

”Sinällään työttömyys voi olla parasta mitä ihminen voi kokea”

Työttömien kokemuksia toivosta ja elämän merkityksellisyydestä Työttömien kirjoituskilpailun tarinoissa

Hanna Fager
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
Lapin yliopisto
2023

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Työn nimi: ”Sinällään työttömyys voi olla parasta mitä ihminen voi kokea”

Työttömien kokemuksia toivosta ja elämän merkityksellisyydestä Työttömien kirjoituskilpailun tarinoissa

Tekijä: Hanna Fager

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 50

Vuosi: 2023

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tehtävänä oli selvittää kuinka työttömät ovat kokeneet toivon, elämän merkityksen ja voimaantumisen työttömyytensä aikana. Tutkimuksen toisena tarkoituksena oli selvittää kuinka viranomaiset voivat tukea työtöntä toivon ja elämän merkityksen löytymisessä sekä voimaantumisen prosessissa. Tutkimuksen aineistona on Työttömän tarina -kirjoituskilpailu 2018 (aineisto FSD3393 valtakunnallisesta Tietoarkistosta). Alkuperäinen aineisto koostuu 165 työttömän kirjoittamasta tarinasta, josta valikoitui tutkimustehtävän perusteella 81 tarinaa tutkimuksen tarkempaan analyysiin. Tutkimusta ohjaa fenomenologinen tutkimusote. Aineisto on analysoitu teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin.

Toivon monet ilmiöt tulivat esiin työttömien tarinoissa. Toivo näkyi uskona hyvään tulevaisuuteen ja jokaisen yhtäläisiin mahdollisuuksiin. Toivoa herättivät tärkeät ihmissuhteet. Perheen ja muiden läheisten lisäksi muita tärkeitä ihmissuhteita löydettiin vertaistukiryhmistä ja viranomaisten parista. Voimaantumista kuvattiin työttömien kirjoituksissa henkilökohtaisen vastuunoton lisäksi elämönhallintana ja vahvuuksiin keskittymisenä. Työttömien tarinoissa korostui kaksi keskeistä elämönhallinnan näkökulmaa; oman talouden hallinta sekä oman ajan hallinta. Työttömät kuvasivat löytäneensä omia vahvuuksiaan esimerkiksi harrastusten parista. Taide ja käsityöt tuovat iloa, mutta lisäksi niiden koettiin vievän pois ylimääräistä aikaa ja ahdistusta. Lemmikit, liikuntaharrastukset, elokuvat, musiikki ja kirjoittaminen olivat melko tyypillisiä harrastuksia. Toivo lisää toimintakykyä ja hyvinvointia, mikä tekee mielekkään elämän rakentamisesta helpompaa. Työttömien kirjoituksista ilmeni, että mielekkyyttä elämään toivat ympärillä olevat läheiset, lapset ja lapsenlapset, lemmikit sekä ylipäätään mahdollisuus tehdä asioita, joihin töissä käydessä ei ole ainakaan riittävästi aikaa (harrastukset, matkustelu, opiskelu, vapaaehtoistyö).

Tutkimusaineistosta ilmeni, että sosiaalityöntekijä voi tukea työtöntä mielekkääseen elämään hyödyntämällä toipumisorientoivaa työtettä. Mielekäs ja antoisa elämä koostuu yksilöllisistä valinnoista, joihin työntekijä tukee ja ohjaa. Sosiaalityöntekijä auttaa työtöntä löytämään omia voimavarojaan ja suunnittelemaan omaa elämänsä kulkuaan. Toipuminen näkyy muutoksena, joita työntekijä voi edistää tarjoamalla sopivia palveluita. Sosiaalijärjestelmän tulee osaltaan mahdollistaa palveluiden järjestäminen.

Avainsanat: Työttömyys, toivo, voimaantuminen, toipumisorientaatio, sosiaalityö

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTOITUS	6
2.1 Työttömyys erityisenä elämänvaiheena.....	6
2.2 Toipuminen ja toivo	9
2.3 Työttömyys ja kysymys toivosta	13
2.4 Toipumisorientaation ulottuvuudet työttömien kokemusten jäsentäjinä	14
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	17
3.2 Tutkimus aineisto	18
3.3 Aineiston analysointi	19
3.4 Tutkimuseettiset kysymykset	25
4 TOIVON MERKITYKSET TYÖTTÖMÄN ELÄMÄSSÄ.....	26
4.1 Toivon monet ilmiöt.....	26
4.2 Toivon voimaannuttavat merkitykset	31
4.3 Uusi alku ylläpitää toivoa ja elämän mielekkyyttä.....	34
4.4 Viranomaiset toivon ja mielekkään elämän tukena	39
5 POHDINTA.....	45
LÄHTEET	51

1 JOHDANTO

Työttömyys ei ole uusi ilmiö Suomessa. Pitkäaikaistyöttömyyden vähentämiseksi on työskennelty eri hallituskausilla jo useamman vuosikymmenen ajan. Työttömyyden vähentämiseksi ja pitkäaikaistyöttömien työllistämiseksi on luotu erilaisia työllisyysohjelmia, joiden sisältönä on ollut ajoittain työpaikkojen lisääminen ja ajoittain terveys- ja tuloerojen kaventaminen korottamalla työttömien sosiaalietuuksia ja palveluita. (Hänninen & Junnila 2012, 77–78.)

Työllisyysohjelmat eivät ole onnistuneet poistamaan työttömyyttä, vaan se on yhä yksi keskeisistä yhteyskunnallisista ongelmista. Erityisen keskeisenä työskentelyalueena työttömyys näyttäytyy sosiaalityössä. Työttömyys voi aiheuttaa merkittävän riskin hyvinvoinnille ja terveydelle, erityisesti pitkäaikaistyöttömyydellä on erityisen paljon negatiivista vaikutusta. Tutkimusten mukaan työttömyyteen kohdistuu monia haitallisia ilmiöitä ja riskejä; työttömien elinajan odote on lyhyempi ja itsemurhariski korkeampi kuin työssäkäyvillä, mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat niin ikään yleisempiä. Epäterveelliset elämäntavat, kuten vähäinen liikunta, epäterveellinen ruokavalio ja tupakointi, ovat tyypillisempiä työttömille kuin työssäkäyville. Työttömyyden haittavaikutukset kohdistuvat tutkimusten mukaan erityisesti miehiin. (Mäntysaari 2019,182.)

Myös Työttömien keskusjärjestön toiminnanjohtaja Jukka Haapakoski on tuonut esiin erityistä huoltaan pitkäaikaistyöttömistä. Haapakosken mukaan iso osa pitkäaikaistyöttömistä on syrjäytymisvaarassa. Viime vuoden tilastojen mukaan pitkäaikaistyöttömistä vain 7 prosenttia oli mukana työllistymistoimissa. Tämä tarkoittaa sitä, että 93 prosenttia ei saanut tukea työllistymisen edistämiseen. Haapakosken mukaan vaikeasti työllistyvien joukkoa yhdistävät usein monet päällekkäiset haasteet, samalla ihmisellä on haasteita esimerkiksi mielenterveyden, päihteidenkäytön ja taloudenhallinnan kanssa. Haapakoski toivoi, että erityisesti näille haastavimmissa tilanteissa oleville asiakkaille pystyttäisiin tarjoamaan riittävästi henkilökohtaista tukea ja asiakaspalvelua. Digipalveluiden varassa oleva tuki ei ole kaikkien saatavilla. (Kirkko ja kaupunki 2022.)

Vaikka työttömyys on keskeinen ilmiö sosiaalityössä, on se silti viime vuosien aikana jäänyt hieman taka-alalle. Viime vuosien koronapandemia on vienyt huomioita sosiaalisilta ongelmilta, mutta samalla se on vaikuttanut suuresti työllistymistilanteeseen. Maailmalla pandemia on vaikuttanut erityisesti heikommassa työmarkkina-asemassa oleviin. Myös Suomessa pitkäaikaistyöttömien määrä on kasvanut. Työttömyydestä on ehkä tullut niin arkista, ettei sitä enää koeta mielenkiintoisena tutkimuskohteena. Mikko Mäntysaaren näkemyksen mukaan työttömyys täytyisikin pitää edelleen tutkimuksen keskiössä ja sitä pitäisi tutkia enemmän. Pyrin omalla tutkimuksellani vastaamaan tähän tutkimustyhjiöön Mäntysaarenkin korostamasta näkökulmasta; ennen kaikkea pitäisi tutkia sitä, miten ihmiset saadaan pois pitkäaikaistyöttömyydestä. Näkemykseni mukaan mielekäs arki elämän muilla osa-alueilla on varmasti hyväksi myös työllistymisen ja työkykyisyyden näkökulmasta. (Åkerblad & Haapakoski 2022, 96; Mäntysaari 2019, 185.)

Työn merkitys suomalaisessa yhteiskunnassa on mielestäni näkyvä. Työ voi näkemykseni mukaan tuoda yksilölle toimeentulon lisäksi esimerkiksi (työ)yhteisöön kuuluvuutta, arjen struktuuria ja arvostusta läheisten parissa sekä koko yhteisössä. Työhön liittyvien asioiden avulla ylläpidetään usein positiivista ja mielekästä elämää. Mielestäni myös niillä ihmisillä tulisi olla oikeus positiiviseen ja mielekkääseen elämään, jotka ovat työmarkkinoiden ulkopuolella. Pohdin tahollani, miten sosiaalityöntekijänä voisin tukea asiakasta mielekkään elämän rakentamisessa ja mistä muualta mielekkyyttä voi hakea, jos työllistyminen ei ole mahdollista.

Työssäni tapaan paljon nuoria asiakkaita, joilla on pitkäaikaisia päihteidenkäytön ja elämänhallinnan haasteita. Nämä haasteet ovat usein esteenä työllistymiselle. Erityisen haasteellista pitkäaikaistyöttömyys näyttää olevan juuri nuorille aikuisille. Simo Ahon ja Ari Mäkiähon tutkimuksen (2016, 24) mukaan valtaosa nuorista pitkäaikaistyöttömistä on päätenyt tilanteeseensa suoraan työmarkkinoiden ulkopuolelta. Vanhempien ikäryhmien osalta pitkäaikaista työttömyyttä edeltää usein vähintään vakaa työura (tämä koskee noin puolta kohderyhmästä). Suurin osa pitkäaikaistyöttömistä nuorista ei ole siis koskaan ollut töissä. Näen tämän erittäin haastavana tilanteena. Kuinka voi työskennellä jotakin kohti, mistä ei ole oikeastaan edes käsitystä. Työttömyyden lisäksi työllistymiseen voi liittyä kokemukseni mukaan monia pelkoja ja harhaluuloja. Asiakaskunnassani korostuu myös ideologisesti työttömien yhä laajentuva ryhmä, syystä tai toisesta osa nuorista ei toivo koskaan työllistyvänsä, ainakaan kokopäivä töihin.

Sekä sosiaalityössä, että yhteiskunnallisessa keskustelussa pyritään usein siihen, että kohdistetuilla toimenpiteillä saadaan aikaan sellaista muutosta, joka voidaan nähdä kuntoutumisena (tai sairauksien ollessa kyseessä parantumisenä). Erityisesti kuntoutumisen mittarina tuntuu yleisessä keskustelussa olevan se, lisääntyvätkö asiakkaan mahdollisuudet työllistyä. Asiakaskunnastani iso osa on kuitenkin sellaisessa tilanteessa, ettei työelämään siirtyminen ole heidän kohdallaan mahdollista ehkä ikinä. Tämän vuoksi näen perusteltuna lähestyä työttömyyttä ja sen tutkimusta uudesta, jopa hieman poikkitieteellisestä näkökulmasta. Työttömyyteen liittyvissä kysymyksissä yksilön terveydentila ja elämänhallinta ovat keskeisesti esillä. Tutkimukseni hyödyntää tätä näkökulmaa uudella tavalla.

Toipumisorientaatio on ajattelua ja toimintaa ohjaava viitekehys, jonka tunnustekijöitä ovat positiivinen mielenterveys, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja voimavarakeskeisyys (Nordling 2018, 1477; Nordling & Rissanen 2020,3). Toipumisorientaatio on toiminut lähestymistapana erityisesti psykiatriassa ja mielenterveystyössä ((Martin 2022, 8), mutta sen keskeiset elementit ovat tuttuja myös sosiaalityön kentällä; toipumisorientaation käsitteen myötä nuo tutut elementit, kuten osallisuus ja voimavarakeskeisyys on tuotu esille hieman uudella tavalla.

Omallakin työnantajallani nostetaan yhä enemmän toipumisorientaatiota työskentelyn keskiöön, erityisesti päihteitä käyttävien asiakkaiden kanssa. Toipumisorientaatio työotteena on minusta kiinnostava ja kokonaisvaltainen näkemys siitä, miten tukea asiakasta elämään mielekästä elämää huolimatta asiakkaan elämänhallinnan haasteista. Pohtiessani aihetta tulevalle pro gradu - tutkielmalleni, mietin alusta alkaen, miten voisin hyödyntää tutkimuksessani toipumisorientaation teemaa ja yhdistää sitä toiseen minua erityisesti kiinnostavaan aiheeseen eli työttömyyteen.

Olin aiemmissa opinnoissa kuullut Työttömien kirjoituskilpailusta ja onnekseni sain aineiston käsiini valtakunnallisen Tietoarkiston kautta. Työttömien kirjoituskilpailua koskeva aineisto koostuu työttömien kirjoittamista tarinoista. Tarinoissa työttömät ovat tuoneet esille tilanteitaan laajasti. Kirjoituksissa tuli esille runsaasti elementtejä, joiden avulla elämän mielekkyys, arvokkuus ja yhteisöllisyys toteutuvat myös ilman työpaikkaa. Huomasin, että käsissäni olevan aineiston avulla saattaisin löytää vastauksen pohtimiini seikkoihin.

Tutkimuksessani käytän toipumisorientaatiota ja sen käsitteitä tutkimukseni inspiraationa ja lähestyn toipumista uudesta näkökulmasta. Toipumisorientaation merkitystä on tutkittu paljonkin liittyen esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehoidon toteuttamiseen, mutta usein taustalla oleva työttömyys on jäänyt vähemmälle huomiolle. Suomalaisista tutkijoista erityisesti Esa Nordling (2018, 2020) on käsitellyt toipumisorientaatiota mielenterveystyön näkökulmasta. Tutkimuksessani pyrin laajentamaan tätä tarkastelutapaa laajemmin sosiaalipalveluihin ja työttömän henkilön tilanteeseen.

Työttömyys ei ole sairaus, joten sen kohdalla ei voida suoranaisesti puhua toipumisesta. Se on kuitenkin elämäntilanne, joka voi vaikuttaa voimakkaasti työttömän toimintakykyyn ja mielenterveyteen ja tästä näkökulmasta työttömyydestä selviytymiseen saatetaan tarvita samoja toipumisen elementtejä, kuin sairaudesta toipumisessa.

Tutkimuksessani analysoin työttömien tarinoita toivon ja myönteisten tulevaisuuden odotusten näkökulmasta. Toivoa on tutkittu paljonkin hoito-, hoiva- ja auttamistyössä. Viime vuosina siitä on alettu kiinnostua yhä enemmän myös sosiaalitieteessä. Toivo on läheisesti kytköksissä toipumiseen. Toipumisorientaatiossa toivo ja elämän tarkoituksen ja suunnan löytäminen ovat avaintekijöitä. Esa Nordling kuvaa toivon sisältävän lupauksen siitä, että asiat voivat muuttua ja tulevat muuttumaan. Nämä muutokset ja merkitykselliset asiat löytyvät eri tavoin (työn kautta, sosiaalisten suhteiden kautta tai vaikkapa poliittisen tai hengellisen toiminnan kautta). (Nordling 2018, 1477; Åkerblad & Haapakoski 2022,97.)

Analyysimenetelmänä käytän teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jossa hyödynnän Esa Nordlingin (2018, 1478) esittämää prosessikaaviota toipumisesta. Olen sitoutunut fenomenologiseen tutkimusorientaatioon, jolla viitataan tapaan ymmärtää ihmisyyttä ja ihmisenä olemista.

Koen tärkeäksi tutkimuksen hyödyn käytännön sosiaalityölle. Vaikka itse ilmiöt ja niihin liittyvät tulokset ovat yleensä myös mielenkiintoisia, niin huomaan miettiväni niitä usein siitä näkökulmasta, että miten voin hyödyntää tätä tietoa työssäni? Miten voisin vahvistaa ammatillista osaamistani ja ammattitaitoani tämän tiedon avulla? Miten voin auttaa asiakkaita paremmin tämän tiedon avulla? Tutkimukseni avulla pyrin vastaamaan myös siihen, miten voin sosiaalityöntekijänä tukea asiakasta mielekkääseen elämään ilman työpaikkaa.

Tutkimusraporttini koostuu kolmesta kokonaisuudesta. Ensin pohjustan analyysiäni työttömyyteen, toivoon ja toipumiseen liittyvien teorioiden kautta. Sen jälkeen käyn läpi tutkimuksen toteutusta ja aineiston analysointiin liittyviä asioita. Lopuksi käyn läpi tutkimukseni tulokset.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN TAUSTOITUS

2.1 Työttömyys erityisenä elämänvaiheena

Kansainvälinen työjärjestö ILO määrittelee työttömäksi henkilön, joka etsii töitä ja pystyy aloittamaan työnteon kahden viikon sisällä työn löytymisestä. Tämä määritelmä kattaa siten myös henkilöt, jotka ovat jo töissä, mutta etsivät uutta työtä tai ovat esimerkiksi päätoimisia opiskelijoita. Suomessa työttömyyden osalta on totuttu toisenlaiseen määritelmään. Työ- ja elinkeinoministeriö julkaisee erilaisia tilastoja työttömistä. Niissä työttömällä työnhakijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla ei ole työpaikkaa ja joka ilmoittautunut TE-toimistoon (julkinen työ- ja elinkeinopalvelun toimisto) työnhakijaksi. Suomessa on mahdollisuus ilmoittautua TE-toimistoon asiakkaaksi ja työnhakijaksi myös sellaisessa tilanteessa, että on töissä. TE-toimistossa autetaan myös kouluttautumiseen liittyvissä asioissa sekä sitä kautta voi etsiä uutta, mieluisampaa tai sopivampaa työpaikkaa. (Julkiset työ- ja elinkeinopalvelut; Tilastokoulu.)

Työttömien työnhakijoiden määrä vaihtelee kuukausittain ja vuosittain. Viimeisten vuosien saatossa se on ollut pienessä laskussa. Joulukuussa 2022 työttömiä työnhakijoita oli Suomessa 260 400, kun vuotta aiemmin heitä oli 275 300. Työttömien työnhakijoiden osuus koko työvoimasta oli joulukuussa 2022 lähes 10 %, eli työttömyys koskettaa joka kymmenettä työikäistä. Samaan aikaan työttömistä työnhakijoista pitkäaikaistyöttömiä oli 86 200. Pitkäaikaistyöttömällä tarkoitetaan tässä yhteydessä yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä ollutta henkilöä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021; Työ- ja elinkeinoministeriö 2022).

Modernissa yhteiskunnassa työttömyys on yksi merkittävimmistä sosiaalisista ongelmista. Työttömyys voi olla ylisukupolvista ja siihen voi yhdistyä köyhyyttä ja syrjäytymistä. Nämä työttömyyteen liittyvät ilmiöt lisäävät osaltaan lisäävät riskiä terveydellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Kasaantuneet ongelmat taas heikentävät työllistymismahdollisuuksia. Kaikilla työttömillä työttömyys ei kuitenkaan vaikuta merkittävästi hyvinvointiin. Työttömyys voi jopa parantaa hyvinvointia. (Aarnio, Kangas & Ylikännö 2020, 169.)

Työttömyys on elämänvaihe, joka voi mielestäni koskettaa ketä tahansa. Työttömyys ei aina myöskään tarkoita negatiivista elämäntilannetta. Kokemukseni mukaan osalle työttömistä

työttömyys on ollut toiveiden mukainen tavoitetila. Esimerkiksi omassa asiakaskunnassani korostuu ryhmittymä ideologisesti työttömistä nuorista, jotka syystä tai toisesta toivovat työttömyyden jatkuvan niin pitkään kuin mahdollista. Työttömyys ei myöskään aina tarkoita köyhyyttä ja huono-osaisuutta, mutta erityisesti pitkäaikaistyöttömyys altistaa näille. Tutkijoiden mukaan köyhyyden näkökulmasta työttömät ovat aina riskiryhmässä, tosin riski saattaa olla erilainen erilaisissa elämänvaiheissa ja ikäryhmissä. Eläkeläiset ja nuoret ovat usein pienituloisempia, johtuen opintoetuuksien ja eläkkeiden pienuudesta. Yhden hengen taloudessa (yksin asuvat ja yksinhuoltajat) köyhyysriski on suurempi, kuin taloudessa, jossa on kaksi elättäjää. Köyhyyden on arvioitu aiheuttavan varsinaisten taloushuolien lisäksi muuta huolta, kuten stressiä, turvattomuutta ja häpeää. Huono-osaisuutta voidaan katsoa monesta eri näkökulmasta. Keskeisempiä näkökulmia ovat terveydellinen, sosiaalinen ja taloudellinen huono-osaisuus. Muita näkökulmia ovat esimerkiksi syrjäytyminen työ- tai asuntomarkkinoilla. (Ohisalo, Laihiala & Saari 2015, 436–437.)

Työttömyyden terveysvaikutukset ulottuvat akuutista työttömäksi jäämisestä jopa vuosien päähän. Tutkimusten mukaan hyvinvointi ei palaudu pitkän työttömyysjakson jälkeen sitä edeltävälle tasolla, vaan on alentunut pysyvästi. Työttömyydestä johtuva taloustilanteen heikentyminen aiheuttaa stressiä, joka voi lisätä muiden sairauksien riskiä. Työttömyys voi heikentää erityisesti psyykkistä hyvinvointia, kun työn myötä ylläpidetty säännöllinen päivärhythmi sekä perheen ulkopuoliset säännölliset kontaktit jäävät pois. Työttömyyden pitkittyessä edellä mainitut vaikutukset moninkertaistuvat. Psykkisen terveyden heikentymisellä voi olla vaikutusta myös fyysiseen terveyteen. Esimerkiksi stressin tiedetään aiheuttavan mielenterveysongelmien lisäksi fyysisiä terveyshaittoja, jopa korkeampaa kuolleisuutta, kuin työssäkäyvillä. Työttömyyteen on yhdistetty myös monia haitallisia elintapoja, kuten epäterveellinen syöminen, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Näyttää myös siltä, että ongelmat kasautuvat pitkäaikaistyöttömille. Haitallisten elintapojen takana voi toki olla paljon muutakin kuin työttömyys. (Aarnio, Kangas & Ylikännö 2020, 168; Kauppinen, Saikku & Kokko 2020, 235.)

Aina ei kuitenkaan ole niin, että työttömyys aiheuttaa hyvinvoinnin laskua, vaan tilanne saattaa olla myös päinvastoin. Työttömyys voi aiheuttaa terveysongelmia tai terveysongelmat työttömyyttä. Terveystilan heikkeneminen tai jo valmiiksi olevat sairaudet voivat vaikeuttaa työn tekoa, heikentää työn saantia tai aiheuttaa jopa työkyvyttömyyttä. Ne voivat myös pidentää työttömyyden kestoa. Toisaalta on monia tekijöitä, jotka suojaavat hyvinvoinnin laskulta

esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja perheen tuki. Kun pohditaan työttömyyden vaikutusta hyvinvointiin, on ihmisen yksilöllisillä ominaisuuksilla iso merkitys. (Aarnio, Kangas & Ylikännö 2020, 168; Kauppinen, Saikku & Kokko 2020, 235–236.)

Monet sairaudet aiheuttavat oireillaan välillisesti työttömyyden pitkittymistä. Mielen- ja päihdesairaudet aiheuttavat usein passivoitumista ja syrjäytymistä myös terveystalouden piiristä. Työllistymistoimiin sitoutuminen ei onnistu, jos taustalla oleva sairaus ei ole hoidossa ja toistuvat työllistymisyritykset päättyvät kerta toisensa jälkeen. Heikoimmassa asemassa olevat tippuvat pois myös työvoimaviranomaisten hyppysistä ja työllistyminen muuttuu entistä vaikeammaksi. (Hänninen & Junnila 2012, 79–80.)

Huono-osaisuudella on myös taipumus kasautua samoille ihmisille. Esimerkiksi sairaus, syrjäytyminen työmarkkinoilta ja köyhyys ovat valitettavan usein saman henkilön haasteena. Huono-osaisuus yhdellä osa-alueella aiheuttaa myös herkästi huono-osaisuutta toisilla osa-alueilla. Esimerkiksi köyhyys saattaa johtaa ongelmiin läheisissä ihmissuhteissa, mikä taas altistaa psyykkisen terveyden heikkenemiselle. Huono-osaisuuden kasautumista selittävät työttömyyden lisäksi esimerkiksi ikäkausiin liittyvät elämäntilanteet (kuten pikkulapsiperhevaihe). Yksin asuminen ja eläminen on riski sekä huono-osaisuudelle, että huono-osaisuuden kasautumiselle. (Ohisalo, Laihiala & Saari 2015, 437–438.)

Hyvinvointi koostuu useista osatekijöistä, kuten sosiaalisista suhteista, hyvästä terveydestä ja riittävästä toimeentulosta. Hyvinvointi toimii hyvän ja mielekkään elämän peruspilarina. Työttömyydellä ja ihmisen hyvinvoinnilla on olemassa selkeä syy- ja seurausyhteys. Hyvinvointi lisää työllistymisen mahdollisuuksia ja hyvinvoinnin haasteet voivat toimia jopa esteenä työllistymiselle. Heikki Ervasti (2004, 300) on tutkinut tätä yhteyttä. Ervastin mukaan lähes kaikissa aiemmissa tutkimuksissa työttömyyden ja hyvinvoinnin välinen suhde on todettu negatiiviseksi. Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että hyvinvointi alenee tilanteen pitkittyessä. Mitä pidempään työttömyys kestää, sitä alentuneempi on työttömän hyvinvointi. Elämäntilanteen ja hyvinvoinnin kokemuksissa on merkittäviä eroja eri ihmisten välillä, eikä työttömyyden kesto kuitenkaan selitä niitä kaikkia. Muut taustatekijät, sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema ja fyysinen terveys voivat olla myös ratkaisevia. Aiempien tutkimusten mukaan työttömyys vaikuttaa miesten hyvinvointiin enemmän kuin naisten. Tätä ovat taustoittaneet kysymykset miehen vastuusta perheen päänä ja elättäjänä. Perheen merkitys korostuu myös hyvinvointia arvioitaessa. Ohisalo kumppaneineen (2015, 437–438) kirjoitti,

kuinka huono-osaisuus kasautuu herkemmin perheettömille. Aiempien tutkimusten mukaan myös hyvinvoinnin lasku on suurempaa perheettömillä. (Aarnio, Kangas & Ylikännö 2020, 168.)

län merkityksestä suojaavana tekijänä on kahdenlaisia tuloksia. Toisaalta nuori ikä suojaa, kun työttömyyttä ei ehkä koeta niin merkityksellisenä. Työ ei ole elämän ainoa sisältö ja vaihtoehtoista tekemistä löytyy. Kokemukseen työttömyydestä vaikuttaa se, kuinka suuri merkitys työllä ylipäättään on henkilön ajatuksissa. Toisaalta nuori ikä voi olla hyvinvoinnin suuremmalle laskulle altistava tekijä, koska nuorten taloustilanne on usein jo valmiiksi heikompi, eikä nuorilla ole juurikaan säästöjä pahan päivän varalle. Sosioekonomisen aseman vaikutuksista hyvinvointiin työttömyyden aikana on sen sijaan hyvin yhdenmukaisia tuloksia. Heikomman sosioekonomisen aseman omaavat työttömät kokevat työttömyyden keskimäärin raskaampana, kuin työelämässä paremmin tienanneet. (Ervasti 2004, 301–302.)

Ervastin mukaan taloudellisen tilanteen vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu yllättävän vähän. Tutkimuksissa olisi Ervastin mukaan hyvä eritellä tarkemmin, mitkä taloudelliset ongelmat johtuvat itse työttömyydestä ja mitkä taas siitä, että työttömyys voi aiheuttaa taloudellisia ongelmia. Erityisesti jälkimmäiseen näkökulmaan liittyvät kysymykset aiheuttavat usein häpeän tunteita ja alentavat itsetuntoa. (Ervasti 2004, 301.)

2.2 Toipuminen ja toivo

Tutkimuksessani tarkastelun keskiössä on toivon, ja sitä kautta myös toivottomuuden, kysymys. Inspiraation tutkimukseen olen saanut toipumisorientaatioon liittyvistä keskusteluista. Toipumisorientaatio on ajattelua ja toimintaa ohjaava viitekehys, jonka tunnustekijöitä ovat positiivinen mielenterveys, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja voimavarakeskeisyys. Esa Nordling on julkaisussaan (2018, 1476) kertonut toipumisorientaation taustasta. Toipumisorientaatio on käsitteenä suhteellisen tuore. Viime vuosina siitä on tullut keskeinen työote erityisesti mielenterveyspalveluissa. Toipumisorientaation elementtejä on kuitenkin ollut nähtävillä jo 1960–1970 luvuilla Yhdysvalloissa, jossa yhteiskunnassa aktivoituivat ajatukset siitä, että psyykkisesti sairaiden henkilöiden tunnistamista ja hoitoa tulisi kehittää positiivisempaan suuntaan. Toipumisorientaation arvopohja on holistinen ja sen taustalla

vaikuttavat useat psykologiset teorit esimerkiksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisyydestä (Nordling 2018, 1477; Nordling & Rissanen 2020, 3–4).

Toipumisorientaation keskeinen käsite on toipuminen (recovery), jonka juurtuminen tieteellisiin julkaisuihin tapahtui vasta 1980-luvun lopulla. Tuolloin psykologi Patricia Deegan rakensi olennaisen eron kuntoutumisen ja toipumisen välillä. Deegan hyödynsi erottelussa omia kokemuksiaan mielenterveyspotilaana. Deeganin näkemyksen mukaan kuntoutuksessa mielenterveysongelmainen potilas nähdään hyvin passiivisena. Potilasta kuntoutetaan erilaisilla kuntoutuspalveluilla, hän oppii sopeutumaan vallitseviin olosuhteisiin ja pääsääntöisesti kuntoutuksen jälkeen palataan samaan, sairautta edeltäneeseen tilanteeseen. Toipumisessa taas korostuvat potilaan kokemukset, jotka ovat auttaneet häntä selviytymään (toipumaan) sairaudesta ja sen mukana tuomista haasteista ja ongelmista. Toipumisessa ei ole kuntoutumisen tavoin tarkoituksena palata entiseen tilanteeseen, joka potilaalla oli ennen sairastumista, vaan kyse on enemmänkin kasvamisesta ja kehittämisestä, jonka myötä potilas pääsee eteenpäin. Nordling kuvaa myös itse, että toipuminen on aktiivista toimintaa. Toipuminen edellyttää omakohtaista vastuunottoa toipumisprosessista ja siinä ovat usein apuna ystävät, perhe, tukihenkilöt ja ammattilaiset. (Nordling 2018, 1476.)

Nora Jacobson ja Dianne Greenley (2001) ovat pohtineet artikkelissa myös muita toipumisen edellytyksiä. Heidän mukaansa on oleellista, että sekä ulkoiset, että sisäiset tekijät tukevat toipumista. Sisäiset edellytykset ovat toivon löytyminen (usko siihen, että toipuminen on mahdollista), mahdollisuus paranemiseen (sekä varsinainen irtautuminen sairaudesta ja siihen liittyvä kontrolli esimerkiksi oireiden kontrollointi), mahdollisuus voimaantumiseen ja riittävä kokemus yhteenkuuluvuudesta (tuki harrastuksista, läheisistä, vertaisista). Ulkoiset edellytykset liittyvät ihmisoikeuksiin (kaikilla samanlaiset mahdollisuudet kuntoutumiseen, terveydenhuoltoon ja työnhakuun), parantumista tukevaan kulttuuriin (jossa huolehditaan ja välitetään toisistaan) sekä toipumista tukevaan palvelujärjestelmään.

Clair Le Boutillier kumppaneineen (2015) lähestyy toipumista toipumisorientaatioon liittyen kolmesta eri suunnasta: kliinisen työn tavoitteiden kautta, palveluiden näkökulmasta ja henkilökohtaisen kokemuksen perusteella. Kliinisen toipumisen tavoitteita ovat yleensä sairauden oireiden lievittäminen ja esimerkiksi psyykkisen terveydentilan vakauttaminen. Kliinisessä toipumisessa apukeinona voidaan käyttää mm. lääkitystä. Palveluiden näkökulmasta keskeistä on asiakkaan palvelun tarve, keskeistä ovat palvelut ja kustannukset.

Toipumisen kriteereinä voidaan arvioida palveluiden tarvetta, niihin pääsemistä ja niistä poistumista. Nämä kaksi edellä mainittua näkökulmaa ovat usein yhteydessä toisiinsa ja edustavat hyvin perinteistä näkemystä toipumisesta. Molemmissa toipumista arvioidaan usein ulkoapäin, ulkopuolisista tahoista käsin. Toipujan oma näkemys toipumisestaan jää usein kuulematta.

Toipumisorientaatiossa keskitytään nimenomaan kolmanteen näkökulmaan eli henkilökohtaiseen toipumiseen, toisin kuin perinteisessä terveydenhuollossa. Toipumisen katsotaan olevan yksilöllistä, henkilön omat tavoitteet määrittelevät muutoksen suuntaan, eikä muutosta rajoiteta ammattilaisen näkemyksillä mahdollisuuksista. Henkilökohtaisessa toipumisessa korostuu mielekkään elämän kokemus. Mielekkään elämän tavoittamiseksi henkilö käy läpi roolien, taitojen, arvojen, asenteiden ja päämäärien muutosprosessin. Henkilökohtaisen toipumisen myötä on mahdollista tavoittaa toiveikas ja tyydyttävä elämä huolimatta esimerkiksi sairauden aiheuttamista rajoituksista. Toipumisen voidaan nähdä määränpäänä, jota kohti henkilö kulkee aktiivisena toimijana. Toipuminen ei kuitenkaan etene suoraviivaisesti, vaan matkalla on mutkia ja mäkiä. Toipuminen edellyttää henkilökohtaista vastuunottoa toipumisesta, yhteistyötä läheisverkoston kanssa. Henkilö tekee itse omat valintansa ja kantaa niiden seuraukset sekä määrittelee itse omaa toipumistaan. Viranomaisen näkemys tilanteesta on toissijainen. (Kallio & Kuosmanen 2020, 23; Nordling & Rissanen 2020, 9.)

Myös muut tutkijat ovat määritelleet toipumista. Jyrki Korkeila (2016) on kuvannut henkilökohtaista toipumista erityisesti psykiatrisen hoidon näkökulmasta, mutta tuo samalla esiin myös tähän yhteyteen sopivia näkökulmia. Korkeilan mukaan potilas voi toipua kliinisesti sairaudestaan, mutta jos henkilökohtaista toipumista ei tapahdu, ei potilaan elämäntilanne kohene parantumisesta huolimatta. Tämä voi toteutua myös toisinpäin. Potilas voi toipua henkilökohtaisesti, vaikka ei paranisikaan sairaudesta. Parantumatonkaan sairaus ei tarkoita toivottomuutta.

Toivottomuus ja toivo ovat toistensa vastinpareja. Toivottomuuteen liitetään usein näköalattomuus, asioilla ei näytä olevan lainkaan valoisaa puolta. Toivo on läheisesti kytköksissä toipumiseen. Toipumisorientaatiossa toivo ja elämän tarkoituksen ja suunnan löytäminen ovat avaintekijöitä. Toivo sisältää lupauksen siitä, että asiat voivat muuttua ja tulevat muuttumaan. Nämä muutokset ja merkitykselliset asiat löytyvät eri tavoin (työn kautta,

sosiaalisten suhteiden kautta tai vaikkapa poliittisen tai hengellisen toiminnan kautta). Toivo auttaa jaksamaan näiden muutosten läpi ja voi lisätä toimintakykyä. Toivolla voidaan tarkoittaa myös mielentilaa, toiveikkuutta. Tulevaisuudelta odotetaan hyviä asioita ja luotetaan siihen, että asiat menevät parhain päin. (Mieli ry; Nordling 2018, 1477.)

Historiankirjoituksissa toivon käsite voidaan yksinkertaisimmillaan mieltää tarkoittavan tulevaisuuteen kohdistuvia odotuksia. Toivon käsite on tyypillisesti käsitetty tunteena, mutta se voidaan käsittää myös elämän perusvoimavarana. Toivo ei ole siis vain hetkellinen lyhyt tunne tila, vaan enemmänkin elämää eteenpäin ohjaava pidempikestoinen ajatus. Perusvoimana toivo toimii hyvän elämän kannattelijana auttaen ihmistä parempaa tulevaisuutta huolimatta vaikeuksista. (Kallio 2020, 23; Saarinen 2020, 23.)

Toivoa on hyödynnetty monissa tutkimuksissa, jotka ovat olleet lähtökohdiltaan enemmän psykologisia tai hoitotyöhön keskittyviä. Suomalaisia tutkimuksia aiheesta on varsin vähän, toivoa käsitteenä ja ilmiönä käsitellään enemmän ulkomaisissa julkaisuissa. Suomen kielen toivoon liittyvät käsitteet eivät myöskään aukottomasti käänny kielestä toiseen. Esimerkiksi ”toivo” on englanniksi ”hope”, ”toiveet” ovat ”wishes” ja ”toiveikkuus” on suoraan käännettynä ”hopefulness”. Nämä kaikki liittyvät toivoon, mutta niissä on huomattavia merkityseroja. Tutkijoiden mukaan toivon käsitettä voisi hyödyntää enemmän tutkimuksissa, jotka liittyvät yksilön mahdollisuuksiin osallistua ja toimia, sekä siihen, miten näitä mahdollisuuksia voitaisiin parantaa (Åkerblad & Haapakoski 2022, 96; Kallio 2020, 23; Saarinen 2020, 39,100.)

Tutkimusten mukaan toivo vaikuttaa vahvasti yksilön hyvinvointiin ja sen myötä hyvän ja mielekkään elämän muodostumiselle. Toiveikkaimmat ihmiset tekevät hyviä elämän valintoja vahvistavat näin jopa tiedostamattaan omaa hyvinvointiaan. Toiveikkaammat sitoutuvat paremmin huolehtimaan itsestään ja esimerkiksi omasta lääkehoidostaan, joten todennäköisesti toiveikkaammat yksilöt myös toipuvat sairauksista paremmin. Toivo vaikuttaa vahvasti myös toimintakykyyn ja aktiivisuuteen. Kun yksilön olo on toiveikas, on yleensä myös enemmän aikaansaava ja tehokkaampi, oli sitten kyse työelämästä tai vapaa-ajanvietosta. (Kallio 2020, 25.)

2.3 Työttömyys ja kysymys toivosta

Toipumisorientaatiota on käytetty työmenetelmänä ja lähestymistapana pääasiassa mielenterveys ja päihdepalveluissa (Martin 2022, 8). Sekä mielenterveysongelmat, että päihdesairaudet mielletään usein sairauksiksi, jotka seuraavat ihmistä hänen koko elinikänsä. Esimerkiksi yleisesti ottaen ajatellaan, että alkoholismista voi toipua, mutta sairaus on kuitenkin aina taustalla, ja voi jopa mahdollisesti puhjeta uudestaan. Toipumisorientaation kautta näihin sairauksiin on haettu näkökulmaa, kuinka asiakas/potilas voisi elää mahdollisimman mielekästä ja täyteläistä elämää huolimatta näistä sairauksista. Työttömyyden kohdalla ei voida puhua varsinaisesti toipumisesta, koska työttömyys ei ole sairaus, josta pitäisi toipua. Toipumisen elementit, kuten toivo ja myönteiset elämänodotukset ovat sen sijaan työttömyyden kohdalla varsin relevantteja käsitteitä.

Aiemmin kerroin, että toipumista voidaan arvioida kolmesta näkökulmasta; kliinisen työn tavoitteiden kautta, palveluiden näkökulmasta ja henkilökohtaisen kokemuksen perusteella. Työtön ei voi näkemykseni mukaan toipua kliinisen työn tavoitteiden kautta, koska työttömyydelle ei ole sairausmittaristoa. Työttömän toipumista ei voida arvioida myöskään palveluiden tarpeen näkökulmasta, kuten psykiatrisen hoidon tarve. Henkilökohtainen kokemus toipumisesta voi kuitenkin mielestäni olla hyvinkin subjektiivinen ja määrittelemätön prosessi ja siten sovellettavissa myös työttömän tilanteen arvioimiseen. Henkilökohtaiseen toipumiseen voidaan vaikuttaa lisäämällä toivoa.

Toivo ei ole aina positiivinen tunne. Joskus toivon herättäminen ja ylläpitäminen voi olla julmaa, epärealistista tai luoda epärealistisen kuvan tilanteesta. Työttömien kohdalla toivon ”julmuus” voi näkyä esimerkiksi siinä, että työtön on hankkinut ammatin ja työkokemustakin ja silti odotettu työpaikka jää saamatta. Toivo ja toiveikkuus voivat olla myös ristiriidassa todellisen tilanteen kanssa. Vaikka kuinka toivoisi, ei työllistyminen ehkä kuitenkaan onnistu esimerkiksi toteutumattoman kurssin vuoksi. Jo varhaiset filosofit, kuten Platon ja Aristoteles, ovat tunnistaneeet toivon petollisuuden. Aristoteles taas toi esille, että toivon petollisuus kostaatuu erityisesti nuorille ihmisille, jotka ovat toiveikkaampia kuin ikääntyneemmät ja joutuvat siten myös useammin pettymään, kun toiveikkaat haaveet eivät toteudukaan. Aristoteles ei väheksynyt toiveiden tärkeyttä. Toiveikkuus kertoi myös rohkeudesta uskoa

tulevaisuuteen. Tunteita pitäisi vain olla sopivasti ja sopivassa suhteessa. Myös Platonin mukaan toivo on ennen kaikkea tunne; petollinen tunne. (Åkerblad & Haapakoski 2022, 96–98; Saarinen 2020, 23–24.)

Viimeisen vuosisadan aikana toivon filosofinen käsite on alkanut laajentua. Mukaan on tullut ajatusta siitä, että toivo ei olekaan pelkkä tunne, vaan se saattaa sisältää myös aktiivista toimimista. Toivoa kuvataan mahdollisuutena nähdä tulevaisuus parempana ja toimintana tavoitella parempaa tulevaisuutta jo nyt. Tulevaisuuden ei myöskään katsota olevan enää pelkästään yksilön oma, vaan tulevaisuus koostuu meistä kaikista, koko yhteisöstä, jossa yksilö on mukana. Toivon voi ajatella ohjaavan yksilöä kohti yhteistä tavoitetta. Toivo voidaan nähdä myös valmiutena (ominaisuutena) nähdä tulevaisuudessa jotakin hyvää, joka ollaan valmiina ottamaan vastaan. Toivo toimii mahdollistajana, mutta samalla toivoa kritisoidaan yltiöpositiivisuudesta (kaikki on kaikille mahdollista ja kaikkien saavutettavissa). (Saarinen 2020, 35–37.)

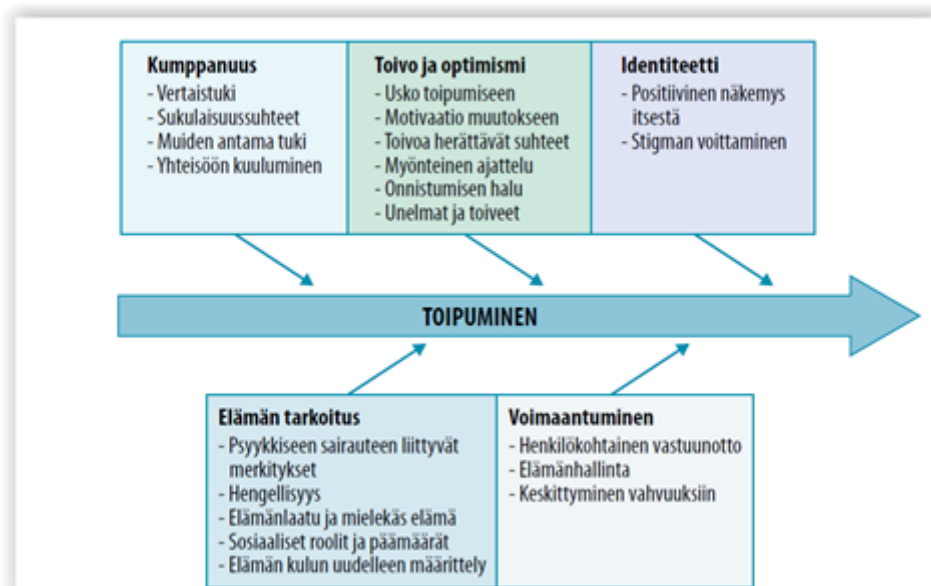
Työttömyydestä selviytyminen edellyttää toivon lisäksi toimimista. Asiat eivät yleensä muutu itsestään. Tutkimuksessani perehdyn tähän toimijuuden ja toivon yhteisvaikutukseen. Mitkä asiat kohentavat työttömän elämänlaatua ja tuovat rakennusaineita mielekkääseen elämään ja miten toivo auttaa jaksamaan.

2.4 Toipumisorientaation ulottuvuudet työttömien kokemusten jäsentäjinä

Henkilökohtainen toipumisprosessi on nimensä mukaisesti henkilökohtainen ja yksilöllinen. Toipuminen etenee eri vaiheiden kautta, eri tahtia. Toipuminen voi edetä harppauksin eteenpäin tai sen tahti voi välillä hidastua tai prosessi voi jopa taantua. Esa Nordling on hyödyntänyt tutkimuksissaan Retta Andresen ja kumppaneiden kuvausta toipumisen viidestä vaiheesta. Toipuminen alkaa etsintävaiheesta, jolloin yksilö voi tuntea itsensä toivottomaksi ja minäkuva on kielteinen, sekä käyttäytymistä kuvaa vetäytyminen. Toipumisen toisessa vaiheessa korostuu tietoisuuden lisääntyminen. Toivo ja minäkuvan positiivisten puolten tiedostaminen kuvastavat tätä vaihetta. Ajatuksensienemen siitä, että parempi elämä voisi olla mahdollinen, alkaa itää toipujan mielessä. Toipumisen kolmannessa vaiheessa yksilö ottaa käyttöön sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja tutkien keskeisiä elämänarvojaan valmistautuen

muutokseen. Toipumisen neljäs vaihe on nimetty uudelleen rakentamisen vaiheeksi, jossa otetaan askelia kohti uusia päämääriä. Toipumisen viides, ja viimeinen, vaihe kuvaa kasvua kohti positiivista tulevaisuutta. (Nordling 2018, 1477–1478; Nordling & Rissanen 2020, 9–11).

Toipuminen etenee edellä kuvatun mukaisesti vaiheittain. Näiden vaiheiden lisäksi toipuminen koostuu useista erillisistä prosesseista. Mary Leamy ym. (2011) ovat kirjallisuuskatsauksessaan löytäneet viisi osaprosessia, joihin vaikuttamalla voidaan edistää henkilökohtaista toipumista. Leamy on luokitellut osaprosessit yhteisöllisyydeksi ja kumppanuudeksi, toivoksi, identiteetiksi, merkitykseksi ja voimaantumiseksi. Leamyn ja kumppaneiden luokittelun pohjalta Esa Nordling (2018, 1478) on muodostanut oman toipumisen prosessia kuvaavan prosessikaavionsa (kuvio 1.).



Kuvio 1. Viisi prosessia, joihin vaikuttamalla toipumista voidaan edistää (Nordling 2018)

Nordlingin mukaan toipumista voidaan edistää myönteisillä kumppanuuteen liittyvillä kokemuksilla, joihin kuuluvat vertaistuki, sukulaissuhteet, muiden antama tuki sekä yhteisöön kuuluminen tunteet. Toivoa ja optimismi on keskiössä myös omassa tutkimuksessani ja näitä kuvaavat usko toipumiseen, motivaatio muutokseen, toivoa herättävät suhteet, myönteinen ajattelu, onnistumisen halu sekä unelmointi ja toiveiden ylläpitäminen. Toipumista edistää myös identiteetin uudelleen muodostaminen, jossa lähtökohtana on positiivinen näkemys itsestä ja negatiivisen stigman voittaminen. Osa toipumisprosessia on elämän tarkoituksen löytäminen uudelleen. Olennaista on elämän kulun uudelleen määrittely, elämänlaadun ja

mielekkään elämän rakentaminen, sekä elämäntarkoituksen löytyminen vaikkapa hengellisen toiminnan kautta. Toipuminen näkyy erityisesti voimaantumisenä, jolloin henkilö ottaa vastuun omista asioistaan, hallitsee elämäänsä ja pystyy keskittymään omiin vahvuuksiinsa.

Nordlingin prosessikaavio ja koko toipumisprosessin maailma on kehitetty palvelemaan terveydenhuollon tarpeita. Samat käsitteet ja samat prosessit voi kuitenkin mielestäni yhdistää myös muuhun elämäntilanteen kohentumiseen. Esimerkiksi ”toivo” toimii yhtenä olennaisena lähtökohtana positiivisessa elämänmuutoksessa. Toivo voi toimia lähtökohtana muutokselle, se luo tilanteen, jossa ihmiselle syntyy ajatus, että elämällä on vielä jotakin hyvää annettavana. Toivo antaa tilaa haaveille ja uskolle tulevaisuuteen ja se mahdollistaa elämän tarkoituksen uudelleen määrittelyä. Toivo on osaltaan uskoa siihen, että tulevaisuudessa asiat ovat toisin (paremmin) ja itsellä tärkeät asiat ovat ainakin osin toteutuneet. Toipumisen prosessikaavion käsitteet ovat näin ollen mielestäni varsin relevantteja kuvaamaan myös työttömien kokemuksia.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Sosiaalityöntekijät ovat kautta aikain työskennelleet työttömien ja köyhien asiakkaiden kanssa pyrkien sosiaalityön peruslähtökohtaan, köyhyyden ja työttömyyden poistamiseen. Tutkimuksessani esiin nousevat työttömät henkilöt ja heidän äänensä. Miten työttömät kokevat tietyt tilanteet, miten työttömät kokevat selviytyneensä hankalista tilanteista ja mikä tuo työttömän itsensä mielestä hänelle toivoa. Analysoimalla työttömien omia kokemuksia ja ajatuksia pyrin tuomaan esille näkökulmia, joista voisi olla hyötyä myös työttömien kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Toisinaan työttömyys voi aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia. Tässä tutkimuksessa rajaan kuitenkin tarkemman analyysini kohteeksi vain työttömyyteen liittyvät kokemukset. Köyhyyttä koskevaa tutkimusta on Suomessa tehty käsitykseni mukaan melko laajasti ja haluan tässä tutkimuksessa keskittyä uuteen näkökulmaan. Tarkoitukseni on pääpiirteittäin tutkia sitä, mitkä asiat edistävät työttömyydestä selviytymistä sekä tuovat toivoa ja merkitystä työttömän elämään.

Tutkimustehtäväni pohjalta olen valinnut muutaman tarkemman tutkimuskysymyksen:

1. Millaisia merkityksiä toivo ja voimaantuminen saavat työttömien kirjoituskilpailun tarinoissa?
2. Mistä kirjoituskilpailuun osallistuneet työttömät ovat löytäneet elämälleen uuden merkityksen työpaikan puuttuessa?
3. Kuinka sosiaalityöntekijä/viranomainen voi tukea työttömän toivoa, toiveikkuutta ja myönteisiä tulevaisuuden odotuksia työttömyyden aikana kirjoituskilpailun tarinoiden perusteella?

3.2 Tutkimus aineisto

Käytän tutkimuksessani valmista aineistoa, jonka olen saanut käyttöni valtakunnallisesta Tietoarkistosta. Aineistonani on Työttömän tarina -kirjoituskilpailu 2018 (aineisto FSD3393). Aineisto on alun perin koottu Työttömän tarina -kirjoituskilpailusta. Aineisto on kerätty vuonna 2018 Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran ja Lena Näreen yhteistyönä. Kirjoituskilpailun tarkoituksena oli koota sekä työttömien omia kokemuksia työttömyydestä, että ihmisten kokemuksia läheisen työttömyydestä. Kirjoittajia pyydettiin kuvailemaan myös työllistymiseen liittyviä toimenpiteitä ja palveluita. Kirjoituskutsu julkaistiin Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran nettisivuilla ja lähetettiin erikseen heidän vakituisille vastaajilleen. Vastaajat saattoivat toimittaa kirjoituksena kilpailuun sähköisesti vastauslomakkeen kautta tai sähköpostilla tai ihan perinteisenä kirjeenä. (Tietoarkisto).

Alkuperäinen aineisto on kvalitatiivinen aineisto, joka koostuu 165 yksityishenkilön kirjoituksesta. Kirjoitukset ovat eri pituisia ja sisällöltään erilaisia. Osa kirjoittajista on kirjoittanut pitkiä, päiväkirjan omaisia tarinoita arjestaan, osa on halunnut kirjoittaa hyvin lyhyitä kannanottoja tilanteestaan. Kirjoitukset ovat myös tyyliltään erilaisia. Kirjoituksissa on niin runomuotoon, kuin vuorovaikutuksellisen keskustelun muotoon kirjoitettuja tekstejä. Osa kirjoituksista on hyvinkin henkilökohtaisia ja tarkkoja, osa kirjoittajista haluaa kuvata työttömän tilannetta yleisemmin. (Tietoarkisto.)

Lopulliseen tutkimusaineistooni valikoitui yhteensä 81 kirjoitusta, joissa kirjoittaja kirjoittaa suoraan toipumisesta, toivosta, voimaantumisesta tai työttömyyden mukanaan tuomista positiivista asioista tai kirjoittaja kuvaa muutoin tekstissään tilanteessaan tapahtuneita positiivisia muutoksia, jotka ovat kohentaneet hänen elämänlaatuaan tai ylläpitävät sitä. 81 kirjoituksen joukossa olivat myös ne kirjoitukset, joissa kirjoittaja kertoi jotakin työllistymistoimenpiteistä tai työvoimaviranomaisista. Valitsin siten ne kirjoitukset, joiden sisältö liittyi tutkimukseni tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin.

Aineisto on käsitelty kirjoittajien anonymiteetin suojaamiseksi jo ennen julkaisua Tietoarkistossa. Aineistosta poistettiin henkilötiedot, kuten nimet ja ne korvattiin uusilla peitenimillä. Myös epäsuoria tunnisteita, kuten paikan nimiä poistettiin. Kirjoituskilpailussa

pyydettiin myös arkistointilupaa kirjoituksen arkistoinniseksi. Yhteensä kirjoituksia kilpailuun saapui 205, mutta kaikille tarinoille ei saatu arkistointilupaa. Tietoarkistossa ei myöskään julkaistu muutamaa kirjoitusta, jotka oli jo julkaistu internetissä muussa yhteydessä ja siten kirjoittajan henkilöllisyys olisi selvinnyt. Myöskään valokuvia, joita osa kirjoittajista oli liittänyt kirjoituksiin, ei voitu arkistoida. (Tietoarkisto.)

Aineistoni koostuu työttömien henkilöiden kirjoituksista, joten käytän heistä tutkimuksessani nimitystä työtön. Osa työttömistä on varmasti myös asiakkaana esimerkiksi TE-toimistossa tai sosiaalitoimistossa ja osa saattaa olla potilaan vaikkapa mielenterveyspalveluissa, mutta en halua eritellä tässä tutkielmassa heidän statustaan tarkemmin. Kaikkia kirjoittajia yhdistää työttömyys ja he ovat tai ovat olleet työttömiä.

3.3 Aineiston analysointi

Olen valinnut tutkimukseni metodologiset lähtökohdat oman mielenkiintoni ja käytettävissä olevan aineiston näkökulmasta. Aineisto on kvalitatiivinen aineisto, joten käytän siihen luonnollisesti kvalitatiiviseen tutkimukseen sopivia tutkimusmenetelmiä. Tarkoitukseni ei ole arvioida aineistoa määrällisesti esim. kuinka moni kirjoittaja puhuu esimerkiksi toivon käsitteestä, vaan tarkoitukseni on analysoida ja tutkia mitä esimerkiksi toivosta kirjoitetaan ja millä tavalla se tuo esille kirjoittajan omaa voimaantumista. Tarkoitukseni ei ole myöskään tehdä analyysini perusteella yleistyksiä työttömistä tai heidän selviytymisprosesseistaan, vaan tarkoitukseni on kuvata nimenomaan tämän aineiston tutkimushenkilöiden ajatuksia. Toki toivon, että voin tämän tutkimuksen perusteella arvioida tilannetta myös laajemmasta näkökulmasta pohtiessani mm. viranomaistoimintaa kolmannen tutkimuskysymykseni näkökulmasta.

Valitsemani tutkimuskysymykseni ohjaavat myös vahvasti tutkimusmenetelmieni valintaa. Uskon, että valitsemallani tutkimusmenetelmällä pystyn parhaiten analysoimaan tutkimusaineistoani ja vastaamaan tutkimuskysymyksiini.

Tutkimusaineistoni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena, joka vastaa tutkimuskysymykseen kokonaisuudessaan. Aineiston

kaikkien kirjoitusten näkökulmat tulee ottaa huomioon, eikä aineistosta voi tehdä tilastollisia johtopäätöksiä. Tutkimusorientaationi on fenomenologinen, jolloin tutkimusmetodinä on käytetty kirjoitettuja tarinoita ihmisten kokemuksista. (Alasuutari 2011,38; Metsämuuronen 2008, 45.)

Sisällönanalyysi on melko perinteinen analyysimenetelmä, joka sopii lähes kaikkeen laadulliseen tutkimukseen. Sisällönanalyysi toimii taustana useimmille laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmille, sillä sen voidaan laajasti katsoen tarkoittavan kuultujen, kirjoitettujen tai nähtyjen sisältöjen analysoimista. Tutkimusmenetelmäni tässä tutkimuksessa on teoriaohjaava sisällönanalyysi. Siinä taustalla oleva teoria ja teoreettinen viitekehys toimii apuna analyysissä, mutta analyysi ei perustu suoraan tiettyyn teoriaan. Tutkimuksen teoreettiset käsitteet tulevat taustalla olevasta teoriasta, niitä ei luoda aineiston pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 117). Tutkimukseni teoreettisena viitekehysenä käytän toipumisorientaatiota, josta käsin lähdän analysoimaan aineistoa. Teoriaohjaava analyysi on tärkeää erottaa teorialähtöisestä analyysistä. Teorialähtöinen analyysi nojaa vahvemmin teoriaan, ja analyysia tehdään vahvasti teoriaa mukailleen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–110.)

Valitsin analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin, koska mielestäni se on oivallinen menetelmä analysoida melko laajaa aineistoa. Sisällönanalyysin menetelmää käyttäen uskon löytäväni aineistosta juuri niitä elementtejä, joita tutkimuskysymysteni perusteella etsin.

Sisällönanalyysia ja sen vaiheita on määritelty eri tutkijoiden näkökulmasta hieman eri tavoin. Jari Metsämuuronen (2008,50) on esitellyt kirjassaan Sisällönanalyysin vaiheet Syrjäläisen mukaan, jolloin sisällönanalyysi alkaa tutkijan herkistymisellä ja aineiston sisäistämällä ja teoretisoinnilla. Aloitin itsekini tutkimukseni näillä vaiheilla. Tutkijan herkistymisellä tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että tutkija ottaa keskeiset käsitteet haltuun hyödyntämällä teoreettista kirjallisuutta. Samalla tutkija tutustuu perinpohjaisesti omaan aineistoon, sisäistää aineiston ja suorittaa varsinaista ajatustyötä ennen varsinaisen analyysin aloittamista.

Aloitin tutkimukseni perehtymällä aiheeseen liittyvään teoriaan ja pohdin, miten sovellan sitä tutkimukseni tekemisessä. Samalla aloin perehtymään aineistooni. Luin aineiston (kaikki 165 kirjoitusta) kokonaisuudessaan silmäillen läpi. Ensimmäisen lukukerran tarkoituksena oli saada jonkinlainen yleiskäsitys aineiston luonteesta ja kirjoitusten sisällöstä. Jatkoin aineiston sisäistämistä lukemalla koko aineiston 165 kirjoitusta uudelleen läpi. Luin kirjoituksia tässä

vaiheessa edelleen vain silmäillen. Lopetin lukemisen heti, kun kirjoituksesta löytyi jokin sellainen elementti, että se oli syytä valita tarkemman analyysin kohteeksi. Nopea silmäilytapa antaa tietysti mahdollisuuden, että minulta jäi jokin kirjoitus huomaamatta. Tein päätöksen, etten palaa enää niihin kirjoituksiin, jotka olin tässä ensimmäisessä silmäilyvaiheessa päättänyt jättää tutkimukseni ulkopuolelle. Aineisto oli sen verran laaja, että arvioin, ettei pieni virhemarginaali tässä kohtaa ole ratkaiseva tutkimustulosteni kannalta.

Olin valinnut jatkotyöskentelyyn yhteensä 81 kirjoitusta, joita ryhdyin lukemaan tarkemmin läpi. Luin ne läpi tarkasti. Tässä kohden olin mielestäni tutustunut aineistoon perinpohjaisesti ja pystyin aloittamaan varsinaisen sisällön analyysin tekemisen.

Pertti Alasuutari (2011,39) kuvaa laadullinen analyysin koostuvan kahdesta vaiheesta; havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta (eli tutkimustulosten tulkitsemisesta). Jouni Tuomi ja Anneli Sarajärvi (2018, 122) taas määrittelevät sisällönanalyysin kolmivaiheiseksi (aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen). Sisällöllisesti sisällönanalyysi on näillä tutkijoilla hyvin yhteneväinen, vaikka vaiheita onkin määritelty hieman eri tavoin.

Alasuutari jakaa havaintojen pelkistämisen kahteen osaan. Ensimmäkin aineistoa tarkastellaan vain tietystä näkökulmasta. Aineiston tarkastelussa olennaista on valittu teoreettinen viitekehys ja asetetut tutkimuskysymykset. Tutkimusaineistoani on tarkasteltu muissa tutkimuksissa monista eri näkökulmista, mutta nyt tarkastelen sitä nimenomaan toipumisorientaation viitekehystä käsin. Kun tarkasteluun valitaan tietty näkökulma, pelkistyy iso aineisto paljon hallittavammaksi, pienemmäksi määräksi ”raakahavaintoja”. (Alasuutari 2011, 40.) Alasuutarin mainitsemia ”raakahavaintoja” voidaan kutsua myös alkuperäisilmauksiksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124).

Aineistoni oli sähköisessä muodossa, joten merkitsin värillä/maalaamalla tekstistä ilmaukset ja käsitykset, joiden vuoksi olin valinnut kyseisen tekstin. Monissa kirjoituksissa oli useita kohtia, joissakin kyse saattoi olla yksittäisestä lauseesta. Etsin valitsemistani työttömien tarinoista kaikki olennaiset alkuperäisilmaukset, ja siirsin ne yhteen tekstitiedostoon poistaen samalla tarinoista muut tekstiosuudet, jotka eivät olleet analyysini kannalta enää tarpeellisia. Alkuperäisessä aineistossa kirjoittajat oli eroteltu toisistaan kohde numeroilla esim. Kohde#1.

Nimesin analyysini kohteena olevat kirjoitukset uudelleen, kuten mainitsin aiemmassa kappaleessa liittyen tutkimuseettisiin kysymyksiin.

Alkuperäisistä ilmauksista muokkasin pelkistettyjä ilmauksia Tuomen ja Sarajärven mallin mukaan (2018, 124). Tässä vaiheessa poistin myös päällekkäisyyksiä. Monet työttömien tarinat olivat osittain hyvin samankaltaisia, esimerkiksi useissa tarinoissa haaveiltiin työpaikasta. Kirjasin pelkistetyn ilmauksen vain yhteen kertaan, vaikka samasta asiasta oli ehkä puhuttu useammassa tarinassa. Päädyin tähän ratkaisuun analyysissäni, koska tutkimustehtäväni kannalta ei ollut olennaista, kuinka monessa tarinassa oli kirjoitettu tietyistä seikoista.

Esimerkki aineiston pelkistämisestä (taulukko 1.):

ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET
"On aivan uskomatonta, kuinka sitä ihminen vain jotenkin jaksaa, vaikka joutuu todella tiukoille. Ilman mahtavaa ystävien ja sukulaisten verkostoa tuskin olisin selviytynyt välillä tosi raskaalta tuntuvasta taipaleestani. Minä en halua antaa hymyni hyytyä, en yksinkertaisesti voi. Uskon, että elämä kantaa, kaikesta moskalastista huolimatta." -Tuija	-huomiot siitä, kuinka ihminen vaan jotenkin jaksaa, vaikka on tiukoilla, ystävät ja sukulaiset tukena -usko siihen, että elämä kantaa taakasta huolimatta
"Marjastaminen on kuulunut elämäni jokaisena syksynä niin kauan kuin muistan. Onneksi nykyinen mieheni marjastaa myös. Yhdessä saamme aina pakastimen täyteen (nyt jo 12. yhteinen keruuvuosi), ennen kuin talvi koittaa. Joka aamu syömme siemenkaurapuuroa marjojen kera. Ja se on niin totta, että terveellisestä ruoasta tulee hyvä olo. Leipää ja pullaa leivon, sekä täytekakut loihdin pikkuväen juhliin." -Hertta	-perhe, muut läheiset ja ystävät ovat tärkeitä
"Luotan kuitenkin vielä, että työtä vielä löytyy tekijälle." -Leila	-usko työpaikan löytymiseen

Alasuutarin jaottelun mukaan pelkistämisen toinen osa koostuu havaintojen yhdistämisestä. Tavoitteena on pienentää havaintojen määrää etsimällä niistä yhtäläisyyksiä. (Alasuutari 2011,40.) Tuomi ja Sarajärvi käyttävät samasta toiminnasta nimitystä ryhmittely, jolloin löydettyt ilmaukset käydään tarkasti läpi ja niistä etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Ryhmittelyn avulla samaa asiaa koskevat ilmaukset jaotellaan luokiksi/teemoiksi, jotka voidaan edelleen jakaa alaluokkiin/alateemoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Päästäkseni ryhmittelemään pelkistettyjä ilmauksia, keräsin ne kaikki uudeksi tekstitiedostoksi. Käytin ryhmittelyssä apuna Esa Nordlingin (2018) toipumista käsittelevää prosessikaaviota, jonka käsitteiden pohjalta muodostin luokat/teemat. Ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset seuraavasti: kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus ja voimaantuminen. Lisäksi ryhmittelin omaan luokkaansa työttömien kokemukset työllistämistoimenpiteistä ja työvoimaviranomaisten (sekä muiden viranomaisten) kanssa työskentelystä. Käytin prosessikaavion käsitteitä, koska ne olivat samoja käsitteitä, joita olin käyttänyt tutkimuskysymyksissäni ja kaavion käsitteet olivat mielestäni relevantteja ilmaisuja tähän tarkoitukseen. Nordlingin kaaviossa oli jo puettu sanoiksi ja käsitteiksi ne asiat, jotka olivat oman tutkimukseni kannalta olennaisia, joten halusin hyödyntää niitä myös tässä tutkimuksessa.

Nordlingin prosessikaaviossa toipumiseen liittyy viisi eri näkökulmaa. Tutkimuskysymysteni pohjalta valitsin näistä kolme näkökulmaa jatkoanalyysiin; toivo ja optimismi, elämän tarkoitus ja voimaantuminen. Tein valinnan sillä perusteella, että mielestäni nämä kolme näkökulmaa tuovat parhaiten esiin aineistosta työttömän myönteistä ajattelutapaa ja elämäkatsomusta. Tutkimukseni tarkoituksen kannalta oli olennaista analysoida tarkemmin pelkistettyjä ilmauksia, jotka olin ryhmitellyt toivon ja optimismiin, elämän tarkoitukseen tai voimaantumiseen. Jatkoanalyysissä ryhmittelin nämä pelkistetyt ilmaukset vielä alaluokkiin. Alaluokkina käytin niin ikään Nordlingin prosessikaavion mukaisia alaluokkia esimerkiksi voimaantumista koskevat pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin kolmeen alaluokkaan: henkilökohtainen vastuunotto, elämänhallinta ja keskittyminen vahvuuksiin. Käytin luokitteluni pohjana suoraan Nordlingin prosessikaavion ilmauksia. Mielestäni ilmaukset olivat erittäin kuvaavia ja niiden avulla oli mahdollisuus kattavasti luokitella myös tutkimukseni aineistoa.

Tutkimukseni tuloksissa käytän Nordlingin prosessikaavion käsitteistöä analyysini väljänä raamina. Olen liittänyt tuloslukuun runsaasti sitaatteja käyttämästäni aineistosta, jotta saan työttömien henkilöiden kokemukset vielä paremmin välitettyä. tarinat itsessään ovat arvokkaita ja informatiivisia, ja sen vuoksi haluan säilyttää myös tarinan alkuperäisen muodon mukana analyysissäni.

Esimerkkini pelkistettyjen ilmausten ryhmittelystä toivon ja optimismin näkökulmasta (taulukko 2.) :

TOIVO JA OPTIMISMI (YLÄLUOKKA)	ALALUOKAT
<ul style="list-style-type: none"> -huomiot siitä, kuinka ihminen vaan jotenkin jaksaa, vaikka on tiukoilla, ystävät ja sukulaiset tukena -usko siihen, että elämä kantaa taakasta huolimatta -usko omaan itseän ja omiin kykyihin, usko siihen, että ansaitsee parempaa 	USKO TOIPUMISEEN
<ul style="list-style-type: none"> -sinnikkyys, aina kun eteen tulee sopiva työpaikka, sinne laitetaan hakemus -avun hakeminen itselle mielenterveysongelmiin -motivaatio löytyy hyvien ryhmien ja ohjaajien kautta -isot ja pienet unelmat, joiden toteuttaminen edellyttää muutosta 	MOTIVAATIO MUUTOKSEEN
<ul style="list-style-type: none"> -vertaistukiryhmät muiden työttömien kanssa, tutustuminen sellaisiin ihmisiin, joiden kanssa ei muuten tutustuisi -perhe, muut läheiset ja ystävät -muut ihmiset on suhtautuneet työllistymistoiveisiin ja toimiin myönteisesti kannustaen, aiemmat työ- ja opiskelukaverit on antaneet vinkkejä sopivista työpaikoista ja vinkkejä työllistymiseen -motivoiva, tukeva ja inhimillinen työntekijä -paja ohjaajat ja opettajat, jotka uskoo asiakkaaseen 	TOIVOA HERÄTTÄVÄT SUHTEET
<ul style="list-style-type: none"> -työkkärin kurssit ja koulutukset, sekä matkat niihin on ”omaa aikaa”, hauskaa ja nuorekasta -mielekkäät harrastukset (urheilu, kirjoittaminen) pitää mielen positiivisena -riittävästi vapaa-aikaa harrastuksille/ystävälle/matkustelulle -aika; voi tehdä mitä haluaa, milloin haluaa, voi päättää itse omasta aikataulusta, kiireettömyys -pienistä asioista iloitseminen (hyvät yöunet, auringonpaiste, puoliso, lemmikit, elämän eläminen tässä ja nyt, ei ”sitku” elämää) -voi ostaa edes jotain pientä, vaikka rahat ei riitä isoihin hankintoihin 	MYÖNTEINEN AJATTELU
<ul style="list-style-type: none"> -pärjääminen, omien hankintojen tekeminen ”omalla rahalla” -ei halua tyytyä olemaan pelkkä työtön, vaan haluaa enemmän elämältä, ei halua tyytyä osaansa -kokemus, että osaisi enemmän ja paremmin, mikä tilanne on nyt -opiskelu tulevaisuutta varten, jotta työllistyisi paremmin -sisukkuus; kasvattaa lapsista hyvin pärjääviä, vaikka itse ei ole 	ONNISTUMISEN HALU
<ul style="list-style-type: none"> - omien mielenkiinnon kohteiden seuraaminen ja toivo siitä, että niistä voisi muodostua jotakin sellaista, millä voi tienata -omaehtoinen opiskelu, toiveena työllistyminen tuolle kyseiselle alalle -että voisi nauttia elämästä ilman taloudellista huolta -mieluisen työpaikka -matkustelu -työpaikan löytyminen rakkaalta kotipaikkakunnalta, ettei tarvitse muuttaa -valokuvanäyttelyn pitäminen 	UNELMAT JA TOIVEET

3.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimusaineistoni koostui valmiista aineistosta, jonka sain käyttöön valtakunnallisen aineistopankin (Tietoarkisto) kautta. Aineisto on valmiiksi käsitelty anonyymiksi, kirjoittajia ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisestä kirjoituksesta. Tehdessäni analyysia en käsitellyt kirjoituksia yksittäisinä, vaan analyysini myötä eri henkilöiden kirjoitukset sekoittuivat toisiinsa. Aineistoni keräämiseen ja käsittelyyn ei siten liity anonymiteetin suojaamiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Huolimatta näistä edeltävistä toimenpiteistä, nimesin tarinat uudelleen, mikä entisestään vähentää alkuperäisen kirjoittajan tekstin tunnistamista. Alkuperäisessä aineistossa tarinat oli lajiteltu numeroituina ”kohteina” esimerkiksi Kohde#1. Nimesin kirjoitukset ajankohtaisilla nimipäivillä, jotka katsoin suomalaisesta nimipäiväkalerista. Kirjoituksista ei yleensä erottunut selkeästi, oliko teksti naisen tai miehen kirjoittamaa. Nimesin kirjoitukset sen vuoksi täysin sattumanvaraisesti eri nimillä. Yhdessä kirjoituksessa teksti viittasi selkeästi siihen, että kyseessä oli äiti, joten tämän tekstin nimesin naisen nimellä. Muutamassa tekstissä aineistoin julkaisija oli jo nimennyt kirjoitusten päähenkilöt suomalaisella nimellä muuttaessaan tekstejä anonyymiksi. Käytin näissä kirjoituksissa samaa nimeä, jota aineiston julkaisijakin oli käyttänyt.

Tutkimusta tehdessä valmistaudun samalla tulevaan ammattiini sosiaalityöntekijänä. Tutkimusta tehdessä huomioin eettiset näkökulmat samaan tapaan, kuin toimin työssäni. Kohtelen asiakkaita, tässä tapauksessa tutkielmani kohteita, kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti. Varmistan tutkielmaa kirjoittaessani, että tutkittavien yksityisyys pysyy suojattuna, mitä osaltaan edesauttaa toki jo aineiston esikäsitteily. Olen tutustunut ammattiliitto Talentian julkaisemiin sosiaalialan ammattihenkilön eettisiin ohjeisiin ja olen sitoutunut jo aiemman ammattitutkintoni perusteella noudattamaan niitä työssäni. (Talentia.)

Tässä tutkimuksessa kunnioitus ja oikeudenmukaisuus tutkittavia kohtaan näkyy erityisesti siinä, että analysoin kirjoituksia objektiivisesti tutkijan positiosta käsin. Kaikki työttömien tarinat ovat yhtä arvokkaita ja arvostan sitä aikaa ja vaivannäköä, jonka työtön henkilö on käyttänyt kirjoittaessaan tarinaansa. Sisällönanalyysini tarkoituksena ei ole laittaa tarinoita arvojärjestykseen, kaikki tarinat ovat yhtä tärkeitä. Olivat tarinat lyhyitä tai pitkiä, on niillä kaikilla tärkeää annettavaa tutkimukseeni.

4 TOIVON MERKITYKSET TYÖTTÖMÄN ELÄMÄSSÄ

4.1 Toivon monet ilmiöt

Tutkielmassani lähestyn aineistoani toivon näkökulmasta. Toivo on läheisesti kytköksissä toipumiseen, samoin kuin haaveet ja unelmat (Kallio & Kuosmanen 2020, 24). Toipumisorientaatiossa toivo ja elämän tarkoituksen ja suunnan löytäminen ovat avaintekijöitä. Toivoa voidaan kuvata monin sanakäänteinen. Esa Nordling kuvaa toivon sisältävän lupauksen siitä, että asiat voivat muuttua ja tulevat muuttumaan. Nämä muutokset ja merkitykselliset asiat löytyvät eri tavoin (työn kautta, sosiaalisten suhteiden kautta tai vaikkapa poliittisen tai hengellisen toiminnan kautta). Tutkielmassani toipumisen lisäksi toinen keskeinen käsite on juuri toivo. (Nordling 2018, 1477.)

Työttömät uskoivat toipumiseensa ja siihen, että elämä kantaa taakasta huolimatta ja jokaisella on uusi mahdollisuus. Kirjoituksissa tuli esille usko siihen, että asiat järjestyvät lopulta hyvin ja toivottuun määränpäähän on mahdollista päästä montaa eri reittiä. Työttömät toivat myös esille, miten tärkeää on usko omaan itseensä ja omiin kykyihin, jokainen ansaitsee parempaa.

”Minulta kesti lopulta aivan liian monta vuotta ymmärtää, että kaikilla meistä on oikeus hakea ja saada apua. Että elämä ei ole menetetty, vaikka nuoruuden kipuilu sitä hidastaisikin. Että sieltä sängyn pohjalta voi jonakin päivänä vielä kohota, jos vain jaksaa taistella. Että siinä ei pitäisi olla mitään häpeämistä, vaikka tarvitsisikin jonkun siihen sängyn reunalle auttamaan. Että kaikilla meistä on toivoa.” -Visa

”Minulta on tosi monesti kysytty sitä, että kuinka jaksan olla niin optimistisen positiivinen ja uskoa parempaa tulevaisuuteen. Minulla ei taida olla muuta mahdollisuutta. Voisin kuvata tätä taivalta niin, että vaikka pohja pettää ja sen korkeuserot vaihtelevat, nenä pysyy pinnalla ja henki kulkee. Ainakin toistaiseksi on pysynyt. En suostu uskomaan siihen, että olen jotenkin huonompi kuin muut tai etten olisi jollain tapaan ansainnut päästä kunnolla töihin. Periksi

antamattoman suhtautumistavan täytyy olla jo geeniperimässä tai ainakin syntymän hetkellä saatu tosi tehokas positiivisuuden ruiske. ” -Tuija

Työttömien kirjoituksista ilmeni, että toivon ilmapiiriä edesauttoi hyvä motivaatio muutokseen. Työttömät olivat kuvauksensa mukaan sinnikkäitä; aina kun eteen tuli sopiva työpaikka, laitettiin sinne hakemus. Ja hakemuksia laitettiin paljon. Työttömät toivat esille motivaation tärkeyden myös oman itsensä hoitamisessa ja työkyvyn parantamisessa. Avun hakeminen esimerkiksi omiin mielenterveysongelmiin koettiin kaikille yhtäläiseksi oikeudeksi. Työttömät kuvasivat tarinoissaan sitä, että motivaation löytymisessä olivat usein avuksi hyvät ja toimivat vertaistukiryhmät ja ryhmien ohjaajat. Toisia työttömiä motivoi myös edessä siintävä mahdollisuus; tiettyjen muutosta vaativien toimien jälkeen oli mahdollista päästä esimerkiksi varhaiseläkkeelle tai sopivaan työvoimapoliittiseen koulutukseen. Unelmat ja tavoitteet toimivat motivaattoreina muutokseen, itselle tärkeiden asioiden eteen oli valmis tekemään muutoksia.

Työttömät toivat esille kirjoituksissaan, että monet erilaiset ihmissuhteet herättivät toivoa. Perhe, ystävät ja muut läheiset mainittiin melko luonnollisina ja tärkeinä ihmissuhteina. Kirjoituksissa tuli esiin kuitenkin myös muunlaisia toivoa herättäviä suhteita. Vertaistukiryhmät, jossa tapasi muita samassa tilanteessa olevia, kuten työttömiä, antoivat toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Vertaistukihenkilö saattoi toimia kuuntelijana, kokemusten jakajana tai toimia roolimallina. Muiden selviytymistarinat loivat uskoa siihen, että itsekkin voi onnistua, tämän saman näkemyksen ovat myös tutkijat tunnustaneet (Kallio & Kuosmanen 2020,24). Työyhteisön puuttumisen sijaan suhteita oli lähdetty luomaan sellaisissa ympäristöissä, jotka olivat tyypillisempiä työttömille, esimerkiksi työkokeilussa, kuntoutuksessa tai koulutuksessa. Lisäksi erilaiset vapaa-ajan ryhmät muodostuivat entistä tärkeämmäksi, vietti vapaa-aikaansa sitten urheilun tai vaikkapa poliittisen toiminnan parissa.

Osa työttömistä pystyi tilanteestaan huolimatta ajattelemaan elämästään ja tilanteestaan hyvinkin myönteisesti. Työvoimatoimiston kurssit ja koulutukset saattoivat olla sisällöltään tylsätköjä, mutta vaikkapa junamatkat niihin koettiin riemastuttavina, matkalla sai viettää ”omaa aikaa” poissa kotoa esimerkiksi lukien hyvää kirjaa. Ehdottomasti positiivisin asia työttömyydessä oli kirjoittajien mukaan lisääntynyt vapaa-aika. Työttömänä oli enemmän aikaa perheelle, lapsille ja lapsenlapsille, enemmän aikaa harrastuksille ja omien haaveiden toteuttamiseen. Taloustilanteensa mukaan osa työttömistä käytti lisääntynyttä vapaa-aikaa

matkustamiseen tai vaikkapa kodin remontointiin. Kiireettömyys koettiin vapauttavaksi ja jossain mielessä myös ekologiseksi. Työttömänä oli aikaa vaikkapa kävellä ruokakauppaan, aikaa vertailla tarjouksia, aikaa tehdä tarkemmin pohdittuja ja ekologisempia hankintoja. Monissa kirjoituksissa erottui ylipäättään kirjoittajan myönteinen elämäkatsomus; nautitaan niistä pienistä asioista, mitä on ympärillä, kuten luonto, rakkaat ihmiset, hyvät yöunet tai vaikkapa kaunis auringonpaiste. Elämän kokeminen hyvänä tällaisenaan, tässä ja nyt, ylläpitää toivon ilmapiiriä.

”Itse kurssi jota käytiin maan pääkaupungissa oli todella hauskaa aikaa. Minä nuorruin kymmeniä vuosia. Koulumatkat tein junalla ja se pelkästään; kokonainen tunti omaa aikaa, ylellistä! Muut opiskelijat olivat minua noin 30 vuotta nuorempia, mutta se ei haitannut lainkaan. Kaikki me olimme niin innostuneita aiheesta, se yhdisti meidät ikäeroista huolimatta. ” -Ilkka

”Sitä paitsi olen aina elänyt suhteellisen ekologista elämää: en kulje autolla saati lentokoneella, en heitä ruokaa roskeen tai kykene ostamaan impulsiivisesti ihan kaikkea tahtomaani roinaa. Joten jos joku haluaa osoittaa minua syyttävällä sormella ja kutsua yhteiskunnan loiseksi, se joku voi puolestani katsoa suurempaa kuvaa: saatan nakertaa kansantaloutta, mutta samaan aikaan pelastan maailmaa: paljon tärkeämpi juttu. Ja hei: kun minusta joku päivä tulee hyvin tienaava asiantuntija, minulle ei tulisi mieleenkään kiertää veroja jonkun veroparatiisin kautta. Tulisi hirveän syyllinen olo. ” -Reijo

Työttömät halusivat takaisin työelämään, jotta voisivat tehdä hankintoja omilla ansiotuloilla, eikä tarvitsisi elää etuuksien varassa. Oman onnistumisen eteen oltiin valmiit näkemään vaivaa, esimerkiksi moni panosti työttömyyden aikana omaehtoiseen opiskeluun, jonka toivottiin helpottavan työllistymistä. Myös Nordlingin prosessikaavion mukaan yksi toivoa kuvaava elementti on onnistumisen halu.

”Jonain päivänä haluaisin kuitenkin elää sellaista elämää, jossa perheeni ei tarvitsisi miettiä jokaista pienehköäkin hankintaa laskin kädessä. Lisäksi toivon, että tekisin jossain vaiheessa kohtuullista korvausta vastaan sellaista työtä, josta voisin rehellisesti sanottuna sanoa nauttivani. ” -Heli

Toivoa ylläpitävät erityisesti unelmat ja haaveet. Työttömien tarinoissa monet kirjoittajat keskittyivät työllistymiseen liittyviin toiveisiin, mutta muutamat unelmoivat myös muusta, ihan arkisistakin asioista. Lähes kaikissa tarinoissa unelmoitiin työpaikasta; mieluisasta työpaikasta, työpaikasta, jonka palkalla pärjää, pysyvästä työpaikasta pätkätöiden sijaan, koulutusta vastaavasta työpaikasta tai ylipäättään mistä tahansa työpaikasta. Kirjoituksissa tuli esille myös haave työpaikan sijainnista, moni oli joutunut muuttamaan työpaikan perässä ja toiveena oli, että saisi jäädä asumaan rakkaalle kotipaikkakunnalle oman perheen lähelle. Monet työttömät haaveilivat kouluttautumisesta kokonaan uuteen ammattiin, mikä myös työllistäisi heidät. Uusia koulutusideoita oli syntynyt osittain työttömyyden ansiosta, muutama oli alkanut kirjoittaa arjestaan työttömänä, muutama oli kiinnostunut esimerkiksi sosiaalityön opinnoista kohdattuaan itse työntekijöitä virastoissa. Toisaalta samalla haaveiltiin siitä, että saisi oppia ja opiskella sellaisia asioita, mitkä todella kiinnostavat, vaikka sitä kautta ei ehkä jatkossakaan työllistyisi. Erityisesti ne työttömät, jotka kokivat taidealan omana intohimonaan, haaveilivat siitä, että saisivat toteuttaa omia unelmiaan, esimerkiksi pitää valokuvanäyttelyä, vaikka se ei olisikaan taloudellisesti kannattavaa.

”Usein ammatinvalinnassa ja urasuunnittelussa jäämme kahden ääripään vangeiksi: Joko haluamme saavuttaa jonkin suuren unelman, jossa haluamme olla juuri jotakin tiettyä, tietynlaista ja mikään muu ei tyydytä tai sitten meille kelpaa mikä tahansa työ, johon ei liity tunteita, arvoja tai mitään syvällisempää. On hyvä muistaa, että ura todentuu näiden kahden ääripään välillä. On parempi alkaa puuhastelemaan sellaisen sisällön parissa, joka kiinnostaa ja tuntuu omille luonteenpiirteille sopivalta juuri sillä hetkellä, ja katsoo mihin se johtaa. Se voi johtaa lopulta työhön tai oivalluksiin siitä millaista työtä ei halua tehdä.” -Laura

”Tilastoissa olen syrjäytynyt. Omassa mielessäni jahtaan yhä unelmaani. Haluan olla Suomen paras jalkapallojournalisti. Kävelen aamuisin toimistolle, jotta saisin kahvia. Kahvipalkka naurattaa, mutta on totta. Olen vuoden alusta lähtien saanut rahaa kaikkienensa hieman yli 800 euroa, julkaistuja juttuja on kertynyt tammikuusta lähtien yli 300. Ensi kuussa saan kauden viimeiset korvaukset. Saan juuri ja juuri ehjät kengät. Unelmat vaativat uhrauksia.” -Inari

Usean työttömän haaveena oli oman taloustilanteen kohentuminen, toivottiin kokemusta siitä, että olemassa olevilla tuloilla pärjää, eikä tarvitsisi jokaista pientä ostosta miettiä tarkkaan.

Työttömien tarinoiden taloudelliset haaveet olivat hyvin maltillisia, kodin ei tarvitse olla valtava kartano, eikä loma-aikoja tarvitse viettää hulppeissa hotelleissa. Toiveet keskittyivät oman kodin rauhallisuuteen, esimerkiksi toivottiin asuntoa maaseudulta tai jotakin lomanviettopaikkaa Suomesta. Monet työttömät toivat esille kirjoituksissaan sitä, että joutuivat olemaan puolison elätettävänä. Usein haaveet liittyivät siihen, että oma tai koko perheen velkataakka kevenisi, ja kukin voisi vastata omista menoistaan.

”Unelmassani asun jossain kivassa paikassa ja minulla on varaa ostaa unelmiäni koti, lisäksi palkka riittää kohtuullisesti mukavaan elämään. Hetkittäin olen kuitenkin saanut nauttia esimerkiksi vuoden mittaisesta apurahajaksosta. Ei työllä tarvitsisi rikastua, kunhan se toisi säännöllistä tuloa ja sitä kautta turvallisuudentunnetta alle kaksitonniakin olisi upeaa.” -Valteri

”Haavekuvissani olen ennen kaikkea irti virastoista. Tienaan itse elantoni ja pärjään sillä. On ihana utopia ajatella heräävänsä aamulla ja muistaa olevansa vapaa ilmoitusvelvollisuudesta. Minun ei tarvitse todistaa jatkuvasti moneen suuntaan, mitä olen tehnyt. Unelmissani on kevyempi hengittää ja koen itseni arvokkaaksi sen ansiosta, että olen yksinkertaisesti minä.” -Akseli

Työttömien haaveet liittyivät osittain myös nykyisen arjen ylläpitämiseen. Kirjoituksissa tuotiin esille toivetta siitä, että nykyiset, ilmaiset ja edulliset, kunnalliset palvelut säilytettäisiin, ja jatkossakin esimerkiksi uimahallit ja kirjastot olisivat kaikkien saatavilla. Haaveena oli myös se, että oma terveydentila pysyisi hyvänä, ja pystyisi nauttimaan elämästä muutoin, vaikka työtä ei nyt ollutkaan tarjolla. Haaveiltiin itsetunnon ja rohkeuden kohentumisesta, jotta uskaltaisi tavoitella muita unelmia. Muutamissa kirjoituksissa tuli esille myös haave siitä, että elämä voisi jatkua näin, vapaana työttömänä, että voisi jättää työelämän kokonaan.

”Minulla on aina tilaa unelmille, vaikka realistina tiedän, ettei niistä monikaan toteudu, mutta optimismi nostaa siinä samassa päätään ja jyrää alleen moisen ilonpilaajan.

Ensin tietysti tulee terveys, sitten - terveys ja sen jälkeen kaikki muu onkin bonusta. En pety, vaikken löytäisikään enää työpaikkaa. Sen jahtaaminen on vähän sama kuin hyvien kenkien löytäminen; kun lakkaat etsimästä niin löydät.” -Armas

”Ja paras neuvo jonka voin antaa on tämä: jos aikoo juosta oravanpyörässä, niin on parasta juosta siitä pois päin.” -Viljo

Työttömät toivat tarinoissaan esille kaikkia Esa Nordlingin kuvaamia toivon elementtejä. Nordlingin toipumista kuvaavan prosessikaavion mukaan toivo muodostuu siitä, että henkilö uskoo toipumiseensa, on motivoitunut muutokseen, hänen ympärillään on toivoa herättäviä suhteita, hän ajattelee yleisesti ottaen myönteisesti, haluaa onnistua ja hänellä on unelmia ja haaveita. Toivo näyttäytyy vahvasti työttömien kirjoituksissa ja se saa suuren merkityksen matkalla kohti mielekästä ja tyytyväistä elämänpolkua.

4.2 Toivon voimaannuttavat merkitykset

Henkilökohtainen vastuunotto näkyi työttömien kirjoituksissa monella tavoin. Ensinnäkin jokainen nähtiin ”oman onnensa seppänä”. Elämä on sellaista, miksi sen itse rakentaa ja kirjoittajien näkemyksen mukaan on jokaisen omalla vastuulla, että ottaa omat voimavarat ja vahvuudet käyttöön. Elämä on hyvää näin ja olet siitä itse vastuussa. Osa kirjoittajista oli sitä mieltä, että oman työllistymistilanteen kohentuminen oli myös yksistään yksilön vastuulla ja jokaisen tulisi itse löytää esimerkiksi sopiva työkokeilupaiikka tai työpaikka. Aktiivista verkostoitumista ja aktiivisista työnhakua pidettiin niin ikään vastuunottona, työpaikkaa pitää etsiä ja hakea, vaikka se ei olisikaan mieluista. Vastuunottoon katsottiin kuuluvan myös mahdollisesti epämiellyttävien asioiden kohtaamista, oli se sitten CV:n päivittäminen tai vastuunkantaminen omista virheellisistä valinnoista.

Henkilökohtaista vastuunottoa kuvattiin myös elämäkatsomuksen ja asenteiden näkökulmasta. Kirjoittajien näkemysten mukaan elämästä on hyvä rakentaa oman näköistä ja ympärille kannattaa haalia asioita, joista nauttii. On hyvä oppia luopumaan asioista, jotka tuovat huolta. Yhtenä esimerkkinä mainittiin unelmien ”realisointi”, unelmien pitää olla sopivan isoja, jotta ne ovat houkuttelevia ja motivoivia, mutta samalla riittävän pieniä ja realistisia, jotta ne olisivat joskus saavutettavissa. Köyhän oli turha haaveilla miljoonista ja luksushuviloista. Henkilökohtainen vastuunotto edellyttää mielestäni edes jonkinasteista itsetuntemusta, käsitystä omista vahvuuksista ja heikkouksista. Työttömät toivat esille, että kaikenlainen itsetutkiskelu edistää voimaantumista, kun ymmärtää mikä on itselle hyväksi ja mitkä asiat vievät

voimavaroja. Kaiken kaikkiaan työttömät kokivat, että työttömyyden surkuttelusta irti päästäminen ja työttömyyden leimasta irtautuminen on jokaisen omalla vastuulla. Samoin ylisukupolvisen huono-osaisuuden katkaisemista on jokainen sukupolvi osaltaan vastuussa.

Muutamissa kirjoituksissa tuotiin esille, että työtön on omalta osaltaan vastuussa yhteiskunnan tuottavuudesta, vaikka ei maksakaan veroja ansiotyöstään:

”Työtä, jolla tukia saavakin antaa yhteiskunnalle, ovat mielestäni myös vapaaehtoistyö, roskien kerääminen kulkureitiltään, luonnosta muutoinkin huolehtiminen ja tuntemattomien auttaminen, kun sellainen tilanne kohdalle sattuu.” -Tero

Nordlingin prosessikaaviossa voimaantumista kuvataan henkilökohtaisen vastuunoton lisäksi elämänhallintana ja vahvuuksiin keskittymisenä. Työttömien tarinoissa korostui kaksi keskeistä elämänhallinnan näkökulmaa; oman talouden hallinta sekä oman ajan hallinta. Taloudenhallintaan sisältyi kirjoittajien mukaan se, että omat rahat riittävät omiin menoihin ja hankintoihin riippumatta siitä, ovatko rahat sosiaalietuksia vai muita tuloja. Omilla rahoilla pitäisi pystyä kustantamaan kohtuullinen asunto, eikä taloudenhoito voi perustua siihen, että eletään puolison tuloilla tai velkaannutaan. Kirjoittajat kokivat hyvänä taloudenhallintana sen, että pystyy elämään tasapuolista elämää oman puolison kanssa.

Taloudenhallinnan lisäksi työttömien kirjoituksissa tuli esille ajan hallinnan tärkeys. Työttömät kokivat hyvänä elämänhallintana sen, että voi itse päättää miten aikansa käyttää. Voi keskittyä kotitöihin tai vaikkapa lastenlasten hoitamiseen, kun työ ei vienyt kaikkea energiaa ja verottanut jaksamista. Osa kirjoittajista koki elämänhallintana myös sen, että oli jäänyt tarkoituksellisesti pois työelämästä keskittyäkseen muuhun. Vaikka osa kirjoittajista nautti suunnittelemattomasta vapaa-ajasta, tuli muutamissa teksteissä esille, että arjen struktuuri ja aikataulut ovat tärkeitä myös työttömille.

”Vaikken olekaan tällä hetkellä työelämässä, niin viikkooni kuuluu viisi arkipäivää sekä lauantai ja sunnuntai. Järjestys sen olla pitää – työttömälläkin. Tarvitsen elämäni myös rutiinia. Se on kuin selkäranka – ilman sitä olo on vähän holtiton.” -Armas

”Ja paras neuvo jonka voin antaa on tämä: jos aikoo juosta oravanpyörässä, niin on parasta juosta siitä pois päin. ” -Viljo

Voimaantumista edesauttaa keskittyminen omiin vahvuuksiin. Jos vahvuudet eivät ole työelämässä, pitää niitä etsiä muualta. Työttömät kuvasivat löytäneensä omia vahvuuksiaan esimerkiksi harrastusten parista. Taide ja käsityöt tuovat iloa, mutta lisäksi niiden koettiin vievän pois ylimääräistä aikaa ja ahdistusta. Lemmit, liikuntaharrastukset, elokuvat, musiikki ja kirjoittaminen olivat melko tyypillisiä harrastuksia. Omien vahvuuksien tunnistaminen vaati kirjoittajien mukaan toisiaan hieman työtä ja itsetutkiskelua. Näissä tilanteissa kehoitettiin hyödyntämään vertaistukiryhmiä ja läheisverkostoa. Omiin vahvuuksiin kannattaa suhtautua avoimesti, sillä osa kirjoittajista kertoi löytäneensä omia vahvuuksiaan yllättäen ja yllättävissä yhteyksissä.

”Löysin intohimoni taiteesta tai siellähän se aina on ollut, piilossa tai piilotettuna... Kun teen taidetta tunnen oloni miljonääriksi. ” -Aapo

”Ja minulle itselleni selvisi se ihastuttava asia että se entinen ”laborantti” oli erittäin osaava ja monipuolinen ihminen. Voikaa hyvin! ” -Ilkka

”Kaiken tämän pohdinnan ja ihmettelyn keskellä olin käynyt itselleni hyvin tärkeässä työttömien keskusteluryhmässä. Tämä pieni eri ikäisistä työttömistä koostuva ryhmä tuntui todella hyvältä ja tärkeältä itselleni, koska sieltä sai paljon kaipaamaani vertaisuutta, sekä uusia näkökulmia ja oivalluksia. Sellaista kohtaamista mitä muualta en tässä tilanteessa olisi saanut. Ryhmässä ei mietitty sitä, miten kirjoittaisimme täydellisiä hakemuksia, vaan keskityttiin kunkin omiin voimavaroihin. ” -Sakari

Voimaantumisen elementit tulivat hyvin esille työttömien kirjoituksissa. Nordlingin prosessikaaviossa henkilökohtainen vastuunotto, elämänhallinnan tunne ja omiin vahvuuksiin keskittyminen tukevat voimaantumista. Toipumisen tiellä on pystyttävä ottamaan parempi ote omasta elämästä ja siinä tarvittavissa muutoksista. Näiden osa-alueiden toteutuessa henkilön on mahdollista voimaantua ja kyetä sitä kautta saamaan paremmin otetta omasta elämästään ja siinä tarvittavissa muutoksissa. Toivo ja voimaantuminen kuvataan Nordlingin mukaan osana toipumisen prosessia. Näiden lähtökohtien myötä on mahdollista ruveta rakentamaan uutta mielekästä elämää.

4.3 Uusi alku ylläpitää toivoa ja elämän mielekkyyttä

Toivo ja voimaantumisen ovat merkittävässä roolissa, kun työttömät rakensivat itselleen uutta elämänpolkua. Maaret Kallio (2020, 25) kuvaa toivon lisäävän toimintakykyä ja hyvinvointia. Kun toimintakyky ja hyvinvointi lisääntyvät, on mielekkään elämän rakentaminen helpompaa.

Työikäiset aikuiset viettävät ison osan päivästänsä töissä. Ansiotulojen lisäksi työ antaa elämälle muutakin merkitystä ja näitä merkityksistä työttömät kertoivat tarinoissaan. Työn kautta syntyy erilaisia rooleja, kuten ammattiin tai ammattiasemaan liittyvää roolitusta (esimerkiksi työntekijä, esihenkilö). Työpaikalla voi olla hyvinkin tiivis työyhteisö, siellä saattaa syntyä ystävyys-suhteita ja työporukan kanssa voidaan viettää aikaa myös vapaa-ajalla. Työn puuttuessa ihmisen arkeen voi jäädä hyvinkin iso tyhjiö. Työtön joutuu miettimään uudelleen määrittelyä itselleen ja sisältöä arkeen, jos työ on aiemmin ollut isossa roolissa. Elämälle pitää löytää uusi merkitys muualta kuin työpaikalta. Työpaikan puuttuessa mielekkään elämän rakennuspalikat pitää löytyä muualta, eikä siinä tilanteessa auta vaipua epätoivoon. Työttömät toivat kirjoituksissaan esille tähän rakennusprojektiin liittyviä osatekijöitä ja näkökulmia.

Työttömät toivat kirjoituksissaan esille keinoja, joiden avulla he ovat pystyneet edesauttamaan psyykkisestä sairaudesta toipumista ja vähentämään sen vaikutusta elämän uuden rakentumisessa. Psykkinen sairaus voi pahimmillaan olla kuormittava ja leimaava status, joka hallitsee henkilön koko elämää. Kaikissa asioissa voi joutua toimimaan sairaus edellä. Psykkisten sairauksien kanssa työskenneltäessä toipumisorientaatio on ollut pidemmän aikaa työtä ohjaava viitekehys (Nordling 2018, 1476). Oli henkilö sitten työtön tai työssäkäyvä, on toipuminen varmasti hyvin samansisältöistä. Kirjoittajat kertoivat, kuinka tärkeää lähipiirin tuki on toipumisessa. Myös terapia ja muut terveydenhuollon hoitokeinot koettiin tärkeiksi. Vaikka työttömyyden on todettu aiheuttavan psyykkisiä ongelmia, niin kirjoituksissa ilmeni myös työttömyyden eheyttävä vaikutus. Työttömät kirjoittavat siitä, kuinka työttömyyden aikana oli mahdollista levätä ja pohtia uudelleen omia arvoja ja elämän merkitystä. Moni koki työttömyyden aikana toipuvansa stressistä, minkä työelämä oli aiheuttanut.

Kirkko ja uskonnollisuus näyttäytyivät myös tärkeinä työttömien tarinoissa. Muutama kirjoittaja kuvaili löytäneensä niiden kautta elämälleen uuden merkityksen:

”Kanttori veisaa hartaudella. Virsikirja on jossain. Hyräilen helposti. Tuttu virsi. Enkeli levittää siivet. Hyvä olla.” -Vili

Varmasti jokainen meistä toivoisi voivansa elää laadukasta ja mielekästä elämää. Erityisesti ne työttömät, jotka olivat jääneet omasta tahdostaan pois työelämästä, toivat esille, ettei laadukkaaseen ja mielekkääseen elämään kuulu työnteko (ainakaan kokopäiväisesti). Yksi kirjoittaja kuvaili työttömyyden olleen varsinainen onnenpotku, jonka ansiosta hän pääsi pakenemaan oravanpyörästä. Kun työtä ei ole, tulee muista asioista mielekkäitä. Työttömät kuvailivat työttömyyden parantavan elämänlaatua myös silloin, kun työskennellään määräaikaississa työsuhteissa tai keikkatöissä. Ilman pitkäaikaisia työsuhteita ei saa kerrytettyä pitkiä lomapätkiä, mutta määräaikaisten keikkatöiden väliin jäävät työttömyysjaksot mahdollistivat lepäämisen ja lomailun.

”Parhaiten sopeutuvat ne, jotka kokevat, että köyhyys on heille vapaaehtoinen valinta.” - Risto

”Minulla kun oli käynyt satumainen tuuri. Sen toinen nimi oli eläkeputki. Sinne pääsin työhistoriani ja ikäni puolesta. Näin oli aikoinaan lait säädetty ja niiden turvissa minusta tuli onnellinen työtön. Alkuun erehdyin kertomaan onnestani, kun kuulumisiani kyseltiin. Vastasin, että voin mainiosti. Ei ole enää vatsakatarria, ei stressiä, eikä unettomuutta. Minulle on nyt koko maailma auki. Voin nousta ylös viideltä aamulla tai nukkua kymmeneen. Minulla on aikaa katsella taivasta ja pilviä, lintujen lentoa, kuunnella sadetta ja jäädä juttusille naapurin kanssa. Voin kiertää taidegallerioita, lukea kirjoja, kirjoittaa runoja...niin...minulla on nyt ihan kaikkea. Olen niin onnellinen.” -Risto

Mielekkään elämän rakennuspalikat voivat olla monen muotoisia. Työttömien kirjoituksista ilmeni, että mielekkyyttä elämään toivat ympärillä olevat läheiset, lapset ja lapsenlapset, lemmikit sekä ylipäätään mahdollisuus tehdä asioita, joihin töissä käydessä ei ole ainakaan riittävästi aikaa (harrastukset, matkustelu, opiskelu, vapaaehtoistyö). Työttömyyden koettiin tarjoavan elämään sellaista mielekkyyttä ja mahdollisuuksia, joita työelämässä ei voi saavuttaa, esimerkiksi aikaa kirjoittaa kirja tai harrastaa taidetta, tehdä jotakin, mikä itseä todella kiinnostaa. Työn ei koettu olevan ratkaisevassa asemassa elämän mielekkyyttä arvioitaessa. Työttömät kokivat, että elämä voi olla ihan yhtä mielekästä, oli sitten töissä tai ei. Yhtenä

tärkeänä elämän mielekkyyden mittarina työttömät pitivät valinnanvapautta; vapaus luoda omat aikataulut, vapaus päättää, mihin haluaa aikana ja elämänsä käyttää, vapaus valita mielekäs työ sekä vapaus lähteä työstä, joka ei ole mielekästä.

”Päivätyön loppuminen oli aluksi onnellinen perhetapahtuma. Äkkiä minulla oli aikaa itselleni, kokeiluille, taiteelle, lapselle, kirjoille ja kirjoittamiselle. Ansiosidonnainen päiväraha oli lottovoitto ja pärjäsin sillä lapsen kanssa mainiosti. Lopetin vain naisten- ja sisustuslehtien ostamisen, yli kymmenen euron punaviinit ja aloin ostaa omat vaatteeni kirpputorilta. Minusta tuli hyvä äiti. Luovuin mikroaterioista ja aloin liikkua enemmän. Lähetin lapseni joka aamu kouluun ja olin vastassa iltapäivällä kuumaa kaakaota vispaten. ” -Eija

”Nyt olen tasapainossa ja hyväksynyt sen, etten enää saa kokea työniloa koulutustani vastaavassa työssä. Olen löytänyt onnen läheltä. Koen iloa ja onnea puolisosta, lapsista, lapsenlapsista, ystävistä, kodista, kotieläimistä ja luonnosta. Päiväni koostuvat siitä, että hoidan eläimiä, teen kotitöitä ja kirjoittelen pöytälaatikkojuttuja. Olen tällä hetkellä pitkällä sairauslomalla polvien nivelrikon vuoksi. Toinen polvi on leikattu ja toinen leikataan näinä päivinä. Lenkkeily, mökkielämä, moottoripyöräily, matkustelu ja muut iloiseksi tekevät harrastukset odottavat. Elämäni on kunnossa ilman kodin ulkopuolista työtäkin. Olen onnellinen näin. ” -Matilda

Työn ja ammatin mukanaan tuomat roolit määrittelevät elämää usein näkyvästi. Työn tai ammatin kyselemistä pidetään helppona puheenaiheena puolittujen kanssa ja omasta työstään innostuneet voivat puhua työstään tuntikausia. Jos elämässä ei ole muuta merkityksellistä, kuin työ, voi työttömyys aiheuttaa melkoisen roolityhjiön:

”Työttömyys riipaisi minua eniten psyykkisesti ja sosiaalisesti. Se kaikki hyvä fiilis, jota olin kokenut työssäni, oli mennyttä. Oli ikävä ihania työtovereita ja yhteistyökumppaneita. En ollut enää osa jotain suurempaa, lenkki moniammatillisessa hyvin toimivassa yhteisössä. Sen yhteisön ja ammatillisen arvostuksen menettäminen koski. Onneksi perhe ja ystävät pysyivät, sain siis olla osa pienempää yhteisöä. ” -Matilda

”Pahinta on juuri merkityksellisuuden menettäminen. Olisi tärkeää olla tärkeä. Osa jotakin. Täyttää oma ruutunsa, juosta viestissä oma osuutensa. Paljolti on kyse muista ihmisistä. Työyhteisön merkitys on kirkastunut, kun sitä ei ole. Sosiaalinen yksinäisyys, oman ryhmän puuttuminen, saa olon tuntumaan pois suljetulta. Minulle ei ole paikkaa eikä tehtävää, olen siis merkityksetön. Näin ajatus kulkee. ” -Aku

Jos työn tuoma sosiaalinen rooli puuttuu, pitää elämän merkitystä hakea muualta. Työttömät kuvailivat tarinoissaan, että työttömyyden aikana perheeseen ja perherakenteeseen liittyvät roolit korostuvat; vanhemmuus, isovanhemmuus tai vaikkapa tädin tai sedän rooli tuli entistä tärkeämmäksi. Osa kirjoittajista haki elämälleen uutta merkitystä ja uusia rooleja harrastusten parista. Työttömät pohtivat kirjoituksissaan myös yhteiskunnan ja ympäristön odotuksia rooleista. Esimerkiksi pienten lasten vanhempi koki, että hänen rooliaan työttömänä vähäteltiin, koska hänellä oli kuitenkin lapset kotona hoidettavana (vaikka hän olisi halunnut olla töissä). Ylisukupolvinen työttömyys koettiin hankalaksi katkaista, jos koko lähiverkosto on asennoitunut siihen, että työttömän lapsesta tulee työtön. Toisaalta yhteiskunnan asettamista rooleista on vaikea irrottautua myös toisin päin. Kirjoittajat kuvasivat lähipiirin asettamia paineita työllistymiselle; jos lähipiirissä ei ole ollut juurikaan työttömiä, voi olla vaikea saada läheisiltä ymmärrystä siitä, miksi työn saanti on kerta kaikkiaan vaan todella hankalaa. Työttömät kuvasivat, että lähipiirin tuki on tärkeä uusia rooleja rakentaessa. Varsinkin monet nuoret halusivat olla ainakin ajoittain työttömiä, koska vakituisen, kokoaikaisen työn tekeminen ei vastannut heidän käsitystään mielekkäästä elämästä. Eräs kirjoittaja taas kuvaili lähipiirin olettavan, että hän olisi työttömänä ilmainen kotiapulainen, joka kotona ollessa hoitaa kaikki kotityöt.

Kirjoittajat pohtivat tarinoissaan myös työttömän roolin vaikutuksia palveluiden saatavuuteen. Työttömän roolista koettiin olevan sekä haittaa, että hyötyä. Työtön saa esimerkiksi uimahallissa edullisemman lipun, mutta toisaalta työttömän lapsi ei ole välttämättä oikeutettu kokoaikaiseen päivähoitoon. Työttömyys saattoi olla toiselle ihannetila, toiselle rooli, jossa ei ollut mitään tavoiteltavaa.

Elämän merkitystä uudelleen rakentaessa, pitää elämänkulkukin määrittää uudelleen. Millaisen elämän minä olen elänyt ja mitä haluan elämältä jatkossa? Miltä minun elämäntarinani näyttää?

Miten löytää elämästä hyviä asioita, jos elämä ja työura ei mennytkään aiempien suunnitelmien mukaan?

”- Mitä sä teet? Vieras henkilö kysyy ensitapaamisella. Mietin tarkoittaako hän sitä, että mistä saan rahaa elämiseen, mikä on minun intohimoni ja mitä teen päivisin, vai mikä on koulutukseni. Käyn kaikki nämä vaihtoehdot läpi mielessäni, jotta minun ei tarvitse kertoa hävettävästä diagnoosistani, työttömyydestä. Näissä tilanteissa aina unohdan, että ehkä tuo henkilö haluaa vain rikkoa jään. Minulle tuo kysymys tarkoittaa lokerointia, tuomitsemista ja häpeää. ” -Aapo

Työttömät olivat tarinoissaan löytäneet keinoja elämänkulun määrittelyyn. Kun joku kyslee arjen tekemisistä, ei vastauksen tarvitse aina liittyä työhön, yhtä hyvin voi kertoa harrastuksistaan tai ajanvieteistään, kuten liikunnasta tai taiteesta. Onnellisuuden voi kirjoittajien mukaan saavuttaa vain päättämällä olevansa onnellinen ja tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen. Omiin haaveisiin on myös syytä suhtautua realistisesti. Vaikka olisi aina haaveillut yrittäjyydestä ja kuvitellut tekevänsä työuran yrittäjänä, on siitä haaveesta osattava päästää irti, jos se ei ole mahdollinen. Uraa voi tehdä myös muutoin kuin ansiotyönä; jos ei voi tienata ja tuottaa ansiotyöllä, voi olla tuottelias muuten (esimerkiksi kirjoittaa runoja, säveltää, kirjoittaa lauluja omaksi ja läheisten iloksi). Työttömät toivat kirjoituksissaan esille, että elämänkulun uudelleen määrittely voi johtua myös muista seikoista kuin työttömyydestä. Aiemmat vahvasti urapainotteiset ajatukset saattavatkin vaihtua perheellisyyksen myötä näkemykseen, ettei kokopäivätyö olekaan enää hyvä vaihtoehto. Työttömien mukaan oli kuitenkin tärkeää, että oman elämänkulun saa määrittellä itse, ilman painostusta uravalinnasta tai työllistymisestä.

Nordlingin prosessikaavion mukaan osa toipumisen prosessia on elämän tarkoituksen uudelleen määrittely. Tähän liittyy psyykkisiin sairauksiin liittyvien merkitysten pohtiminen, hengellisyyteen liittyvät asiat, elämänlaadun ja mielekkään elämän määrittely, sosiaalisten roolien ja päämäärien uudelleen määrittely sekä koko elämänkulun uudelleen määrittely. Työttömien tarinoissa näkyi näitä kaikkia elämän uudelleen määrittelyyn liittyviä tekijöitä. Työttömien kohdalla ei puhuta toipumisesta, mutta elämän uudelleen määrittely (uusi alkua) ylläpitää toivoa ja elämän mielekkyyttä.

4.4 Viranomaiset toivon ja mielekkään elämän tukena

Suomessa työttömiä tulisi vallitsevien työllistymisohjelmien mukaisesti tukea työllistymisessä (Hänninen & Junnila 2012, 77–78). Tukeminen saattaa tarkoittaa viranomaistapaamisia tai muita yhteydenottoja. Osa työttömistä kertoi olleensa aktiivisestikin yhteydessä omaan työntekijään, osa kertoi yhteydenottoja olleen harvakseltaan tai ei laisinkaan. Työttömyys erityisenä elämänvaiheena aiheuttaa myös viranomaiskohtaamiselle mielestäni erityisiä tarpeita. Työttömän elämäntilanne saattaa olla työssäkäyvää haastavampi, mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yleisimpiä ja myös fyysinen terveydentila saattaa olla usein heikompi (Mäntysaari 2019,182).

Työttömät toivat esille tarinoissaan kohtaamisen tärkeyttä. Asiallinen ja ystävällinen kohtaaminen koettiin tärkeäksi. Samoin työttömät toivoivat tukea omien unelmien toteuttamiseen ja siihen vaikutti olennaisesti se, uskoiko työntekijä unelmien toteutumismahdollisuuksiin. Kiitosta saivat myös työntekijät, jotka antoivat asiakkaan luoda omaa urapolkua ja tukivat siinä, vaikka se vaatikin joskus ylimääräistä työtä byrokratian ympärillä. Työntekijän hyvää ammattitaitoa arvostettiin myös. Täsmälliset ohjeet ja riittävä informaatio auttoi toimimaan työllistymisen viidakossa, johon kuuluu lomakkeita, kursseja ja työpaikan hakua.

”Työvoimatoimistossa virkailijat puhuvat kuin tyhmälle, täysin vailla aivoja olevalle henkilölle.” -Matilda

”TE-toimiston palvelut olivat kaikella tavalla mielenkiintoiset. Työttömyysaikana minuun piti yhteyttä sama virkailija koko ajan, kävin hänen luonaankin pari kertaa. Ennen ensimmäistä käyntikertaa hän ilmoitti, että hänen luokseen on mentävä päivärahan menettämisen uhalla. Tottakai menin, ihan ilman uhkailuakin. Virkailijan aikataulu hieman petti, pitkän odottelun jälkeen sain kutsun käydä huoneeseen. Tervehtiessäni virkailija istui pöydän takana katsoen minua ylhäältä alas. Yritin kätellä ja esittäytyä, mutta virkailija kysyi vain viileällä äänellä ilman mitään tervehdystä tai esittelyä: ” miksi olet täällä?”. Hämmentyneenä kerroin saaneeni häneltä kutsun ja odottavani apua työnhaussa. Tuokio oli suoraan sanottuna alentava ja kamala. Koin olevani pummi ja vaikka

mitä. En ikinä voisi kohdella ketään ihmistä niin kylmästi ja alentuvasti. Lähdin tapaamisesta hyvin sekavin mielin. Myöhemmin starttirahaa hakiessani toinen virkailija oli hyvin miellyttävä ja asiallinen. Hänen sijaisensa ei sitten ollutkaan yhtä ystävällinen, mutta ei haittaa. Päätin, että en ikinä enää asioi työnhakuviranomaisen luona, oli tilanne mikä tahansa. Onneni on se, että ei ole enää velkoja ja lapset ovat jo aikuisia. Tärkein asia on se, että minulla on ihana koti ja ihana aviomies, joka arvostaa minua ja tekemisiäni. Onni on myös se, että aviomiehelläni on töitä. ” -Matilda

Virastoissa asioimisessa ja työntekijöiden kohtaamisessa tärkeää oli työttömien mukaan siitä syntyvä kokemus. Kokemus siitä, että tulee kohdelluksi inhimillisesti, kunnioitettavasti ja aidosti toimii hyvän kohtaamisen lähtökohtana (Väyrynen 2012). Työntekijänhumaani ote ja inhimillisyys olivat toivottavia piirteitä. Tarinoissaan työttömät toivat esille, että työntekijä voisi käyttää etuuksien myöntämisessä inhimillistä harkintaa ja huomioida asiakkaan tilanteen kokonaisvaltaisesti. Useampi työtön mainitsi esimerkkinä, että työntekijä oli myöntänyt taloudellista tukea lääkkeiden ostoon, vaikka työttömällä ei ollut oikeutta perustoimeentulotukeen. Työttömät arvostivat kovasti myös yksilöllistä kohtaamista; työttömät eivät ole vain yhtä valtavaa massaa, vaan jokaisella on erilaiset taidot, tarpeet ja mielenkiinnon kohteet.

”Pian uravalmennuksen alettua sain yllättyä positiivisesti. Meitä oli pieni ryhmä eritaustaisia nuoria, joita luotsasi mukava ohjaaja. Tämä suhtautui meihin yksilöinä, eikä kasvottomana ryhmänä työttömiä. Valmennus perustui pitkälti yhteiselle keskustelulle, joka sopi minulle hyvin. Pohdimme työnhakuun liittyviä erilaisia asioita, pykälä ja säädöksiä, sekä kartoitimme omia vahvuuksia ja heikkouksia erilaisilla tehtävillä. ” -Akseli

”Humaani ote ja inhimillisyys joltakin yksittäiseltä virkailijalta saivat minut tuntemaan suurta kiitollisuutta. Ajattelin että jos joskus vielä itse pääsen asemaan, jossa olen itseni kaltaisten lannistettujen ihmisten kanssa tekemisissä, pidän kaikin voimin kiinni lämmöstä ja silmiin katsomisesta. Vaikka virkailijan kiire ja paineet olisivat minkälaiset, ne eivät ikinä johdu siitä joka ”luukulla seisoo”, ja joka vastauksia tarvitsee. ” -Vihtori

Humaania otetta ja inhimillisyyttä kaivataan erityisesti tilanteissa, joissa asiakkaan toivottomuus ja epätoivo ovat vallalla olevat tunnetilat. Työttömät kirjoittivat näistä kohtaamisista, joissa työntekijän aito läsnäolo ja yhteinen jaettu kokemus koettiin voimaannuttaviksi. Toivontutkija Jari Kylmä (2016) ohjeistaa työntekijää ottamaan vastaan työttömän asiakkaan toivottomuus. Kun asiakas ensin käsittelee ja sanoittaa omia toivottomuuden tunteitaan, tulee jossakin kohtaa tilaa myös toivon tunteille ja myönteisille elämän odotuksille. Toivottomuutta ei voi muuttaa toivoksi väkisin. Työntekijällä on suuri merkitys tunteiden vastaanottamisessa ja sanoittamisessa. Tämän kaltainen tunteiden jakaminen edellyttää luottamuksellista asiakassuhdetta, joka ei synny yleensä hetkessä, vaan saattaa edellyttää pidempää työskentelyä. Työntekijät omat ominaisuudet vaikuttavat kykyyn vastaanottaa toisen toivottomuutta, kollegiaalinen tuki voi auttaa jaksamaan. Kylmä tuo esille myös sen seikan, että työntekijällä itsellään on oltava toivoa, jotta hän voi vahvistaa asiakkaan toivoa.

Työttömien kuntoutumista käsittelevien tutkimusten mukaan toivoa lisäävät tietyt resurssit. Pelkästään motivoitunut ja toiveikas mieliala ei riittänyt hyviin tutkimustuloksiin. Olennaista oli myös työttömän kokemus omasta osallisuudesta ja vaikutusmahdollisuuksista. (Åkerblad & Haapakoski 2022, 99.) Näiden kokemusten puuttuminen voi tuntua varsin musertavalta, kuten eräs työtön kirjoittaa:

”Pahiten minuun sattui se, kun tajusin, ettei toimeentuloni ja sen mukana koko elämäni ei enää ollut omissa, vaan virkamiesten käsissä. Olin kuvitellut, että Työvoimatoimistossa, jos missä, minua ja tilannettani tuetaan, autetaan ja ymmärretään. Että teemme yhdessä virkailijan kanssa jonkinlaisen suunnitelman työllistymisestääni ja mahdollisesta lisäkoulutuksesta. Tai, että edes yhdessä katsoisimme sellaisia avoimia työpaikkoja, joita minun olisi jo nyt järkevä hakea. Sen sijaan minulle kerrottiin, että en saa opiskella mitään ilman Työvoimatoimiston lupaa, en edes Työväenopistosta kielikursseja. En saa tehdä vapaaehtoistyötä kuin tarkoin määrätyn tuntimäärän, sillä minun pitää aktiivisesti, joka päivä, hakea uutta työtä, muuhun ei ole aikaa. Sain käskyn rekisteröityä mol.fi sivustolle. Sinne minun piti tehdä itsestäni profiili, myyvä ja innostava. Tuolta sivustolta löytäisin myös avoimia työpaikkoja, ja niitä pitää sitten todella myös hakea. ” -Risto

Sosiaalityön näkökulmasta on tietysti toivottavaa, ettei asiakkaan toivottomuus johdu työntekijän sanoista tai teoista. Epätoivo ja toivottomuus ovat kuitenkin tunteita, joiden vastaanottamiseen työntekijän on hyvä varautua. Toivottomuus voi olla luottamuksen ja toivon menettämistä tulevaisuuden suhteen. Jotta näistä tunteista päästä toivon puolelle, on keskeistä yhteyden kokeminen muuhun maailmaan. Työntekijä saattaa pystyä omalla toiminnallaan lisäämään tätä kokemusta. Palveluissa tulisi olla tilaa toivottomuuden ja käsittelylle ilman, että suoraan lähdetään tavoittelemaan toiveikkaita lopputuloksia. Epätoivoa ja toivottomuutta ei siten voida yhdistää vain sairauksiin, vaan näitä tunteita on myös sellaisilla työttömällä, joilla ei ole esimerkiksi psyykkistä sairautta. Olennaista on tarjota työttömälle mahdollisuus tulla kuulluksi sekä kokea tasavertaisuutta ja jaettua ymmärrystä työntekijän kanssa. (Åkerblad & Haapakoski 2022, 98.)

Työvoimatoimiston ja työllistämistoimien kautta työntekijä voi olla mahdollistamassa työttömän voimaantumista myös välillisesti. Työttömien tarinoiden mukaan Työvoimatoimiston kautta työttömiä oli ohjattu vertaistukiryhmiin ja kursseilla, joiden tärkeästä merkityksestä olen kirjoittanut jo aiemmin. Matalankynnyksen kohtaamispaikoista koettiin olevan muutoinkin hyötyä, niiden avulla työtön sai päivään tekemistä, pystyi ylläpitämään sopivaa vuorokausirytmää ja sai ohjausta sekä neuvontaa.

Edellä olen kuvannut työttömien tarinoissa eteen tulleita positiivisia kokemuksia työllistämistoimista ja viranomaisista. Nämä kokemukset ovat edesauttaneet työtöntä löytämään elämäänsä mielekkyyttä, ja ne ovat olleet tukena voimaantumisen prosessissa. Kaiken takana on toivo; toivo paremmasta tulevaisuudesta ja mielekkästä elämästä.

Työttömät toivat kirjoituksissaan esille myös negatiivisia kokemuksiaan viranomaisista. Negatiiviset kokemukset eivät kannustaneet positiiviseen muutokseen, eivätkä kohentaneet työttömän hyvinvointia. Työttömien näkemykset puoltavat omaa näkemystäni siitä, miten asiakasta ei tulisi kohdella ja millaista palvelua hänen ei tulisi saada.

Työttömät olivat kokeneet tilanteita, joissa heitä oli nöyrytetty, käskytetty, syyllistetty ja kohdeltu alentavasti. Tällaisiksi koettiin esimerkiksi tilanteet, joissa oli käsketty työtöntä saapumaan vaikkapa työvoimatoimistoon klo 8.50, vaikka ovet aukeavat vasta klo 9.00. Työttömät kokivat leimaavaksi oven edessä odottelun, varsinkin kun samaan aikaan työntekijöitä kulki sisään omilla avaimillaan, mutta asiakkaita ei päästetty aulatilaan

odottamaan. Pakolliseen työnhakuun työttömät kokivat liittyvän monenlaisia negatiivisia tunteita. Nöyryyttävältä tuntui hakea työpaikkoja, joihin ei ollut mitään mahdollisuuksia päästä vaikkapa väärän alan koulutuksen takia tai hakea työpaikkoja, joihin oli aivan ylikoulutettu. Syyllistämistä työttömät olivat kokeneet tilanteissa, joissa työntekijä jo ensimmäisellä kohtaamisella kertasi työttömän opiskelu- tai työrullaan tekemät ”väärät” valinnat, joiden vuoksi saatettiin olla nykyisessä, ei toivotussa tilanteessa. Työntekijän asenne saattoi olla välinpitämätön, ylimielinen tai jopa vihamielinen.

Työttömillä oli tiettyjä toiveita työvoimaviranomaisille ja työvoimapalveluilla. Lähes poikkeuksetta toivottiin tapaamisia kasvotusten ja riittävän usein. Oma työntekijä oli monella tapaa tärkeä ja hänet olisi hyvä tavoittaa helposti ja tarvittaessa nopeastikin. Oman työntekijän toivottiin omaavan kannustavan asenteen lisäksi riittävän hyvät tiedot palveluista ja tukitoimista, onhan työntekijän tarkoitus joka tapauksessa ohjata työtöntä työn ja koulutuksen pariin, erityisesti korkeasti koulutetut työttömät (kuten lukuisat filosofian maisterit) toivoivat työntekijältä riittävää ymmärrystä Suomen koulutuskentästä. Omalta työntekijältä toivottiin riittävää tietoa ja taitoa tarttua juuri kyseisen työttömän haasteisiin, jotta yhteinen työskentely olisi vaikuttavaa ja auttaisi pääsemään toivottuun lopputulokseen.

Työttömät toivat tarinoissaan esille niin hyviä kuin huonoja kokemuksia työvoimaviranomaista ja muista työntekijöistä. Työttömien kokemusten mukaan hyviä olivat sellaiset kohtaamiset, jotka tukivat asiakkaan osallisuutta, voimaantumista ja tekivät hänen elämästään mielekkäämpää. Hyviksi koettiin siis tilanteet, joissa työntekijä tuki työttömän tilannetta omalla toiminnallaan tai välillisesti toipumisorientaation työmenetelmiä hyödyntäen. Työttömät kuvasivat onnistuneita kohtaamisia, joissa korostuivat toipumisorientoivan työotteen keskeiset tekijät: positiivinen mielenterveys, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja voimavarakeskeisyys (Nordling 2018, 1477; Nordling & Rissanen 2020,3).

Toipumisorientaatio toimii mielestäni ennen kaikkea viitekehyksenä työntekijälle. Toipumisorientoivaa työotetta on tuotu esille erityisesti mielenterveys- ja päihdepalveluissa, ja niin terveys- kuin sosiaalialankin työntekijöitä opastetaan työskentelemään asiakkaan toipumista edistäen. Paula Rissanen antaa oppaassaan ”Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä” (2021) yksityiskohtaiset ohjeet toipumisorientaation mukaiseen työskentelyyn. Työskentelyssä keskiössä ovat toipumisorientaation periaatteet: toipuminen on matka, ei päämäärä; toipuminen ei tarkoita kliinistä toipumista eli toipumista ei määrittele oireet tai

lääkitys; toipuminen on ainutlaatuinen ja yksilöllinen prosessi; toipuminen ei etene lineaarisesti tai ilman takapakkeja; toipuminen ei ole parantumista; ihminen voi toipua ilman ammattiapua; toipumisessa korostuu ihmisen oma käsitys mielekkästä elämästä; ihminen nähdään aina kokonaisuutena ja yksilönä; ihminen on aktiivinen toimija ja ottaa vastuuta omasta toipumisestaan sekä se, että työntekijän ja asiakkaan suhde rakentuu tasavertaiseen kumppanuuteen.

Sosiaalityöntekijä voi tukea työtöntä mielekkääseen elämään hyödyntämällä toipumisorientoivaa työtettä. Mielekäs ja antoisa elämä koostuu yksilöllisistä valinnoista, joihin työntekijä tukee ja ohjaa. Sosiaalityöntekijä auttaa työtöntä löytämään omia voimavarojaan ja suunnittelemaan omaa elämänsä kulkuaan. Toipuminen näkyy muutoksena, joita työntekijä voi edistää tarjoamalla sopivia palveluita. Sosiaalijärjestelmän tulee osaltaan mahdollistaa palveluiden järjestäminen. Voimaantuminen mahdollistaa merkityksellisen ja antoisan elämän elämisen. (Kallio & Kuosmanen 2020,23; Nordling 2018, 1477–1478; Nordling & Rissanen 2020, 9–10.)

5 POHDINTA

Tutkimuksessani tutkin millaisia merkityksiä toivo ja voimaantumisen saavat työttömien kirjoituksissa, miten työttömät saavat rakennettua elämälleen uuden merkityksen työpaikan puuttuessa ja kuinka viranomaiset voisivat tukea työttömän toivoa, toiveikkuutta ja myönteisiä tulevaisuuden odotuksia työttömyyden aikana.

Tutkimusmenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Valitsemani tutkimusmenetelmä sopi hyvin käytössäni olevan aineiston analysointiin. Menetelmän avulla sain aineistosta poimittua ne asiat, jotka olivat tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia. Sisällönanalyysi eteni suunnitelmani mukaisesti, eikä matkan varrella tullut esiin odottamattomia yllätyksiä. Onnistuin analysoimaan aineistoa järjestelmällisesti valitsemieni luokittelujen perusteella. Esa Nordlingin prosessikaavio toipumisesta toimi hyvänä luokittelun pohjana ja inspiraationa sisällön analyysille. Valitsemana luokat ja alaluokat osoittautuivat hyväksi valinnaksi, niiden avulla sain luokiteltua aineistosta poimimani pelkistetyt ilmaukset tarvittaviin luokkiin. Alkuperäinen tutkimusaineistoni oli laaja, yhteensä yli 160 kirjoitusta, joista valitsin analyysin kohteeksi lopulliseen aineistoon noin 80 kirjoitusta. Jouduin tekemään kirjoituksille jo aika vahvaa karsintaa ennen varsinaisen sisällönanalyysin toteuttamista, jotta työmäärä pysyisi kohtuullisena. Aineiston täsmentäminen on tietysti osa tutkimusprosessia, mutta jälkikäteen mietin, olisinko jollain toisella tutkimusmenetelmällä voinut hyödyntää aineistoa vielä laajemmin. Toisaalta mietin, olisiko jokin toinen tutkimusmenetelmä tuonut esille vielä syvällisempää analyysia valituista tarinoista. Toisaalta tekemieni valintojen myötä onnistuin mielestäni vastaamaan tutkimuskysymyksiini melko kattavasti.

Tutkimukseni tulokset olivat avartavia. Työttömyyden taustalle kätkeytyi moninaisia syitä ja työttömyydestä selviytyminen jakaantui moneen eri osaprosessiin. Monet tuloksista olivat odotettavissa olevia asioita, joista käydään keskustelua sosiaalityön kentällä. Mukaan mahtui kuitenkin myös uusia oivalluksia ja ihmetyksen aiheita, ainakin minulle itselleni.

Tutkimuksessani en keskittynyt työttömyyden negatiivisiin puoliin, mutta käydessäni läpi tutkimusaineistoani, tulivat ne luonnollisesti myös näkyviin. Tutkimusaineistossani työttömät tuovat tarinoissaan esille, että erityisen suuria negatiivisia vaikutuksia on työttömien mukaan pitkäaikaisella työttömyydellä; se heikentää henkistä ja fyysistä terveyttä, aiheuttaa

näköalattomuutta (työelämä ei enää kiinnosta ja on vaikea nähdä mihin työhön voisi soveltua) ja hävittää haaveilemisen ja unelmoimisen taidot. Työttömät toivat esille erilaiset epätoivotut riippuvuudet (kuten päihteet). Työttömät kokivat, että työttömyys on saattanut olla osatekijänä riippuvuuden synnyssä, kun tylsiin ja pitkiin päiviin ei ole työn puuttuessa muuta tekemistä. Toisaalta päihderiippuvuus saattoi olla syynä työttömyyteen tai ainakin työttömänä pysymiseen. Tutkimusaineistossani työttömät kuvasivat sairastuneensa työttömyyden vuoksi esimerkiksi masennukseen, mikä taas esti työllistymisen myös jatkossa. Tästä seurasi jatkumo, josta oli vaikea päästä pois. Työttömät toivat esille myös työttömyyden sattumanvaraisuuden, se koettiin tilana, joka saattaisi osua kenen tahansa kohdalle koulutuksesta ja muista ulkoisista tekijäistä huolimatta. Yhtenä suurena riskitekijä pidettiin sairastumista, koska sekin voi osua kenen tahansa kohdalle.

Työttömät kuvasivat kirjoituksissaan työttömyyden aiheuttavan monia negatiivisia tunteita; Työttömyys aiheutti pelkoa ja huolta, pääseekö enää koskaan palaamaan töihin tai riittävätkö rahat ruokaan. Elämä voitiin kokea tylsänä ja tyhjänä. Työtön voi syyttää helposti negatiivisista tunteista itseään, työttömyys voidaan kokea itseaiheutetuksi, vaikka niin ei olisi. Työtön voi kokea yhteiskunnan ja läheisten osalta syyllistämistä siitä, että on ”yhteiskunnan elättinä”, eikä käy töissä. Samaan aikaan voi muodostua syyllisyyden tunteita siitä, että esimerkiksi nauttii työttömyyden mukanaan tuomasta ylimääräisestä vapaa-ajasta.

Työttömät eivät ole heterogeeninen ryhmä, eikä kaikilla heillä ole haasteita elämänhallinnassa tai taloudellisessa tilanteessaan. Tutkimuksessani jätin negatiiviset kokemukset ja huomiot sivuun ja keskityin positiivisiin asioihin, kuten voimaantumiseen ja mielekkään elämän rakentamiseen. Toivo ja siihen liittyvät merkitykset olivat tutkimukseni keskiössä.

Työttömät toivat kirjoituksissaan esille toivon elementtejä monesta eri näkökulmasta. Usko omaan toipumiseen ja selviytymisen mahdollisuuksiin lisäsi toivoa. Toivoa ylläpiti myös hyvä muutosmotivaatio. Kun sinnikkäästi jaksoi hakea töitä, niin kyllä työnsaanti jossakin kohtaa onnistuu. Motivaatioon löytämiseen ja ylläpitämiseen olivat avuksi niin perhe ja läheiset, kuin harrastuspiireistä tai vaikkapa työttömien vertaistukiryhmistä löytyneet uudet ystävät. Työttömien tarinoissa minut yllätti heidän positiivinen asenteensa omaa tilannettaan ja elämänkulkuaan kohtaan. Elämän iloa ylläpitivät arjen pienet ilot, kuten lisääntynyt vapaa-aika, jota saattoi viettää mielekkäällä tavalla, vaikka lastenlasten kanssa tai vaikkapa kauniissa luonnossa kävellen. Voisimme ehkä kaikki ottaa oppia näistä kirjoituksista, onnellisuus ei

edellyttä rahaa ja materiaa. Toivosta kertoo myös onnistumisen halu, mikä tuli hyvin esiin työttömien kirjoituksissa. Omat unelmat ja haaveet ylläpitivät toivoa.

Vaikka työttömien elämän näyttäytyi kirjoitusten mukaan toiveikkaalta ja hyvältä, unelmoivat he silti lähes poikkeuksetta työpaikasta. Vaikka elämää pystyi rakentamaan mielekkääksi myös nykyisistä lähtökohdista, oli silti taustalla ajatuksia siitä, että työpaikan saaminen olisi kuitenkin toivottavaa. Myös työpaikan suhteen työttömät olivat realisoineet unelmiaan, työpaikan keskeiset kriteerit olivat ”palkka, jolla tulee toimeen” ja ”mukava työ”.

Työttömät toivat esille voimaantumisen eri osa-alueita, kuten henkilökohtaista vastuunottoa, elämänhallintaan ja keskittymistä vahvuuksiin. Työttömät toivat vahvasti esille, että onnellinen elämäkokemus on jokaisen omalla vastuulla. Kyse ei ollut siitä, onko elämä kaikkinsa onnellista, vaan ennen kaikkea kyse oli asenteesta, jolla elämään suhtaudutaan. Minut yllätti kirjoituksissa se, kuinka vähän työttömät syyllistivät tilanteestaan muita, kuten viranomaisia, ja kuinka vahvasti he uskoivat siihen, että jokaisen on mahdollista rakentaa itselleen hyvä elämä olosuhteista riippumatta. Itsensä ja oman elämänsä tutkiskelu oli suuressa roolissa hyvän elämän rakentumisessa. Työttömät kertoivat löytäneensä omia vahvuuksiaan monin eri tavoin. Apuna olivat kannustavat läheiset ja viranomaiset sekä erilaiset harrasteryhmät.

Taloudenhallinta näkyi yhtenä isona kokonaisuutena voimaantumisen polulla. Huolimatta tulonlähteistä, olivat ne sitten palkkatuloa tai sosiaalietuuksia, työttömät halusivat kokea, että talous on omassa hallinnassa. Työttömille oli hyvin tärkeää, että omat tulot riittivät omiin menoihin, vaikka sitten joskus joutuisikin kääntymään puolison tai läheisten apuun. Työttömät eivät juurikaan pohtineet sosiaalietuuksien suuruutta, vaan ajateltiin, että jokainen sai ansionsa mukaan. Toiset saivat peruspäivärahaa ja toiset olivat ”ansainneet” ansiosidonnaisen päivärahan tai jopa eläkeputken. Tärkeintä oli mitoittaa oma elämä ja omat haaveet käytettävissä olevaan budjettiin. Työttömillä tuntui olevan realistisempi käsitys omasta taloudestaan ja sen hallinnasta, kuin monella ansiotyössä käyvällä. Myös unelmien ja haaveiden realisointi kuului osaltaan voimaantumisen prosessiin. Työttömät toivat esille, että kun omat haaveet ovat sopivan kokoisia, on ne myös mahdollista saavuttaa helpommin, kuin suuret tavoitteet.

Ajatus siitä, että jokaisen tulee tehdä oma osuutensa kansakunnan menestyksen eteen, istui vahvasti myös työttömien mielessä. Muutamat työttömät olivat pohtineet keinoja olla mukana

yhteiskunnan tuottavuudessa esimerkiksi osallistumalla vapaaehtoistoimintaan tai keräämällä vaikkapa roskia kävelylenkillä. Työttömät toivat esille, että halusivat kokea itsensä hyödylliseksi. Tämä ajatus on korostunut myös omassa asiakaskunnassani sekä työttömänä olleiden tuttavieni puheissa. Erilaiset vertaisryhmät ja työttömien koulutukset ja kuntoutukset olivat tervetulleita, mutta niiden sisällön haluttiin olevan sellaisia, että ne koettiin hyödylliseksi. Monet ovat kertoneet kokemastaan turhautumisesta ja hyödyttömyyden tunteesta, jos vaikkapa koulutuksen sisältö on liian yksipuolista.

Tutkimusten mukaan mielekkään elämän rakentaminen onnistuu myös työttömältä. Vaikka työttömät joutuvat olemaan enemmän huolissaan toimeentulostaan, voivat he löytää mielekkyyttä elämäänsä muuta kautta. Hyvät sosiaaliset suhteet ja verkostot tukevat selviytymistä hankalassa elämäntilanteessa (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 21). Tutkimuksessani työttömät kertoivat löytäneensä elämäänsä uutta tarkoitusta esimerkiksi harrastusten, matkustelun, vapaaehtoistyön tai vaikkapa omaehtoisen opiskelun myötä. Yhtenä suurena mielekkään elämän mittarina työttömät pitivät sitä, että heillä on vapaus päättää omasta ajankäytöstään. Työikäiset aikuiset viettävät suurimman osan hereillä olo ajastaan töissä ja ajatus tämänkaltaisesta vapaudesta on varmasti monelle työllistyneellekin houkutteleva. Muutamat työttömät toivatkin esille, etteivät ole halukkaita työllistymään ehkä ollenkaan, koska kokopäivä työ ei ollut osa mielekästä elämää. Kuten voimaantumisen kokemus, myös mielekkään elämän rakentuminen nähtiin hyvin pitkälti asenne kysymyksenä. Oma elämänkulku ei ehkä ollut mennyt alkuperäisten suunnitelmien mukaan, mutta kun nykyiseen tilanteeseen suhtautuu nöyrästi ja positiivisella mielellä, tuntui koko elämä hienolta saavutukselta. Sosiaalityöntekijänä koen, että tässä asiassa pystyisin olemaan erityisesti avuksi. Ulkopuolisen on usein helpompi nähdä kokonaistilanne ja hahmottaa, miten nykyiseen tilanteeseen on päädytty.

Työttömien tarinoissa kuvattiin kokemuksia työvoimaviranomaista ja työllistymispalveluista. Kokemukset olivat sekä hyviä, että huonoja. Tutkimuksessani keskityin hyviin kokemuksiin ja pohdin niiden kautta työntekijän toimintatapoja. Työttömät kokivat hyvinä sellaiset kohtaamiset ja työskentelyyn, jossa korostui asiakkaan osallisuus ja voimaantuminen ja mielekkään elämän tukeminen, jotka ovat kaikki toipumisorientaatioon liittyviä ydinajatuksia (Nordling 2018, 1476). Työttömien tarinoissa tuotiin esille työntekijän asenteisiin ja käytökseen liittyviä tekijöitä. Harmikseni jouduin lukemaan siitä, kuinka asiakkaita oli nöyryytetty, syyllistetty ja he olivat joutuneet kokemaan häpeää tilanteestaan. Kääntöpuolena

pääsin kuitenkin lukemaan kokemuksia todellisista asiakastyön ammattilaisista, työntekijöistä, jotka hyvällä asenteella ja ammattitaidolla tukevat asiakasta elämään oman näköistä elämää, mikä on myös toipumisorientoivan työtteen peruspilari (Kallio & Kuosmanen 2020, 23.)

Työttömien kirjoitusten perusteella pystyin tekemään johtopäätöksiä myös työllistämistoimenpiteistä. Työttömät kokivat hyödyllisenä riittävän intensiivisen ja henkilökohtaiseen suhteen omaan työvoimaviranomaiseen. Henkilökohtaiset tapaamiset koettiin huomattavasti vaikuttavammaksi, kuin kasvoton puhelu tai sähköposti. Tapaamisia pitäisi työttömien kertoman mukaan olla huomattavasti useammin, kuin mitä tällä hetkellä pystytään toteuttamaan. Erilaisten kurssien ja työllisyyskokeilujen sisältöihin toivottiin mielekkyyttä; esimerkiksi työtön tietotekniikka-alan työntekijä koki varsin turhauttavana istumisen atk-peruskurssilla, jossa olisi itse voinut toimia opettajana. Työttömien tarinoista välittyi toive sellaisista työmenetelmistä, jotka sopivat toipumisorientaation mukaiseen työotteeseen. Työskentelyn avulla voidaan pyrkiä löytämään asiakkaan voimavaroja sekä auttamaan elämänkulun uudelleen määrittelyssä. Toipumisorientoiva työote rakentuu vahvasti toivoon. Sosiaalityöntekijä voi hyödyntää toivoa esimerkiksi muutostyöskentelyssä, kriisityöskentelyssä tai vaikkapa voimavaroihin keskittyvässä työskentelyssä. (Nordling 2018, 1477–1478; Nordling & Rissanen 2020, 9–10; Åkerblad & Haapakoski 2022,97.)

Tutkimukseni perustui suljettuun, jo olemassa olevaan aineistoon, joka on vuodelta 2018. Työllistymistoimenpiteet ja käytännöt muuttuvat välillä nopeassakin tahdissa. Keväällä 2023 pidettävät eduskuntavaalit muodostavat uudelleen Suomen ylimpien päättäjien kokoonpanon, jonka painotukset varmastikin poikkeavat nykyisten kansanedustajien ja ministereiden näkemyksistä. Vuoden 2023 alussa aloittaneet hyvinvointialueet korvaavat kuntien sosiaalihuoltoa ja myös tämä muutos on osaltaan vaikuttamassa työttömiin kohdistettaviin toimenpiteisiin. Valtion ylläpitämät työ- ja elinkeinopalvelut siirtyvät kunnille 1.1.2025 ja tämän siirron osalta suunnitelmat ovat nykyisessä eduskunnassa jo pitkällä (Kuntaliitto). Tutkimustani olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimalla työttömien kokemuksia näiden kaikkien uudistusten jälkeen. Uudistusten tarkoitus on pääsääntöisesti pyrkiä parantamaan ja tehostamaan palveluita ja jää nähtäväksi, onnistutaanko siinä. Myös toipumisorientoiva työote on laajentumassa mielenterveys- ja päihdepalveluista muille sosiaalityön sektoreille (Martin 2022, 8). Näistä kokemuksista saamme toivottavasti tulevaisuudessa lukea runsaasti uutta tutkimustietoa.

Huolimatta kaikista huolista ja työttömyyteen liittyvistä negatiivisista tekijöistä, olen onnistunut tutkimuksessani tuomaan esille toivon ja voimaantumisen näkökulmia työttömän arjessa. Hyvän elämän rakentamiseen saa apua työntekijältä ja läheisverkostolta. Kokonaisvaltainen onni voi löytyä hyvinkin läheltä ympäröivästä luonnosta tai harrastuksista. Kun käsitys omasta itsestä ja elämäkulusta muuttuu positiivisempaan suuntaan, on työttömyydestäkin mahdollista selviytyä. Ihminen voi elää mielekästä ja onnellista elämää myös ilman työpaikkaa.

”Työttömyyden aikana kuitenkin käsitykseni työstä ihmisen arvon mittarina on tietenkin muuttunut. Ei työttömänä välttämättä jää paitsi mistään muusta paitsi pääomasta ja siitä työstä.” -Ilmari

LÄHTEET

- Aarnio, Johanna & Kangas, Olli & Ylikännö, Minna (2020): Subjekttiivisen hyvinvoinnin osaluokkien rakentuminen työmarkkinatukea ja peruspäivärahaa saavilla työttömillä. *Yhteiskuntapolitiikka* 85 (2020):2. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139439/YP2002_Aarnioym.pdf?sequence=2&isAllowed=y Viitattu 6.3.2023.
- Aho, Simo & Mäkiäho, Ari (2016): Krooninen työttömyys. Pitkään avoimien työmarkkinoiden ulkopuolella olleiden työttömien määrää ja rakennetta sekä työttömyyden dynamiikkaa Suomessa vuosina 2005–2013 selvittävä tutkimus. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79577/krooninen%20ty%C3%B6t%C3%B6myys.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 27.2.2023.
- Alasuutari, Pertti (2011): Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino, Tampere.
- Ervasti, Heikki (2004): Työttömyys ja koettu hyvinvointi. Deprivaatioteorian, insentiiviteorian ja selviytymisnäkökulman vertailua. *Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 12(3), 298–318. <https://journal.fi/janus/article/view/50282> Viitattu 16.1.2023.
- Hänninen, Sakari & Karjalainen, Vappu (2012): Työttömien ja vaikeassa asemassa olevien terveyteen ja toimintakykyyn vai-kuttaminen. Teoksessa Sakari Hänninen & Maijaliisa Junnila (toim.) *Vaikuttavatko politiikkatoimet?* Helsinki: THL, 77–84.
- Jacobson, Nora & Greenley, Dianne (2001): What Is Recovery? A Conceptual Model and Explication. *Psychiatric Services*, Published Online:1 Apr 2001. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.4.482> Viitattu 20.1.2023.
- Julkiset työ- ja elinkeinopalvelut. <https://toimistot.te-palvelut.fi/keski-suomi/tyonhakija> Viitattu 28.1.2023
- Kallio, Liisa & Kuosmanen, Lauri (2020): Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla. *Tiimi* 3/2020, 22–25.
- Kallio, Maaret (2020): *Voimana toivo*. WSOY, Helsinki.
- Kauppinen, Timo M., Saikku, Peppi & Kokko, Riitta-Liisa (2010): Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi Moisio & Sakari Karvonen (toim.): *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Yliopistopaino, Helsinki, 234-250.
- Kirkko ja kaupunki (2022): Alenevat työttömyysluvut eivät kerro koko totuutta – ”Kaikkein vaikein työttömyys kasvaa yhä”, sanoo Työttömien keskusjärjestön toiminnanjohtaja Jukka Haapakoski. Verkkojulkaisu 10.10.2022. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/alenevat-tyottomyysluvut-eivat-kerro-koko-totuutta-kaikkein-vaikein-tyottomyys-kasvaa-yha-sanoo-tyottomien-keskusjarjeston-toiminnanjohtaja-jukka-haapakoski> Viitattu 6.3.2023.

- Korkeila Jyrki (2016): Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatria? Seminaariesitys Tampereella 31.8.2016. Seminaariin diat osoitteessa <https://www.slideshare.net/THLfi/miten-toipumisorientaatio-muuttaa-psykiatria> Viitattu 7.11.2022.
- Kuntaliitto. [TE-palvelut 2024 -uudistus etenee vauhdilla | Kuntaliitto.fi](https://www.kuntaliitto.fi/te-palvelut-2024-uudistus-etenee-vauhdilla) Viitattu 20.3.2023.
- Kylmä, Jari (2016): Pidä kiinni toivosta, se kannattelee ja suojaa elämää. Haastattelu Talentia lehdessä 5/2016. Luettavissa verkossa <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/pida-kiinni-toivosta-se-kannattelee-ja-suojaa-elamaa/> Viitattu 12.3.2023.
- Le Boutillier, Clair & Chevalier Agnes & Lawrence Vanessa ym. (2015): Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. *Implement Science* 10:87, DOI 10.1186/s13012-015-0275-4. <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13012-015-0275-4#Sec1> Viitattu 7.11.2022.
- Leamy, Mary & Bird, Victoria & Le Boutillier, Clair & Williams, Julie & Slade, Mike (2011): Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry "BJPsych"* 199:445-452. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/conceptual-framework-for-personal-recovery-in-mental-health-systematic-review-and-narrative-synthesis/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577> Viitattu 4.11.2022.
- Martin, Marjatta & Soronen, Kari (toim.) (2022): Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8. Saatavana verkossa [Martin Marjatta-Soronen Kari.pdf \(ulapland.fi\)](https://www.ulapland.fi/tyopaperit/martin-marjatta-soronen-kari.pdf) Viitattu 25.3.2022.
- Metsämuuronen, Jari (2008): Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Mieli ry. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/toivo-on-uskoa-siihen-etta-asiat-voivat-muuttua/> Viitattu 27.2.2023.
- Nordling, Esa (2018): Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134 (15), 1476-1483. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf> Viitattu 23.9.2022.
- Nordling, Esa & Rissanen, Päivi (2020): Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 40/2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 22.1.2023.
- Ohisalo, Maria & Laihiala, Tuomo & Saari, Juho (2015): Huono-osaisuuden ulottuvuudet ja kasautuminen leipäjonoissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 80 (2015): 5435-446. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127067/yp1505_ohisaloym.pdf Viitattu 16.1.2023.

- Rissanen, Paula (2021): Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä. Vantaan kaupungin opas. Canon. Digitaalinen julkaisu:
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/503916/Toipumisorientoitunut%20ty%C3%B6te%20asiakasty%C3%B6ss%C3%A4.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
 Viitattu 8.11.2022.
- Saarinen, Risto (2020): Oppi toivosta. Gaudeamus, Helsinki.
- Talentia. [Lukusali - Talentia](#). Viitattu 22.9.2022.
- Tietoarkisto.
https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3393?tab=summary&study_language=fi . Viitattu 22.9.2022. Linkki käytettävän aineiston yhteenvetosivuun, joka on julkinen.
- Tilastokoulu.
https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tlkt&example_id=3&lesson_id=5&page_type=esim&subject_id=5
 Viitattu 28.1.2023.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2013): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 1. painos 2002. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. 1. painos 2002. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Työ- ja elinkeinoministeriö (2021): Työllisyyskatsaus Joulukuu 2021.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163769/TKAT_Joulu_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 7.2.2023.
- Työ- ja elinkeinoministeriö (2022): Työllisyyskatsaus Joulukuu 2022.
<https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?ssid=230128120509197&lang=FI&top=0#> Viitattu 28.1.2023.
- Åkerblad, Leena & Haapakoski, Kaisa (2022): Toivo työelämän marginaaleissa. Yhteiskuntapolitiikka 87 (2022):1, 96-101.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143956/YP2201_%c3%85kerblad%26Haapakoski.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 27.2.2023.
- Väyrynen, Sanna (2012). Muutosta edistävät tekijät päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa: asiakkaiden kokemuksia intensiivisen avokuntoutuksen vaikuttavuudesta. Teoksessa A. Pohjola, T. Kemppainen, & S. Väyrynen (Toimittajat), Sosiaalityön vaikuttavuus (Sivut 272-300). Lapland University Press.
- Ylikännö, Minna & Kehusmaa, Sari (2015): Muuttuva Salo. Kyselytutkimus äkillisen rakennemuutoksen alueen asukkaiden hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 94/2015.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154488/Selosteita94.pdf?sequence=4>
 Viitattu 15.3.2023.