

Motivaatio ja tavoitteet

Raija Kerätär LT työterv.huollon el.
Kuntoutuslääkäri Oorninki Oy

Tässä esityksessä

- Ohjaustyöstä
- Motivaatio?
- Asiakkaan tavoitteet?

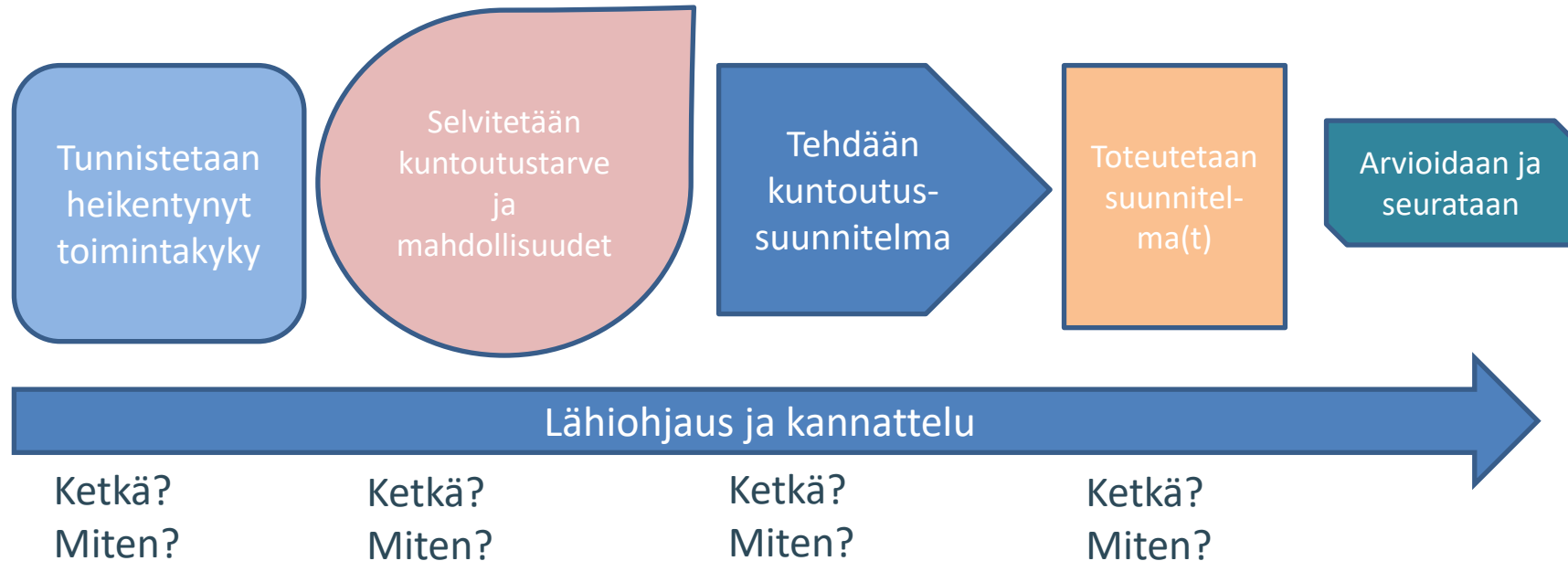
- **Kuntoutuksen tavoitteena** on edistää yksilön toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, osallistumismahdollisuuksia, työ- ja opiskelukykyä, työllistymistä ja työssä jatkamista. Kuntoutuminen lähtee kuntoutujan tarpeista ja **tavoitteista**

Mikä on tavoitteesi?

Mikä on tavoitteesi?

- Jos pitkäaikaistyötön sen selvästi tietäisi, ei yleensä olisi tässä tilanteessa
- Elämän tavoitteet ja työelämätavoitteet ovat usein hukassa ne ovat monianaaisia ja jopa ristiriitaisia
- Työhön kuntoutumisen ja ohjauksen tehtävä on löytää ja tarkentaa asiakkaan kanssa, mikä voisi olla tavoitteena ja miten siihen voisi päästä
- Tavoitteiden selkiyttäminen on pitkäaikainen prosessi eikä tapahdu yhden tapaamisen aikana

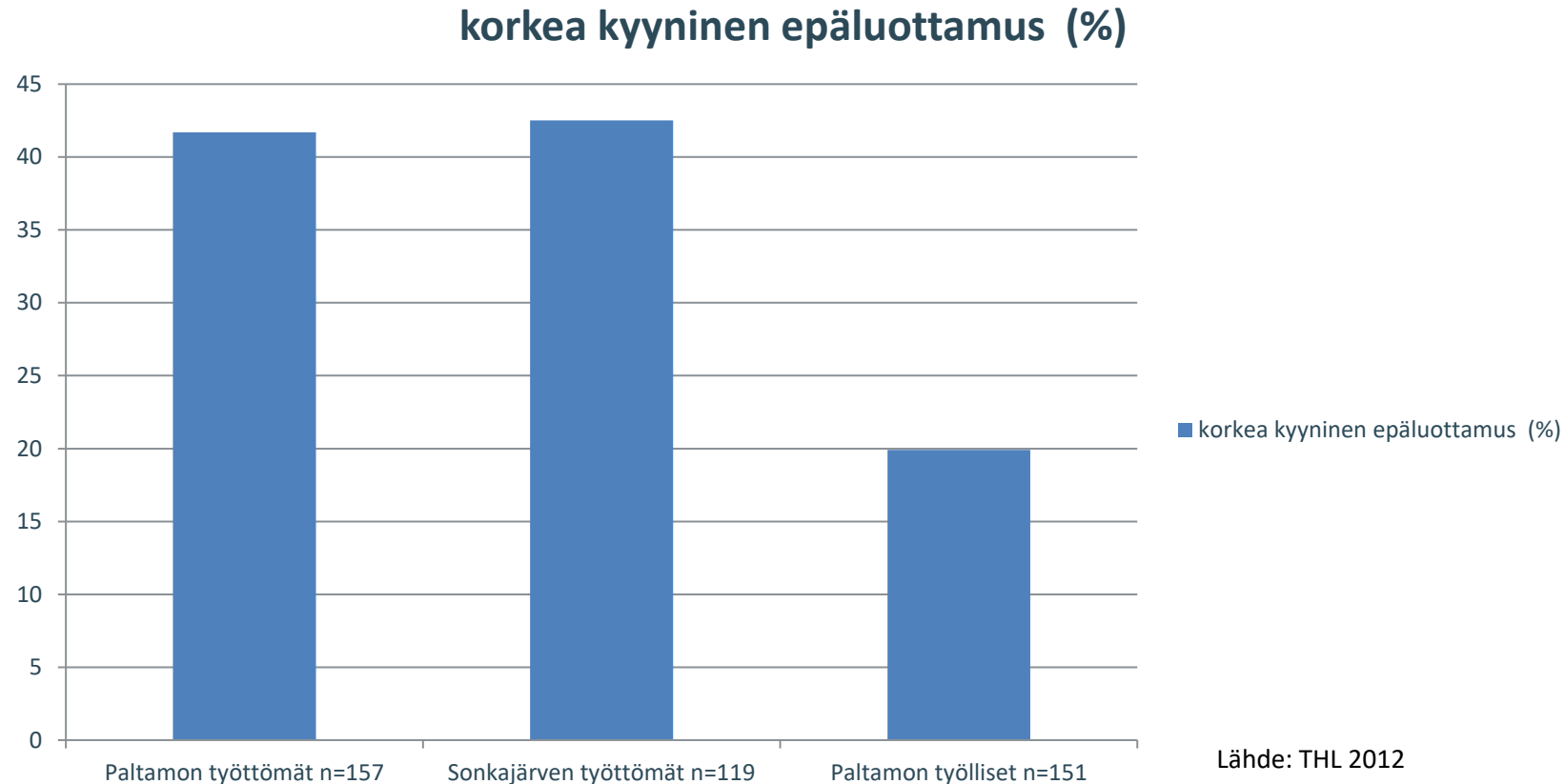
Toimintakyvyn tukeminen prosessina järjestelmästä nähtynä



Syrjässä olevan kokemuksia...

- Pitkään työttömänä olleen kokemus itsestä
 - ”Epäonnistun aina, olen huonompi kuin muut”
 - ”Kannattaako sitä enään edes yrittää...”
- Näin pärjään = turvallisuuden kokemus
 - Pysyttelen hissukseen taka-alalla
 - Vältän hankalia tilanteita (huonommuuden kokemus, ahdistava olo, mahdollisuus epäonnistua taas)
 - Tässä omassa pienessä piirissä on ihan hyvä...

Työttömien luottamus toisiin ihmisiin?



Elämäntapa ja minäkuva?

- ”Elämäntapa heijastaa paitsi yksilön elämäntavoitteita, myös sitä käsitystä, joka hänellä on itsestään.”
- ”Yksilön käyttäytymistä ja toimintaa ohjaa pyrkimys luoda ja ylläpitää koherenttia ja johdonmukaista käsitystä itsestään ”

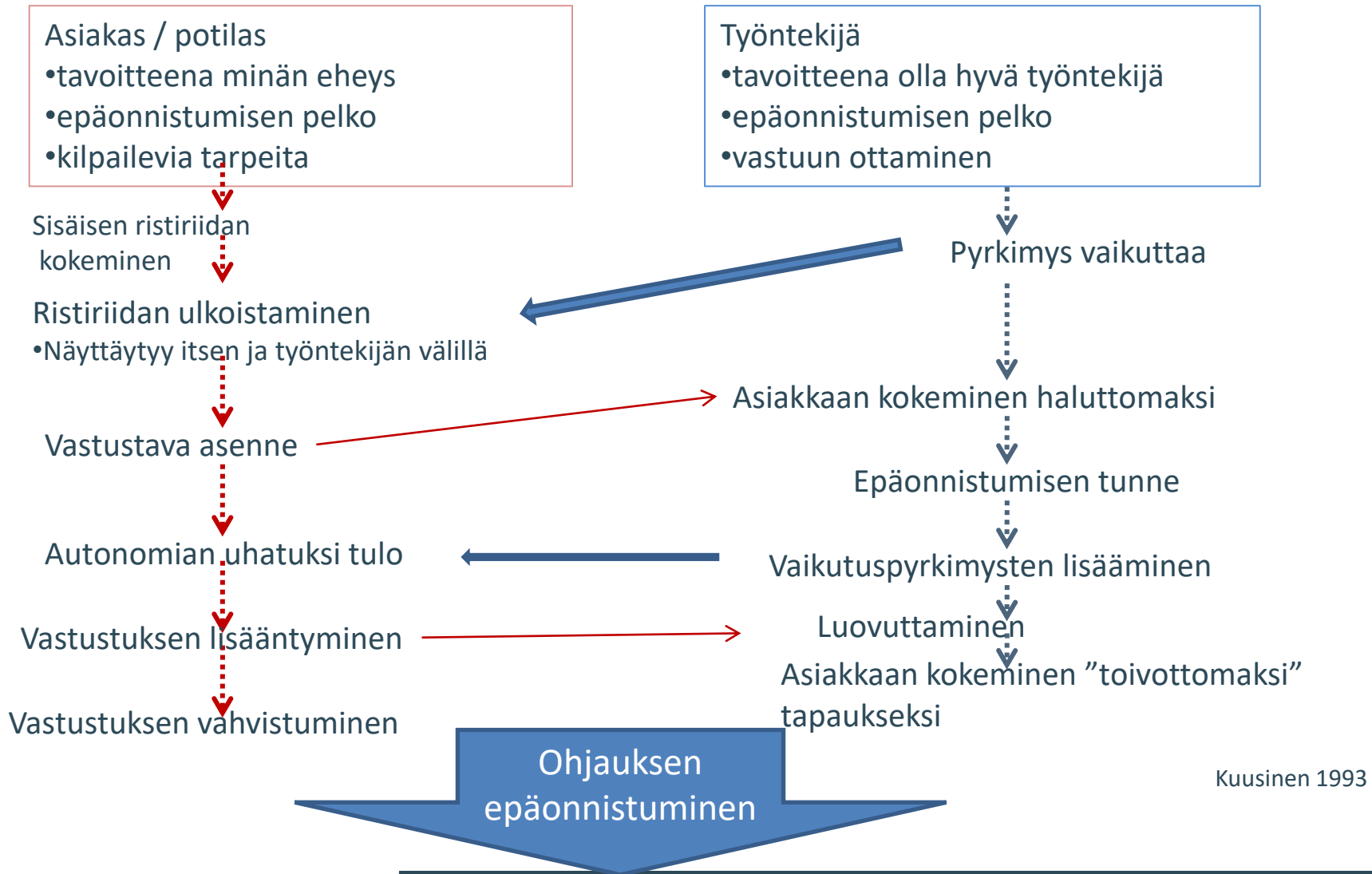
Guidani & Liotti 1983

Maslowlin tarvehierarkia työttömän henkilön näkökulmasta



Kerätär 2021

Vastarinta ohjausprosessissa



Ohjaustyön lähtökohta

- Mitään pysyvää ei synny ilman luottamusta
- Pyrkii **ymmärtämään** asiakkaan tilanne
 - Merkitykselliset asiat
 - Mahdollisuudet
 - Pelot
 - Vahvuudet
 - Ym.



Asiakkaan toimintakykytiedon tulkinta (Kerätär 2016)



Lähtökohtana asiakkaan toimintakyky

- Suoriutuminen koulussa, opinnoissa, työelämässä, armeijassa, sosiaalisissa suhteissa
- Asiakkaalta kerättävä tieto ei riitä, hyödynnetään asiakasverkostossa oleva monialainen toimintakykytieto
- Mitä tukitoimia on aiemmin yritetty, mikä on toiminut, mikä ei
- Onko heikentyneen toimintakyvyn taustalla jokin sairaus? Vrt. tavanomainen sairauslähtöinen paradigma
- Toimintakykytiedon tulkinta, johtopäätökset ja tukipalveluiden suunnitelma monialaisesti



Onnistuminen motivaation ja muutoksen ohjaamisessa

- Edellyttää 3. asiaa...
 - Kunnioitusta, kunnioitusta ja kunnioitusta
- Empaattinen vuorovaikutus
 - Ymmärrystä ja myötätuntoa, asiakkaan asemaan asettautumista
 - Ammatillisessa empatiassa tietoisuus omasta roolistas ja siitä ”mitä ammattilainen nyt ajattelee” säilyvät
 - Rehellistä vuorovaikutusta, jossa myös eri näkökulmat ja ristiriitojen osoittaminen kuuluvat asiaan
 - Asiakkaat tunnistavat miellyttämisen, ylimielisyyden ja välinpitämättömyyden
 - Voi onnistua vain, jos vuorovaikutukseen on aikaa ja tilaa

Muutoksen vaiheet Prochaska, DiClemente (1982, 1983)

1. Pohdintaa edeltävä vaihe
2. Pohdintavaihe
3. Valmisteluvaihe
4. Toimintavaihe
5. Ylläpitovaihe
6. Lopetus

Retkahdus voi sijoittua eri kohtiin

Ohjaus eri vaiheissa?

1. Muutosvalmiuden arviointi, havahduttaminen, huomion kiinnittäminen seurauksiin
2. Tutki ristiriitaa, vaihtoehtoja, muutoksen etuja ja haittoja, tue asiakkaan itseluottamusta
3. Auta suunnitelman laatimisessa, priorisoinnissa
4. Etsi hyviä ratkaisuja, selviytymistaitojen harjoittelu, muutosta tukevien keinojen ja sosiaalisten suhteiden hyödyntäminen, palkintojen käyttö
5. Mielihaluja laukaisevien tekijöiden tunnistaminen, retkahdusten ehkäisytekijöiden soveltaminen, uuden elämäntavan vakiinnuttaminen
6. Osoita myötätuntoa retkahduksissa, tulkinta oppimiskokemukseksi, tue uutta muutosyritystä

Motivaatio työhön/kouluun

- Minkä numeron (0-10) antaisit sille, kuinka kovasti **haluat** työhön/kouluun? (0-10)
- Minkä numeron (0-10) antaisit sille, kuinka hyvin tunnet **pystyväsi** menemään työhön/kouluun?
- Minkä numeron (0-10) antaisit sille, minkä verran koet siihen olevan **mahdollisuuksia**?
 - 0-7 Mitkä tekijät jarruttavat / estävät ettet antanut enemmän?
 - 8-10 Mitkä tekijät antavat sinulle uskoa siihen, että annoin noin hyvän numeron?

Ihmehaastattelua

- Jos tapahtuisi ihme (esim. 2 vuoden päästä), mitä sinulle olisi tapahtunut?
- Konkretisoi: **nyt on 19.5.2023** ja tapaamme pitkän ajan kuluttua. Mitä hyvää sinulle on tapahtunut? Mitä muuta on tapahtunut?
- ”Ai, haluaisit siis olla rakennuksella töissä, saada säännöllistä palkkaa ja olisit naimisissa.”
”Miksi se olisi sinulle tärkeää?”
- Kuinka paljon haluaisit 0-10?
- Onko viime aikoina tapahtunut jotain sellaista, joka on pienikin liikke tuohon suuntaan?
Mitä tapahtui? Auttoiko joku?
- Mitä seuraavaksi pitäisi tapahtua, että liike jatkuisi tuohon suuntaan? Kenen apua tai mitä tukea tarvitsisit, että hyvä edistyminen jatkuisi?
- Onko jotain huolia tai epäilyä hyvän edistymisen suhteen? Mikä voisi mennä pieleen? Miten voisimme varautua siihen?
- Myös muita tekniikoita, mm. motivoiva haastattelu

Työhön tukeminen käytännössä 1/(2)

1. Arkitoimissa selviytymisen tukeminen, asuminen, talous
2. Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, ts. ihmisten ilmoille ja ikäryhmänsä piiriin (nuorisotyö, Ohjaamo)
 - Toiminta ja tekeminen (tarv. ohjattuna yhdessä hengailu)
3. Tekemisen säännöllistäminen (esim. kuntouttava työtoiminta)
4. Onko heikon toimintakyvyn / osallistumisen takana jokin sairaus tai vamma?
Masennus ja ahdistustilat yleisiä. Ohjaus tutkimuksiin ja hoitoon.
5. Onnistumisen kokemusten lisääminen
 - Vaatii yksilöllisten ominaisuuksien ja motivaatioiden tunnistamista. Joskus lähtee hyvin pienistä asioista.

Työhön tukeminen käytännössä 2/2

5. Toimintakyvyn vähittäisen kohenemisen tukemista ja vaatimusten kasvattamista sen mukaisesti. Prosessi.

6. Työhön tukemisen ja ammatillisen kuntoutuksen järjestelmän hyödyntämistä

- Hyödynnetään TE-palveluiden ja Kelan kuntoutustoimien mahdollisuudet
- Esim. jos kuntouttavassa työtoiminnassa alkaa pärjätä, edetään TEAK:iin tai koulutuskokeiluun tai Te-palveluissa palkkatuettuun työhön

7. Monialaisen verkostotyön hyödyntämistä

- Sosiaali- ja terveystoimi, nuorisotyö, kuntouttava työtoiminta, Te-palvelut, Kela, kunnan työllisyyspalvelu, eri hankkeet

OHJAUSTYÖN

Maaperänä on
LUOTTAMUS JA
KUNNIOITUS

Voimana on asiakkaan
MOTIVAATIO ja
ONNISTUMISEN
KOKEMUKSET

Karttana ja kompassina
on asiakkaan HAAVEET,
TAVOITTEET JA NIIDEN
PÄIVITTÄMINEN

Ammattitaitoa on
NÖYRYYS,
ITSETUNTEMUS JA
OMIEN TARPEIDEN
TUNNISTAMINEN

Urheilulaji on AIKIDO