

# TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN JA NIIDEN TOTEUTUMINEN NUORTEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA

---

## Havaintoja OPI-kuntoutuskurssien arviointitutkimuksesta

### Johdanto

Mielenterveysongelmat puhkeavat usein nuoruudessa, ja niillä voi olla monenlaisia vaikutuksia koulutuksessa suoriutumiseen (ks. esim. Harkko ym. 2019). Nuorten mielenterveysongelmiin liittyviä palveluja on pidetty puutteellisina sekä Suomessa että kansainvälisesti. On nähty tarvetta kehittää nuorille palveluita, joissa nuoren tilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti. (Vrt. tarkastusvaliokunta 2019, Settipani ym. 2019.) Sen lisäksi on nähty tärkeänä, että mielenterveyspalveluita kehitetään osaksi lähipalveluita myös oppilaitosympäristössä (esim. Ranta ym. 2018). Ylipäättään mielenterveysongelmien osalta on haluttu lisätä tutkimustietoa palvelunkäyttäjien yksilöllisistä tavoitteista ja palveluiden vaikutuksista näihin tavoitteisiin (Cuijpers 2020).

On havaittu, että nuoret hakevat usein mielenterveyspalveluista apua useampaan kuin yhteen ongelmaan. Nuorten tavoitteet voivat siten koskea monia eri elämänalueita, ja esimerkiksi terveyteen ja ammatillisiin valmiuksiin liittyvät tavoitteet voivat olla päällekkäisiä (Cairns ym. 2019). Henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista on pidetty erityisen hyödyllisenä lähtökohtana nuoril-

le, ja nuoret myös suhtautuvat myönteisesti tavoitteiden asettamiseen (ks. Cairns ym. 2015).

Nuorten mielenterveyskuntoutuksen vaikutusten tutkimista on pidetty erityisen haastavana, sillä vaikutusten arvioinnissa usein käytetyt mielenterveysoireita kartoittavat mittarit eivät välttämättä kuvaa riittävällä tavalla nuorilla tapahtunutta muutosta. Mielenterveyden ongelmat heijastuvat monin tavoin koulutukseen ja työelämään osallistumiseen. Onkin arvioitu, että psykologisten oireiden vähentymisen ohella mielenterveyspalveluissa tulisi pyrkiä myös merkityksellisiin muutoksiin sosiaalisessa osallisuudessa. Yksi tapa arvioida mielenterveyspalveluiden vaikutuksia nuorten toimintakykyyn on tavoitteiden asettaminen. (Cairns ym. 2015, Cairns ym. 2019.)

GAS-menetelmää käytetään laajasti kuntoutuksen tavoitteen asettamisen välineenä, mutta nuorten mielenterveyskuntoutuksessa sitä on tutkittu varsin vähän. Mielenterveysoireisiin apua hakeneiden nuorten kokemus GAS-tavoitteiden asettamisesta oli positiivinen (Cairns ym. 2015). Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin on kehitetty GBO-menetelmä (Goal Based Outcome

Tool), joka jakaa joitakin yhteisiä oletuksia GAS-menetelmän kanssa mutta jonka asteikko on yksinkertaisempi eikä sisällä erilisiä indikaattoreita (esim. Jacob ym. 2016).

Nuorten mielenterveysongelmiin kehityksessä australialaisissa matalan kynnyksen palveluissa (headspace) tavoitteiden asettaminen vahvisti palveluihin sitoutumista. Tavoitteiden asettaminen ei ollut yhteydessä taustatekijöihin, kuten ikään tai sukupuoleen, eikä diagnoosiin, vaan tavoitteiden asettaminen näyttäisi työtapaan sopivan laajalle kohderyhmälle. Tavoitteisiin liittyvät ongelmat paikantuvat usein tavoitteiden laatuun ja mittaamiseen. Hyvä tavoite on tarkka, mitattava ja ajallisesti rajattu. Nuorten palveluissa tavoitteiden mitattavuus tarkoittaa usein niiden dikotomista arviointia, jolloin ne joko onnistuvat tai eivät onnistu. Erityisiä haasteita näyttäisi liittyvän tavoitteiden aikarajaukseen. (Cairns ym. 2019.)

Tavoitteiden asettaminen voidaan nähdä laajemmin osana asiakaslähtöistä ja valtaistavaa kuntoutusta. Siinä kuntoutuja on aktiivinen toimija, joka osallistuu itse kuntoutuksensa toteuttamiseen. Onnistunut kuntoutuminen edellyttää kuntoutujan sitoutumista. Toimijuutta ja muutosta ei kuitenkaan tarkastella pelkästään yksilötason asioina, vaan tavoitteena on myös vaikuttaa kuntoutujan lähiympäristöihin. Erityisesti tavoitteen asettamisessa pidetään tärkeänä, että kuntoutuja ja mahdollisesti myös hänen lähipiirinsä osallistuvat konkreettisten tavoitteiden muotoiluun. (Salminen ym. 2016.) Nuorilla toimijuuteen liittyy erityinen tulevaisuuteen suuntaava elementti (ks. esim. Aaltonen 2012).

Tässä katsauksessa tarkastellaan nuorten kuntoutustavoitteiden asettamista OPI-kuntoutuskursseilla. OPI-kuntoutuskurssien tavoitteena on tukea opiskelijoiden opintoja ja psyykkistä hyvinvointia. Tarkastelemme, mitä tavoitteita kuntoutukselle asetettiin, mitä kokemuksia oli yksilöllisestä tavoitteenasettelusta ja niiden seurannasta ja mitkä tekijät olivat yhteydessä tavoitteiden toteutumiseen. Vertaamme lopuksi nuorten vastauksia kuntoutuskurssien palveluntuottajien kokemuksiin (Harkko ym. 2019). Tutkimus tuo tietoa mielenterveyskuntoutuksessa ole-

vien nuorten tavoitteista ja niiden toteutumisesta mielenterveyskuntoutuksen aikana. Tietoa voidaan hyödyntää nuorten palveluiden kehittämisessä sekä mielenterveyskuntoutuksen ja nuorten kuntoutuksen vaikutusten arvioinnissa. Tutkimus täydentää OPI-kuntoutuskurssien arviointitutkimusta (Harkko ym. 2019).

## **Kelan OPI-kuntoutuskurssit**

OPI-kuntoutuskurssit ovat ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville nuorille suunnattua avomuotoista harkinnanvaraista kuntoutusta (L 566/2005). OPI-kuntoutuskurssien vuoden 2016 palvelukuvauksen mukaan niiden kohderyhmään kuuluvat ammatillista perustutkintoa suorittavat 16–25-vuotiaat opiskelijat, joilla on diagnosoitu masennus- tai ahdistuneisuushäiriö ja joilla on hankaluuksia opinnoissa tai sosiaalisissa tilanteissa. (Kela 2016.)

OPI-kuntoutuskurssien palvelukuvauksessa korostetaan, että tavoitteenasettelun tulee olla konkreettista ja yksilöllistä ja tavoitteiden tulee olla ICF-viitekehyksen mukaisia. Kuntoutuskurssilla pyritään turvaamaan tai parantamaan kuntoutujan fyysistä, psyykkistä, kognitiivista ja sosiaalista opiskelu- tai toimintakykyä. Lisäksi tuetaan kuntoutujan/nuoren aktiivisuutta ja osallisuutta omassa elämässään arjen eri ympäristöissä ja verkostoissa. Kuntoutuksen tavoitteita kuvaavat osaltaan kuntoutumisen toteutumisen arviointiin valitut mittarit. OPI-kuntoutuskursseilla käytetyt mittarit koskevat henkilökohtaisesti määrittyviä tavoitteita (GAS-menetelmä), elämänlaatua (WHOQOL-BREF), mielialaa (BDI-21) ja työkykylomakkeen ensimmäisestä kysymyksestä sovellettua opiskelukykyä. Kuntoutuksen tavoitteisiin pyritään 12 kuukautta kestäväällä avomuotoisella kuntoutuksella, joka toteutetaan opintojen ohella ja johon sisältyy sekä ryhmämuotoisia jaksoja (14 avopäivää) että yksilöllisiä käyntikertoja (6–8). OPI-kurssi toteutetaan yhteistyössä kuntoutujan oppilaitoksen kanssa. (Kela 2016.)

Kuntoutuksen sisältö ja toteutus painottuvat sekä ryhmän että yksilön tavoitteiden mukaan. Yksilöllisillä käyntikerroilla

kuntoutumista tuetaan asettamalla kuntoutukselle tavoitteet ja seuraamalla niiden toteutumista. Yksilökäyntien aikana voidaan tarvittaessa konsultoida kuntoutujan hoitoja tukitahoja tai oppilaitoksen edustajia sekä selvittää kuntouttavien palveluiden tarvetta. Ryhmätilanteissa toteutuvan kuntoutuksen tavoitteena on edistää yksilöllistä kuntoutumisprosessia ryhmässä mahdollistuvalla vertaistuellalla ja yhteisten kokemusten jakamisella. (Kela 2016.)

## Aineisto ja menetelmät

Käytimme monimenetelmällistä lähestymistapaa nuorten tavoitteiden asettamisen tutkimiseen. Tässä hyödynsimme OPI-kurssien arviointitutkimuksen yhteydessä kerättyjä määrällisiä ja laadullisia aineistoja. Tiedonkeruu kohdistui vuonna 2016 alkaneisiin OPI-kuntoutuskursseihin. Kurseja oli yhteensä 18, ja niihin osallistuneet opiskelijat olivat 11 oppilaitoksesta ympäri Suomea. Aineistonkeruu on kuvattu tarkemmin OPI-kuntoutuskurssien arviointitutkimuksen raportissa (Harkko ym. 2019). Tutkimus on saanut puoltavan lausunnon Kelan tutkimuseettiseltä toimikunnalta (kokous 25.10.2016, lausuntopyyntö 12/1/500/2016).

Tarkastelemme tavoitteiden asettamista kuntoutujille suunnatun kyselyn (n = 71), kuntoutujien haastattelujen (n = 18) sekä OPI-kuntoutuksesta muodostuneiden asiakirja-aineistojen avulla. Asiakirja-aineistojen kokoamisessa on hyödynnetty GAS-menetelmää, opiskelukypistemäärää, WHOQOL-BREF-menetelmää ja BDI-21-menetelmää.

Nuoret täyttivät kurssin päätteeksi kyselylomakkeen ja palauttivat sen suljetussa kirjekuoressa kurssin ohjaajalle. Kuntoutuskysely perustui siten nuoren omaan arvioon kuntoutuksen hyödyistä kuntoutuskurssin lopussa. Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä nuorten oli mahdollista ilmoittaa alustavasta suostumuksestaan haastatteluun erillisellä suostumuslomakkeella. Tutkijat haastattelivat yhteensä 18 OPI-kuntoutuskurssin käynnystä nuorta. Nuorten haastatteluissa kartoitettiin mielenterveyspalveluihin, koulutukseen ja OPI-kuntoutuskursseihin

liittyviä kokemuksia. Osana kuntoutuksen arviointia kysyttiin myös tavoitteiden asettamisesta ja niiden toteutumisesta sekä tulevaisuuden tavoitteista.

Nuorten haastattelujen yhteydessä kerättiin tietoon perustuva suostumus kuntoutusasiakirjojen käyttöön tutkimuksessa. Kaikki haastatellut nuoret antoivat luvan kuntoutusasiakirjojen käyttöön. Osan kohdalla kuntoutusasiakirjoista kuitenkin puuttui vastauksia. Esimerkiksi B-lausunnoista puuttui usein kuntoutustavoitteen kirjaus. Analyysissä hyödynnettiin seuraavia kuntoutuksen alussa ja lopussa kerättyjä kuntoutusasiakirjatietoja: Omat tavoitteet -lomakkeelle kirjatut GAS-tavoitteet ja niiden toteutuminen (Sukula ym. 2015), WHOQOL-BREF-kyselyn tulokset (Schmidt ym. 2005, da Rocha ym. 2012), Beckin depressiokyselyn tulokset (BDI-21, Beck ym. 1961) sekä Opiskelukykykysymykseen annetut vastaukset (Työkykyindeksistä kootun Työkykykyselylomakkeen 1. kysymys muokattuna, ks. Tuomi ym. 1997).

Kyselyvastausten ja asiakirja-aineistojen avulla kerättyä demografista taustatietoa sekä nuorten kirjallisia arvioita omasta opiskelukyvystään, mielialasta ja elämänlaadusta tarkasteltiin ristiintaulukoimalla näitä tietoja tavoitteiden toteutumista kuvaavan muuttujan suhteen. GAS-tavoitteiden toteutumista kuvattiin niistä laskettavan T-lukuarvon avulla. Analyysit tehtiin SPSS-ohjelmalla. Nuorten haastatteluaineisto analysoitiin hyödyntämällä Atlas.ti-ohjelmaa. Haastatteluista etsittiin tavoitteiden asettamiseen ja niiden toteutumiseen liittyvät kohdat.

## Tulokset

### *Kuntoutuksen tavoitteet ja niiden toteutuminen*

OPI-kuntoutuskursseista tehdyn monimenetelmällisen ja -näkökulmisen arviointitutkimuksen mukaan kurssi koettiin hyödyllisenä (Harkko ym. 2019). Tutkimuksen mukaan nuorten tavoitteet vastasivat pitkälti palveluvauksessa mainittuja tavoitteita. Lähes jokaisen kuntoutuksen lopussa kyselyyn vastanneen nuoren (n = 71) mukaan opin-

noissa eteneminen ja psyykkisen kunnon kohentuminen olivat erittäin tärkeitä tai melko tärkeitä tavoitteita. Opiskelua koskevat tavoitteet liittyivät erityisesti opinnoissa etenemiseen. Myös elämänhallinnan paraneminen koettiin tärkeäksi tavoitteeksi, ja puolet vastanneista koki sen erittäin tärkeäksi tavoitteeksi. (Harkko ym. 2019, 53.)

Kyselyyn vastanneista nuorista 54 prosenttia koki tavoitteidensa toteutuneen. Nuorista 37 prosenttia koki, että tavoitteiden toteutus oli kesken, ja hieman alle kymmenen prosenttia koki, etteivät kuntoutukselle asetetut tavoitteet olleet toteutuneet. Kokemus tavoitteiden toteutumisesta oli yhteydessä näkemykseen kuntoutuksen oikea-aikaisuudesta ja keston sopivuudesta. Vain noin neljännes (27 %) niistä nuorista, jotka kokivat tavoitteidensa toteutuksen olevan vielä kesken, kokivat kurssin sopivan mittaiseksi. (Harkko ym. 2019, 75.)

Kun kyselyyn vastanneet jaettiin kahteen ryhmään sen mukaan, arvioivatko he tavoitteidensa toteutuneen vai ei, havaittiin, etteivät ryhmät eronneet iän tai sukupuolen osalta. Ryhmät eivät myöskään eronneet siinä, miten tärkeiksi he kokivat elämänhallinnan paranemisen, opinnoissa etenemisen ja psyykkisen kunnon kohentumisen tavoitteet. Molemmissa ryhmissä suurin osa nuorista koki nämä tavoitteet itselleen melko tai erittäin tärkeiksi. Itsearvioitu opiskelukyky kuntoutuksen alussa, kuntoutusmotivaatio tai se, arvioivatko he ennen kuntoutusta asettamiensa kuntoutustavoitteiden auttaneen kuntoutumistaan, eivät myöskään erotelleet näitä ryhmiä.

Sen sijaan ne, jotka kyselyvastauksissaan ilmaisivat tavoitteidensa toteutuneen, arvioivat opiskelukyvyssään tapahtuneen vuoden aikana runsaammin muutosta parempaan verrattaessa niihin, jotka eivät kokeneet ta-

Taulukko 1.  
Esimerkkejä OPI-kuntoutuskursseille osallistuneiden nuorten GAS-tavoitteista jäsennettynä tärkeimpien pää- ja alateemojen mukaisesti. Aineisto: GAS-tavoitekirjauslomakkeet (n = 18).

Pääteema	Alateema	Esimerkkituloite
Psyykkinen hyvinvointi	Masennus- tai ahdistusoireiden vähentyminen	Ahdistusoireet eivät häiritse koulunkäyntiä Toivon, että pääsen masennuksesta eroon
	Itseluottamuksen lisääntyminen	Parantaisin itsetuntoani Itsevarmuuden lisääntyminen
	Stressin hallinta	Ylikuormittumisen välttäminen
Opiskelu	Opinnoissa eteneminen	Opintojen saattaminen loppuun Etenen opinnoissani suunnitellusti Teen jonkin ammattikurssin loppuun
	Opiskelukykyyn paraneminen	Keskittymiskykyyn parantaminen Koulussa käyminen
	Urasuunnittelu	Tähtään jatko-opintoihin
Yleinen elämänlaadun ja jaksamisen parantuminen	Terveelliset elämäntavat	Säännöllinen ruokailu Liikunnan lisääminen Tupakoinnin vähentäminen
	Sosiaaliset suhteet	Uusien kavereiden löytäminen
	Unen ja nukkumistapojen parantaminen	Unirytmii Aamuhäätäminen Unenlaadun parantaminen
	Mielekäs arki	Mielenkiinnon kohteiden löytäminen arkeen

voitteidensa toteutuneen. Niiden joukossa, jotka raportoivat tavoitteidensa toteutuneen, valtaosa (71 %) koki myös opiskelukykynsä parantuneen, kun taas tavoitteiden jääminen toteutumatta oli harvemmin (34 %) yhteydessä kokemukseen opiskelukykyyn paraneemisesta ( $p < 0.005$ ).

Taulukossa 1 esitetään haastateltujen nuorten ( $n = 18$ ) kuntoutusasiakirjoissa kuvattuja esimerkkejä yleisimmistä GAS-tavoitteista. GAS-tavoitteet on ryhmitelty kolmeen pääteemaan ja niiden alateemoihin. Lisäksi esitetään kustakin alateemasta OPI-kuntoutuskurssilla muotoiltu GAS-tavoite. Eniten tavoitteita oli psyykkisen hyvinvoinnin osalta, ja niistä suurin osa toteutui ennakkoon määritellyn tavoitetason mukaisesti tai paremmin. Myös opiskeluun liittyvät tavoitteet olivat yleisiä, mutta niissä hieman alle puolet opiskelijoista pääsi tavoitetasoon. (Ks. tarkemmin Harkko ym. 2019.)

GAS-tavoitekirjauslomakkeiden ( $n = 18$ ) perusteella tavoitteet olivat hyvin samankaltaisia riippumatta siitä, olivatko ne toteutuneet etukäteen asetetun tavoitetason mukaan vai eivät. Loppuarvioiden indikaattorien mukaan yleisimmin jäätin hieman tavoitetason alapuolelle (GAS-asteikko -1, 'jonkin verran odotettua matalampi). Tavoitteiden indikaattoreissa oli sekä määrällisiä että laadullisia asteikkoja.

Kuviossa 1 kuvataan GAS-tavoitteista laskettujen T-lukuarvojen jakautumista OPI-kuntoutuskurssin kuntoutujilla ( $n = 18$ ). T-lukuarvojen keskiarvo oli 49 eli hieman

Kuvio 1. OPI-kuntoutuskurssilla asetettujen GAS-tavoitteiden toteutuminen kuvattuna T-lukuarvojen jakautumana. Aineisto: GAS-tavoitekirjauslomakkeet ( $n = 18$ ).



alle tavoitetason (T-lukuarvo  $\geq 50$ ). T-lukuarvot laskettiin kahdesta päätavoitteesta.

Taulukossa 2 esitetään opiskelukyky ja masennusoireilu kuntoutuksen alussa ja sen muutos kuntoutuksen aikana sekä elämänlaatu erikseen niillä kuntoutujilla, joiden GAS-tavoitteet toteutuivat tavoitetasoisesti tai sen yli kuntoutuksen päättymiseen mennessä, ja niillä kuntoutujilla, joilla tavoitteet jäivät toteutumatta. Ne, joilla GAS-tavoitteet eivät toteutuneet, arvioivat opiskelukykynsä kuntoutuksen alussa keskimäärin heikommaksi ( $ka = 4,78$ ) kuin ne, joilla GAS-tavoitteet toteutuivat ( $ka = 7$ ) ( $p < 0.005$ ). Sen sijaan itsearvioitu mieliala tai elämänlaatu eivät eronneet merkitsevästi näissä ryhmissä.

Taulukko 2. Itsearvioitu opiskelukyky, itsearvioitua masennusoireita sekä elämänlaatu nuorilla, joilla GAS-tavoitteet toteutuivat tai eivät toteutuneet tavoitetasoisesti. Aineisto: GAS-tavoitekirjauslomakkeet ( $n = 18$ ).

	Alle tavoitetason toteutuneet GAS-tavoitteet (T-lukuarvo < 50)	Tavoitetasoisesti toteutuneet GAS-tavoitteet (T-lukuarvo $\geq 50$ )	N	P-arvo *
Opiskelukyky (0-10) kuntoutuksen alussa (opiskelukyky-kysymys)	4,78	7,00	14	0,042
Muutos opiskelukykyarvioissa (opiskelukyky-kysymys alkuarvio - opiskelukyky-kysymys loppuarvio)	1,67	1,60	14	ns
Masennusoireet kuntoutuksen alussa (BDI-21)	21,63	15,83	14	ns
Muutos masennusoireissa (BDI-21 alkuarvio - BDI-21 loppuarvio)	7,63	4,50	14	ns
Elämänlaatu kuntoutuksen alussa (WHO-QOL-BREF)	242,89	228,33	15	ns

\*Mann-Whitney U-testi

## Nuorten kokemuksia tavoitteiden toteutumista edistävistä ja estävistä tekijöistä

Haastatteluaineistossa nuoret (n = 18) kertoivat vapaamuotoisesti tavoitteiden asettamisesta ja niiden toteutumisesta. Nuoret kokivat yleisesti, että heidän omat toiveensa olivat olleet tavoitteiden asettamisen lähtökohtana ja he olivat osallistuneet niiden tekemiseen aktiivisesti. Tavoitteet oli pääsääntöisesti asetettu yhdellä yksilöllisellä käyntikerralla, jonka jälkeen niistä muistutettiin ryhmäkerroilla, mutta tarkemmin niihin palattiin lähinnä yksilöllisissä tapaamisissa.

*”Se oli sellanen tunnin juttu, käytiin toisen ohjaajan luona, ja sit alettiin miettimään, no mitäs voitais tehdä ja siten piti aika pian keksiäkin jotkut asiat siihen paperille ja sit ne vaan kirjattiin ylös ja se oli sillä selvä, ja sit niistä ei ehkä puhuttu sen enempää. Jossain vaiheessa vaan sit katottiin, että tehtiin niitä välitarkastuksia, et onks asiat muuttunu, et sit ne on vähän niinku ittestään sit alkanu korjaantumaan.”*

Nuoret eivät välttämättä osanneet nimetä haastattelussa muita tavoitteita kuin päätaavoitteen. Nuori, jonka tavoitteet eivät olleet toteutuneet, olisi tarvinnut enemmän apua niiden asettamiseen.

*”Se oli itse asiassa vähän vaikeeta, kun ne piti siinä aika alussa ja ite päättää. Et ei mulla oo mitään hajua, että... kyllä siihen vähän sai apua, mutta olis voinu vähän enemmänkin kaivata sitä apua niihin tavoitteisiin, että niistä olis tullu jotain vähän semmosia konkreettisempia ja oikeesti saavutettavia.”*

Myös toinen nuori, joka koki ahdistuneisuusoireilun vähentämiseen liittyvän tavoitteen tärkeäksi ja oli edennyt siinä yli tavoitetasoa, arvioi tavoitteen jääneen kuitenkin liian yleiselle tasolle.

Eniten nuoret kritisoivat GAS-tavoitteiden seurannassa käytettyjä menetelmiä. Osa nuorista koki asteikon ja tavoitteiden seuraamisen keinotekoisina. Nuori, jonka opinnot

olivat keskeytyneet kurssin aikana, oli kokenut tavoitteiden asettamisen pakolliseksi, samoin kuin niiden seuraamisen. Hän koki edenneensä tavoitteissa lähinnä siksi, että koulun keskeyttämisen jälkeen hänellä oli ollut enemmän aikaa nukkumiseen.

Myös tavoitteissaan onnistuneet nuoret eivät välttämättä pitäneet kaikista GAS-menetelmän elementeistä. Esimerkiksi nuori, joka piti muuten tavoitteiden asettamisesta, koki etenemisen seurannan yksilökerroilla tietokoneen välityksellä ”ärsyttävänä”. GAS-tavoitteiden asteikko ei tuntunut kaikista tarkoituksenmukaiselta, vaan toivottiin vapaamuotoisempaa asteikkoa. Samoin indikaattorin määrällinen asteikko ei aina tuntunut luonteeltaan suhteesta tavoitteeseen.

*”Joo, et ei sillai et on niinku numeroina, et ykkösestä niinku vitoseen, et ykkönen on huono ja vitonen on paras, et sen on pakko olla joku niiden välistä, et se voisi olla sillai suunnilleen esim. se kavereiden ulkona käyminen, että käyn vaikka usein ulkona tai tälleen näin, et se ei oo sillai tarkkaan, että kuinka useina päivinä mä käyn viikossa, koska ethän sä voi mitata, ei kukaan tee mitään aikatauluja, et nyt mä käyn tiettyinä päivinä, tai en ainakaan mä tee, mut sillai, et meen sillon kun huvittaa.”*

Tavoitteiden seuraaminen ja kirjaaminen tietokoneelle saattoi myös vaikuttaa kielteisesti nuoren ja ohjaajan väliseen vuorovaikutukseen.

*”Ymmärrän silleen, että ne lippulappuset on pakko aina täyttää siitä etenemisestä, mutta mun mielestä oli tosi paljon turhaakin aikaa sille käytettävissä, että niitä lappuja käytiin läpi ja kirjoitettiin vähän lisää ja kirjoitettiin koneelle ja kaikkialle. Tuli vähän semmonen fiilis välillä, että ei ne muuten ehkä muistakaan sitä tilannetta, jos ne ei johonkin sitä kirjota. Se ei aina tuntunu niin henkilökohtaselta se apu, mitä annettiin (...) Mua turhautti se, että piti hoitaa ne paperiasiatkin, et ois toivonu, et ois joku muu tapa hoitaa niitä ku täyttää rastia*

*ruutuun. Kyllä kumminkin koko ajan oisin kertonu, jos tila ois ollu huonompaan päin. Se on mun mielestä turhaa kaavakkeitten kautta ketään tuntea.”*

Haastatteluissa jotkut nuoret kertoivat, että osa GAS-tavoitteista oli asetettu pidemmälle ajanjaksolle kuin OPI-kurssin kestolle. Nuoret näkivät tavoitteiden täyden toteutumisen arvioimisen OPI-kurssin aikana tästä syystä jo lähtökohtaisesti epätarkoituksenmukaisena. Uusia tavoitteita saattoi tulla myös kurssin loppupuolella, jolloin niitä ei kuitenkaan kirjattu GAS-tavoitelomakkeelle.

Eräs kuntoutuskurssille osallistunut nuori, jonka tavoitteet olivat GAS-lomakkeen perusteella jääneet alle tavoitetason, oli kuitenkin haastattelussa tyytyväinen tavoitteiden ja kuntoutuksen toteutumiseen. Nuori koki toisaalta, ettei saanut kurssilta käytännön apukeinoja, mutta koki, että ”arjenhallinta sitä myötä helpotti, kun oma olo parani”. Haastattelussa nuori kertoi olevansa ”nyt motivoituneempi” ja haluavansa ”oikeesti saattaa sen loppuun ja nythän ne onkin aika loppusuoralla ne mun opinnot”. Suurimpana ongelmana tavoitteiden toteutumisessa olikin ”oikeesti se ahdistus, että kun sit mulla oli tosi huono kausi”. Nuoren verkostotapaamisen järjestämisessä oli myös ollut hänestä riippumattomia ongelmia. Poissaolojen kasautuessa nuori oli ollut jo eroamassa oppilaitoksesta. Vaikka opintoihin liittyvät tavoitteet eivät olleet toteutuneet, niin ”tosi hyvä siellä Opi-kurssilla oli se kyllä, että puhuttiin että miten koulussa jatkuu tästä eteenpäin”. Hänestä OPI-kuntoutus oli tunnut liian lyhyeltä.

Monet nuoret kokivat, että tavoitteiden toteutuminen ”oli itsestä kiinni”. Toisaalta tavoitteiden toteutumista tuki ohjaajien tuki motivaatioon: ”Varmaan ihan oma motivaatio, sitä ku pidettiin yllä, niin sit ne asiat alko toteutumaanki.” Samoin ryhmä auttoi tavoitteiden toteutumisessa.

*”Joo autto, siis kyl niist oli hyötyä, koska ei noita tollasia tehdä, vaikka mä tiesin, että noin voidaan tehdä ja näin, mut ei niitä kotona yksin tee. Ei pysähdy miettimään kerran kuukaudessa sitä,*

*että miten on pärjännytkään eteenpäin ja muuta, et siin on se tärkeä puoli tossa ryhmässä, et sit oli sellanen.”*

Moni nuori kuvasi aiempien opintojen keskeyttämisen tuoneen ulkopuolisuuden tunteita nykyisiin opintoihin ja kertoi olevansa yksinäisiä. Kaksi nuorta oli toivonut saavansa OPI-kurssilta apua yksinäisyyteen. Vaikka OPI-kurssi oli ollut monella tapaa hyvä, eivät sen harvajaksoiset käyntikerrat tukeneet varsinaista ystäväystymistä. Toisen nuoren tavoite oli kuitenkin edennyt kurssin jälkeen, sillä hän oli osallistunut oppilaitoksen järjestämälle kurssille, jossa tapaamisia oli tiheämmin. Toinen nuori sen sijaan kertoi tapaavansa OPI-kurssilaisia myös vapaa-ajalla. Hän koki säännölliseen harrastustoimintaan osallistumisen tukevan parhaiten tavoitteen toteutumista. Aineistossa oli myös kuvauksia siitä, kuinka OPI-kurssilla myös ystäväystyttiin. Näiden ystävien kanssa oli mahdollista jakaa erityisesti mielenterveyteen liittyviä kokemuksia verrattuna muihin ystäviin. Kokemukset saattoivat olla jossain määrin sukupuolittuneita, sillä miehiä oli kurseilla keskimäärin varsin vähän.

Osalla nuorista oli hyvin vähäinen tuki verkosto esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuttamisen vuoksi. Myös vanhempien tuki oli osalla nuorista vähäistä, eivätkä vanhemmat pääsääntöisesti osallistuneet verkostotapaamisiin tai tavoitteiden asettamiseen. Nuori, joka koki onnistuneensa hyvin tavoitteissaan, puhui kurssin ohjaajasta usein etunimellä ja kertoi saaneensa kurssilta konkreettisia keinoja omissa tavoitteissaan etenemiseen.

Nuurilta kysyttiin haastattelun loppuksi tulevaisuuden tavoitteita. Osa nuorista liitti kuntoutuksen alussa asetetut tavoitteet myös osaksi tulevaisuuden tavoitteitaan. Esimerkiksi nuori, joka oli asettanut itselleen tavoitteeksi herätä aamulla ajoissa opintoihin, liitti sen tulevaisuudessa työelämässä pysymiseen. Nuoret toivoivat tulevaisuudelta oireiden loppumista ja opintojen saattamista päätökseen. Tämä oli tärkeää myös niille nuorille, joilla oli ollut toistuvia keskeytyksiä opinnoissaan ja joilla oli haastatteluhetkellä niissä jonkinlainen katkos. Myös parisuh-

de, perhe ja työllistyminen olivat nuorille tärkeitä tulevaisuuden tavoitteita. Tulevaisuuden tavoitteiden toteutumisessa tärkeinä nähtiin voinnin parantuminen ja erilaisilta verkostoilta saatava tuki. Joillakin kursseilla oli myös tulevaisuuden tavoitteisiin liittyviä menetelmiä, kuten kirjeen kirjoittaminen viiden vuoden päähän.

### **Nuorten tukeminen mielenterveyttä ja kouluttautumista koskevien tavoitteiden toteuttamisessa**

Tässä katsauksessa on tarkasteltu nuorten tavoitteen asettelua OPI-kuntoutuskurssilla. Vaikka GAS-menetelmää on pidetty hyvänä menetelmänä kaikenikäisille, nuorten ja nuorten aikuisten tavoitteen asettamisesta on hyvin vähän tutkimusta verrattuna lapsiin, työikäisiin ja ikääntyneisiin (esim. Jacob ym. 2016, Cairns ym. 2015).

OPI-kuntoutuskurssien lopussa kyselyyn vastanneista nuorista (n = 71) lähes jokaiselle opinnoissa eteneminen ja psyykkisen kunnon kohentuminen olivat erittäin tärkeitä tai melko tärkeitä tavoitteita. Kuntoutujakyselyn perusteella hieman yli puolet nuorista koki saavuttaneensa tavoitteensa. Opiskelukykyä lukuun ottamatta tavoitteiden toteutuminen ei näyttänyt olevan yhteydessä kuntoutujien taustoihin, kuten ikään tai sukupuoleen, eikä mielialaan tai elämänlaatuun. Tavoitteiden asettaminen työmenetelmänä näyttäisikin sopivan monenlaisille kohderyhmille (ks. myös Cairns ym. 2019).

OPI-kuntoutuskurssilla haastatellut nuoret kokivat tavoitteiden asettamisen pääasiassa myönteisenä. Haastateltujen nuorten (n = 18) GAS-tavoitteet koskivat psyykkistä hyvinvointia, opiskelua ja yleistä elämänlaadun ja jaksamisen parantamista. Tavoitteet ovat pitkälti samantyyppisiä kuin muussa lasten ja nuorten mielenterveyskuntoutuksessa asetettavat tavoitteet, ja ne kattoivat myös muita osa-alueita kuin psyykkisen hyvinvoinnin (esim. Jacob ym. 2016, McGorry ym. 2013). Koulutusta koskevia tavoitteita lukuun ottamatta nuorten tavoitteet ovat myös aikuisten mielenterveyskuntoutuksessa esiintyvien tavoitteiden kaltaisia (Niskala 2015), eli ne liittyvät usein nukkumiseen, terveelliseen

elämäntapaan ja rentoutumiseen.

OPI-kuntoutuskursseille osallistuneet nuoret kertoivat haastatteluissa, että tavoitteet muodostettiin pitkälti yhdellä yksilötaapaamisella. Nuorilla ei yleensä ollut lähiverkostoonsa kuuluvia ihmisiä mukana, jolloin nuoren oma ja ammattilaisten rooli tavoitteiden asettamisessa korostuivat. Nuoret eivät välttämättä tienneet aina tarkasti, mikä heidän tavoitteensa oli. Nuorten kokemukset tavoitteiden toteutumista estävistä tekijöistä olivat hyvin samankaltaisia kuin on havaittu aiemmassa tutkimuksessa: nuoret eivät muistaneet tavoitteitaan tai olisivat tarvineet enemmän apua niiden muotoilemiseen (Sipari ym. 2019). Suurin ongelma nuorten näkökulmasta liittyi tavoitteiden toteutumisen seurantaan ja valittuihin indikaattoreihin. Nuoret nostivat esille myös vuorovaikutuksen ja riittävän ajan merkityksen tavoitteen asettamisen yhteydessä.

Haastateltujen nuorten (n = 18) Omat tavoitteet -lomakkeiden kirjausten perusteella OPI-kuntoutuskurssilla asetettavat tavoitteet vaikuttivat pääosin realistisilta. Niissä jäätettiin yleisimmin hieman tavoitetaso alapuolelle (GAS-asteikko -1), mikä kuvaa kuitenkin onnistumista tavoitteen asettamisessa ja oikeansuuntaista muutosta (esim. Sukula & Vainiemi 2015). Haastattelujen perusteella tavoitteissa oli usein edetty myös niissä tavoitteissa, jotka jäivät alle tavoitetaso. Tavoitteiden T-lukuarvojen keskiarvo oli 49. Kuntoutuksen tavoitteet näyttäisivät T-lukuarvojen valossa olevan siis hyvin lähellä tavoitetasoa mutta mahdollisesti hieman liian vaativia (ks. Turunen ym. 2015).

Monilla nuorilla tavoitteiden toteutuminen jäi jollakin tavalla keskeneräiseksi, joskin tavoitteissa pääasiassa edettiin. GAS-menetelmän näkökulmasta voidaan kysyä, olivatko tavoitteet ja etenkin tavoitteiden indikaattorit oikein asetettuja ja mahdollisia saavuttaa OPI-kuntoutuskurssien aikana. OPI-kuntoutuskurssien arviointitutkimus toteutettiin uuden palvelun implementaatiovaiheessa, mikä saattoi heijastua myös tavoitteiden asettamiseen. Toisaalta monilla OPI-kuntoutukseen osallistuneilla nuorilla oli taustallaan pitkäkestoisia mielenterveysongelmia ja toistuvia opintojen keskey-



tyksiä. (Ks. tarkemmin Harkko ym. 2019.) Tästä näkökulmasta tarkasteltuna voidaan myös kysyä, vastaavatko nuorille suunnatut kuntoutuspalvelut nuorten tarpeita ja onko suunnattu tuki riittävä tukemaan nuorten kouluttautumiseen ja työllistymiseen liittyviä tavoitteita.

OPI-kuntoutuskurssien yleisenä tavoitteena on ollut tukea mielenterveyden ohella opiskelukykyä. Erityisesti opiskeluun liittyvien tavoitteiden toteutumisessa on ollut enemmän haasteita kuin yleisemmin mielenterveyden kohenemisessä (myös Harkko ym. 2019). Tässä tutkimuksessa havaitsimme, että sekä kuntoutuksen alussa mitattu käsitys omasta opiskelukykyvyydestä että kuntoutuksen lopussa itsearvioitu kokemus sen paranemisesta olivat yhteydessä tavoitteiden parempaan toteutumiseen. Opiskelukykytutkimusmäärästä ei ole käytettävissä vertailuaineistoa kuten sen pohjana olevasta työkykytutkimusmäärästä, mutta tuloksemme antavat viitteitä sen hyödyllisyydestä suhteessa kuntoutuksen tavoitteiden onnistumiseen.

Erityisesti koulutuksellisten tavoitteiden toteutumisessa oli ongelmia, mitä on kiinnostavaa verrata ammatillisten tavoitteiden toteutumiseen laajemmin kuntoutuksessa. Työelämään kohdentuvassa kuntoutuksessa on havaittu, että kuntoutuksessa on helpompi saavuttaa yleisempiä hyvinvointiin liittyviä tavoitteita kuin suoraan työhön liittyviä tavoitteita (Ylisassi & Turunen 2015). Koska OPI-kuntoutuskurssit ovat uusi palvelu ja kuntoutuksessa yhteistyötä oppilaitosten kanssa on tehty verrattain vähän, on mahdollista, että psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen on palveluntuottajille tutumpaa ja helpompaa.

OPI-kuntoutuskurssien arviointitutkimuksen yhteydessä haastateltiin myös palveluntuottajien moniammatillisia työpärejä (Harkko ym. 2019). He kokivat OPI-kurssin henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen pääsääntöisesti sopivaksi ja tärkeäksi keinoksi lisätä kurssin vaikuttavuutta. Tavoitteiden asettamisen nähtiin esimerkiksi kehittävän nuorten kykyä hahmottaa ja tiedostaa omia haasteita. Tavoitteiden koettiin synnyttävän ja vahvistavan nuorten motivaatiota, toimijuutta ja vastuunkantoa

kuntoutusta kohtaan silloin, kun tavoitteet olivat syntyneet nuoren oman prosessoinnin tuloksena. Palveluntuottajat kokivat erityisen tärkeänä, että nuoret sanoittaisivat ja tuottaisivat GAS-tavoitteet oman prosessointinsa tuloksena, jotta niistä muodostuu mahdollisimman omakohtaisia ja sitouttavia nuorille jo alusta alkaen. (Harkko ym. 2019.)

Palveluntuottajat nostivat esille nuorten tilanteiden erilaisuuden tavoitteen asettamisessa. Osan kohdalla olisi tarvittu enemmän aikaa tavoitteen asettamiseen ja tutustumiseen. Palveluntuottajien mukaan nuori ei välttämättä aina kuntoutuksen alussa tiennyt, mihin asioihin kuntoutuksella voisi ylipäätään vaikuttaa. Lisäksi toivottiin välineitä siihen, että tavoitteiden asettaminen sekä niiden tuominen arkeen ja seuraaminen olisi nuorille helppoa. Esimerkkeinä mainittiin päiväkirjatyyppinen työskentely, tavoitteiden visualisointi ja mobiilisovellukset. (Harkko ym. 2019.)

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin useita aineistoja. Haastatteluaineistolla pystytään avaamaan nuorten näkökulmasta niitä syitä, joiden vuoksi tavoitteet eivät täysin toteutuneet. Vaikka haastatteluaineiston tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia OPI-kuntoutuksen osallistuneita nuoria, onnistuttiin kuitenkin tavoittamaan kokemuksia sekä toteutuneista että toteutumatta jääneistä tavoitteista. Haastattelujen tekeminen kurssin jälkeen avasi mahdollisuuden tutkia tavoitteiden toteutumista myös kurssin jälkeen. Asiakirja-aineisto kerättiin vain haastatteluun osallistuneilta nuorilta. Asiakirjojen määrä oli siksi suhteellisen pieni ja aineisto saattaa olla valikoitunut. Jatkossa olisi hyödyllistä selvittää laajemmalla aineistolla GAS-muotoisen tavoitteiden asettelun toimivuutta osana nuorten ja nuorten aikuisten kuntoutusta.

Koulutus ja työllistyminen ovat suurimmalle osalle mielenterveyshäiriöitä sairastavista ihmisistä tärkeitä tavoitteita, mutta on arvioitu, että vain pieni osa pystyy saavuttamaan ne (Sommer ym. 2018). Suomessa työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyssyistä siirtyneillä nuorilla on taustallaan usein katkonaisia koulutuspolkuja (Rikala 2018), mikä osaltaan heijastaa kouluttautumiseen liitty-

vää tuen tarvetta mielenterveysongelmien yhteydessä. Nuorten yksilöllisten tavoitteiden ja tarpeiden huomioiminen edellyttää myös aiempaa yksilöllisempiä palveluita (Sommer ym. 2018, Harkko ym. 2019).

OPI-kuntoutuskurssien uusi palvelukuvaus astuu voimaan vuoden 2020 alussa. Kuntoutuskurssien kohderyhmä laajenee myös lukioihin. Nuorten yksilöllistä tukea on lisätty ja palveluntuottaja voi pitää yhteyttä nuoreen myös varsinaisten kurssikerrojen ulkopuolella. Kurssiin sisältyy myös seurantakäynti. Näitä muutoksia voidaan pitää myönteisenä myös tavoitteiden asettamisen ja toteutumisen kannalta. OPI-kuntoutuskurssit ovat hyödyllisiä nuorten kokonaisvaltaisen tuen näkökulmasta (Harkko ym. 2019). Jatkossa on tärkeää kehittää kuntoutusta niin, että myös opiskeluun liittyvät tavoitteet saavutetaan entistä paremmin. Tärkeää on myös, että nuorille tarjottu tuki on riittävän pitkäjänteistä heille tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseksi.

**Tulosten merkitys:** Nuoret ja nuoret aikuiset ovat vähän tutkittu ryhmä kuntoutuksen tavoitteen asettelussa. Tuloksia voidaan hyödyntää mielenterveys- ja kuntoutuspalveluiden kehittämisessä vastaamaan nuorten psyykkistä hyvinvointia ja kouluttautumista koskeviin tarpeisiin.

*Asiasanat:* nuoret, mielenterveyskuntoutus, opiskelukyky, tavoitteet, GAS

**Johanna Korkeamäki, VTM, tutkija,  
Kuntoutussäätiö**

**Jaakko Harkko, VTT, tutkijatohtori,  
Helsingin yliopisto**

**Erja Poutiainen, FT, dosentti, johtava tutkija,  
Kuntoutussäätiö**

**Liisa Vaalasranta, psykol. yo, tutkimusavustaja,  
Kuntoutussäätiö**

## Lähteet

- Aaltonen S (2012) Elämän umpisolmuja avaamassa. Toimijuus ja institutionaaliset rajat nuorten siirtymässä. Teoksessa Lapset ja nuoret instituutioiden kehityksissä: Nuorten elinolot vuosikirja 2012. Nuorisotutkimusseura, Helsinki.
- Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J (1961) An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry 4, 53–63.
- Cairns A, Kavanagh D, Dark F, McPhail SM (2015) Setting measurable goals with young people: Qualitative feedback from the Goal Attainment Scale in youth mental health. British Journal of Occupational Therapy 78, 4, 253–259.
- Cairns A, Kavanagh D, Dark F, McPhail S (2019) Goal setting improves retention in youth mental health: a cross-sectional analysis. Child Adolesc Psychiatry Ment Health 13, 31.
- Cuijpers P (2020) Measuring success in the treatment of depression: what is most important to patients? Expert Review of Neurotherapeutics, Harkko J, Villa T, Korkeamäki J, Vaalasranta L, Poutiainen E (2019) Kuntoutus opintojen tukena. OPI-kuntoutuskurssien toteutuminen. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 19. Kela, Helsinki.
- Jacob J, Edbrooke-Childs J, Holley S, Law D, Wolpert M (2016) Horses for courses? A qualitative exploration of goals formulated in mental health settings by young people, parents, and clinicians. Clinical child psychology and psychiatry 21, 2, 208–223.
- Kela (2016) Kelan avomuotoisen kuntoutuksen standardi. OPI-kurssi. Ammatillista perustutkintoa opiskelevien nuorten opiskelukykyä tukevan OPI-kuntoutuskurssin palvelulinja. Kela, Helsinki.
- L 566/2005. Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusestuksista ja kuntoutusrahaetuksista.
- McGorry P, Bates T, Birchwood M (2013) Designing youth mental health services for the 21st century: examples from Australia, Ireland and the UK. The British Journal of Psychiatry 202, 54, 30–35.
- Niskala K (2015) Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteet. Teoksessa Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T (toim.) GAS. Menetelmästä sovellukseen. Kela, Helsinki.
- Ranta K, Parhiala P, Pelkonen R ym. (2018) Nuorten masennus, mielenterveyden hoitoketjut ja näyttöön perustuvan hoidon integroitu implementaatio perustasolle. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 90. Valtioneuvoston kanslia, Helsinki.
- Rikala S (2018) Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänsäkuiluissa. Yhteiskuntapolitiikka 83, 2, 159–170.
- da Rocha N, Power M, Bushnell D, Fleck M (2012) The EUROHIS-QOL 8-Item Index. Comparative psychometric properties to its parent WHO-QOL-BREF. Value Health 15, 3, 449–457.
- Salminen AL, Järvikoski A, Härkäpää K (2016) Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa Autti-Rämö I, Salminen AL, Rajavaara M, Ylinen A (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, Helsinki, 20–36.
- Schmidt S, Mühlhan H, Power M (2005) European Perspectives. The EUROHIS-QOL 8-item index.

- Psychometric results of a cross-cultural field study. *The European Journal of Public Health* 16, 4, 420–428.
- Settipani C, Hawke L, Cleverley K, Chaim G, Cheung A, Mehra K, Rice M, Szatmari P, Henderson J (2019) Key attributes of integrated community-based youth service hubs for mental health: a scoping review. *International Journal of Mental Health Systems* 13, 1, 52.
- Sipari, S, Vänskä N, Lehtonen K, Pihlava J (2019) GAS-menetelmän käyttö Kelan sopeutumisvalmennuskursseilla. Kuntoutujan omat tavoitteet -tutkimus. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 20. Kela, Helsinki.
- Sommer M, Ness O, Borg M (2018) Helpful support to promote participation in school and work: Subjective experiences of people with mental health problems. A literature review. *Social Work in Mental Health* 16, 3, 346–366.
- Sukula S, Vainiemi K (2015) Tavoitteiden laatiminen. Teoksessa Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T (toim.) GAS. Menetelmästä sovellukseen. Kela, Helsinki.
- Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T (toim.) (2015) GAS. Menetelmästä sovellukseen. Kela, Helsinki.
- Tarkastusvaliokunta (2019) Valiokunnan mietintö TrVM 5/2019 vp. Hallituksen vuosikertomus 2018. [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Mietinto/Sivut/TrVM\\_5+2019.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Mietinto/Sivut/TrVM_5+2019.aspx)
- Tuomi K, Ilmarinen J, Jahkola M, Katajarinne L, Tulkki A (1997) Työkykyindeksi. 2. korjattu painos. Työterveyshuolto 19. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Turunen J, Hannonen K, Ylisassi H (2015) Mikä GAS-työmenetelmässä haastaa ja mikä tuntuu helpolta? Teoksessa Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T (toim.) GAS. Menetelmästä sovellukseen. Kela, Helsinki.
- Ylisassi H, Turunen J (2015) Ammatilliset tavoitteet. Teoksessa Sukula S, Vainiemi K, Laukkala T (toim.) GAS. Menetelmästä sovellukseen. Kela, Helsinki.