävämpi tavoite kuin pyrkimys ongelmien analysointiin (Mönkkönen 2018, 116). Muutama tuensaaja kuvasi haastatteluissa vertaistuellisen toiminnan rakentumista.

H9: [...] hän on niinku se ammatti-ihminen ja, mä oon niinku se, asiakas, niin mä kysyin et missä se tavallaan se menee se raja et voinko mä kysyä niinku et onko hällä koiraa tai voinko mä niinku tehdä näin [...] hän sano että, et toki hän niinku piittää itsellään paljon niinku omaan elämäänsä liittyviä asioita et hän ei jaa niitä mun kanssa niin ku kaverisuhteissa tehään, mutta niinkö hän sano myöskin että hän ei, tavallaan tätä työtä ei pysty tekemään ilman omaa persoona. Jos sä et anna itestäs tavallaan mitään, niin ei se niinku se ei oo vastavuorosta [...] et niinku mä koen et me ollaan enemmän niinku tavallaan, samalla viival. Mun on helpompi hälle puhua, kun mitä mä koen että psykologilla että psykologilla mä mietin kauheasti mitä mä puhun, mutta hänen kanssa niin mun ei tarvii niinku tavallaan miettiä että, et mä puhun mikä mulla sattuu nyt oleen mielen päällä. Samalla lailla ku kavereitten kanssa että, että tuota sitä niinku kertoo niitä asioita, mitkä niinku tuntuu tavallaan että et nää on semmosia mitkä vaivaa tai, tai muuta että [...] Että, et mun mielest tää on hirveän hirveän hyvä juttu, ku on ollu, pitkän aikaa kuitenkin niinku vain tavallaan ammattiavun piirissä, että on ollu niitä psykologi- ja psykiatrikäyntejä ja, vastaavia niin mä koen tämän semmosena, hyvin mukavana vaihteluna, rentona [...]

H4: Ja laiteltu kuvia niinku WhatsAppin kautta sitten että hänkin on laittanu mulle joitaki kuvia niinku ku on käyny savustaa kalaa tai, tai marjassa käyny tai tällöisiä. Hiukset värjänny [naurahtaa] tai tällöistä. Ihan semmoista normipäivän asioita ja semmoista vähän niinku mitä on hommannu ja, mitä pitäis tehdä ja, minne pitäis mennä ja missä käyn. Vaikka se, vaikka se onki palkallinen ja tukihenkilö, et sehän saa siitä palkan mutta, en mä ajattele sitä sillä lailla. Että minä ajattelen niinku, se on mulle vähän niinku enempi ku yst-, se on ystävä mulle.

Haastatellut kokivat merkityksellisenä, että linkkihenkilön kanssa keskustelu, toimiminen ja yhteydenpito tapahtui kuin vertaisen kesken ja vuorovaikutus sisälsi muutakin kuin ongelmien ratkaisua, kuten arkipäivän askareiden kuvaamista. Tuensaajan ja linkkihenkilön tapaamiset oli mahdollista toteuttaa erilaisissa paikoissa. Eräs haastateltu koki, että vuorovaikutustilanne omassa kodissa mahdollisti aidomman ja vapautuneemman vuorovaikutuksen, jolloin keskustelun aiheita ja syvyyttä ei tarvinnut rajoittaa.

H4: Kotona puhuminen on jotenkin erilaista ku se että menet sinne sairaalaan seinien sisään. Sitä on jotenkin semmoinen varautunu tai, semmoinen. Ei kehtaa kaikkea sanoa kun miettii että kuunteleeko joku siellä oven takana mun juttuja

ja [naurahtaa], kaikkea [...] kotona on semmoinen rennompi olo ja saa olla oma ittensä.

Vertaistuki paikantuu usein tunnetueksi (Hokkanen 2011, 287) Tukea ja myötätuntoa saanut henkilö suuntaa helpommin huomiota toisiin aistien vahvemmin heidän tarpeitansa sekä tunteita, vähentäen samalla omia tarpeita. Myötätunto onkin yksi voimakkaimmin onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä, sillä se vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä niin kokijassa kuin vastaanottajassakin. (Rantanen 2011, 239–244) Seuraavista aineisto-otteista ilmenee, että Hyvinvointilähete-toiminnassa se oli myös aineellista,

H11: [...] sillä hulavanteella yritin opetella, se anto linkkihenkilö, mut en minä oppinu sillä. Minä annoin sen takasi [naurahtaa].

tiedollista,

H4: [...] se kansalaisopisto esite tuli, tuli tuota mikä lie päivä. Niin mä olin nostanu sen tänne vaan, mutta mä en ollu ehtiny kattoa niin, xxx ((linkkihenkilö)) siitä sanokin sitten. Et [...] katotaanko yhdessä se kansalaisopiston tää [...] Ja täältä mulle muutama niinku tuota, viivattiinkin että mihin vois niinku [...] ja, tuli käytyä tämä esite läpi oikeasti että tuota niin se ois mulla jääny käymättä kuule varmasti.

toiminnallista

H3: [...] kierrettiin tämä kylä ja kahdestikin käveltiin [...]

ja henkistä. (Hokkanen 2011, 287)

HT1: Linkkihenkilö kuului kirkkoon kuten minäkin ja hänen etiikka vastasi omaani.

Osa haastatelluista kuvasi toimintaa myös linkkihenkilön osallisuuden näkökulmasta.

HT1: Ja se auttaa häntä myös, koska hän käy nyt xxx ((liikuntapaikalla)). Siitä pidän, koska se ei ole vain minulle hyödyllistä. Minusta se on tärkeää. Koska hänellä on melko vaikea työ tehtävänä. Joten hänkin saa siitä jotain irti.

H10: Kyllä me on, meil on kyllä aika hyvät puheet. [...] Minä ainakin olen tämän kanssa pystynyt tosi hyvin keskustelua puolin ja toisinkin että kun ei siinä ole mittään. Sehän se siin onkin mukavaa että saapi toinen kuuntelee ja sitte puolin toisin.

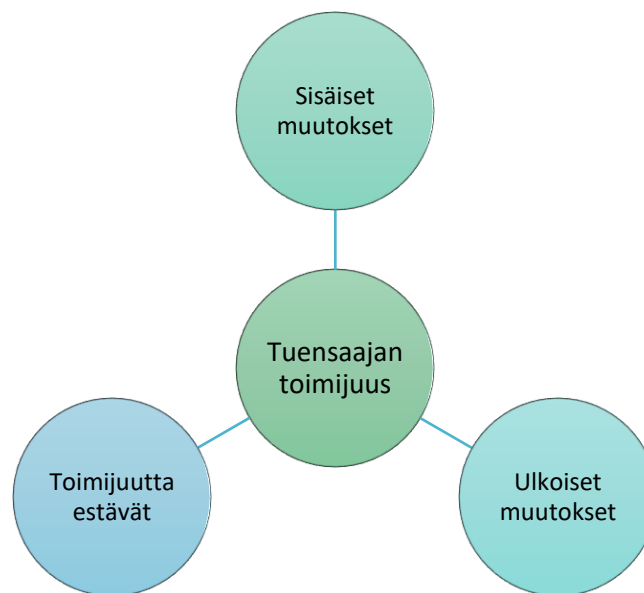
Hyvinvointilähete-toimintamallin tavoitteena ei ole linkkihenkilön hyvinvoinnin lisääminen, mutta kahden tasavertaisen ihmisen yhteinen toiminta tuottaa hyvinvointia molemmille, jolloin se kiinnittyy Hyvinvointilähete-toimintamallin tavoitteisiin.

Hokkasen (2011, 295–296) mukaan vertaisuuteen perustuvia mahdollisuuksia ei hyödynnetä palveluntuotannossa. Erityisesti monenlaisia tuentarpeita sisältävät elämäntilanteet jäävät usein huomiotta yhteen teemaan keskittyvässä vertaisuusajattelussa. Jotta vertaisuutta voitaisiin hyödyntää, se vaatisi palvelurakenteita, joissa käyttäjien kokemuksista ollaan aidosti kiinnostuneita ja heidän mielipiteensä saavat palvelujen organisoimisessa ja toteutuksessa tilaa.

Tulkitsen Hyvinvointilähete-toiminnan mallina, jossa vertaistukeen pohjautuvat edellytykset, menetelmät ja tavoitteet toteutuivat. Tuensaajien ja linkkihenkilöiden osaaminen, näkemykset, voimavarat ja oman elämän tuntemus täydensivät toisiaan (vrt. Virtanen ym. 2011, 18–19, 29). Tuensaajat tulivat rehellisesti kuulluksi ja pääsivät määrittelemään toimintaa sen jokaisessa vaiheessa. Hyvinvointilähete-toimintamallissa vertaistuki ei ole myöskään eriytynyt tietyn teeman ympärille, vaan se mukautuu monenlaisiin tilanteisiin.

5.2 Hyvinvointilähete-toiminnan merkitykset tuensaajan toimijuudelle

Asiakkaan toimijuus ja itseohjautuvuus näyttäytyvät merkittävinä osatekijöinä yksilön hyvinvointia edistävässä käyttäytymisessä (Punna, Malinen, Sevon & Sihvonen 2017, 157). Ymmärrys yksilön toimijuuden taustalla vaikuttavasta elämänpolusta sekä tieto toimijuuden muodostumisesta läpi elämän kulkevana prosessina sosiaalisten käytäntöjen parissa auttavat hahmottamaan yksilön mielipiteitä, valintoja ja todellisuutta. Ne auttavat myös muodostamaan selviytymiskeinoja ja voimavaroja, joihin tukeutumalla toimintakykyisyyttä ja toimijuutta on mahdollista rakentaa. (Timonen 2015, 146)



Kuvio 4. Tuensaajan toimijuuden rakentuminen.

Toimijuuden sisäisiä muutoksia ilmensivät tuensaajien kuvaukset omasta elämänpolusta, omien elämäkokemusten ja tulkintojen reflektointi ja uudelleen muotoilu sekä tulevaisuuden suunnitelmien laadinta ja tavoitteiden asettelu. Toimijuuden ulkoisia muutoksia kuvasivat tuensaajien toimiminen ja suunnitelmien toteuttaminen arkiympäristössä, luonnossa sekä liikunta- ja harrastepaikoilla. Toimijuutta estäviä tekijöitä ilmeni Hyvinvointilähete-toimintamallissa, tuensaajien toiminnassa, toimintaympäristössä ja korona-ajan rajoitteissa.

Toimijuuden sisäiset muutokset

Toimijuus muodostuu elämänlaajuksena ja -mittaisena. Ihmisten arki ja elämään liittyvät asiat ovat entistä monimutkaisempia (Hänninen & Poikela 2016, 145–149). Vaikeat elämäntilanteet eivät kuitenkaan yksin määrittele yksilön hyvinvoinnin tasoa, vaan tärkeämpää on se, miten yksilö pystyy käsittelemään tilanteita ja selviytymään niistä (Peltomaa 2005, 88–89). Kun tavoitteena on vahvistaa yksilön toimijuutta omassa arjessaan, vuorovaikutus tulee ymmärtää toiminnan holistisena menetelmänä. Onnistuakseen vuorovaikutustilanteet vaativat aikaa ja auttajalta herkkyyttä ja aitoa läsnäoloa. (Hänninen & Poikela 2016, 148–164)

Kertominen ja kuulluksi tuleminen luo hyvän pohjan yhteistyölle. Näiden myötä avautuva näköala toisen henkilökohtaisiin tunteisiin, kokemuksiin ja tapahtumille

annettuihin tulkintoihin toimii perustana yhteisen ymmärryksen syntymiselle. Tarinoilla voidaan näin muokata yksilön identiteettiä eheämmäksi ja elämäntilanteita ymmärrettävämmiksi. (Valkonen 2004, 179, 181) Tuensaajan kertoessa tarinaansa, hän jäsentää kokemuksiaan kokoamalla niistä samalla elämänpolkuaan. Tarinan kertominen on luonnollinen menetelmä kuvata ja ymmärtää elettyä elämää sekä sitä ympäristöä, jossa on elänyt ja joka on vaikuttanut häneen. Tämä ilmeni usean tuensaajan haastattelusta. Toimijuus näyttäytyy näissä aineistolainauksissa voimavaroina kertoa ja jakaa elämäkokemuksiaan (vrt. Reunanen 2017, 76).

H11: Ja ensimmäinen kerta vain istuttiin ja juteltiin ja kerroin ja itkin, niin kun nyt sullekin avoimesti kerron. Mullahan ei oo mitään salattavaa tässä minun elämässä. Että mie oon kaikki kortit aukassu [naurahtaa].

H9: Niin mulla tuntu jo niinku ensimmäisellä tapaamisella että totta kai me niinku tutusteltiin ja siinä meni pidemmän aikaa kun mä kerroin, koko, elämäntarinan ja, keskusteltiin [...] Mul oli semmonen olo että, että tää on niinku mun hyväksi et mä niinku, mä kerron tavallaan näitä asioita niin mä tiään et se helpottaa.

Vuorovaikutuksen vastavuoroisuus ja psyykinen hyvinvointi vaikuttavat tilanteeseen osallistuvien mielekkyyden kokemuksiin (Peltomaa 2005, 136), sillä kokemukset nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta vahvistavat itsekunnioitusta ja omanarvontunnetta (Romakkaniemi & Järvikoski 2013, 41). Seuraavassa aineistolainauksessa tuensaaja vertaa tapaamisia psykologin ja linkkihenkilön kanssa ja kuvaa, kuinka Hyvinvointilähetetoiminnan mahdollisuudet muun muassa tiheämpään tapaamistahtiin ja erilaiseen vuorovaikutusympäristöön sekä vertaisuuteen kiinnittyvä toimintatapa synnyttivät kokemuksen siitä, että se tuki paremmin tuensaajan psyykkistä vointia ja vaste hänen tarpeeseensa käsitellä ja jäsentää elämäntilannettaan ja -kokemuksiaan oli tulokseksi kaampi.

H9: Mä koen paljon pienemmän kynnyksen sopia hänen kans tapaaminen ku sopia psykologin kans tapaaminen. Et mul on siihen pienempi kynnys ja mä niinku, mä tavallaan odotan enemmän sitä niinku, meidän tapaamista koska mä tiään että, mä puhun siellä paljon vapaammin et mä en puhu niinku pelkästään mun voinnista vaan mä puhun kaikista asioista mitkä liittyy mun elämään. Mä puhun mun koirasta mä puhun, poikakaverista, eksistä kaikista siis niinku mitä liittyy elämään. Mut sitte taas siellä psykologin tapaamisella siellä keskitytään

enemmän siihen mun voitiin mun jaksamiseen ja mun psyykkeeseen, niin se on enemmän semmosta, kliinistä. [...] psykologin tuolissa ku istuu niin siinä mä saatan tunnin, puhua miltä musta tuntuu mitä mä ajattelen, ja sieltä saattaa välillä ehkä tulla jotain kommenttia mut aika vähän, sillee niinku vaan että, että tuota no miten sä koet että tää vaikuttaa. Mutta niinku tämän linkkihenkilön kans niin me keskustellaan asioista. Se on enempi semmosta niinku vastavuorosta se kommunikointi ja ja tuota, sillee että et jos mä niinku häneltä jotain tavallaan kysyn, niin mä saan siihen vastauksen ilman et se on niinkö tavallaan että, että no, niinku masennuksen oirekuvaan kuuluu nyt tämmönen ja tämmönen ja tämmönen vaan että häneltä mä saan niinku semmosen tavallaan, vähän niinku ulkopuolisen näkökulman sinänsä [...] ja sillee et mul on joku apu ja semmonen tuki, mitä tuntuu et sii-siitä psykologista ei tavallaan ole. Niin mä oon sanonukin niinku, poikakaverille oon sanonu että, mä oon kokenu tästä linkkihenkilöstä olevan enemmän apua kun mitä siitä psykologista [...] Sen takia meil on nyt tiheämmin niitä tapaamisia koska se helpottaa mun vointia, hirveästi ja se tuo tavallaan semmosta että, mä en oo yksin. Et mul on mul on joku, joka on niinku, tiettyinä sovittuna aikana on niinku siinä, tavallaan minua varten [...]

H6: Minä niinku kerron xxx ((linkkihenkilölle)) oman tilanteen ja taas samoten, tälle, mielenterveyshoitajalle [...] kyllä ne tulee melko lailla, aina samoja mutta xxx ((linkkihenkilön)) kans tulee laajemmasti aina juteltua kaikista asioista [...] Muistaki asioista.

Vuorovaikutus linkkihenkilön kanssa mahdollisti tuensaajille tunteiden, ajatusten ja kokemusten esiintuomisen ja jakamisen laajemmin kuin tapaamisissa terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa. Linkkihenkilö kyky asettua tuensaajan asemaan ja eläytyä hänen tunteisiin antoi viestin, että linkkihenkilö ymmärtää hänen tunteita ja ajatuksia, säilyttäen kuitenkin tietyn objektiivisuuden ja erillisyyden tilanteeseen (vrt. Rantanen 2011, 239-244). Eräs haastateltu kuvasi myös, kuinka yhteisiä keskusteluhetkiä oli mukava muistella vielä jälkikäteen.

H3: Joka kerta ootin ja pari kolme tuntiahan me täällä praatattiin [...] Olihan se mukava kun sitten muistellakin mitä on juteltu ja [...]

Oivallukset ja merkittävät kokemukset rakentuvat ihmisten välisissä kohtaamisissa. Toimijuus ilmeni tässä vuorovaikutustilanteen jälkeisenä toimintana, kun käydyt keskustelut tuottivat ajattelua vielä jälkikäteen. Vaikka tuensaajalla on yksilöllinen tausta, joka vaikuttaa siihen, miten hän jäsentää maailmaansa, toisten kanssa keskustelulla on siihen merkittävä vaikutus. (vrt. Mökkönen 2018, 20)

Tuensaajan toimintaympäristön ja elämän hallinnan merkityksen ymmärtäminen on tärkeää, sillä hän toimii omista lähtökohdista ja omien henkilökohtaisten tarpeiden

mukaisesti. Kun nämä seikat huomioidaan tarpeeksi kattavasti, tuensaajan yksilölliset tarpeet voidaan sitoa osaksi laajempia kokonaisuuksia (vrt. Virtanen 2011, 18). Tunne siitä, että tukea on saatavilla, vahvistaa kokemusta elämän mielekkyydestä ja ymmärrettävyydestä. Hämmennystä aiheuttavien ja haastavien asioiden tarkastelu toisen kanssa kirkastaa omaa ajattelua. Jos läheisiä ei halua kuormittaa liiaksi, keskusteluja on hyvä käydä ulkopuolisen kanssa. (Peltomaa 2005, 93) Haastateltu kuvasi sosiaalisen tuen vajetta elämäntilanteessaan sekä Hyvinvointilähete-toiminnan merkitystä hänen mahdollisuuksiinsa käsitellä ”vähän rankempia” asioita.

H9: Mul ei täällä kavereita kauheasti ole, ei oo tavallaan semmosta kelle voi ihan vaan purkautua semmosista normaaleista asioista että, totta kai mul on kumppani kenen kans mä pystyn keskustelea mutta, mutta sitte on tietenkä semmosiaki asioit mitkä, mitkä tavallaan haluaa piittää vähän niinku itellään, mitkä voi olla sit vähän rankempia. että mun ei tarvi tavallaan kaikkea sitte kotona purkaa, näille niinku mun, mun tavallaan lähipiirille täällä [...] Mä oon mä oon sen takia hakenu tätä apua että, et mä oon niinku, tavallaan kuormittanu tasapuolisesti että toki mun perhe kuormittuu hieman tästä, mutta ne kuormittuu enemmän jos mulla ei ole mitään kontaktia minnekään et mä oon yksin niitten asioitten kanssa [...] se linkkihenkilö toi mulle semmosta tavallaan toivoa et joku kuuntelee mua joku on niinku tavallaan läsnä [...]

Kasvokkainen Hyvinvointilähete-toiminta antoi haastatellulle tuensaajalle toivoa kuulluksi tulemisesta sekä toisen ihmisen läsnäoloa. Tuensaaja halusi ja uskalsi kertoa linkkihenkilölle vaikeistakin asioista. Vuorovaikutustilanne mahdollisti oman tilanteen reflektointia sekä elämäntilanteen uudelleenarviointia ja joka voi näin kannatella tuensaajaa siinäkin tapauksessa, että käsillä ei juuri sillä hetkellä olisikaan toimivaa menetelmää tilanteen ratkaisemiseksi. (vrt. Kokko 2004, 171)

Haastatellut kertoivat toiminnan sisältäneen kasvokkaisten tapaamisten lisäksi yhteydenpitoa tekstiviestein. Haastateltu pystyi luottamaan siihen, että linkkihenkilö vastaa hänen viesteihinsä jossain vaiheessa.

H4: Oon minä sille kuule kaikenmaailman sonnatki työntäny tekstiviesteillä [naurahtaa] joskus niinku pahan päivän purkanu sille ja sitte pyytäny anteeks että anteeksi niinku seuraavana päivänä että ku tuli vähän kaikkea kirjoiteltua. Mutta se niinku ymmärtää. Ei se niinku häntä haittaa että, jonneki se on joskus ne pahat asiat sanottava. Pitkät litaniat viestejä on WhatsAppissa [...] siis ihan semmoisia viestejä, että tänään mä en jaksa tehdä yhtään mitään ja mul on niin huono olo ettet kuule uskokaan. Ja sitte saa sen vastauksen ja, jossain vaiheessa

ku hän kattoo puhelinta. Ja sitten niinku sieltä jotenkin nouseekin sitten sieltä huonosta olostä että no eipä tämä nyt niin ookaan.

Tekstiviestittely linkkihenkilön kanssa mahdollisti tuensaajalle omien tunteiden purkamistavan ja -väylän kasvokkaisten tapaamisten välillä. Linkkihenkilön asteittainen tuen vähentäminen ja tilan antaminen tuensaajan omille valinnoille ja pärjäämiselle mahdollisti tuensaajan voimavarojen esiin nousemisen ja vahvistumisen. Linkkihenkilön vastausviestit sekä se, että tuensaaja ehkä käsitteli vielä lisää tunteitaan ennen vastaviestin saamista, lieenee mahdollistanut tuensaajalle keinon reflektoida tunteitaan ja vahvistaa jaksamisen ja hallinnan käsityksiä.

Hallinnan tunne on sidoksissa tuensaajan elämänsäkulun tapahtumiin, jolloin myönteiset tapahtumat näyttäytyvät hyvänä hallinnan tunteena ja epäsuotuisat tapahtumat ohjaavat usein negatiiviselle ajatuskehälle. Muutosta tavoiteltaessa oli tärkeää, että tuensaaja kykeni siirtämään ajatukset hallinnan menetyksen kehältä hyvän hallinnan uralle, jolloin käsitys omasta pystyvyydestä ja toimijuuden tunnosta vahvistui. (vrt. Peltomaa 2005, 30) Tuensaajan ajatusten muutokset voisi tulkita toimijuuden tunnon vahvistumisena. Toimijuuden tunnolla on vaikutusta siihen, miten yksilöt kokevat mahdollisuutensa tehdä tulevaisuudessa sellaisia ratkaisuja, jotka eivät ole nykyhetkessä mahdollisia (Gordon 2005, 129).

Toimijuudelle tuottavat ehtoja muun muassa sosiaalinen ja kulttuurinen tausta (Hokkanen 2014, 80), koettu elämänsäkulku ja ikä (Jyrämä 2008, 193–194). Haastateltujen joukossa oli useita ikääntyneitä henkilöitä. Ikääntyneet henkilöt tulee nähdä yhdenvertaisina, elämänsäkuluaan elävinä aikuisina, jotka kantavat mukanaan mennyttä ja suuntautuvat tulevaisuuteen omista lähtökohdistaan käsin (Pikkarainen 2020, 70). Ikääntyminen on kuntoutumisen näkökulmasta katsottuna sekä sosiaalinen että elämäntilanteellinen tapahtuma ja valintaprosessi, joka voi saada eri vaiheissa erilaisia merkityksiä. Ikääntyvä yksilö elää elämänsä, luopuu jostain, tavoittelee jotakin, tekee valintoja sekä motivoituu ja lakkaa motivoitumasta. (Jyrämä 2004, 159) Terveys korostuu ikääntyneiden henkilöiden keskeisten toimintamahdollisuuksien luettelossa, sillä terveys on suuressa roolissa muiden toimintamahdollisuuksien hyödyntämisessä. Huomioimalla ikääntymisen myötä tulleet fyysiset ja psyykkiset muutokset sekä sosiaalinen ympäristö, voidaan huomioida laajemmin myös ikääntyneiden oma käsitys

terveellisestä ikääntymisestä. (Ojala 2020, 203–204, 180) Seuraavassa aineisto-otteessa tuensaaja kuvaa Hyvinvointilähete-toiminnan myötä syntyneitä suunnitelmia. Myös tässä aineistolainauksessa voidaan tulkita Hyvinvointilähete-toimintamallin vahvistaneen toimijuuden tuntoa.

H13: *Sitte ku mä oon ollu niin aina kova xxx ((harrastamaan)), ja oon ollu tuolla kansalaisopiston xxx ((harrastuksissa)), niin meil on ollu xxx ((linkkihenkilön)) kanssa nyt sitten tavoitteena että jos minä saan sen kuljetuspalvelu- sen, niin me mennään käymään siellä xxx ((harrastepaikalla)) tervehtimässä niitä entisiä xxx ((harrastekavereita)). Ja kattomassa mitä ne tekee ku, kun ei minusta enää ole sinne xxx ((harrastamaan)) [...] Minä sanoinikin xxx ((linkkihenkilölle)) että mennään sitten joskus kun ne on päiväkahvilla käymään sitten kahvittelemassa ja juttelemassa siellä [...] Mutta sitten jos saan sen kuljetusasian järjestymään niin sitähän voi sitten mennä käymään kyläpaikoissakin ja teatterissa ku täälläkin on niitä teatterihommia ja, ja elokuvissa ja sillä tavalla että.*

Elämänmuutosten kognitiivinen hallinta sekä identiteetin ja pystyvyyden tunteen muodostaminen vaatii yhtenäisen tarinan muodostamista myös sosiaalisen todellisuuden aineksista. Usein yksilö tarvitsee läheisten ihmisten tai ammattiauttajien tukea identiteettinsä ja kokemustensa eheyttämiseen ja ylläpitämiseen. Sisäinen tarina auttaa ymmärtämään itseään ja omaa elämää, mutta myös suunnittelemaan ja ohjaamaan elettyä elämää. (Valkonen 2004, 186–187) Seuraavissa aineistoesimerkeissä haastatellut kuvaavat ajattelutapojensa muutoksista.

H10: *Ja sitte antaa potkua eteenpäin että. Kyllä se ainaki minun kohalla on vaikuttanu kummasti mielialahan ja mieleen ja liikkuvuuteen ettei tartte niin paljon noita ihmisiä pelätä eikä jännittää niin kun se on ollu ennemmin että [...] Kun se on välillä tuon avun hakeminenkin on sitte niin vaikeata. Ettei saa aina suuta auki vaikka pitäis saaha [...] ehkä se on ollu tuossa kun kuitenkin olen ollut tämän xxx ((linkkihenkilön)) kans niin ihmisten kanssa kuitenkin joutunu olemaan tekemisissä [...] Ni se on niinko rohkassu minun kohalla että sillä lailla että päässy niinku siitä jännityksestä ja pelosta ja näistä kaikista.*

HP2: *No olen valoisampi ku, jotenki valoisampi [...] No ehkä ajattelutapa on tullu vähän myönteisemmäks, että ei enää pää ei mieti niitä samoja hyvin pimmeitä ajatuksia mitä se on pyörittäny tässä monta vuotta. [...] Mie olen saanu niinku päältä, tuolta päästä pois niitä asioita ihan ouvolle ihmiselle, sillä lailla ouvolle ihmiselle ulkopuoliselle että, ne on niinku [...] että käsitelty jonku verran ja pantu syrjään. Ja ehkä se tämä vaikuttaa ku mie en oo moneen vuoteen ollu niinku ulkopuolisten kanssa tekemisissä, että mul on hyvin pien suppee tämä kaveripiiri että [...] Että vaikka me asutaan näin lähellä xxx ((henkilön)) kanssa niin, meillä ei nyt ole ollu, mie en ole ottanu niitä [...] meidän konflikteja ja mie ku piän suuni kiinni niin meil ei ois konflikteja koskaan niin, jotenki tämä et on ollu helpompi nyt tämä niinku mejän yhteiseloki tässä ku mie en, mul on ollu*

tätä ulkopuolista kanssakäymistä niin mie olen niinku hengittäny vapaasti. [nauraa] Niin että nyt mie en ole sillä lailla suivaantunu mihinkään tämmöisiin arkielämän asioihin mihin joskus olen suivaantunu. [...] Että näin ku alkaa miettimään niin tämä on menny kauhean äkkiä jotenki valoisasti tämä aika ja sillai, että kyllä siitä niinku on ollu hyvin suuri apu. Että mieki olen niin huono meneen mihinkään porukkaan niin, mie en ole mikään semmoinen mie kaipaan ihmisiä mutta mie haluan olla yksinki. Että mä oon vaikia persoona ollu aina. [nauraa][...] Että kyllä siit on ollu apua monella, monella tavalla. [...] Ja niinku tässä voipi, tässä on niinkun tämä on sillai että ku tähän on niinku koko perheen juttu, että mie pystyn lapsista ko se tuntee minun lapset ja, niin on niin helppo jutella niistä. Ja niinku sanoin niin saapi vähän ittekin neuvoja että mites tässä ny mennään ku xxx ((lukumäärä)) ittepäistä xxx ((lasta)) on niin kyllä niitten kanssa on väliin [naurahtaa] ettei tiä miten päin olis [...] sillei niinku panee omaa näkökulmaansa miten hän asian ajattelee niin, mieki ymmärrän minun lapsia sitten paremmin.

Toimijuuden vahvistuminen näyttäisi olevan näissä aineistolainauksissa yhteydessä tuensaajien itsereflektioon. Reflektoivuus toimijuuden osoittajana näyttäytyi asiakkaan kuvatessa suoriutumistaan tai edistymistään yhteisen toiminnan myötä. Toiminnan aikana vuorovaikutuksessa saatu tieto ja syntyneet ymmärrykset voimistivat tuensaajan toimijuuden kokemusta ja ilmeni uudennlaisina kohtaamisina lähiympäristössä. Lisäksi tuensaajan henkilökohtainen toimijuus vahvistui linkkihenkilön kanssa jaetun toimijuuden tilanteissa, josta syntyi psykososiaalista tukea. (vrt. Reunanen 2017, 81–82, 84)

Tuensaajat muodostivat yhdessä linkkihenkilön kanssa uudennlaisia tarinoita itsestään ja elämästään, menneestä, nykyhetkestä ja tulevasta. Joskus hyvin pienikin tarina voi olla merkittävä sanoma, kun sen rinnastaa yksilön elämäntilanteessa tapahtuneisiin muutoksiin. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 174) Näiden myötä haastateltujen mielenterveyden hallinta koheni sekä sietokyky ja ongelmanratkaisutaidot vahvistuivat (ks. Wildman ym. 2016).

Uudennlainen näkökulma itseensä ja elämäänsä motivoi myös laatimaan suunnitelmia tulevaan. Usea haastateltu kuvasi haastatteluissa pohtineensa tulevaisuuttaan ja esitti toiveensa siitä, että saisi jatkaa Hyvinvointilähete-toiminnassa pidempään, kuin mitä oli sovittu. Tuensaajat olivat havainneet hyvinvointilähete-toiminnan vaikuttaneen heidän toimintamahdollisuuksiinsa ja -valmiuksiin.

H10: [...] ainakin minun kohalla se ois hyvä olla olemassa ((jatko)). Kun mie olen itte huomaan että kun tästä on apua tämmösestä asioista. Että kun tässähän ei paikkakunnalla ole ollu minun aikana mittään semmosta että missä olis ollu ja touhuta ja mennä ja tehdä.

H13: Ja oon miettiny nyt sitten sitäkin että, että jos saisi sinne kuntoutuspuolelle oikeen semmoisen lähetteen että sinne vois päästä että, tulis niinku joka päivä jotakin kuntoutusta, ohjattua kuntoutusta [...] Mutta minä toivon kyllä että jos on mahdollista niin vaikka koko vuoden ens kesään saakka. Jos se on mahdollista, sekä xxx ((linkkihenkilölle)) että, että tälle toiminnalle [...] No, siinä tulis sillä tavalla, kun minulla ei niinku sillä tavalla ole apujoukkoja taikka tämmöistä lähellä.. Niin sillä tavalla on niinku kiva, kiva jos xxx ((linkkihenkilöä)) voi pitää niin pitkään.

Linkkihenkilön työskentelyn jatkuvuus oli tärkeässä roolissa vahvan ja tukea antavan suhteen rakentamisessa sekä kestävästä käyttäytymisestä ja muutoksen edistämisessä. (ks. Wildman ym. 2016) Eräs haastateltu kuvasi psyykkistä vointiaan toteamalla, että lääkehoito ei ole riittävä keino hänen sairautensa hoitoon, jonka vuoksi kokee Hyvinvointilähete-toiminnan itselleen tärkeäksi mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa.

HP2: Niin meinaan kysyä että onko siihen mahdollisuus saaha toista puolta vuotta [...] tämä on ollu kuitenkin sillai että se pakottais mut lähteen kun talvi on pitkä ja pimeä niin, niin tuota meinaan kysyä kyllä. Koska kyllä mä olen vuosikauet jo syönyt näitä, näitä näitä masennuslääkkeitä niin, ei ne pelkät pillerit auta.

Näissä aineistolainauksissa voi tulkita tuensaajien toimijuuden näyttäytyvän tulevaisuuteen suuntautuvana, tavoitteita sisältävänä suunnitteluna (vrt. Reunanen 2017, 87) sekä itsensä kehittämisenä ja motivointina (vrt. Rantalaiho 2006, 53–55). Suunnitelmissa oli läsnä omakohtainen ja sisäinen motivaatio, yksilöllisyys ja ajallinen jatkuvuus (vrt. Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 174). Tuensaajan kyky hoitaa pitkittynyttä sairauttaan koheni (ks. Bhatti ym. 2021). Toiveikkuus herätti laatimaan suunnitelmia ja toimimaan tavoitellen erilaisia mahdollisuuksia (vrt. Rantanen 2011, 293). Tuensaajien käsitys omista toimimisen ehdoista ja mahdollisuuksista lisääntyi toimijuuden sisäisten muutosten seurauksena.

Toimijuuden ulkoiset muutokset

Tekeminen on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin osatekijä. Toiminta tuottaa elämään tarkoituksellisuutta ja mielekkyyttä ja on olennainen osa elämäämme sen eri vaiheissa ja tapahtumissa. (Koskisu 2004, 16) Ihmiset toimivat yksin ja

vuorovaikutuksessa muiden kanssa erilaisissa ympäristöissä. Luonto sekä elinalueen ja yhteiskunnan sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset instituutiot ja ympäristöt muodostavat tilat ihmisten olemassaololle ja toiminnalle. (Raijas 2011, 245–246) Toiminnallisuus liittyy tietoisuuteen omasta ympäristöstään, sen tarjoamista mahdollisuuksista ja mahdollisuudesta osallistua niihin (Koskisu 2004, 51).

Yksilö kohtaa elämänsä aikana tapahtumia, joiden sisäistäminen osaksi omaa tarinaa vaatii psyykkisiä voimavaroja. Tapahtumien merkitys on riippuvainen siitä, millaisia vaikutuksia niillä on yksilön kokemuksille. Tapahtumat, jotka tuottavat hallinnan tunteen heikkenemistä tai katoamista, saavat ympäristön tuntumaan pelottavalta ja käsitys itsestä muuttuu negatiiviseksi. Toistuvien muutosten synnyttämien ikävyksien myötä yksilö lakkaa sekä toivomasta muutoksia että luottamasta oman toiminnan vaikuttavuuteen. Tällainen kuormittuminen kuvaa yksilön kykenemättömyyttä vastata itselle tärkeäksi kokemiin ja ympäristön asettamiin vaateisiin sekä verottavat yksilön resursseja ja voimavaroja. (Peltomaa 2005, 17, 31)

Lähes kaikki haastatellut tuensaajat toivoivat, että Hyvinvointilähete-toimintaan säilytetään toiminnallisia teemoja. Yksi tuensaaja kuvasi toiminnallisuuden merkitystä vuorovaikutuksen tukena.

H9: [...] tehään tavallaan samalla ku keskustellaan, niin musta seki on kauheen kiva. Mun on paljo helpompi, keskittyä tavallaan, siihen keskusteluun jos mä samalla jotain teen kun sitten että istun pöydän ääressä ja keskustelen tai että niinku, psykologin kanssa niin se on, se on vain sitä että istutaan siinä hiljassa huoneessa ja keskustellaan ja, niinku siinä se.

Tuensaaja vertasi kahta erilaista tapaa ja ympäristöä oman mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden käsittelyyn. Hän kuvasi myös toiminnallisuuden merkitystä kykyyn keskittyä ja keskustella asioistaan. Kävely ja hengitys raittiissa ilmassa rentouttaa, saa ajatukset liikkeelle ja auttaa jäsentämään ja selkeyttämään omia ajatuksia (vrt. Lehtonen 2019), joka edistää toimijuutta lisääntyvän itseymmärryksen ja uusien oivallusten myötä.

Yhden haastatellun kohdalla Hyvinvointilähete-toiminnan tavoitteena oli tukea hänen terveyspalveluidensa käyttöä. Haastateltu kuvasi linkkihenkilön mukaan ottamista

terveydenhuollon palveluihin, jotta linkkihenkilölle muodostuisi kokonaiskuva hänen tilanteestaan. Samalla tuensaajan motivaatio ja kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista vahvistui osallistumalla sovittuihin terveydenhuollon palveluihin. Tällöin toiminnallisuus kiinnittyi tietoisuuden vahvistumiseen siitä, mikä on elämässä tärkeää, mitä haluaa tehdä (vrt. Peltomaa 2005, 100) ja että kykenee sopeuttamaan toimintaansa oman hyvinvoinnin tavoittelemiseksi tehtyihin suunnitelmiin ja toteutuksiin

H4: Se on ollu minun kans lääkärin vastaanotolla, terapiavastaanotolla ja kaikkea mahdollista niinku pyytäny sen sinne että niinku näkis laajalti tämän minun, minun tilanteen.

Useat yksilön toimintarakenteissa, tietoisuudessa ja kehollisuudessa olevat toimintaedellytykset tai niiden puutteet sekä näkemys tulevaisuuden mahdollisuuksista vaikuttavat siihen, miten yksilö toimii. Toiminnallaan yksilö muokkaa ulkoista todellisuuttaan, jolloin ympäristön muutokset luovat uusia, tulevan toiminnan toimintaedellytyksiä. Lisäksi yksilö lisää toimiessaan omia ominaisuuksiaan, taitojaan ja tietoisuuttaan. Toiminta on näin olennainen prosessi, jossa tuotetaan todellisuutta ja kehitetään todellisuuskuvaa. Merkittävintä onkin se, millaista yksilön toiminta on suhteessa ympäristöön. (Särkelä 2011, 25, 60–61)

Usea haastateltu oli viettänyt erilaisien syitten vuoksi runsaasti aikaa kotona ennen Hyvinvointilähete-toiminnan alkamista. Haastatellut kokivat erittäin vaikeaksi lähteä ulos ja osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan. Hyvinvointilähete-toiminnassa hyödynnettiin luontoa ja ympäristöä monella tavalla. Seuraavissa aineistolainauksissa tuensaajat kuvaavat lähiympäristön sekä luonnon ja liikuntapaikkojen hyödyntämistä toiminnallisten menetelmien areenana.

H4: [...] ku mul on tuo, tuo vuosikortti tuohon xxx ((liikuntapaikalle)) niin ensimmäinen tapaaminen oli siellä niin [...] mä keräsin rohkeutta että menin sinne [...] Ja sitten tuota niin niinku pikkuhiljaa että ku se tuli tähän niinku minun tykö niin, niin sitten käytiin niinku vaan pikkulenkki tuossa pyörähtämässä pihalla ja, niinku kävelylenkki. [...] Niin että niinku se houkutteli vähän [...] Niinku kannusti ja sillai niinku liikkumaan että, asunnosta pois ja kaikkea semmoista. Mä sain niinku paniikkikohtauksia ja kaikkea mahdollista niinku, ahistuin tosi paljon jos yksin piti lähteä jonnekin ja sitten niinku ravasin ees takaisin [naurahtaa] asunnossa ja kaikkea mahdollista semmoista niin. Nyt se on heleppoa [...] Niin mä en tiiä onks se, mikä siin on ollu sitten syynä mutta xxx ((linkkihenkilö)) on ollu siinä tukena ja paljon niinku auttanu siinä ku on

viestitely kaikista asioista [...] se on ymmärtänyt minua ja henkisesti tukenu kyllä aika, tosi paljon niinku.

H10: No mehän olemme käynyt tuolla välillä on noita laavuja ja kotia ja niissä käynyt tutustumassa. Ja se tietenkin on pystynyt tekemään nuotiossa pannukahvit. Nokipannukahvit tietenkin pitää aina juua kun vain mahdollista. Semmosta ja liikuntaa samalla sitten liikuttu. Kun miekin että kun se on minua oikein kävelyttänyt sitten että [nauraa] vähän kuntoa. Että kun on niin laiska itte lähtemään liikkeelle. [...] No olemme tietenkin liikkuneet tässä kylälläki.

H11: Ku miehän oon ennen ollut kauhean liikkuva ja kuitenkin semmonen että kuntoillu ja, kulkenut [...] Haaveena oli tietenkin lähteä justiin vaeltamaan vaikka tunturilla tai jossakin. Mutta ko, työpäivä on niin jalkojen päällä ni ei enää jaksa kovin niinku kauas lähteä. [...] Sitte tuli xxx ((linkkihenkilö)), jonka kanssa mie pääsin vähän liikkeelle [...] mie en täällä tunne ketään [...] viimeksi mie ehotin xxx ((linkkihenkilölle)) et lähemme kattomaan sen xxx ((näyttelyn)) [...] Ni siellä kävimme sitte [...] Ja sitte oli tämä xxx ((liikuntapaikka)) joka oli aivan mahtava. Sitten on lenkillä käynti [...]

Toiminnan tavoitteena oli tuensaajien subjektisuuden tukeminen, joka korostaa hänen rooliansa aktiivisena toimijana ja kykyä tehdä valintoja ja päätöksiä (vrt. Mönkkönen 2018, 156). Luottamus omaan pystyvyyteen rakentui hiljalleen (vrt. Koskisu 2004, 48). Haastateltujen sosiaalinen eristäytyminen väheni ja terveyttä edistävä käyttäytyminen lisääntyi (ks. Wildman ym. 2016) Tuensaajien tavoitteisiin sitoutumista ja itseohjautuvuutta tuki mahdollisuus toiminnallisuudelle paikoissa, joissa oli turvallista kokeilla omaa selviytymistä yhdessä linkkihenkilön kanssa (vrt. Reunanen 2017, 89). Luonto on lapissa asuville ihmisille luonnollinen ja tuttu ympäristö toiminnallisten menetelmien hyödyntämiseen. Lisäksi erilaiset liikuntapaikat mahdollistivat toiminnallisuudelle tilat. Tuensaajan voimaantumista vahvistavan ympäristön luomisessa pyrittiin rakentamaan sellaiset olosuhteet, jotka auttoivat häntä löytämään itsestään ongelmien ratkaisemiseksi tarvittavat vahvuudet ja voimavarat (vrt. Rostila 2001, 40–42).

Seuraavassa aineistolainauksessa tuensaaja kuvaa Hyvinvointilähetetoiminnassa syntyneitä pohdintoja lähitulevaisuuden toiminnalle.

H1: Tuossa xxx ((järjestön)) hommissahan sitä tullu käytyä ennen koronan iskettyä. Ei ole tullu lähettyä että muuta kun nytten xxx ((linkkihenkilö)) jutellu että lähetääs tässä jonakin päivänä käymään siellä että sekin näkis että minkälaista toimintaa se siellä xxx ((järjestössä)) ollut. Kun on paljon tullu juteltua että kun siellä on tullu ennen käytyä. [...] Siellä tuttuja ihmisiä oli. Että

siellä sai tavata sitten näitä ihmisiä. Että ei ollu aivan yksin olemista että [...] Saa nähä sitten että lähenkö xxx ((linkkihenkilön)) kans käymään.

Toiminta merkitsee ihmisen arkisia toimintoja, joita hän tarvitsee ja haluaa tehdä. Siihen liittyy usein myös toisten luoma odotus toiminnalle. Tuensaajista usea kuvasi Hyvinvointilähete-toimintaan osallistumisen merkityksiä heidän kykyynsä ja mahdollisuuksiin tehdä erilaisia, haluamiaan asioita.

H10: No on tässä vähän niinkö virkistyny ja sitte uskaltaa ajatella vähän muitakin asioita että mihinkä vois niinku jotakin toimintaa alkaa kattomaan ja hakemaan. Että ennenhän sitä ei ollu kun oli niin vaikeata se. Ja että tuntu kun ei ulos uskalla tulla [...] Että sitähan siinä niinku vähän niinku haettiin sitä etten mie aivan kokonaan asetu tuonne neljän seinän sisälle että. Kohta uskalla ihmisten kans olla missään tekemisissä, uskalla mihinkään mennäkään että missä on enemmän ihmisiä, että [...] Kun tämä xxx ((linkkihenkilö)) sano että kun he on suunnitelleet tuohon semmosta että kerran viikossa tai kahesti xxx ((harrasteryhmä)). Että toimintaa, vähän muutakin toimintaa tähän kylään että semmosta xxx ((harrastusta)). Mie sanoin että ”no joo ei se vain minua haittaa”. ”Kyllä mie voin tulla siihenkin kun saatte pystyyn sen, ettäkö aloitettua toiminnat”.

Aineistolainauksesta ilmenee tuensaajan ajatus siitä, että hänelle oli Hyvinvointilähete-toiminnan aikana syntynyt valmius osallistua yhteisölliseen toimintaan kodin ulkopuolella. Osa tuensaajista kuvasi Hyvinvointilähete-toiminnan aikana rakentuneita toimijuuden malleja ja mahdollisuuksia, joita he voivat hyödyntää tulevaisuudessakin.

H4: Niin nyt minusta on tullu semmoinen niinku avoin, niinku avoimempi niinku ja semmoinen sosiaalisempi ja sitten mä uskallan lähteä niinku liikkeelle ja, tehdä asioita [...] Niinku sillai on onnellisempi niinku elämään tyytyväisempi [...] Niinku hitsi kö lähtee ulos ja pääsee ulos lähtemään, sitten fillarilla lähtee polkee, niin voi että kuule, minä nautin siitä että ulkoilmassa saa olla. Se on ihan yksinkertainen asia niinku että ku on niin sulkeutunu ollu asuntoon että. Nauttii pelkästään siitä ku saa lähettyä [...] Se on vaan niinku ajatusmaailma muuttunu niinku tuosta asiasta että niinku se on vaan lähettävä. Että jos alkaa ahistaa niin sitten pitää lähteä jonnekin. Ja mul on justiin nää xxx ((paikat)) ja sitten niinku, että missä neljä kertaa viikossa voi käyvä. Ja sitten niinku vois mennä sinne xxx ((liikuntapaikalle)) niin, mulla pitää olla joku semmoinen paikka minne mennä. Joku asia mikä toimittaa, niin tulee lähettyä.

H11: Moni asia on nyt kuitenkin sitten menny eteenpäin. Tai parempaan suuntaan sanotaan niin [...] ne on, varmaan hyvin pienet askeleet, mitä mie olen niinku pystyny lähtemään. Että ne ei ole isoja, ja ne on ollu vaikeita [...] xxx ((liikuntapaikallekin)) lähteminen [naurahtaa] oli vaikeaa, että sie lähet

ulkopuolelle tästä, niin se on niinku [...] että pystyy niinku lähtemään, opettamaan että se oli niinku se tarkoituskin tällä että, minun joku auttaa niinku liikkeelle. Niin, niin rohkasee minuu niinku, ku en oo tottunu siihen, että mie lähen [...] No nyt kävin tällä viikolla maanantaina Kansalaisopiston xxx ((kurssilla)). [...] Niin tämä oli niinku ensimmäinen kerta ku mie uskalsin lähteä minnekään, mis on outoja ihmisiä [...] Ja, ja mie ny mietin että alanko mie siihen sitten maanantaina. [...] Ku maanantainakin mä olin ihan viime, varmaan viimesen tunnin sisällä mie sitte päätin, että mie lähen [...] Että vaati kyllä tosi pönkitystä, että mie ne vaatteet panin päälle ja lähin sinne. Et mie aattelin mie lähen kattomaan. Sitte ku sinne meni, ni siel oli ihan mukava kuitenkin [...]

Onnistuneen toiminnan myötä tuensaajat voimaantuivat ja edistyivät toiminnan subjektina, jolloin heille muodostui uudenlainen toimijaidentiteetti. Yhteistoiminnan myötä tuensaajien arjen vaativa tilanne koheni ja toimijuus sai uudenlaisia merkityksiä. (vrt. Hänninen & Poikela 2016, 148–164)

Toimijuutta estävät tekijät

Toimijuus nähdään myös kykynä tehdä valintoja ja vaikuttaa ympäristöönsä (Mönkönen 2018, 156). Toimijuuteen liitetään myös arvoulottuvuus, jonka mukaan vahva toimijuus on hyvää toimijuutta ja heikko toimijuus on ei toivottua, jolloin siitä pitäisi pyrkiä pois (Hokkanen 2014, 57). Jos toiminnalla ei ole havaittavissa olevia ulkoisia merkkejä, tulkitsijan omat käsitykset määrittelevät hänen tapansa nähdä, tulkita ja prosessoida näkemäänsä (Gordon 2005, 126). Seuraavassa aineistolainauksessa haastateltu kuvaa vuorovaikutustilannetta, jota ei kokenut omaa toimintaa tukevaksi.

H4: Se pitäis ottaa huomioon ainakin että niinku tuota asiakkaita ei saa patistaa. Ei saa painostaa. Eikä niinku sillai käskyttää, että nyt teet, nyt tehään sillä lailla että, sinä teet sitä ja tätä sinä päivänä ja tuota toisena päivänä niin kaikki. [...] Ku se linkkihenkilö kokeili sitä minuun. Mutta sitten mä niinku sanoin että ku se ei toimi minun kohalla tuolla lailla että, että niinku että pese matot ja, ku mul oli ikkunat pesemättä ja jääkaapit, uuni, kaikki pesemättä täällä kotona että [...] Ku mä sanoin siitä linkkihenkilölle viestilläkin vissiin kirjoitin että ku se ei toimi minuun tuommoinen että, en mä en halua sitä että joku tulee vaan kattomaan kun mä pesen ikkunoita henkiseksi tueksi tai näin että, kyl mä mieluummin teen ne asiat yksin [...] mä sanoin sen sopimuksenkin yhteen väliin irti, tai että mä lopetan tämän homman, niin se niinku tää linkkihenkilö sit että, onko hän tehny väärin että hänestä hänen hänel ollu riittävää tukemista tai näin niin, mä sanoin että ku se ei siitä johu, vaan sen johtuu minusta itestä [...] pitää ottaa niinku huomioon se ihminen niinku että, yksilönä tietenkin huomioon [...] mietin jonkun aikaa sitä, niin oli pakko sitten sanoa että kuule tää ei toimi tällä lailla [naurahtaa]

Tuensaaja kuvasi, kuinka toimimiseen ”käskyttäminen” ja valistaminen eivät edistäneet toivottua toimintaa. Vuorovaikutustilanteessa kuulematta jättäminen ja ohittaminen jättivät tuensaajan ilman vaikutusvaltaa, joka synnytti vastareaktion, jossa tuensaaja halusi lopettaa yhteisen toiminnan. Tuensaaja ehkä koki, että hänelle ei annettu vaihtoehtoisia toimintatapoja, jolloin hän jäi pakkojen ja ärsykkeiden armoille. (vrt. Mönkkönen 2018, 165). Tuensaajan näkeminen toimijana olisi sen sijaan synnyttänyt ymmärryksen hänen omasta, vastuullisesta ja aktiivisesta roolista hyvinvointinsa huolehtijana (vrt. Virtanen ym. 2011, 19). Aineistolainaus kuvaa kuitenkin myös tuensaajan toimijuuden aktivoitumista, kun tuensaaja ilmaisi linkkihenkilölle tilanteen synnyttämistä kokemuksista ja tunteista sekä esitti toiveitaan toimintatavan muuttamiseksi.

Hyvinvointilähete-toimintamallin mukaisesti tuensaajan ja linkkihenkilön yhteinen toiminta suunnitellaan tuensaajan tarpeiden pohjalta. Toiminnan tavoitteena on, että tuensaaja saavuttaa asettamansa tavoitteet kuuden kuukauden kuluessa. Usea haastateltu ilmaisi kuitenkin tarpeensa ja toiveensa toiminnan jatkamiselle vielä maksimiajan jälkeenkin.

HT1: Kun on saanut kuusi kuukautta aikaa ja sitten se loppuu. Se on melko iso asia, kun jakaa melko paljon asioita linkkihenkilön kanssa. Ja täytyy luottaa siihen, että se on täysin luottamuksellista. Linkkihenkilö on luultavasti ainoa, jolle puhuisin [...] Joten kun rakentaa todella hyvää ystävyyttä, ja jos se otetaan pois, se ei ole hyväksi kenellekään [...] Tiesin että se kestää vain kuusi kuukautta, joten siitä ei ole mitään sanottavaa, koska hyväksyin sen [...] haluaisin kuitenkin pitää linkkihenkilön. Haluaisin saada neljä tuntia viikossa, koska ilman sitä palaan melko nopeasti aloituspisteeseen enkä toipuisi [...] Tiedän mitä tarvitsen, en tarvitse mitään muuta [...] Minulla ei ole nyt monia ihmisiä, joihin luottaa.

H6: Jos se nyt loppuu niin se, minkä sille nyt mahtaa mutta tietenkään mukava olis jos, aina, kävis. Ku ei tosiaan tällä kylällä niin ei täällä ole semmosia, sitten jotka niinku kyläilis. Tää on aika, hiljanen kylä on siinä suhteessa että tuota. [...] toivon että se jatkus tuommonen. Että se olis kyllä suuri, mielenvirkistys aina tuota.

Haastatellut kokivat Hyvinvointilähete-toiminnan edistäneen heidän tilannettaan eritavoin ja pelkäsivät, että heidän toimijuutensa heikkenisi aika nopeasti tasolle, jossa se oli toimintaa edeltävässä elämäntilanteessa, jos toiminta päättyisi kuuden

kuukauden kuluessa. Toisaalta haastatellut eivät halunneet vaivata linkkihenkilöitä liikaa, jonka vuoksi he eivät aina ilmaisseet todellisia toiveitaan toiminnan suhteen.

H11: *Niin käytiin xxx ((harrastamassa)) kerran. Se oli ihan mukavaa mutta, sit en oo kehannu, koska sehän maksaa se että jos xxx ((linkkihenkilö)) lähtee niin, että olis ehkä useamman kerrankin voinu, xxx ((linkkihenkilön)) kans käyvä harrastamassa. Se tuntu ihan hyvältä koska hän on, kuitenkin xxx ((ammattilainen)).*

H10: *Ja kesällä nyt tavattiin kun miten on aikaa oli. Ja xxx ((linkkihenkilöllä)) on sitte kiireitä [...] Mie sitten sanoinkin että ”no mie annan sulle nyt sitte avaimet kätteen että saat sitte päättää että milloin tapaamma että se on nyt sinusta kiinni”. Vaikka se minun pitäis mutta kun mie en kehtaa hänen aikatauluja ja asioita alkaa sitte sotkemaan että [...] Ja tuntiko siin oli sitte aikaa että niinko jotaki tehään. Kyllä se minusta aika vähän on. [...] Jos niinku niin että jos meinaa niinku kauempana tai jotakin toimintaa tuolla lailla käyä kattomassa tehä ja tutustua. Ni ei siinä tunnissa paljo, eihän siinä ny pääse kun vähän niinku alkuun että [...]*

Haastatteluista ilmenee tuensaajien vaatimattomuuden vaikutus Hyvinvointilähete-toiminnan luomiin toimijuuden mahdollisuuksiin. Tuensaajat eivät halunneet vaivata linkkihenkilöä liiaksi toivomalla tapaamisia itselleen parhaaksi katsomillaan tavoilla. Myös yhteisestä toiminnasta linkkihenkilöille syntyvät taloudelliset kustannukset rajoittivat tuensaajien suunnitelmia yhteisistä toimintamahdollisuuksista. Lisäksi linkkihenkilöiden kesäloma-aikoina tapaamisvälien pidentyminen ymmärrettiin, mutta koettiin osittain harmillisena.

Hyvinvointilähete-toimintamallin tavoitteena oli tuensaajan yksilökohtaisen tilanteen kohentaminen tuensaajan ja linkkihenkilön yhteistoiminnalla. Toimintaa rakennettiin tuensaajan toiveiden ja tarpeiden perustalle. Tuensaajan hyvinvointi ja toimijuus liittyivät merkittäväällä tavalla myös ympäristöön, jossa hän elää ja vaikuttaa. Hyvinvointilähete-toiminnan yhtenä tavoitteena onkin vahvistaa tuensaajan sidosta elinympäristössä vaikuttavaan yhteisöön. Aineisto-otteessa tuensaaja kuvaa Hyvinvointilähete-toimintamallin haasteista toteutua suunnitellulla tavalla pienellä paikkakunnalla.

HT1: *Täällä ei ole sosiaalista elämää eikä yhdistyksiä mihin linkittää [...] Täällä ei ole työtä. Täällä ei ole mitään. Mielestäni se ei toimi niin kuin luulen, että sen pitäisi toimia [...] Minulla on paljon sairauksia [...] Kun on yksinäinen, ei ole ketään, jonka kanssa olla [...] Linkkihenkilön olisi hyvä sanoa, sen sijaan*

että kysyy mitä haluan, että kulttuurikeskuksessa on tällä tai ensi viikolla sitä ja sitä. Pitäisi oppia yhteisöstä ja kulttuurista, että tietää mitä tapahtuu. [...] On niin monia erilaisia tapoja kehittyä. Täällä on monenlaista porukkaa. Ihmiset voivat auttaa eri tavoin riippuen heidän taustastaan ja osaamisestaan. Uskon, että tästä hyötyisi niin paljon paremmin, jos varsinkin maaseudulla pystyisi tekemään yhteistyötä yrittäjien kanssa.

Joidenkin haastateltujen osallisuuden vahvistumisen esteenä oli sopivien ja saatavilla olevien vapaaehtois- ja yhteisöpalveluiden puute (ks. Wildman ym. 2016). Haastateltu kuvasi pienen paikkakunnan ongelmaksi tapahtumien ja väestöpohjan vähäisyyden sekä toimintamallin kehittämistarpeet, jotka heikensivät Hyvinvointilähete-toiminnan mahdollisuuksia synnyttää merkityksiä tuensaajan toimijuudelle. Tuensaajan toimijuus ilmeni kuitenkin hyvinä toiminnan kehittämisehdotuksina (vrt. Reunanen 2017, 81).

Hyvinvointilähete-toimintamallin käyttöönotto tapahtui aikana, jolloin koronarajoitteet supistivat ihmisten mahdollisuuksia osallistua yhteisölliseen toimintaan. Aineistolainaukset kuvaavat rajoitusten vaikutusta Hyvinvointilähete-toimintaan ja niihin asetettuihin tavoitteisiin.

H3: Korona-aikana oli hyvä että joku käy kotona. Ja muutenkin. [...] No se on minulle kyllä kaikista surkein tämä yksinolo [...] Ja sitten kun ei jaksa niinku sitten ku istuu tässä ni [...]

H6: No se ((korona)) on paljon rajottanu justiin näitä, tilanteita että tuota.

Koronarajoitteet estivät Hyvinvointilähete-toimintamallin toteuttamista alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti, jossa tavoitteena oli tutustua yhdessä tuensaajalle sopivaan yhteisöön ja saattaa hänet osaksi tätä yhteisöä. Tämän vuoksi Hyvinvointilähete-toimintaan osallistumisella ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa siihen toimijuuden osa-alueeseen, joka kytkeytyy yksilöiden mahdollisuuksiin vaikuttaa sekä elämänsä elämään että päivittäiseen elämäänsä yhteisön tukemana. (vrt. Reunanen 2017, 19).

Yksilölle tulee tarjota tukea toimintansa aktivoimiseen silloin, kun hän kokee itse tyytymättömyyttä olemassa olevaan tilanteeseen ja sen myötä tarvetta muutokselle. Pelkän ulkopuolisen toiveen perustalta tarjottu tuki voi jopa heikentää yksilön toiminnallisuutta toiminnan merkityksen ja tavoitteiden puuttuessa, sillä jos yksilö ei usko toimintansa myönteisen muutoksen mahdollisuuteen ja vaikuttavuuteen, on hänellä

vaikea sitoutua toimintaan (Peltomaa 2005, 29, 99). Eräs tuensaaja kuvasi Hyvinvointi-tilähetetoiminnan merkitystä hänen toimijuuteensa.

H1: [...] aivan sama että miten se tässä menee. Että ei mulla ollu siinä sen kummempia vastaväitteitä. [...] No totta kattovat sillon aluks minäkin tämmönen yksinäinen henkilö olen että mulle saattaa sopia hyvin tämmönen että joku käypi siinä keskustelemassa sitten että [...] No kun sitä on vähään tottunu ja ei sitä ootakaan mitään sen kummempaa. Sen mukahan sitten menty että millon aina se xxx ((linkkihenkilölle)) tämä tapaaminen sopi. [...] Kyllä se mulle on sopinu aivan hyvin. [...] Ei ollu mitään toiveita tai odotuksia. Kyllä xxx ((linkkihenkilö)) yrittää näitä haasteita laittaa sitten että mitä voitais seuraavalla kerralla tehdä tai mitä se haluais minun tekevän. Tai sitten että mitä mieltä minä olen sitten että kyllä se useasti sitten että minä en halua alkaa tekemään. [...] esim. tuommosia, mitä vois lukea tai mitä televisiosta saattais seurata. Tai mitä saattais seuraavalla kerralla tehdä [...] No voi sanoo että mielellään oottaa että mitä se tämä xxx ((linkkihenkilö)) saattaa keksiä. [...] Mieluummin jättäny jotakin tekemättä, ei ole haluttanu oikein mitähän sen kummempia tehdä sitten. Eipä sitä tule innostua näistä uusista asioista kyllä.

Aineistolainaus kuvaa Hyvinvointi-tilähetetoiminnan toteutumista silloin, kun toimintaa toteutetaan jonkun muun kuin tuensaajan itsensä toivomana ja tarpeelliseksi kokemana. Toimijuus tarvitseekin riittävän merkityksellisen perusteen toteutuakseen (Timonen 2015, 146). Motivoimattomuutta arvioidessa tulee kuitenkin pohtia, mistä näkökulmasta katsottuna tulkinta on tehty ja kenen asettamiin tavoitteisiin nähden motivoimattomuus näyttäytyy. Motivoimattomuus voi ilmetä muun muassa tuensaajan historian ja vallitsevan tilanteen pulmien sekä ratkaisuvaihtoehtojen keskinäisestä, vaikeasta ristiriidasta. (vrt. Leino 2004, 94) Onnistuneessa vuorovaikutuksessa tuensaaja tulee kuitenkin hyväksytyksi omana itsenään, halusi hän muutosta tai ei (vrt. Särkelä 2011, 31).

6 Pohdinta

Olen tässä tutkielmassa pyrkinyt tuomaan esiin haastateltujen tuensaajien Hyvinvointilähete-toiminnalle antamia merkityksiä suhteessa heidän toimijuuteensa. Haastatelluilla oli hyvin erilaiset ja moninaiset elämäntilanteet ja tuen tarpeet. Tuensaajien Hyvinvointilähete-toiminta oli kestänyt haastatteluhetkellä 2–5 kuukautta, joka kertonee myös toiminnan keskeneräisyydestä koskien tuensaajien toiminnalle asettamia tavoitteita ja toimia niiden saavuttamiseksi.

Haastateltujen Hyvinvointilähete-toiminnassa tavoiteltiin muun muassa yksinäisyyden lievittymistä ja elämänhallinnan vahvistumista sekä tarjottiin psykososiaalista tukea. Toimijuutta rakentavina tekijöinä Hyvinvointilähete-toiminnassa näyttäytyi luottamus, asiakaslähtöisyys ja vertaistuellisuus. Haastateltujen toiminnalle antamat merkitykset suhteessa heidän toimijuuteensa ilmeni tuensaajien haluna, kykynä ja tilaisuuksina kuvata ja reflektoida elämänpolkuaan ja -tapahtumiaan, omien resurssien ja mahdollisuuksien havaitsemisena ja hyödyntämisenä sekä oman hyvinvoinnin tavoittelemiseksi tehtyinä suunnitelmina ja toteutuksina. Tuensaajien toimijuuden rakentumista estivät koronarajoitusten lisäksi muun muassa taloudellisten kustannusten syntyminen erilaisiin toimintoihin osallistumisesta sekä tuensaajien linkkihenkilöille esittämien toiveiden vaatimattomuus, koska osa tuensaajista ei halunnut kuormittaa linkkihenkilöä liiaksi omilla toiveillaan. Myös Hyvinvointilähete-toiminnalle asetettu kuuden kuukauden maksimikesto koettiin seikkana, joka voi katkaista toimijuuden vahvistumisen ja palauttaa sen tasolle, jossa se oli toiminnan alkaessa.

Hyvinvointilähete-toiminnan yhtenä alkuperäisenä tavoitteena oli integroida tuensaajien tarpeisiin kolmannen sektorin toimintaa ja vapaaehtoistyötä osallisuuden ja toimijuuden laajentumiseksi. Tämä ei juurikaan toteutunut muun muassa korona-ajan rajoitusten sekä sopivien ja saatavilla olevien vapaaehtois- ja yhteisöpalveluiden puutteen vuoksi. Todennäköisesti tavoitteen saavuttamista esti myös se, että tuensaajilla oli tarve tulla ensin kuulluksi ja hyväksytyksi kahdenkeskisissä vuorovaikutustilanteissa linkkihenkilön kanssa.

Tässä tutkimuksessa en tarkastellut lainkaan niitä seikkoja, jotka saivat tuensaajan lähtemään mukaan toimintaan silloin, kun heille tarjottiin Hyvinvointilähetettä. Tämä olisi antanut tärkeää tietoa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: Millaisia tuensaajan toimijuutta rakentavia tekijöitä Hyvinvointilähete-toimintamallissa ilmeni? Mukaan lähteminen kun on koko toiminnan lähtökohta.

Haastavassa tilanteessa olevan yksilön auttamiseksi tarvitaan jo varhaisessa vaiheessa tarjottavaa tukea, sillä ongelmilla on vaarana syvetä ja pitkittyä (Kokko 2004, 172). Tuen antaminen tulisi aloittaa sillä hetkellä ja tavalla, joka estää tuentarpeen taustalla olevien ”läsnäolokokemusten” tarttumisen yksilön kuvitelmaksi, että sellainen hän todellisuudessa on (Vilkkumaa 2004, 33) Jos omia asioita joutuu käsittelemään pelkäämään ammattilaisten kanssa, yksilö voi alkaa kuvaamaan asioitaan myös itse ammatti-termin. Tällöin kontakti maallikkoihin voi olla merkittävä voimavara, sillä kaikki elämänkriiseihin sidoksissa olevat seikat eivät tarvitse ammattiosaamista. Hyvinvointilähete-toiminnan merkitys kohdistuuakin ammatillisten resurssien säästämisen lisäksi mahdollisuuteen luoda vaihtoehtoisia menetelmiä uudenlaisen identiteetin rakentamiseen. (vrt. Mönkkönen 2018, 170) Hyvinvointilähete-toimintamalli on oivallinen väli-
muodon palvelu, jolla on mahdollisuus tukea yksilöitä jo varhaisessa vaiheessa torjuen vääristyneen identiteetin omaksumisessa ja estää yksilöitä ajautumasta tilanteeseen, josta ulospääsy vaatii palvelujärjestelmän vahvempaa roolia.

Hyvinvointilähete-toimintamallissa on paljon yhteneväisyyksiä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmien ja tavoitteiden kanssa. Yksilöiden tilanteiden monimutkaisuuden ja ainutlaatuisuuden vuoksi kuntoutumisessa tarvitaan menetelmiä tilanteiden hyvään ja asiakaslähtöiseen ymmärtämiseen (Karjalainen 2004, 23). Sosiaalinen kuntoutus tukee arjessa selviytymistä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, sekä niitä tukevaa vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista toimintaa. Yksilötasolla kuntoutuksen tavoite on tukea kansalaisia, jotta he voivat osallistua täysivaltaisesti yhteiskuntaan. Lisäksi tavoitteena on turvata yksilön elämänpolkuja riskitilanteissa, vahvistaa yksilön elämänlaatua ja hyvinvointia sekä arkielämässä pärjäämistä. (Kokko 2004, 163) Sosiaalisen kuntoutuksen perustavanlaatuisia tavoitteita voi pohtia kysymällä, pitäisikö syrjäytyneistä, sairaista jne. saada iloisia ja ahkeria hyvinvointivaltion kansalaisia, jotka osaavat käyttää palvelujärjestelmää,

noudattaa kuuliaisesti normeja ja jos kokevat saaneensa virheellisen päätöksen, hakevat siihen muutosta asiallisesti tyytyen viimeiseen oikeusasteen ja mukautuvat kohtaloonsa masentumatta ja jatkavat elämäänsä? Jälkimodernissa yhteiskunnassa ja esimerkiksi koronaviruksen aiheuttaman sulun aikana, useat yhdessä tehtäviltä vaikuttavat toimet näyttävät voivan siirtyä yksin tehtäväksi. Pitäisikö kuntoutuksen tavoitteeksi asettaakin yksinäisyyteen sopeutumisen? Onhan sosiaalinen kuntoutus ryhmässä toteutettua yksilöllisyyttä, joka tavoittelee omatoimisuuden ja autonomian vahvistamista. (vrt. Vilkkumaa 2004, 35)

Yksilöllistyminen ja autonomia ovat kuitenkin mahdollisia vasta kun on riittävät valmiudet yhdessä tekemiseen, tuntemiseen ja ajattelemiseen (Vilkkumaa 2004, 36). Nykypäivän kuntoutuskäsitys myös kehittyy vahvistaen sosiaalisen näkökulmaa (Karjalainen 2004, 23). Pitääkö sosiaalisen kuntoutuksen erikoistua silloin yhteisten ja yhteisöllisten toimien maailmaan ja varmistaa, että tasokasta sosiaalista kuntoutusta saaneet yksilöt toimivat enemmän yhdessä kuin yksinään? Sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys nähdään tänä päivänä sellaisina rakenteina ja toimina, joiden pitäisi korjata kaikki mahdolliset hyvinvointivaltiossa näyttäytyvät puutteet ja korvata hyvinvointivaltio hyvinvointiyhteiskunnalla. Vaatimattomampi tavoite sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämisestä yhdessä toimimisen kautta estäisi surun, syyllisyyden ja häpeän sekä sosiaalisen syrjäytymisen muuttumisen syrjään vetäytymiseksi. Sosiaalinen kuntoutus tavoittelisi näin syrjäytymiskiirteen katkaisua ja etsisi uusia reittejä mielekkäämmälle elämälle. (vrt. Vilkkumaa 2004, 35–36) Onko yksilön tavoitteena sitten yksin pärjäämisen vahvistuminen tai yhteisöllisyyden ja sosiaalisen pääoman lisääminen, tutkimustulosten perusteella näkisin, että Hyvinvointilähete-toimintamalli mukautuu ja soveltuu joustavuutensa vuoksi molempia näkökulmia tavoittelevaan toimintaan.

Kansalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen edellyttää myös sekä eri toimialojen välistä että kunnan ja alueen muiden toimijoiden, kuten sairaanhoitopiirien, maakuntaliittojen, seurakuntien ja järjestöjen, kanssa tehtävää yhteistyötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, jatkossa (THL 2022a). Sosiaali- ja terveystalveissa on tunnistettavissa asiakkaan hyvinvointia ja terveyttä vahvistavia tai heikentäviä tekijöitä. Asiakkaalle merkittävintä on parhaimman mahdollisen palvelun saaminen riippumatta sen järjestäjästä. Palveluiden sujuvuuden varmistavat

hyvin toimivat yhdyspinnat. Asiakkaan palvelujen kokonaisuuden ymmärtäminen on palvelun järjestäjälle tärkeää, sillä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät haasteet ilmenevät harvoin yksinään. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on siis yleisimmin kysymys usean asian samanaikaisesta vaikutuksesta. Tehdyt toimenpiteet ovat usein investointeja tulevaisuuteen, sillä niiden seuraukset ja hyödyt ilmenevät vasta myöhemmin monella eri tavoin. (THL 2022b)

Terveyden tutkimuksen edistäminen tukeutuu osittain terveystieteisiin ja siten lääketieteen tutkimustraditioon, jossa näytön tasoa voidaan arvioida satunnaistetun, kontrolloidun tutkimuksen avulla. Samankaltaisen tutkimuksen suorittaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimista on vaikeaa, sillä laboratoriomaisia olosuhteita ja muun muassa verrokkiryhmiä on vaikea muodostaa. On palveluita, kuten Hyvinvointilähete-toiminta, joiden tuottamille hyödyille on erittäin hankala määritellä rahallista arvoa ja suorittaa kustannushyötyanalyysjä. (ks. THL 2022c) Päättäjät, rahoittajat, ammattilaiset ja asiantuntijat tarvitsisivat kuitenkin informaatiota vaikuttavista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintamalleista (THL2022e).

Kuntien rahoituksen valtionosuuden määrä muotoutuu osittain niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistoimien mukaan. Vuoden 2023 alusta kunnille otetaan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin, joka on tarkoitettu kannustimeksi, jotta kunnat toimivat aktiivisesti asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen. HYTE-kerroin lasketaan erilaisten, vuosittain vaihtuvien indikaattoreiden pohjalta. (THL 2022d) Näkisin tutkielmani tulosten valossa, että Hyvinvointilähete-toimintamallilla voidaan vaikuttaa myös muun muassa toimintaa kuvaaviin liikunnan ja kulttuurin prosessi-indikaattoreiden tuloksiin sekä tulosindikaattoreiden muutoksiin positiivisesti. Tämän vuoksi Hyvinvointilähete-toimintamallilla voitaisiin tavoitella yksilöiden hyvinvoinnin lisäämisen, yhteisöosallisuuden kartuttamiseen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kustannusten vähentämisen rinnalla myös kunnan HYTE-kertoimen kasvattamista. Tämä onkin aihe, johon Hyvinvointilähete-toimintamallin jatkotutkimuksen voisi sitoa.

Lähteet

- Bandura, Albert 2008: Toward an Agentic Theory of the Self. Teoksessa McInerney, D. M & Marsh, H. W & Craven, R (toim.): Self-Processes, Learning, and Enabling Human Potential. Dynamic New Approaches. Information Age Publishing, USA, 16–17, 33–36, 38.
- Bhatti, Sara & Rayner, Jennifer & Pinto, Andrew D & Mulligan, Kate & Cole, Donald C 2021: Using self-determination theory to understand the social prescribing process: a qualitative study. PubMed Central.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8170608/>. Viitattu 20.1.2022.
- Bickerdike, Liz & Booth, Alison & Wilson, Paul M & Farley, Kate & Wright, Kath 2016: Social prescribing: less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence. BMJ Journals. Health services research. <https://bmjopen.bmj.com/content/7/4/e013384.long>. Viitattu 20.1.2022.
- Eskola, Jari 2018: Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus. Jyväskylä, 213. 5. uudistettu ja täydennetty painos.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere, 61–63, 145, 210. 5. uudistettu painos. 1. painos 1998.
- Eteläpelto, Anneli & Heiskanen, Tuula & Collin, Kaija 2011: Vallan ja toimijuuden monisäikeisyys. Tampereen yliopisto. Tampere, 2, 11–12, 14–15.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100349/vallan_ja_toimijuuden_monisäikeisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=. Viitattu 6.6.2022.
- Gordon, Tuula 2005: Toimijuuden käsitteen dilemma. Teoksessa Meurman-Solin, Anneli & Pyysiäinen, Ilkka (toim.): Ihmistieteet tänään. Helsingin yliopiston tutkijakollegium. Gaudemus. Helsinki, 114–115, 117, 126–127, 129.
- Granfelt, Riitta 2004: Hetkeksi jaetut maailmat? Kokemuksia vankilasta ja tuetun asumisen yksiköstä. Janus 12 (2), 147–148.
<https://journal.fi/janus/article/view/50262/15160>. Viitattu 1.10.2022.
- Hagfors, Robert & Kajanoja, Jouko 2010: Hyvän kehän teoria ja sosiaaliset mahdollisuudet. Teoksessa Hiilamo, Heikki & Saari, Juho (toim.): Hyvinvoinnin uusi politiikka – Johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Diakonia – ammattikorkeakoulu. Juvenes Print. Helsinki, 107–112, 119, 246.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki, 19. 49.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu, 177, 181. 13. Osin uudistettu painos. 1. painos 1997.
- Hokkanen, Liisa 2011: Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Järvikoski, Aila & Lindh, Jari & Suikkanen, Asko (toim.): Kuntoutus muutoksessa. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 286–287, 295–296. Kuntoutus muutoksessa (ulapland.fi). Viitattu 10.6.2022.
- Hokkanen, Liisa 2014: Autetuksi tuleminen: valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Lapin yliopisto. 11, 57–63, 80. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 10.6.2022.
- Hurtig, Johanna 2013: Taivaan taimet. Uskonnollinen yhteisöllisyys ja väkivalta. Hansaprint Oy. Vantaa, 92.
- Husk, Kerry & Blockley, Kelly & Rebecca & Bethel, Alison & Lang, Iain & Byng, Richard & Garside, Ruth 2019: What approaches to social prescribing work,

- for whom, and in what circumstances? A realist review. PubMed Central. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7027770/>. Viitattu 15.10.2022.
- Hänninen, Kaija & Poikela, Ritva 2016: Toimintalähtöinen, dialoginen ja kohtaava vuorovaikutus. Teoksessa Törrönen, Maritta & Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lundén, Tiina & Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.): Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus. Helsinki, 145–164.
- Hyypä, Markku 2011: Elinvoimaa yhteisöstä. Tieteessä tapahtuu 2011 (8). 16. <https://journal.fi/tt/article/view/4639/4351>. Viitattu 19.10.2022.
- Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2019 (3). 6, 8–9, 12. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2019.pdf. Viitattu 25.9.2022.
- Ilmonen, Kaj & Jokinen, Kimmo 2002: Luottamus modernissa maailmassa. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/luottamus-modernissa-maailmassa/>. Viitattu 31.10.2022.
- Ilmonen, Kaj & Siisiäinen, Martti 2020: Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiaalinen-paaoma-ja-luottamus/>. Viitattu 2.7.2022.
- Jokinen, Kimmo 2020: Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiaalinen-paaoma-ja-hyvinvointi/>. Viitattu 31.10.2022.
- Jyrkämä, Jyrki 2004: Ikääntyminen ja ikääntyvien kuntoutus. Teoksessa Karjalainen, Vappu ja Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 159. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.6.2022.
- Jyrkämä, Jyrki 2007: Toimijuus ja toimijatilanteet - aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. PS-kustannus. Jyväskylä, 202–204.
- Jyrkämä, Jyrki 2008: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 2008 (4), 193–194, 276–277.
- Järvikoski, Aila 2013: Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2013 (43), 22–25. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf. Viitattu 7.7.2022.
- Kainulainen, Sakari 2011: Hyvinvointitutkimuksen kehityslinjat Suomessa. Teoksessa Juho Saari (toim.): Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 163–164.
- Kalliokoski, Taina 2020: Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. 1, 193. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314726/YH-TEIS%C3%96L.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 10.7.2022.
- Karjalainen, Vappu 2004: Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – Mutta miten? Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 12, 23. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.6.2022.

- Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo 2004: Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 174. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.6.2022.
- Karisto, Antti 1984: Hyvinvointi ja sairauden ongelma. Kansaneläkelaitoksen julkaisu M: 46. Helsinki, 84, 96, 216–221, 227.
- Kauppila, Juha & Kauppila, Päivi 2015: Hyvinvointivaltio toimijuuden tukena. Teoksessa Kauppila, Päivi & Silvonen, Jussi & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.): Toimijuus, ohjaus ja elämäntietä. Itä-Suomen yliopisto. Joensuu, 20, 25–26. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 3.6.2022.
- Kemppainen, Erkki 2004: Kuntoutuksen tavoitteet, keinot ja oikeusluonne. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 79. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.6.2022.
- Kivipelto, Minna 2018: Sosiaaliset tekijät kuormittavat terveydenhuoltoa – miten kustannuksia voitaisiin saada alas? - THL-blogi. Hyvinvointivaltion tutkimus ja uudistaminen. <https://blogi.thl.fi/sosiaaliset-tekijat-kuormittavat-terveydenhuoltoa-miten-kustannuksia-voitaisiin-saada-alas/>. Viitattu 3.6.2022.
- Kokko, Riitta-Liisa 2004: Kohtaamisia ja ohituksia kuntoutujan elämäntilanteen tienrasteissa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 163, 168, 171–172. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.6.2022.
- Koskisu, Jari 2003: Oman Elämän Puolesta. Mielenterveyskuntoutujan Työkirja. Edita. Helsinki, 16, 48–51. 2. painos.
- Kuula, Arja 2006: Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere, 92–93, 200, 209.
- Lagerspetz, Eerik 2011: Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 84–85, 96, 99–100.
- Laaksonen, Mikko & Silventoinen, Karri 2011: Mitä on sosiaaliepideologia? Teoksessa Laaksonen, Mikko & Silventoinen, Karri (toim.): Sosiaaliepideologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus. Helsinki, 11–12, 21–22.
- Laine, Timo 2018: Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. PS-kustannus. Jyväskylä, 31–36. 5. uudistettu painos ja täydennetty painos.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2007: Sensitiivisen haastattelututkimuksen eettiset haasteet. Janus 15 (4), 323.
- Lapin sairaanhoitopiiri 2021a: Hyvinvointilähete - toimintamalli ihmisen tukemiseksi yhteisöllisin keinoin. Linkki lappilaiseen hyvinvointiin -hanke. <https://popsote.fi/wp-content/uploads/2021/06/Hyvinvointilahete-esitys-2.6.2021.pdf>. Viitattu 10.1.2022.
- Lapin sairaanhoitopiiri 2021b: Linkki lappilaiseen hyvinvointiin. https://www.lshp.fi/fi-FI/Sairaanhoitopiiri/Kehittaminen/Kehittamishankkeet/Linkki_lappilaiseen_hyvinvointiin 31.8.2021. Viitattu 10.1.2022.

- Laulainen, Sanna 2010: ”Jos mittää et anna niin mittää et saa” Strateginen toimijuus ja organisaatiokansalaisuus vanhustyössä. Väitöskirja Itä-Suomen yliopisto Kuopio, 36–37. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9872/urn_isbn_978-952-61-0234-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 2.8.2022.
- Leavell, M. A & Leiferman, J. A & Gascon, M & Braddick, F & Gonzalez, J. C & Litt, J. S 2019: Nature-Based Social Prescribing in Urban Settings to Improve Social Connectedness and Mental Well-being: a Review. Springer Link. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40572-019-00251-7>. Viitattu 15.10.2022.
- Lehtonen, Heikki 1990: Yhteisö. Vastapaino. Tampere, 23–24, 33–35, 218.
- Lehtonen, Tommi 2019: Kävellessä ajatus juoksee. Ajatusyhteys. <https://blogs.uwasa.fi/ajatusyhteys/2019/03/20/kavellessa-ajatus-juoksee/>. Viitattu 19.8.2022.
- Leino, Eeva 2004: Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu ja Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 94. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.6.2022.
- Lääkäriliitto 2016: Terveiden sosiaaliset taustatekijät osana lääkärintyötä. <https://www.laakariliitto.fi/uutiset/kannanotot/terveyden-sosiaaliset-taustatekijat-osana-laakarintyota/>. Viitattu 6.6.2022.
- Mattila, Kati-Pupita 2007: Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-kustannus. Jyväskylä, 24–26.
- Mönkkönen, Kaarina 2018: Vuorovaikutus asiakastyössä. Gaudeamus, Helsinki, 20, 94, 116, 156–157, 165.
- Möttönen, Sakari 2020: Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiaalinen-paaoma-ja-hyvinvointi/>. Viitattu 31.10.2022.
- Niemelä, Jorma 2020: Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiaalinen-paaoma-ja-hyvinvointi/>. Viitattu 31.10.2022.
- Niemelä, Jorma & Jokinen, Kimmo & Möttönen, Sakari 2020: Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiaalinen-paaoma-ja-hyvinvointi/>. Viitattu 31.10.2022.
- Niemelä, Pauli 2016: Hyvinvoinnin edistäminen sosiaalityön eetoksena. Teoksessa Törrönen, Maritta & Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lundén, Tiina & Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.): Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudeamus. Helsinki, 97, 100.
- Nussbaum, Martha C 2000: Women and Human Development: The Capabilities Approach. Cambridge university press. 31, 68–69.
- Ojala, Marja-Riitta 2020: Oman elämänsä toimija: Keskeisten inhimillisten toimintamahdollisuuksien kääntyminen sosiaalityön työmuodoiksi vanhuksille ja vammaisille henkilöille suunnatuissa palveluissa (helsinki.fi) Teologinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Helsinki, 174–175, 180, 203–204. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/325095/Ojala_Marja-Riitta_Lisensiaatintutkielma_2020.pdf?sequence=3. Viitattu 1.8.2022.
- Palosuo, Hannele & Lahelma, Eero 2013: Terveiden sosiaaliset määrittäjät. Teoksessa Sihto, Marita & Palosuo, Hannele & Topo, Päivi & Vuorenkoski, Lauri

- & Leppo, Kimmo (toim.): Terveyspolitiikan perusta ja käytännöt. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere, 46–48, 50–51. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104409/URN_ISBN_978-952-245-814-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 2.7.2022.
- Palosuo, Hannele & Sihto, Marita & Lahelma, Eero & Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari 2013: Sosiaaliset määrittäjät WHO:n ja Suomen terveystieteissä. THL Raportti 2013 (14), 17–19. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71384>. Viitattu 10.8.2022.
- Peltomaa, Marjo 2005: Kuntoutumisvalmius tarpeenmukaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana. Lapin yliopisto. Rovaniemi, 17, 29, 30–31, 88–89, 93, 99, 136.
- Pessi, Anne Birgitta & Seppänen, Marjaana 2011: Yhteisöllisyys. Teoksessa Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 294–295.
- Pikkarainen, Aila 2020: Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Jyu dissertations 262. Jyväskylä, 70. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71384/978-951-39-8250-8_vaitos18092020.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 3.8.2022.
- Punna, Mari & Malinen, Kaisa & Sevón, Eija & Sihvonen, Sanna 2017: Kannattaako asiakkaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 54 (2), 157. <https://journal.fi/sla/article/view/63656>. Viitattu 3.7.2022.
- Putnam, Robert 2000: Bowling alone: the collapse and revival of American community. Simon & Schuster. New York, 20.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020: Laadullisen aineiston analyysi. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Helsinki, 112, 143.
- Raijas, Anu 2011: Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 245–246, 248–250, 260–263.
- Rantalaiho, Ulla-Maija 2006: Kun ei tule kuulluksi – lapsiperheiden vanhempien kokemuksia arjesta ja avun tarpeista. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Sauvola, Maritta (toim.): Puhumattomat paikat: Puheenvuoroja perheestä. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu, 53–55. Virtutiedostomateriaali - Julkaisu_22.pdf - Kaikki asiakirjat (sharepoint.com). Viitattu 12.7.2022.
- Rantanen, Jarkko 2011: Tunteella! Voimaa tekemiseen. Talentum. Helsinki, 239–244, 294.
- Reunanen, Marjo 2017: Toimijuus kuntoutuskokemusten kerronnassa ja fysioterapian kohtaamisissa. Lapin yliopisto. Rovaniemi, 11, 19, 76, 81–82, 84, 87–89. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62863/Reunanen_Merja_ActaE_216_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.8.2022.
- Romakkaniemi, M & Järvikoski, A. (2013). Jaetun toimijuuden rakentuminen mielenterveyspalveluissa. Kuntoutus 2013 (1), 39–43. <https://issuu.com/kuntoutussaatio/docs/1-13-valmis>. Viitattu 15.6.2022.
- Ronkainen, Suvi 2006: Väkipalsta. Seuraamukset ja havoittuvuus. Terttu Utraisen juhlakirja. Talentum. Helsinki, 531–532.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011: Tutkimuksen voimasanat. WSOYpro Oy. Helsinki, 17, 70, 74–75, 79, 81–82, 113, 116–117, 122, 124.
- Rossi, Eeva & Korpelainen, Anne & Zechner, Minna 2022: Hyvinvointilähete. Uusi toimintamalli lappilaisessa kontekstissa. Lapin yliopisto. Rovaniemi, 12.

- <https://hyvinvointilahete.fi/wp-content/uploads/2022/02/hyvinvointilahete-2022-lapin-yliopisto.pdf>. Viitattu 1.9.2022.
- Rostila, Ilmari 2001: Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylän yliopisto. Korpijyvä Oy. Jyväskylä, 40–42.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010: Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.): Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere, 29.
- Saari, Juho 2011: Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus. Helsinki, 10–12, 74–75.
- Saikkonen, Paula & Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura 2018: Katse kohti hyvinvointipolitiikan tulevaisuutta. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisen hyvinvointi 2018. THL. 334–336. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisen%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.8.2022.
- Savukoski, Marjo & Kauramäki, Pirjo 2004: Nuoren sosiaalinen tukeminen omalle ammatilliselle uralle. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Juvenes print – Suomen yliopistopaino. Tampere, 126. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.6.2022.
- Sen, Amartya 2009: The idea of justice. Allen Lane an imprint of Penguin Books. London.
- Sen, Amartya 1993: Capability and Well-Being. Teoksessa Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.): The Quality of Life. Clarendon Press. Oxford, 30–48.
- Suonio, Mari & Kainulainen, Sakari & Gävert, Titi & Väisänen, Raija & Saari, Juho 2017: Kun vaikeudet kasautuvat – Pitkäaikaisasiakkuudet sosiaalialan aikuis-työssä. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Sosiaaliturvariippuvuus. Sosiaalipummit oleskeluyhteiskunnassa? University Press. Tampere, 266–270. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100775/Saari_Sosiaaliturvariippuvuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 20.7.2022.
- Särkelä, Antti 2011: Välittäminen ammattina. Vastapaino. Tampere, 25, 31, 60–61. 2. painos. 1. painos 2001.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a: Hyvinvointijohtaminen kunnassa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>. Viitattu 20.10.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b: Yhdyspinnat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/yhdyspinnat-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa>. Viitattu 20.10.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c: Vaikutukset ja kustannukset. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/vaikutukset-ja-kustannukset>. Viitattu 20.10.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022d: HYTE-kerroin – kannustin kunnille. Hyvinvoinnin ja terveyden johtamisen kannustin. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille>. Viitattu 21.10.2022.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022e. Hyte-toimintamallien arviointi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/tieto-ja-toimintamallit/hyte-toimintamallien-arviointi>. Viitattu 20.10.2022.
- Timonen, Helena 2015: Elämän ja muutoksen tarinat vankilasta vapauteen. Teoksessa Kauppila, Päivi & Silvonen, Jussi & Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (toim.): Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku. Itä-Suomen yliopisto. Joensuu, 146. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf. Viitattu 15.6.2022.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki, 103, 117–118, 123, 154, 160. 2. uudistettu painos. 1. painos 2002.
- Törrönen, Maritta 2016: Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Teoksessa Törrönen, Maritta & Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lundén, Tiina & Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.): Vastavuoroinen sosiaalityö. Gaudemus. Helsinki, 37, 44, 50.
- Valkonen, Jukka 2004: Kuntoutus tarinoina. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Juvenes print – Suomen yliopistopaino. Tampere, 179, 181, 186–187. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.6.2022.
- Vehmas, Simo 2004: Yksilön vai yhteisön vika? Vammaisuus-käsitteen moraalifilosofista tarkastelua. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Juvenes print – Suomen yliopistopaino. Tampere, 46. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.6.2022.
- Vilkkua, Hanna 2015: Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä, 152–153. 4. uudistettu painos.
- Vilkkumaa, Ilpo 2004: Kolme tapaa nähdä sosiaalisuus kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere, 35–36. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102986/URN_ISBN_978-952-245-782-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 8.6.2022.
- Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2012: Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki, 18, 19, 29, 32. <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>? Viitattu 2.8.2022.
- Wildman, Josephine M & Moffatt, Suzanne & Steer, Mel & Laing, Kirsty & Penn, Linda & O'Brien, Nicola. 2019: Service-users' perspectives of link worker social prescribing: a qualitative follow-up study. BMC. Public Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6341763/>. Viitattu 20.1.2022.