

JÄRJESTÖJEN TOTEUTTAMA VERKKOSOPEUTUMISVALMENNUS

Toiminnan kohderyhmät, muodot ja kokemukset

Sopeutumisvalmennuksen avo- ja verkkokurssit ovat muutaman viime vuoden aikana yleistyneet runsaasti, mutta tarkkaa tietoa kokemuksista ja siitä, kuinka moni järjestö järjestää verkkokursseja, ei ole. Kuntoutussäätiö selvitti asiaa kyselyllä, jota olivatideoimassa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja sen koollekutsuma sopeutumisvalmennuksen kehittämistyöryhmä.

Johdanto

Sopeutumisvalmennus on lakisääteistä kuntoutusta, mutta lainsäädännössä sopeutumisvalmennusta ei ole määritelty kovin kattavasti tai yksiselitteisesti. Sopeutumisvalmennuksen juuret ovat vammaisjärjestöjen toiminnassa. Raha-automaattiyhdistyksen projektina koottu sopeutumisvalmennuskirja määrittelee sopeutumisvalmennuksen tehtävän siten, että se auttaa ihmistä jäsentämään omaa elämäntilannettaan ja toimimaan omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Streng 2014, 4, 6, 345.) Härkäpää ja Kippola-Pääkkönen (2018, 6) määrittelevät, että sopeutumisvalmennus on suomalainen versio psykososiaalisesta kuntoutuksesta, jonka yleisenä tavoitteena on tarjota siihen osallistuville sekä keinoja sairauden tai vamman kanssa toimeentulemiseen että mahdollisuus vertaistukeen.

Sopeutumisvalmennuskursseja järjestävät ja rahoittavat Kela, STM Veikkauksen

tuotoilla, vakuutusyhtiöt, erikoissairaanhoidot ja kunnat. Toteuttajia ovat muun muassa järjestöt ja kilpailutetut palveluntuottajat. Yksi keskeisistä viime vuosien kehityssuunnista on ollut sopeutumisvalmennuksen avomuotoisuuden lisääminen ja valmennuksen vieminen verkkoympäristöön, joko kokonaan tai osittain. Sopeutumisvalmennukseen osallistuminen ei ole tällöin enää riippuvaisista maantieteellisestä sijainnista, ja siihen voi osallistua myös kotoa käsin.

Sopeutumisvalmennusta koskeva tutkimus on keskittynyt lähinnä Kelan järjestämään sopeutumisvalmennukseen (ks. Kippola-Pääkkönen ym. 2016, Härkäpää ym. 2016, Härkäpää ym. 2017, Buchert 2018). Kelan etäkuntoutushankkeessa (2016–2020) on selvitetty etäteknologian avulla toteutettavan kuntoutuksen tilannetta Suomessa ja selkiytetty käsitteitä. Etäkuntoutus-termiä käytettiin yleiskäsitteenä kuvaamaan erilaisten sähköisten tieto- ja viestintäteknisten

laitteiden ja sovellusten tavoitteellista hyödyntämistä kuntoutuksessa. Netti- ja verkkokuntoutus määriteltiin tietokoneavusteiseksi, internetvälitteiseksi, ajasta ja paikasta riippumattomaksi kuntoutusmuodoksi, johon usein liitetään mahdollisuus keskustella ammattilaisen kanssa esimerkiksi chatissa. (Salminen ym. 2016, 9, 17.) Salminen ja Hiekala (2019, 9) toteavat, että etäkuntoutus yleiskäsitteenä on otettu jokseenkin yleisesti käyttöön Suomessa, mutta etäkuntoutukseen liittyvän terminologian käyttö on edelleen kirjavaa.

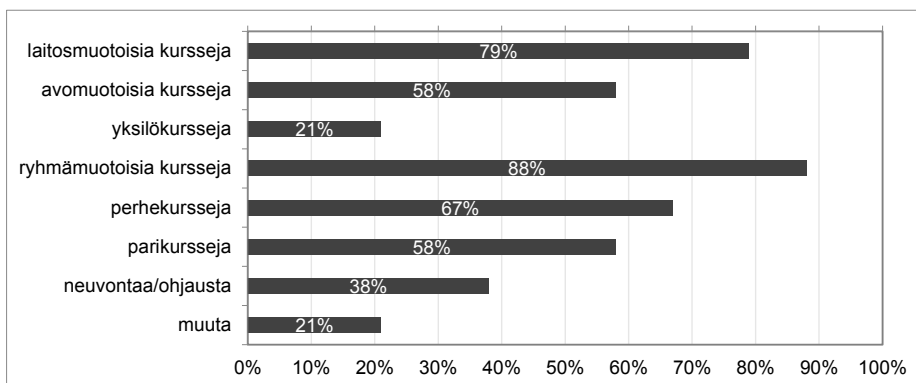
Kelan etäkuntoutushankkeeseen sisältyi myös sopeutumisvalmennuksen näkökulma: yhdessä kehittämissä projektissa selvitettiin etäkuntoutuskurssien soveltuvuutta dialyysihoidossa olevien sopeutumisvalmennuskursseiksi. Hankkeessa todettiin etäkuntoutuskurssien soveltuvan tälle sairausryhmälle erinomaisesti niiden pääosin ajasta ja paikasta riippumattomuuden vuoksi. Suurimmat haasteet liittyivät asiakkaiden rekrytointiin uudenlaiseen kuntoutusmuotoon. Lopputuloksena todetaan, että etäkuntoutus on hyvä vaihtoehto laitospuoleisen kuntoutuksen lisäksi. (Miettinen ym. 2019).

STEAn rahoittamassa etäsope- eli Etäsopeutumisvalmennus järjestöjen kohderyhmille -hankkeessa (2018–2020) puolestaan tutkitaan ja kehitetään kymmenen järjestön etäsopeutumisvalmennusta järjestöjen omilla asiakaskohderyhmillä. Tarkoituksena on tuottaa yhteinen verkkokuntoutusala ja toimintamalli järjestölähtöisestä sopeutumisvalmennuksesta. (Ks. Etäsope 2019, Terämäki 2018.)

Kyselyn toteutus ja vastanneet järjestöt

Kuntoutussäätiö lähetti sähköisen kyselyn huhtikuussa 2019 kaikille niille 44 järjestölle, jotka saivat STEAn avustusta sopeutumisvalmennuksen toteuttamiseen. Vastaanottajina olivat lähinnä toiminnanjohtajat, ja heitä pyydettiin tarvittaessa lähettämään kyselyn vastauslinkki edelleen jonkun muun, kuten sopeutumisvalmennusta toteuttavan työntekijän, vastattavaksi. Vastaukset kerättiin anonyymeina. Kysymykset koskivat sekä toteutettua verkkosopeutumisvalmennusta että verkkosopeutumisvalmennusta koskevia suunnitelmia ja näkemyksiä. Selvityksen tarkoituksena oli saada paras mahdollinen kuva verkkosopeutumisvalmennuksen nykytilasta ja tulevaisuuden näkymistä. Tässä kirjoituksessa esitetyt sitaatit on poimittu vastaajien avokysymyksiin kirjoittamista vastauksista.

Kyselyyn vastasi 26 järjestöä. Vastaajien edustamista järjestöistä puolet oli pieniä eli niissä oli alle kaksikymmentä palkattua työntekijää. 42 prosentissa järjestöistä työntekijöitä oli 20–100. Yli sata työntekijää oli kahdessa järjestössä. Järjestöjen vapaaehtoistoimijoiden määrä oli alle 50 henkeä 40 prosentissa järjestöistä ja yli sata henkeä samoin 40 prosentissa järjestöistä. Lähes kaikki järjestöt toteuttivat usean tyyppistä sopeutumisvalmennusta. Järjestetty sopeutumisvalmennus on useammin laitos- kuin avomuotoista ja ryhmämuotoista useammin kuin perhe- tai yksilömuotoista (kuvio 1). Suurin osa (58 %) toteutti sopeutumisvalmennusta yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa, 17 prosenttia muiden toimijoiden kanssa ja neljäsosa yksin.



Kuvio 1. Sopeutumisvalmennuksen muodot (vastaajien n = 24).

Verkkokurssien kohderyhmät ja järjestäminen

Sopeutumisvalmennusta verkkokursseina ilmoitti järjestäneensä yksitoista järjestöä (42 % vastanneista 26:sta), näistä suurin osa vakiintuneena toimintana ja muutama järjestö toistaiseksi vielä kokeiluna. Lisäksi seitsemän järjestöä vastasi, ettei järjestä verkkokursseja vielä mutta suunnittelee niiden järjestämistä tulevaisuudessa, ja toiset seitsemän, ettei suunnittele verkkokurssien järjestämistä. Ensimmäisen kerran kokeiluluonteisesti verkkokursseja oli järjestetty enimmäkseen viiden viime vuoden, vuosien 2015–2019, aikana, ja ne olivat vakiintuneet yleensä vasta parin viime vuoden aikana.

Verkkokurssien kohderyhmät olivat enimmäkseen erilaisia sairausryhmiä, mutta näiden ohella tai pelkästään oli myös joitain muita ryhmiä, esimerkiksi työssäjaksamisen teemasta. Verkkokursseja järjestettiin eniten työikäisille (91 %) ja eläkeläisille (82 %). Lapsille tai nuorille ja/tai heidän vanhempilleen verkkokursseja kohdisti vajaa puolet järjestöistä (5/11).

Verkkokurssien kesto vaihteli alle kahdeksasta viikosta 16 viikkoon asti. Verkkokurssi saattoi olla osa laajempaa sopeutumisvalmennuskurssia. Vuonna 2018 järjestettyjen verkkokurssien määrä oli useimmilla järjestöillä yksi tai kaksi, ja vuodelle 2019 niitä oli suunniteltu enemmän.

Lähes puolet vastanneista ilmoitti, että niillä on joskus tai toistuvasti verkkokursseja, joille on enemmän hakijoita kuin voidaan ottaa vastaan. Toisaalta puolella järjestöistä verkkokursseja myös peruuntuu hakijoiden puutteen vuoksi, joillain järjestöillä näin tapahtuu toistuvasti jopa puolelle suunnitelluista kursseista. Verkkokurssille hakeutumisen halukkuuteen voivat vaikuttaa kurssin kohderyhmälle tyypilliset vaikeudet.

Verkkokurssien rakenne ja muodot

Lähes kaikkien järjestöjen verkkokursseihin sisältyi lähitapaamisia. Yleisintä oli järjestää kaksi tapaamista, kurssin alussa ja lopussa, joiden kesto oli esimerkiksi kuusi tuntia. Yhdessä järjestössä päädyttiin kurssilaisten kokemusten perusteella järjestämään kurssit

kokonaan verkossa. Yleensä verkkokurssien aikana ohjaajalla oli reaaliaikainen yhteys osallistujiin. Reaaliaikaisena yhteytenä oli useimmiten videon välityksellä tapahtuva tapaaminen tai ohjaus, harvemmin puhelinyhteys, chat-keskustelupalvelu, WhatsApp-pikaviestipalvelu tai tietokonesovellus. Henkilökohtaista ohjaamista tai ohjaajan ja osallistujan kahdenkeskisiä verkkotapaamisia sisältyi kursseihin viidellä järjestöllä, kuudella ei. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Verkkosopeutumisvalmennuksen lähitapaamiset ja ohjaus.

Järjestättekö lähitapaamisia osana verkkokurssia? Vastaajien määrä: 10	n
kyllä, kaikissa kursseissa	2
kyllä, osassa kursseista	7
ei	1
Onko ohjaajalla reaaliaikaista yhteyttä osallistujiin verkkokurssin aikana? Vastaajien määrä: 11	n
kyllä, kaikissa kursseissa	4
kyllä, osassa kursseista	5
ei	2
Onko henkilökohtaista ohjaamista tai ohjaajan ja osallistujan kahdenkeskisiä verkkotapaamisia? Vastaajien määrä: 11	n
kyllä, kaikissa kursseissa	3
kyllä, osassa kursseista	2
ei	6

Suurin osa järjestöistä käytti joillain tai kaikilla kursseillaan vertaisohjaajia tai kokemusasiantuntijoita. Myös vapaaehtoisia oli yleisesti mukana verkkokurssien suunnittelussa tai toteutuksessa. (Taulukko 2.)

Verkkokursseilla käytettiin useita välineitä. Kaikki tai lähes kaikki järjestöt hyödynsivät omatoimiseen työskentelyyn tarkoitettua verkkomateriaalia, verkkokeskustelupalstaa ja itsearviointimateriaalia. Yleisiä olivat myös sähköpostiviestintä ja tallennettu asiantuntijaverkkoluento, vertais-chat-keskustelualusta sekä vertaisen tai kokemustoimijan video. Harvinaisemmiksi jäivät reaaliaikainen asiantuntijaverkkoluento ja tekstiviestit. Muina välineinä mainittiin reaaliaikainen vertaisen tai kokemustoimijan tarina keskustelun pohjana sekä WhatsApp.

Taulukko 2. Verkkosopeutumisoljennuksen vertaisohjaajat ja vapaaehtoiset.

Käyttökö verkkokursseilla vertaisohjaajia/kokemusasiatuntijoita? Vastaajien määrä: 11	n
kyllä, kaikissa kurseissa	3
kyllä, osassa kurseista	6
ei	2
Onko verkkokurssien suunnittelussa tai toteutuksessa mukana vapaaehtoisia? Vastaajien määrä: 10	n
kyllä, kaikissa kurseissa	2
kyllä, osassa kurseista	4
ei	4

Teknisinä alustoina ja sovellusohjelminä olivat yleisimmin käytössä Väestöliiton Hyvä kysymys -alusta (45 % vastanneista 11 järjestöstä), Movendos (45 %), Skype (36 %), WebRTC-pohjaiset ratkaisut ja Google Hangouts.

Kokemukset teknisten ratkaisujen toimivuudesta jättivät vielä runsaasti toivomisen varaa, joskin pääosin kokemukset olivat hyviä. Kompastuskiviksi saattoivat muodostua kurssilaisten teknisen osaamisen vaihtelevuus, nettiyhteyden häiriöt ja käytetyn alustan kankeus. Verkkoyhteydet eivät ole kaikkien kurssilaisten saavutettavissa, jolloin esimerkiksi video- tai Skype-välitteisyys ei ole mahdollinen. Konkreettisine kehittämistarpeina esitettiin esimerkiksi sellaisen teknisen alustan luomista, johon olisi liitetty verkkokeskustelukanava näköyhteydellä. Kaiken kaikkiaan avovastauksista välittyi kuva, että tekniikan osalta tarpeet ovat kokemusten myötä kovaa vauhtia täsmentymässä ja sopivia ratkaisuja vielä haetaan.

”Useimmat kurssilaiset ovat yllättyneitä siitä, miten hyvin reaaliaikaiset videoryhmätapaamiset toimivat ja miten hyvin he onnistuvat tekniikan käytössä.”

”Oltava helpokäyttöisiä, jotta niiden opetteluun ei mene aikaa ja oikeasti tukevat kurssilla toimimista. Liian usein

mennään väline edellä, täysin optimaalista ratkaisua vaikea löytää.”

Verkkokurssien tavoitteet ja teemat

Verkkokurssien tärkeimmiksi tavoitteiksi nousivat voimaantuminen (80 %:lla järjestöistä erittäin paljon tavoitteena) sekä psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen (70 %:lla erittäin paljon tavoitteena). Sen sijaan muissa esitetyissä tavoitteissa – itsemäärityksen, aikuisuuden ja elämäntilanteen tukeminen, ystävyys-, pari- ja perhesuhteiden tukeminen sekä yhteiskunnassa toimimisen edistyminen – oli paljon hajontaa: ne saattoivat eri järjestöillä olla erittäin paljon tavoitteina, eivät ollenkaan tavoitteina tai jotain siltä väliltä. Fyysisen toimintakyvyn edistyminen ei ollut tavoitteena kovin merkittävä.

Vastaajien avokysymykseen kirjaamissa verkkokurssien teemoissa korostuivat työtai toimintakyvyn tukeminen sekä sairauden omahoito ja sairauden arjen hallinta. Teemoina mainittiin myös muun muassa sosiaaliturvaa ja palveluita koskeva tieto, seksuaalisuus, minäkuva ja läheisenä jaksaminen.

Verkkokurseista saadut kokemukset

Kaikki verkkokursseja järjestäneet järjestöt listasivat avovastauksissa sekä etäratkaisujen hyötyjä että haittoja. Verkkokurssien erityisinä hyötyinä perinteisiin sopeutumisoljennuskursseihin verrattuna nousi eniten esille paikkariippumattomuus: voi osallistua tarvitsematta lähteä kotoa, mikä madaltaa osallistumiskynnystä sekä lisää kustannustehokkuutta ja alueellista tasa-arvoa. Tieto siirtyi nopeasti ja aidosti arjen pysyviksi taidoiksi, kun kuntoutus toteutuu osallistujan omassa arkiympäristössä. Riippumattomuus ajasta taas mahdollistaa sen, että voi osallistua, milloin itselle parhaiten sopii, eikä tarvitse ottaa työstä vapaata kurssia varten. Erityisenä hyötynä pidettiin sitä, että tallennettuihin asioihin on helpompi palata eikä asioita mene ohi. Lisäksi mainittiin, että verkkokurssi mahdollistaa pitkän kuntoutusjakson ja että vertaistukea on helppo jatkaa kurssin jälkeen. Verkkokurssien ansiosta saa-

tettiin tavoittaa uudenlaisia osallistujia. Kuitenkin oli myös kokemusta siitä, että verkkokursseille on vaikea saada osallistujia ja kursseja joudutaan perumaan.

”Aivan erilainen osallistujaprofili: olemme tavoittaneet ihmisiä, jotka eivät tulisi perinteisille kursseille.”

”Soveltuu hyvin niille, jotka tottuneet omatoimiseen tiedonhankintaan ja kirjalliseen työskentelyyn verkossa.”

Verkkokurssien toteutuksessa oli ilmennyt runsaasti myös haittoja ja hankaluuksia. Ajoittain oli teknisiä ongelmia, ja kurssilaisten verkkoyhteydet olivat vaihtelevia, samoin tietotekniset taidot. Verkko-oppimisalustan ominaisuuksien koettiin rajoittavan kurssin rakentamista. Erityisenä haasteena tuli esiin verkkokeskustelujen saaminen toimiviksi: puolet osallistuu keskusteluun ja tekee verkkoon tehtäviä, loput käyvät lukemassa ja ovat muuten passiivisia. Tähän nähtiin joskus syypanä kankea keskustelualusta, johon ei ole osattu kirjoittaa. Sitoutumista pidettiin heikompana ja vertaistukea rajoittuneempana kuin perinteisillä kursseilla. Viitattiin myös ohjaajien työmäärän kasvuun. Toisaalta kokemuksena saattoi olla, että haittoja tai hankaluuksia ei ole. Tietosuojan toteutumisessa ei yksikään järjestö sanonut kokeneensa haasteita.

”Kaikkien tietokonesysteemit ei tue ohjelmia. Jotta verkkokurssi ei ole rajaava ihmisiä kohtaan, tulee ohjelmat olla hyvin yleisiä ja maksuttomia kaikille.”

”Vertaistuki on rajoittuneempaa kuin internaattikurssilla. Kurssilaiset kaipaavat toisten näkemistä.”

”Ohjaajan pitkälinen paneutuminen kurssiin, mm. välitehtävien seuranta ja koonti asiantuntijoille ym. välityö verkotapaamisten välillä.”

Verkkokursseista saatu kuntoutujapalautte (esim. tietosisällöstä, ohjauksesta, ryhmän toiminnasta, teknisestä toimivuudesta) oli

vastaaajien mukaan valtaosin hyvää kaikilla osa-alueilla. Osallistujat olivat tyytyväisiä sisältöön ja siihen, että tehtäviä sai tehdä omassa tahdissa. He kokivat saaneensa henkilökohtaista kuntoutumisen ohjausta positiivisella ja kannustavalla valmennusotteella. Sairaudesta saatiin uutta tietoa ja materiaalit koettiin monipuolisiksi. Keskusteleminen kirjoittamalla koettiin toisaalta raskaaksi, toisaalta sen koettiin terävöittävän asiassa pysymistä.

Jonkin verran kuntoutujilta tuli kritiikkiä tekniikan toimimattomuudesta, ja joskus ongelmana oli se, ettei kaikilla ollut tehtävien avaamiseen tarvittavaa ohjelmaa käytössään. Osa kaipasi yksilöidympää tietoa tai enemmän vuorovaikutusta. Toisaalta joskus ryhmäläiset jatkoivat omatoimisesti yhteydenpitoa keskenään kurssin jälkeen.

”Pääosin palaute on ollut tosi hyvää ja yllättänyt järjestäjätahon. Eniten kritiikkiä on tullut tekniikan toimintaan liittyen sekä uuden tiedon saamisesta. [---] Vertaistuen toimivuus on yllättänyt kaikkein eniten sekä järjestävät että varmaan myös kurssilaiset.”

Verkkokursseista saatu ohjaajapalautte vaikuttaa olleen erittäin hyvää. Tosin varauksiakin esitettiin: ohjaaminen, kannustaminen ja motivointi verkossa saatettiin kokea perinteistä kurssia hankalammaksi. Joillekin kursseille osallistujien saaminen osoittautui vaikeaksi.

”Esim. - Perustuu paljon kirjoitettuun tekstiin (keskustelualueella ja tehtäväpalautteissa). Silloin tuntuu, että oma ammattitaito on vain puoliksi käytössä.”

Järjestöt keräsivät yleensä tietoa verkkokurssien tuloksista, tavallisesti laadullisena loppupalautteena osallistujilta kurssien päättyessä ja noin puolella järjestöistä lisäksi seurantakyselyssä 4–12 kuukauden jälkeen. Verkkokurssien tulosten kerrottiin poikkeuksetta olleen samankaltaisia kuin perinteisessä sopeutumisvalmennuksessa. Esimerkiksi vertaistuki nousee yhtä lailla tärkeäksi. Toeutustapa ei siis näytä vaikuttavan koettuun

hyödyllisyyteen ja arviointeihin. Erityyppisten kurssien nähtiin ennemminkin täydentävän toisiaan kuin olevan suoraan vertailtavissa. Yksi vastaaja totesi, että verkkokurssin ansiosta jotkut rohkaistuvat hakeutumaan perinteiselle kurssille.

”Ei merkittäviä eroja. Hakijat ovat itse osanneet valita itselleen sopivan kurssin, joten kurssilaiset ovat tyytyväisiä kurssin antiin.”

Verkkosopeutumisvalmennuksen tulevaisuutta koskevat näkemykset

Verkkokurssien tulevaisuusnäkymistä kysyttiin kaikilta vastaajilta, siis myös niiltä, joiden järjestöt eivät nyt tarjonneet sopeutumisvalmennusta verkkokursseina. Verkkokurssien tulevaisuus nähtiin sangen valoisana: niiden arvioitiin lisääntyvän vuosien varrella eri ikäryhmissä ja katsottiin, että niitä kannattaa kehittää ja valikoimaa laajentaa. Erittäin selvästi tuli kuitenkin esiin näkemys, että verkkokurssit yksin eivät riitä tulevaisuudessakaan, vaan niiden tulisi olla osa sopeutumisvalmennuksen valikoimaa. Tähdenneettiin, että verkkokurssit eivät sovi kaikille kohderyhmille ja kaikkiin tavoitteisiin ja välineitä. Useissa vastauksissa ehdotettiin erityyppisten kurssien yhdistelmiä: verkkokurssit voisivat täydentää muuta sopeutumisvalmennusta, ja lähitapaamisia ja verkon kautta tapaamisia yhdistämällä avautuisi monia uusia mahdollisuuksia. Huomautettiin myös, että verkkokurssit ovat tekniikan osalta vasta kehitysvaiheessa ja vahvistavat paikkaansa vähitellen. Jotkut kokivat verkkokurssit liian pintapuolisina ja mekaanisina tai muuten soveltumattomina hyödynnettäviksi omassa toiminnassaan, jotkut taas kertoivat kartoittavansa tarvetta sellaisten järjestämiseen tulevaisuudessa.

”Yksi vahva ja vaikuttava toiminnan muoto tulevaisuudessa. Pidämme kuitenkin tärkeänä, että kuntoutustarjonta on jatkossakin monimuotoista. Tämä on tullut ilmi myös kohderyhmälle tehdyistä kyselyistä.”

Kaikilta vastaajilta kysyttiin tarkemmin, mitä mahdollisuuksia ja haasteita tulevaisuus voi tuoda tullessaan verkkokurssien kannalta. Mahdollisuutena korostui näkemys, että etäratkaisujen myötä yhä useampi voi osallistua kursseille, mikä sekä laajentaa kohderyhmää että parantaa saavutettavuutta, tasa-arvoisuutta ja alueellista yhdenvertaisuutta – toimiva verkkoyhteys riittää. Esimerkiksi luennoitsijoita voi tuoda etäyhteyden välityksellä kaikkialle. Tietoteknisen osaamisen paraneminen ja tekniikan kehittyminen helppokäyttöisemmäksi lisäävät myös iäkkäiden osallistumismahdollisuuksia. Verkkokurssien myötä kuntoutusta voidaan toteuttaa nopeammin senhetkiseen tarpeeseen, kotona ja kustannustehokkaasti. Tuloksena on entistä monipuolisempi ja verkostomaisempi kuntoutus sekä tekoälyn myötä yksilöllisempi kohdennettavuus, jolloin sopeutumisvalmennuskurssien hyödynnettävyys paranee. Toivottiin, että myös puhelimella olisi jatkossa mahdollista osallistua verkkokursseille.

”Paljon mahdollisuuksia. Digitalisaatio on megatrendi, joka muuttaa palvelun tuottamisen tapaa.”

Haasteina nähtiin teknisten toimintomuoksien ja uuden tekniikan kalleuden lisäksi etäosallistumisen heikentävät vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ryhmäytymiseen ja vertaistukeen. Myös esimerkiksi kielelliset rajoitteet saattavat estää kirjoitukseen perustavalle verkkokurssille osallistumista, eivätkä kaikki menetelmät sovellu verkkoon. Tekniikka rajoittaa myös sitä, kuinka paljon yhdelle verkkokurssille voi olla osallistujia. Arveltiin myös, että kun yhä enemmän asioita siirtyy nettiin hoidettavaksi, voi tulla vastustus siihen. Ryhmän ohjaaminen verkossa vaatii uudenlaista ammattitaitoa: miten esimerkiksi luoda innostava, motivoiva ja lämmin ilmapiiri verkossa kohderyhmälle, jolle oman toiminnan ohjaus on haasteellista? Mainittiin myös tietoturvaan liittyvät haasteet toimintojen laajentuessa ja automatisoituessa. Vaikka edellä arvioitiin tietoteknisten taitojen kohenevan ajan myötä myös iäkkäillä, älylaitteiden

käytön hallitseminen saatetaan yhtä hyvin nähdä tulevaisuuden haasteena vanhenevassa väestössä. Toisaalta haasteet saatettiin tiivistää myös näin: *”Ainoa haaste on se, jos kehitykseen ei lähde mukaan.”*

Haasteena nähtiin pienten yhdistysten ja eri ikäisten kohderyhmien opastaminen netin ja sosiaalisen median käyttöön. Nähtiin, että näissä tehtävissä avainasemassa ovat järjestöt, jotka kouluttavat yhdistyksiä ja jäsenistöään keskitetysti. Kehotettiin järjestöjä tekemään tässä yhteistyötä esimerkiksi kansalaisopistojen kanssa.

Vastaajilta kysyttiin vielä tarkempia ajatuksia verkkosopeutumisvalmennuksen toteuttamisesta ja kohderyhmistä tulevaisuutta ajatellen. Kaikki eivät nähneet verkkokurssija toimivana vaihtoehtona omalle kohderyhmälleen tulevaisuudessakaan, vaan korkeintaan kasvokkaisia tapaamisia täydentävinä. Kuvaavana esimerkkinä mainittiin kohderyhmän nuoret, jotka – vaikka ovat jo paljon tietokoneen ja puhelimen ääressä – suosivat silti tapaamisia vastaanotolla; vain ne, joiden sairaus asetti fyysisiä rajoitteita liikkumiselle, valitsivat verkkoterapian. Joissain vastauksissa verkkokurssien nähtiin sopivan parhaiten työssä käyville aikuisille.

Enimmäkseen verkkokurssista oli kuitenkin niin hyvät kokemukset, että monen suunnitelmissa oli aloittaa tai lisätä niitä tai laajentaa kohderyhmiä. Parannustarpeita nähtiin esimerkiksi verkkokurssille ohjautumisessa ja ehdotettiin sote-toimijoiden yhteistyötä tässä. Todettiin, että vaikka verkkosopeutumisvalmennuksen toteuttaminen on tehokasta, sen laadukas suunnittelu ja toteutus vaatii jatkuvaa työpanosta ja läsnäoloa, käytännössä lisäresursseja työhön.

Yhteistyötä ja koordinointia verkkosopeutumisvalmennukseen

Kyselyn lopuksi vastaajat saivat kirjoittaa kehittämisajatuksiaan ja viestejä rahoittajalle. Vastauksia kirjoitettiin runsaasti, ja ne on kokonaisuudessaan raportoitu STEAlle. Päälimmäisenä toiveena oli riittävien henkilöresurssien turvaaminen. Vastauksissa nousi esiin verkkokurssien tekniikan ja sisällön kehittämisen vaatima panostus, johon tulisi

saada resursseja. Esiin nousi myös huoli siitä, ettei verkkomuotoisuudesta tulisi sopeutumisvalmennuksen ainoa kehittämissuunta. Joskus esimerkiksi internaattikurssi vastaa parhaiten kohderyhmän tarpeita, eikä verkkokurssille hakeudu tarpeeksi osallistujia. Ehdotettiin yhteistyötä verkkosopeutumisvalmennusta toteuttavien järjestöjen kesken sekä verkkokurssien saatavuuden parantamista siten, että esimerkiksi Soste ry koordinoisi järjestöjen sopeuttamisvalmennusta. Erilaiset yhteistyön muodot voisivatkin olla väylä verkkokuntoutuksen kustannustehokkaaseen hyödyntämiseen.

”Mikä se paras verkkoalusta olisi? Voisiko rahoittaja tukea tekniikan kehittämistä.”

”Jos rahoittaja perustelee verkkokurssija, niin tulisi saada sitten vakuuttavat perustelut miksi näin, eikä syy voi olla taloudellisten resurssien pienentäminen, koska niitä ei voi enää pienentää.”

”Verkkokuntoutus on yksi muoto kuntoutusta. Ei pidä unohtaa kasvokkain tapaamisten merkitystä. Ihmisen eleet, ilmeet, läsnäolo ja kohtaamiset ovat tärkeitä ja merkityksellisiä.”

”Verkkosopea toteuttavista järjestöistä olisi hyvä muodostaa toiminnallinen verkko, jossa vertaissparrauksen keinoin tuetaan toisia ja toisten kehittämistä.”

Tulosten merkitys: Verkkomuotoisesta sopeutumisvalmennuksesta saadut kokemukset ja tulokset rohkaisevat verkkokurssien lisäämiseen, soveltuvilla kohderyhmillä. Erityisesti verkko- ja lähitapaamisten yhdistäminen voisi tarjota uusia mahdollisuuksia. Kehittämistyö

vaatii resursseja, ja apuna voisi olla so-
te-toimijoiden yhteistyö sekä järjestöjen
keskinäinen tuki, vertaisparraus.

Annika Laisola-Nuotio
VTM, tutkija, Kuntoutussäätiö

Lähteet

- Buchert U (2018) Vertaisuus, vertaisryhmä ja vertais-
tuki Kela järjestämällä sopeutumisvalmennus-
kursseilla. Kuntoutus 41, 2, 34–45.
- Etäsope (2019) Etäsopeutumisvalmennus järjestöjen
kohderyhmille. [https://www.invalidiliitto.fi/eta-
sope-etasopeutumisvalmennus-jarjestojen-koh-
deryhmille](https://www.invalidiliitto.fi/eta-sope-etasopeutumisvalmennus-jarjestojen-kohderyhmille). Luettu 17.10.2019.
- Härkäpää K, Järvikoski A, Kippola-Pääkkönen A,
Autti-Rämö I (2017) Sopeutumisvalmennuskurs-
sin koetut hyödyt ja vaikutukset. Kuntoutus 40,
3-4, 5–19.
- Härkäpää K, Järvikoski A, Kippola-Pääkkönen A,
Martin M, Autti-Rämö I (2016) Sairauskäsitk-
set, elämänhallinta ja sopeutumisvalmennusta
koskevat odotukset. Kuntoutus 39, 3, 6–20.
- Härkäpää K, Kippola-Pääkkönen A (toim.) (2018) So-
peutumisvalmennus osallistujien ja toteuttajien
arvioimana. Sosiaali- ja terveysturvan raport-
teja 10. Kela, Helsinki. [http://urn.fi/URN:NBN:-
fi-fe2018062726497](http://urn.fi/URN:NBN:-fi-fe2018062726497)
- Kippola-Pääkkönen A, Härkäpää K, Järvikoski A,
Autti-Rämö I (2016) Sopeutumisvalmennuskurs-
seille osallistuvien lasten vanhempien arvioita
hyvinvoinnista, toimintakyvystä ja kurssiodo-
tuksista. Kuntoutus 39, 1, 6–21.
- Miettinen M, Einola K, Hajdinaj R, Huhtala S, Leh-
muskoski L, Laaksonen H (2019) Etäkuntoutus
sopii dialyysihoidossa oleville. Teoksessa A-L
Salminen, S Hiekkala (toim.) (2019) Kokemuksia
etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen
tuloksia. Kela, Helsinki, 186–205.
- Salminen A-L, Hiekkala S (toim.) (2019) Kokemuksia
etäkuntoutuksesta. Kelan etäkuntoutushankkeen
tuloksia. Kela, Helsinki.
- Salminen A-L, Hiekkala S, Stenberg J-H (2016) Etä-
kuntoutus. Kela, Helsinki.
- Streng H (toim.) (2014) Sopeutumisvalmennus. Suo-
malaisen kuntoutuksen oivallus. Raha-auto-
maattiyhdistys. Grano Oy.
- Tervämäki K (2018) Verkkokurssilta hyvinvointia.
Kuntoutus 41, 3, 64–65.