

Yksilötyön analyysi MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeessa

MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeessa 1.6.2024 - 31.12.2025 välisenä aikana toteutetusta yksilötyössä kerättiin aloitus- ja lopetuskyselyiden avulla indikaattoritietoja, jotta voitaisiin tarkastella työn vaikuttavuutta asiakkaan elämässä. Yksilötyömuoto on ollut lyhytterapiaa ja palveluohjausta. Yksilötyötä toteuttivat ViaDia Pirkanmaa ry, Suomen Teologinen opisto ja TAMK sekä TAMKin erilliset palveluntuottajat Uusi Laulu ja Askeleita polulla. Yksilötyön indikaattoritiedoissa siirryttiin yleiseen palautelomakkeeseen asteittain syyskuun 2025 jälkeen, jonka jälkeen aloitetuista yksilötyön prosesseista täytettiin yleinen palautelomake. Tämän palautekyselyn tuloksia analysoidaan raportin loppupuoella. Näiden lisäksi tehdään laajempi palautekysely kaikille hankeasiakkaille helmi-maaliskuussa 2026. Tämän tuloksista tehdään uusi analyysi ja raportti vuoden 2026 aikana.

1. Aloitus- ja lopetuskyselyt

Aloituskysely (liite 1) teetettiin palvelun alkaessa ja lopetuskysely (liite 2) palvelun päättyessä. Aloituskyselyn kolme ensimmäistä varsinaista kysymystä koskivat kiinnostusta osallistua MOVEdigi-hankkeen ryhmä- ja yhteisötoimintaan. Sen jälkeen oli kaksi avointa kysymystä, joista ensimmäisen kartoitti, miten henkilön saamat palvelut ovat vastanneet hänen tarpeitaan tähän mennessä sekä minkälaisia toiveita henkilöllä on hankkeen palveluun liittyen.

Tämän jälkeen kyselyssä hyödynnettiin EuroHIS-8 indikaattoria, joka on vapaasti saatavilla ja yleisesti käytetty hyvinvoinnin indikaattori. EuroHIS-8 on lyhyt elämänlaadun mittari, joka perustuu WHOQOL-100- ja WHOQOL-BREF-mittareihin. Se on kehitetty Euroopan laajuisissa tutkimuksissa, jotta saataisiin yksinkertainen, kulttuurisesti vertailukelpoinen työkalu elämänlaadun arviointiin. Mittari sisältää 8 väittämää, jotka kattavat WHO:n määrittelemät elämänlaadun osa-alueet:

- fyysinen terveys
- psyykkinen hyvinvointi
- sosiaaliset suhteet
- ympäristötekijät.

Vastausasteikko on viisiportainen Likert-asteikko (esim. 1 = erittäin huono, 5 = erittäin hyvä). Indikaattori soveltuu väestötutkimuksiin, klinisiin tutkimuksiin ja palvelujen arviointiin. Indikaattorin hyötyinä voidaan pitää lyhyttä, helppoa täytettävyyttä, hyvää psykometristä luotettavuutta ja validiteettia.

Lopetuskyselyn ensimmäiset kysymykset kartoittivat asiakkaan kokemuksia yksilötyöstä yhdellä avoimella kysymyksellä sekä kolmella Likert-asteikollisella väittämällä. Näiden lisäksi

mukana oli väittämä ”Elämäni on muuttunut hanketoimenpiteiden myötä myönteisempään suuntaan”. Lopetuskyselyssä kysyttiin myös, onko henkilö osallistunut muuhun MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen toimintaan. Lopetuskyselyn lopussa oli samat EuroHIS-8 lyhyt elämänlaadun mittarin kysymykset kuin aloituskyselyssä, jotta vastauksia näihin kysymyksiin voitaisiin verrata aloituskyselyn vastauksiin.

On tärkeää huomata, että kyselyssä ei ollut pakollisia kysymyksiä, siten jokainen vastaaja ei ollut välttämättä vastannut joka kysymykseen. Kyselyssä haluttiin tällä tavoin ylläpitää vapaaehtoisuutta vastaamiselle. Vastaamatta jättämisistä oli kuitenkin verrattain vähän. Erot otanta-numeroissa eri vastausten tulosten kohdalla johtuvat tästä.

1.1. EuroHIS-8 indikaattorin tulosten tulkinta

Merkittävät muutokset EuroHIS-8:ssa tarkoittavat muutoksia, jotka ylittävät niin sanotun *minimally important difference* (MID) -rajan. HRQoL-kirjallisuudessa noudatetaan usein ”0,5 SD” -periaatetta, jonka mukaan noin puolen keskihajonnan suuruinen muutos on kliinisesti merkittävä. EuroHIS-8:ssa tämä vastaa tyypillisesti noin 0,5–1,0 pisteen muutosta 1–5-asteikolla. Laajasti siteerattu Farivarin, Liun ja Haysin katsaus osoittaa, että noin 0,5 SD:n muutos on monissa terveyteen liittyvän elämänlaadun mittareissa tyypillinen kynnys, jonka ylitys on yhteydessä potilaiden kokemaan kliinisesti merkittävään muutokseen. (Farifal et al. 2004, 515-523).

Uusien katsauksien valossa myös 0,2–0,5 SD ($\approx$ 0,3–0,5 pistettä) voidaan tulkita merkittäväksi muutokseksi, erityisesti kun käytetään useita menetelmiä ja tulosta tukevia ankkureita (Moulehi et al. 2020, Jayadevappa 2017, s.188-198). EuroHIS-8-mittarille ei ole julkaistu virallista mittarikohtaista MCID-kynnystä, joten tulkinta perustuu HRQoL-kirjallisuuden yleisiin periaatteisiin (Schmidt et al 2006, s.420-428)

2. Yksilötyön ja kyselyiden toteutus

Uusi laulu -palvelutuotanto on ollut pääsääntöisesti kasvokkain tapahtuvaa lähityöskentelyä ja Askeleita polulla -palvelutuotanto on ollut pelkästään verkkovälitteisiä. Uusi laulu -palveluita ostettiin 60 kpl viiden kerran terapiapakettia ja Askeleita polulla ostettiin 10 kpl viiden kerran terapiapakettia. Nämä yksilötyöt on eritelty analyysissä, sillä haluttiin nähdä, onko verkkovälitteisessä työskentelyssä eroa kasvokkain lähityöskentelyn kanssa. Tämä vertailu on ollut kuitenkin haasteellista, sillä myös Uusi laulu- terapiapalvelussa alettiin myös osittain hyödyntämään verkkovälitteistä palvelua vuoden 2025 syyskaudella. TAMKin oma asiakastyö oli pääsääntöisesti palveluohjauksellista työtä kasvokkain. Tämä yksilötyö ei ole mukana analyysissä, koska aloitus- ja lopetuslomakkeiden lukumäärä oli liian pieni analyysille. Aloituskyselyssä oli 8 vastausta ja lopetuskyselyssä 2.

ViaDia Pirkanmaa ry:n asiakastyö on ollut sekä terapeutista työskentelyä että palveluohjauksellista työtä. Eri yksilötyömuotoja ei ole eritelty analyysissä, vaan tuloksia analysoidaan yhtenä kokonaisuutena. Suomen teologisen opiston yksilötyö on jätetty analyysistä pois, koska asiakasmäärät ovat liian pieniä analyysin toteuttamiseksi (alle 6). Aineistoa kuitenkin kerätään edelleen, jotta myöhemmin myös opiston yksilötyö saadaan mukaan analyysihin. Asiakkaille teetetyn pilottikyselyn tulosten perusteella ja asiakastyössä toteutuneiden terapeuttien prosessien myötä nousi esille tarve käsitellä myös eksistentiaalisia kysymyksiä esim. menetysten tai pelkojen edessä. Tämä tarve on huomioitu terapeuttien työotteessa riippuen asiakkaan omista toiveista asian suhteen. Seuraavissa luvuissa on esitelty tulokset kyselyistä, joita toteutettiin Uusi Laulu -palveluissa, Askeleita polulla -palveluissa ja ViaDia Pirkanmaan yksilöpalveluissa sekä tuloksista tehty analyysi.

3. Tulokset: yksilötyö (Uusi Laulu) TAMK

3.1. Aloituskyselyn avoimet kysymykset: palvelutarpeet ja odotukset (n = 68)

Avoimet vastaukset kuvasivat sekä aiempia palvelukokemuksia että odotuksia tulevalle hankkeelle. Moni kertoi tarvitsevänsä erityisesti psykososiaalista tukea: keskusteluapu ja lyhytkestoinen terapia olivat aiemmin auttaneet selkiyttämään omaa tilannetta, ja vastaajat toivoivat vastaavaa tukea myös jatkossa. Kuten eräs kirjoitti: *“Terapeutin kanssa keskustelut voisivat selkiyttää/helpottaa tämän hetkistä tilannetta.”* Samalla nousi esiin tarve vahvistaa elämänhallintaa ja löytää suuntaa arkeen ja tulevaisuuteen: *“Antaa suuntaa tulevaan.”*

Vuorovaikutuksen ja parisuhteen haasteisiin kaivattiin konkreettisia työkaluja, kuten parempia kommunikaatio- ja tunnetaidon valmiuksia. Tätä kuvasi toive: *“Parisuhteen työkalupakki (esim. kommunikaatio- ja tunnetaidot).”* Myös ryhmämuotoinen ja yhteisöllinen toiminta herätti kiinnostusta – luovat ja rennot menetelmät koettiin houkutteleviksi: *“Luovaa, hauskaa, taiteellista.”*

Hengellisyydellä oli useille selkeä merkitys. Aiemmat hengelliset ryhmät ja rukoushetket olivat koettu hyödyllisinä, ja vastaajat toivoivat niille pidempää kestoja hankkeessa: *“Prayer meeting time ... helpful but too short.”* Lisäksi esiin nousi käytännöllisiä tarpeita arjen taitojen vahvistamiseen, kuten digitaitojen ja talousasioiden hallintaan: *“Digitaitojen läpikäymistä... asiakirjojen tallentaminen ja muuttaminen.”*

Yksittäisissä vastauksissa mainittiin myös kehollinen työskentely ja tunnesäätely, esimerkiksi *“Psykofyysinen kehon vapautuminen tunnelukoista.”* Kokonaisuutena vastaajat arvostivat aiemmissa palveluissa erityisesti nopeaa aloitusta ja matalaa kynnystä, ja toivoivat saman jatkuvan myös hankkeessa: *“Aloituksen nopeus ja matala kynnys on hyvä asia.”*

3.2. Muutokset indikaattorilla kuvattuna (n = 47)

EuroHIS-8 -indikaattorin tulokset osoittavat selkeän myönteisen kehityksen osallistujien koe-
tussa elämänlaadussa. Alkukyselyn Elämänlaatu (EuroHIS-8) -indikaattorin tuloksissa arviot
vaihtelivat “ei hyväksi eikä huonoksi” ja “huonoksi” -tasolta “hyväksi”, mutta erittäin hyviä arvi-
oita oli alussa vähän. Tämä kertoo lähtötilanteen haasteellisuudesta. Lopetuskyselyssä arvioi-
den painopiste siirtyi selvästi parempaan suuntaan. Positiiviset arviot (hyväksi, erittäin hyväksi)
kasvoivat selvästi, mikä osoittaa yksilötyön vaikuttavuutta.

Negatiiviset arviot vähenivät, mutta eivät täysin poistuneet, mikä viittaa siihen, että osalla asi-
akkaista jäi vielä elämänlaatuun selvää parannustarvetta. Neutraali arvio (ei hyväksi eikä huo-
noksi) katosi kokonaan lopetuskyselyssä eli asiakkaat siirtyivät joko positiiviseen tai negatiivi-
seen arvioon. Muutokset viittaavat siihen, että ajanjakso kyselyiden välillä on vaikuttanut posi-
tiivisesti osallistujien hyvinvointiin ja elämänlaatuun. EuroHIS-8-indikaattorin numeeriset tu-
lokset on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. EuroHIS-8-indikaattorin tulokset Uusi Laulu -toimijan aloitus- ja lopetuskyselyssä, sekä muutos näiden välillä. Lisäksi keskiarvot kustakin tuloksesta.

Kysymys	Aloitus	Lopetus	Muutos
1. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	3,26	3,67	+0,41
2. Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	3,23	3,54	+0,31
3. Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?	3,03	3,54	+0,5
4. Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	3,06	3,43	+0,36
5. Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoista?	3,35	3,83	+0,47
6. Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	2,97	3,61	+0,64
7. Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	3,19	3,78	+0,59
8. Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	3,72	4	+0,28
Keskiarvo	3,23	3,67	+0,45

Aloituskyselyn keskiarvo oli 3,23 (asteikko 1–5), kun taas lopetuskyselyssä keskiarvo oli 3,67. Keskiarvojen muutos oli tällöin (+0,45), mikä on merkittävä ja erittäin lähellä myös kliinisesti merkityksellisen rajaa (Farifal et al. 2004, 515–523).

Suurimmat parannukset näkyivät toimijuudessa ja psykologisessa hyvinvoinnissa: tyytyväisyys itseen (+0,64), ihmissuhteisiin (+0,59) ja tarmo arkipäivässä (+0,5). Näissä muutoksia voidaan pitää kliinisesti merkittävänä lähdekirjallisuuden valossa (Farifal et al. 2004, 515–523).

Myös kokemus selviytymisestä (0,47) ja yleinen elämänlaatu paranivat (+0,41) merkittävästi. Taloudelliset resurssit ja terveys paranivat maltillisemmin (+0,36) ja (+0,31), mikä on odotettavaa lyhytkestoisessa interventiossa. Kuitenkin nämäkin tulokset ovat edellen tulkittavissa merkityksellisiksi muutoksiksi (Moulehi et. Al 2020, Jayedevappa 2017, s.188–198).

3.3. Lopetuskyselyn avoin palaute (n = 48)

Avoimet vastaukset kuvaavat hyvin vahvasti myönteistä kokemusta yksilötyöstä, joka on monen vastaajan mukaan vastannut heidän palvelutarpeisiinsa jopa odotuksia paremmin. Suuri osa koki saaneensa tukea juuri oikealla hetkellä, ja nopea avunsaanti nousi toistuvasti esiin merkittävänä tekijänä. Eräs vastaaja tiivistä tämän näin: *“Oli upeaa päästä terapiaan näin nopeasti ja oikea-aikaisesti. Sain juuri sellaista tukea, mitä tarvitsin ja juuri silloin kun tarvitsin.”* Monille yksilötyö tarjosi mahdollisuuden selkiyttää elämäntilannetta, kuten kommentissa: *“Tämä tuli todella tarpeeseen ja auttoi selvittämään ajatuksia.”*

Terapeuttien työskentelytapa, kohtaamisen laatu ja ammattitaito keräsivät runsaasti kiitosta. Vastaajat kuvasivat tulleen aidosti nähdyiksi ja kuulluiksi, ja keskustelujen koettiin olevan sekä kannattelevia että tavoitteellisia. Eräs vastaaja kirjoitti: *“Terapeutti otti hienosti huomioon persoonani ja yksilölliset tarpeeni.”* Toiselle merkityksellistä oli, että heti ensimmäisestä tapaamisesta lähtien päästiin syvälle: *“Oli hienoa löytää ihminen, jonka kanssa heti synkkäsi ja pääsi ensimmäisestä kerrasta alkaen sukeltamaan syvälle.”*

Yksilötyö auttoi monia hahmottamaan omaa tilannetta uudessa valossa, vahvistamaan itsetuntoa ja jaksamista sekä löytämään toivoa: *“Merkittävällä tavalla vaikuttanut työssä jaksamiseen ja itsetuntoon. Tuntuu, että elämälläni on merkitystä.”* Useat kokivat saaneensa konkreettisia työkaluja arkeen, ja osalle juuri kristillinen tai rukoukseen sisältyvä näkökulma oli erityisen merkityksellinen: *“Rukousmahdollisuus on ollut ensiarvoisen tärkeää... olen kokenut lohdutusta, rohkaisua ja ihmeellistä sisäistä hoitoa.”*

Vaikka yleiskuva oli hyvin positiivinen, kehittämiskohteita nousi esiin kaksi selkeää. Ensimmäinen oli tapaamisten kesto ja lyhyt kokonaisuus: moni koki 45 minuutin ajan liian lyhyeksi, ja viiden kerran tiiviin prosessin jäävän kesken. Tätä kuvasi esimerkiksi kommentti: *“Koin työn hyödyllisenä mutta liian lyhyenä, jotta siitä olisi käänteentekevää apua.”* Toisena kehitystoiveena mainittiin parempi ohjaus jatkoluille ja palveluihin: *“Kehittää sitä, kuinka hankkeen jälkeen voi edetä, ettei työskentely jää vain siihen.”*

Lisäksi yksittäiset vastaajat toivat esiin teknisiä ja käytännön kehittämistarpeita, kuten etäalustan parantamisen, aikojen lisäämisen iltoihin ja viikonloppuihin sekä toiveen siitä, että *“matalan kynnyksen apua olisi saatavilla kaikille, jotka sitä tarvitsevat.”* Yksi vastaaja nosti esiin myös huolen uskonnollisen näkökulman eettisyydestä joissakin tilanteissa.

Kokonaisuutena palautteesta muodostuu kuva yksilötyöstä, joka on ollut monelle erittäin tärkeä, vaikuttava ja jopa elämää muuttava tuki. Kohtaamisen laatu, terapeuttien ammattitaito ja turvallinen ilmapiiri nousivat keskeisiksi vahvuuksiksi, kun taas selkeimmät kehittämistarpeet liittyivät työskentelyjakson pituuteen, tapaamisten kestoon ja palvelujen saavutettavuuteen hankkeen jälkeen.

3.4. Osallistuminen hankkeen muuhun toimintaan ja suljetut kysymykset terapiakokemuksesta

Lopetuskyselyn perusteella kolme asiakasta oli osallistunut ryhmätoimintaan ja neljä yhteisölliseen toimintaan. 40 vastaajaa eivät olleet osallistuneet lainkaan muuhun toimintaan (kuvio 1).



Kuvio 1. Vastausjakauma kysymykseen, mihin muuhun MOVEdigi-hankkeen toimintaan asiakas on osallistunut.

Lopetuslomakkeen viimeisten kysymysväittämien vastausten perusteella kokemukset yksilötyöstä ovat olleet erittäin myönteisiä (kuvio 2). Kunnioittava kohtelu, turvallisuus ja osallisuus arvioitiin lähes täysin ”Täysin samaa mieltä” väittämällä (keskiarvo 4,9/5) ”Elämäni on muuttanut myönteisempään suuntaan” sai keskiarvon 4,5/5; lähes 90 % oli vähintään jokseenkin samaa mieltä.



Kuvio 2. Vastausjakauma lopetuslomakkeen väittämä kysymyksiin koskien osallistumiskokemuskysymyksiin

3.5. Johtopäätökset

Yksilötyö paransi merkittävästi koettua elämänlaatua ja toi konkreettisia hyötyjä (jaksaminen, toivo, työkalut). Vahvuutena koettiin kunnioittava kohtaaminen, turvallinen ilmapiiri ja nopea avunsaanti. Kohtaamistilanteilta odotettiin yksilöllisyyttä, mikä toteutui yksilötyössä palautteiden perusteella vahvasti. Kehittämistarpeina mainittiin pidempi työskentelyjakso, jatkumon varmistaminen, tapaamisaikojen pidentäminen.

Yksilötyö koettiin erittäin vaikuttavaksi ja tarpeelliseksi. Se tarjosi nopeaa apua, vahvisti hyvinvointia ja loi turvallisen tilan käsitellä vaikeita asioita. Vaikka tapaamisten lyhyys ja jatkumon puute nousivat esiin kehittämiskohteina, kokonaisuus ylitti monien odotukset.

4. Tulokset yksilötyö (Askeleita polulla) TAMK

4.1. Aloituskyselyn avoimet kysymykset: palvelutarpeet ja odotukset (n = 9)

Avoimet vastaukset kuvasivat selkeää tarvetta saada tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin ja traumojen käsittelyyn. Monet kertoivat lyhytterapian ja keskusteluavun olleen aiemmin hyödyllisiä ja toivoivat samanlaista apua myös hankkeelta, kuten eräs totesi: *“Minulla on kova tarve käsitellä ja jutella traumaistani.”* Myös arjen selkeyttämiseen ja tulevaisuuden hahmottamiseen kaivattiin vahvistusta: *“Selkeyttää tämän hetken tilannetta ja tunnetta siitä, että kaikki tulee menemään vielä hyvin.”*

Monet vastaajat toivoivat hankkeelta mahdollisuuksia vahvistaa toimijuutta ja elämäntaitoja. Sosiaalinen tuki ja ryhmätoiminta nähtiin tärkeinä, ja ryhmien toivottiin tarjoavan sekä vertaistukea että taitojen harjoittelua. Tätä kuvasi toive: *“Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen; sosiaaliset taidot; hengelliset ryhmät.”* Myös yhteisöllinen ja matalan kynnyksen toiminta, kuten musiikki- ja peli-illat, koettiin arvokkaiksi.

Osalle vastaajista hengellisyys oli keskeinen osa hyvinvoinnin tukemista, ja he toivoivat mahdollisuutta keskustella siitä hankkeen yhteydessä: *“Ratkaisukeskeinen terapiamalli, jossa mahdollista puhua myös hengellisyydestä.”* Lisäksi esiin nousi käytännöllisiä odotuksia, kuten nopea apu akuutteihin tilanteisiin, vertaistuki sekä arjen taitojen, erityisesti digitaitojen, vahvistaminen: *“Digitaitojen kehittäminen.”*

Kokonaisuutena vastaajat odottavat hankkeelta psykososiaalista tukea, elämänhallinnan vahvistamista, yhteisöllisyyttä, hengellistä keskustelumahdollisuutta sekä konkreettisia ratkaisuja arjen haasteisiin.

4.2. Muutokset indikaattorilla kuvattuna (n = 9)

EuroHIS-8 -indikaattorin tulokset osoittavat selkeän myönteisen kehityksen osallistujien koe-tussa elämänlaadussa. Aloituskyselyssä vastaukset painottuivat “Ei hyväksi eikä huonoksi” ja “Huonoksi”, mikä kertoo lähtötilanteen haasteista. Positiivisia arvioita (“Hyväksi”) esiintyi, mutta erittäin hyviä arvioita oli vain satunnaisesti. Negatiivisia arvioita (“Huonoksi” ja “Erittäin huonoksi”) oli merkittävä määrä. Lopetuskyselyssä oli selkeää siirtymä kohti positiivisia arvi-oita: “Hyvä” ja “Erittäin hyvä” lisääntyivät huomattavasti. “Ei hyvä, ei huono” väheni selvästi. Negatiiviset arviot vähenivät, mutta eivät täysin poistuneet, mikä viittaisi siihen, että osalla asi-akkaista jäi vielä elämänlaatuun selvää parannustarvetta. EuroHIS-8-indikaattorin numeeriset tulokset on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. EuroHIS-8-indikaattorin tulokset Askeleita polulla -toimijan aloitus- ja lopetuskyselyssä, sekä muutos näiden välillä. Lisäksi keskiarvot kustakin tuloksesta.

Kysymys	Aloitus	Lopetus	Muutos
1. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	2,89	3,63	+0,74
2. Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	3,00	3,56	+0,56
3. Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne var-ten?	2,89	3,67	+0,78
4. Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	2,11	2,33	+0,22
5. Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoista?	2,89	3,33	+0,44
6. Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	2,67	3,33	+0,67
7. Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	3,22	3,44	+0,22
8. Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	3,56	4,22	+0,67
Keskiarvo	2,90	3,44	+0,54

Aloituskyselyn yhteenlaskettu keskiarvo on 2,9 (asteikko 1–5) ja lopetuskyselyn 3,4. Keskiarvon muutos on (+0,54) yksikköä, mikä tulkitaan kliinisesti merkittäväksi tulokseksi. Suurimmat muutokset tapahtuivat elämänlaadussa (+0,74) ja tarmossa suoriutua arkipäivän asioista (+0,78). Kliinisesti merkittävä muutos on todennettavissa kaikissa muissa paitsi ihmissuh-teissa (+0,22), raha-asioissa (+0,22) ja päivittäisissä toiminnoissa (+0,44). Nämä ovat kuitenkin myös muuttuneet selvästi parempaan suuntaan.

Parannus on suuri ja kliinisesti merkittävä. Tämä on huomionarvoista, sillä toiminta on tapah-tunut täysin verkkovälitteisesti. Toki otoskoko on pieni (n=9).

4.3. Lopetuskyselyn avoin palaute (n=10)

Avoimista vastauksista välittyi kokonaisuudessaan erittäin myönteinen kokemus yksilötyöstä, joka oli monelle osunut täsmällisesti omaan elämäntilanteeseen ja palvelutarpeeseen. Useat kuvasivat saaneensa juuri sellaista keskusteluapua ja tukea, jota olivat kaivanneet. Eräs vastaaja tiivistäi kokemuksensa näin: *“On vastannut tarpeeseen ja ollut erittäin hyvä.”* Yksilötyö koettiin myös merkittäväksi tueksi elämäntilanteen solmukohtissa: *“Yksilötyö oli tarpeellinen tuki tässä kohtaa elämänpolkua.”* Lyhytterapian saavutettavuus ja etämuoto saivat kiitosta, ja moni koki edistyneensä konkreettisten tehtävien ja ohjaavien keskustelujen avulla. Tämä näkyi esimerkiksi kommentissa: *“Terapeutti antoi hyviä vinkkejä ja pohtimistehtäviä, missä edistyin hyvin.”*

Terapeuttien työskentelytapa sai toistuvasti kiitosta erityisesti sensitiivisyydestä, tavoitteellisuudesta ja kyvystä kohdentaa keskustelu oikeisiin asioihin. Yksi vastaaja kuvasi tapaamisia näin: *“Terapeutti kysyi tavoitteitani heti ensi tapaamisella... kysymykset oli juuri ‘oikeita’ ja kannattelevaa.”* Myös kristillinen tai ratkaisukeskeinen lähestymistapa koettiin monille luontevaksi ja voimaannuttavaksi. Tämä välittyi esimerkiksi kommenteista: *“Minulle toimi hyvin kristillisen ratkaisukeskeisen terapian malli”* ja *“Sain tärkeitä elämäntilanteeseeni sopivia vinkkejä.”*

Kehittämiskohteita nousi esiin vain vähän. Pääosa vastaajista koki, ettei merkittäviä puutteita ollut, ja jotkut kirjoittivat suoraan: *“Kehitettävää ei ole mielestäni.”* Yksi selkeä parannustoive liittyi kuitenkin etätyöskentelyn teknisiin ratkaisuihin, kuten alustan käytettävyyteen: *“Kehittää pitäisi alustaa, missä etätyöskentely tehdään.”*

Kokonaisuudessaan palautteesta muodostui kuva toimivasta ja tarpeisiin vastaavasta yksilötyöstä, jossa terapeuttien ammattitaito, kohtaamisen laatu, selkeä rakenne ja asiakkaan tilanteeseen sopivat työkalut koettiin erittäin arvokkaiksi.

4.4. Osallistuminen hankkeen muuhun toimintaan ja suljetut kysymykset terapiakokemuksesta

Kukaan verkkoterapian 10 asiakkaasta ei osallistunut muihin hankkeen työmuotoihin. Tulos ei ole niinkään yllättävä, sillä asiakkaat olivat valinneet nimenomaan verkkovälitteisen palvelumuodon ja siten läsnäoloa vaativat toiminnot eivät välttämättä olleet heille saavutettavissa.

Lopetuslomakkeen viimeisten kysymysväittämien vastausten perusteella kokemukset yksilötyöstä ovat olleet pääsääntöisesti positiivisia (kuvio 3). Lähes kaikki kokivat tulleen kohdelluiksi kunnioittavasti ja turvallisesti. Asiakkaat raportoivat saaneensa uusia näkökulmia ja konkreettisia työkaluja, toivoa ja rohkaisua tulevaisuuteen ja merkittävää tukea jaksamiseen ja elämänhallintaan.



Kuvio 3. Vastausjakauma lopetuslomakkeen väittämä kysymyksiin koskien osallistumiskokemuskysymyksiin

4.5. Johtopäätökset

Tulokset osoittavat, että hankkeen yksilötyö vastasi selkeästi osallistujien esiin nostamiin tarpeisiin: tukeen vaikeissa elämäntilanteissa, traumojen käsittelyyn, elämäntilanteen vahvistamiseen ja nopeaan, matalan kynnyksen apuun. Avoimet vastaukset ja EuroHIS-8-indikaattori muodostavat yhdenmukaisen kokonais kuvan hyvinvoinnin parantumisesta, ja muutos elämäntilanteessa sekä arjen tarmokkuudessa oli kliinisesti merkittävä. Asiakkaat kokivat tullessa kohdatuksi turvallisesti ja yksilöllisesti, saaneensa uusia näkökulmia ja konkreettisia työkaluja sekä löytäneensä toivoa ja jaksamista arkeen.

Etätyöskentelyn tekniset ratkaisut mainittiin yksittäisenä parannuskohteena. Kokonaisuutena yksilötyö näyttäytyy vaikuttavana ja tarpeisiin hyvin vastaavana toimintamuotona, jonka vaikutavuutta voidaan syventää varmistamalla sujuva jatkopolku.

5. Lähi- ja verkkoterapian vertailu MOVEdigi-hankkeessa TAMKin toteuttamissa terapeioissa

MOVEdigi-hankkeessa toteutettujen lähi- ja verkkoterapioiden vertailu osoittaa, että molemmilla menetelmillä on selkeitä vahvuuksia. Yhteistä molemmille on matala kynnyks ja nopea saatavuus, mikä mahdollisti oikea-aikaisen tuen. Asiakkaat kokivat myös, että terapeutit kohdasivat heidät yksilöllisesti ja huomioivat heidän tarpeensa. Sekä lähi- että verkkotapaamiset vahvistivat hyvinvointia, auttoivat jaksamisessa ja toivat uusia näkökulmia sekä toivoa.

Lähi- ja verkkoterapiassa korostui turvallinen ja lämmin ilmapiiri, jonka fyysinen läsnäolo ja rauhallinen tila mahdollistivat. Monille myös rukouksen ja hengellisen tuen mahdollisuus oli merkityksellinen osa prosessia. Haasteena kuitenkin koettiin 45 minuutin tapaamisaikojen lyhyys sekä huoli tuen jatkumosta hankkeen päätyttyä.

Verkkoterapia erottui erityisesti joustavuudellaan ja saavutettavuudellaan: asiakkaat pystyivät osallistumaan ilman matkustamista ja saivat apua nopeasti. Etämuotoon liitettiin myös selkeä tavoitteellisuus ja strukturointi, sillä tavoitteet kartoitettiin jo alkuvaiheessa. Kehittämiskoh-teiksi mainittiin kuitenkin teknisen alustan parantaminen sekä tarve terävöittää terapian jatku-moa lyhytintervention jälkeen.

Johtopäätösten perusteella molemmat terapiamuodot ovat vaikuttavia ja tarpeellisia, mutta eri tilanteissa niiden vahvuudet korostuvat eri tavoin. Lähiterapia sopii erityisesti tilanteisiin, joissa tarvitaan syvällistä kohtaamista ja mahdollisuutta hengelliseen tukeen, kun taas verkkoterapia tarjoaa nopeaa, tavoitteellista ja joustavaa apua. Kehittämistarpeita ovat pidempien tapaamis-ten mahdollistaminen, tuen jatkumon varmistaminen molemmissa malleissa, verkkoterapian teknisen alustan kehittäminen sekä selkeä linjaus hengellisen näkökulman käytöstä asiakkaan toiveita kunnioittaen.

6. Tulokset: yksilötyö ViaDia

6.1. Aloituskyselyn avoimet kysymykset: palvelutarpeet ja odotukset (n = 65)

Aloituskyselyn vastaukset kuvasivat monipuolisesti niitä tarpeita ja odotuksia, joita asiakkailla oli ennen yksilötyön aloittamista. Moni kertoi kaipaavansa ennen kaikkea yksilöllistä tukea ja keskusteluapua – matalan kynnyksen mahdollisuutta tulla kuulluksi ja saada selkeyttä elämän-tilanteeseensa. Tämä näkyi esimerkiksi toiveessa siitä, että *“se että kuunnellaan ja myötäele-tään”* olisi keskeinen osa palvelua. Tukea haettiin myös elämän suunnan hahmottamiseen ja arjen valintojen jäsentämiseen, kuten eräs vastaaja ilmaisi: *“Tulevaisuuden työ/opiskelusuun-nan selkiytymistä.”* Vaikeasti saavutettavat viranomaispalvelut loivat tarvetta konkreettiselle palveluohjaukselle ja käytännön asioiden tuelle – esimerkiksi Kela-asioissa, talouden hallin-nassa ja erilaisten hakemusten täyttämisessä. Tätä kuvasi osuvasti toteamus: *“Ihmiset tarvit-sivat paljon enemmän ohjausta hakemusten täyttämisessä esim. Kelan kanssa.”*

Yhteisöllisyys, ryhmätoiminta ja vertaiskokemukset nousivat monille tärkeiksi odotuksiksi. Ryhmiltä toivottiin sekä mielekästä tekemistä että mahdollisuuksia vahvistaa sosiaalista osal-lisuutta, kuten *“toimintaa, joka lisää aktiivisuutta ja fyysistä kuntoa sekä tuo uusia ihmisiä elä-mään.”* Samalla monet kaipasivat tukea elämäntaitoihin ja arjen hallintaan, esimerkiksi vuoro-vaikutustaitojen vahvistamiseen, päihteettömyyden ylläpitämiseen ja oman elämän suunnan rakentamiseen: *“Elämönhallinta ja päihteettömyyttä tukevat ryhmät.”* Osalle vastaajista hen-gellisyys ja kristillinen tuki olivat olennainen osa hyvinvoinnin vahvistamista, ja he toivoivat mahdollisuutta osallistua rukoukseen tai hengellisiin ryhmiin, kuten lyhyessä toiveessa: *“Hen-gellinen tuki, apua päihteettömyyteen.”* Lisäksi käytännön arjen taitojen, kuten digitaitojen, ta-loustaitojen, työllistymisen ja kielitaidon parantamiseen toivottiin tukea, mikä näkyi esimer-kiksi kommentissa: *“Suomen kielen taidon parantaminen ja työnhaun edistäminen.”*

Kokonaisuutena asiakkaiden odotukset suuntautuivat matalan kynnyksen keskusteluavun ja lyhytterapian, selkeän palveluohjauksen, yhteisöllisyyttä vahvistavien ryhmien sekä elämätaitoja ja arjen hallintaa tukevien toimintojen yhdistelmään. Lisäksi erityisesti hengellinen tuki ja arjen konkreettisten taitojen vahvistaminen nähtiin tärkeinä osina kokonaisvaltaista palvelutarjontaa, jota hankkeen toivottiin tulevaisuudessa tarjoavan.

6.2. Muutokset indikaattorilla kuvattuna (n = 38)

EuroHIS-8 -indikaattorin tulokset osoittavat, että Yksilötyöllä on ollut myönteinen vaikutus useimpiin osa-alueisiin, erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Lopetuslomakkeessa painottuu ”Hyväksi” ja ”Erittäin hyväksi” arviointi, kun taas aloituskyselyssä oli paljon ”Ei hyväksi eikä huonoksi” ja ”Huonoksi”. EuroHIS-8-indikaattorin numeeriset tulokset on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. EuroHIS-8-indikaattorin tulokset ViaDian yksilötyön aloitus- ja lopetuskyselyssä, sekä muutos näiden välillä. Lisäksi keskiarvot kustakin tuloksesta.

Kysymys	Aloitus	Lopetus	Muutos
1. Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	3,09	3,53	+0,43
2. Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	2,94	3,16	+0,22
3. Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?	3,09	3,27	+0,18
4. Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	2,42	2,74	+0,32
5. Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoista?	3,34	3,45	+0,11
6. Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	2,91	3,37	+0,46
7. Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	3,32	3,58	+0,26
8. Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	3,80	3,82	+0,02
Keskiarvo	3,11	3,36	+0,25

Aloituskyselyn yhteenlaskettu keskiarvo oli 3,11 (asteikko 1–5) ja lopetuskyselyn keskiarvo oli 3,36, joten keskiarvojen muutos on +0,25 yksikköä. Tämä on merkittävä positiivinen muutos lähdekirjallisuuden perusteella (Moulehi et. Al 2020, Jayedevappa 2017, s.188-198).

Tulokset osoittavat, että yksilötyöllä oli myönteinen vaikutus elämänlaadun keskeisiin osa-alueisiin, erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen tyytyväisyyteen. Merkittävin muutos (+0,46) havaittiin kysymyksessä, joka liittyy itsearvioituun tyytyväisyyteen (Kysymys 6).

Tämä viittaa siihen, että yksilötyö on onnistunut vahvistamaan osallistujien itsetuntoa ja psykologista hyvinvointia.

Myös tarmo arkipäivän elämään (+0,18) ja ihmissuhteet (+0,26) paranivat, mikä kertoo sosiaalisen ja toiminnallisen hyvinvoinnin kohentumisesta. Taloudelliseen tilanteeseen liittyvä kysymys (+0,32) parani odotettua enemmän, mikä voi liittyä koettuun hallinnan tunteen lisääntymiseen. Sen sijaan asuinalueen olosuhteet (+0,02) pysyivät lähes ennallaan, mikä on loogista, koska ympäristötekijät muuttuvat hitaasti ja olivat yksilötyön ulkopuolella.

6.3. Lopetuskyselyn avoin palaute (n = 28)

Avoimet vastaukset kuvaavat yksilötyön olleen asiakkaille kokonaisuutena erittäin toimiva ja tarpeisiin hyvin vastaava palvelu. Useimmat vastaajat kokivat, että kaikki oli “menetetty hyvin” ja että tuki oli auttanut arjen jäsentämisessä ja eteenpäin pääsemisessä: *“Hyvin. Olen saanut mennä eteenpäin elämän kriisistä.”* Moni kertoi arjen rakenteiden vahvistuneen, kuten toteamuksissa: *“Päivärytmi on muodostunut hyväksi, masennus helpottanut.”* Yksilöllinen työskentelytapa koettiin erityisen arvokkaaksi: *“Se että kaikki tehtiin niin yksilöidysti suunnitellusti eikä isoissa ryhmissä.”* Keskusteluapu ja kuunteleva kohtaaminen muodostuivat monelle merkittäväksi tueksi. Eräs vastaaja kuvasi kokemustaan näin: *“Olen saanut jakaa mieltä painavia asioita ja sitä kautta saanut helpotusta arkeen. Erittäin hyvin on toiminut se, että minua on aidosti kohdattu.”* Myös toivo ja myönteiset tulevaisuuden näkymät vahvistuivat monilla: *“Tapaukset ja keskustelut ovat tuoneet toivoa ja keinoja omasta tilanteesta selviämiseen.”*

Yksilötyön koettiin tarjoavan käytännöllistä ja lempeää tukea ilman painostusta, ja monille oli tärkeää saada puhua koulutetun ammattilaisen kanssa: *“On joku ulkopuolinen jolle jutella elämästä... toimii erinomaisesti ja saa maanläheistä tukea.”* Useat vastaajat kuvasivat saaneensa “eväitä eteenpäin” ja konkreettista ohjausta elämän jatkokon: *“On toiminut hyvin, olen saanut apua keskustelussa ja ohjauksessa omaan elämän jatkokon.”* Osa nosti esiin myös hengellisen tuen merkityksen: *“Aina on saanut keskustelu- ja rukoustukea.”* Kehittämistarpeita mainittiin vain vähän, mutta yksittäisissä kommenteissa toivottiin etäyhteyden teknistä parannusta, sillä *“etäyhteys katkeaa aina kesken kaiken.”* Kokonaisuutena yksilötyö koettiin tarpeelliseksi, luotettavaksi ja vaikuttavaksi tueksi, joka auttoi etenemään vaikeissa elämäntilanteissa ja vahvisti itsevarmuutta: *“Olen uskaltanut tehdä omia päätöksiä.”*

ViaDian yksilötyö on ollut vaikuttavaa ja tarpeellista, erityisesti kriisitilanteissa ja arjen hallinnan tukemisessa. Se tarjoaa konkreettisia hyötyjä (päivärytmi, masennuksen helpottuminen), psykososiaalista ja hengellistä tukea sekä mahdollisuuden edetä elämässä ilman leimaavia rakenteita.

6.4. Osallistuminen hankkeen muuhun toimintaan ja suljetut kysymykset terapiakokemuksesta

Suurin osa ViaDian yksilötyön asiakkaista on osallistunut myös ryhmä- tai yhteisölliseen työhön. Tämä on havaittavissa kuvion 4 vastausjakaumasta.



Kuvio 4. Vastausjakauma kysymykseen, mihin muuhun MOVEdigi-hankkeen toimintaan asiakas on osallistunut.

Lopetuslomakkeen viimeisten kysymysväittämien vastausten perusteella kokemukset ViaDia Pirkanmaa ry:n yksilötyöstä ovat olleet myönteisiä (kuvio 5). Valtaosa vastasi ”täysin samaa mieltä” väittämiin: *minua on kohdeltu kunnioittavasti, osallistuminen on tuntunut turvalliselta, näkemys otettu huomioon*. Suurin osa koki elämän muuttuneen myönteiseen suuntaan. Turvallisuus ja kunnioittava kohtelu toteutuivat lähes yksimielisesti.



Kuvio 5. Vastausjakauma lopetuslomakkeen väittämä kysymyksiin koskien osallistumiskokemuskysymyksiin

6.5. Johtopäätökset

Yksilötyö on ollut vaikuttavaa. Se on vastannut asiakkaiden alkuperäisiin tarpeisiin (keskusteluapu, ohjaus, sosiaalinen tuki) ja parantanut koettua hyvinvointia sekä elämänhallintaa. Kehitystarpeet ovat vähäisiä ja liittyvät lähinnä teknisiin yksityiskohtiin.

Suurin osa koki elämän muuttuneen myönteiseen suuntaan. ViaDia Pirkanmaa ry:n yksilötyön asiakkaat ovat olleet hyvin erilaisessa elämäntilanteessa, kuin TAMKin yksilötyön asiakkaat. Asiakkaat eivät ole olleet pääsääntöisesti työssä tai koulutuksessa, toisin kuin TAMKin yksilötyön asiakkaat. Tuen tarve on ollut kokonaisvaltaisempaa, mikä osaltaan selittää sitä, että lyhyellä interventiolla ei ole vielä päästy tilastollisesti niin merkittäviin muutoksiin kuin TAMKin asiakkaiden kohdalla.

Digitaalisia työkaluja hyödyntävän asiakastyön hyödyt tulevat esille silloin, kun on luottamus luotu. Haasteena on haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden kohtaaminen, verkossa on haasteellisempaa ilmaista tunteita ja saada rohkaisua tunneilmaisuun. Kokemukset terapia-työstä verkossa eivät ole olleet positiivisia kaikkien asiakkaiden kanssa. Kontaktia ja sitoutumista on vaikeampi saavuttaa verkkovälitteisesti. Verkkovälitteisen yksilötyön palvelu riippuu myös siitä, kuinka tottunut asiakas on käyttämään verkkopalveluita ja kuinka helppoa asiakkaan on ilmaista itseään. Turvallisen ympäristön kokemuksen välittyminen verkkoympäristössä on haasteellisempaa. Näköyhteys asiakkaaseen kuitenkin tukee yhteyttä ja on parempi kuin puhelimesta asiakastyön tekeminen. Verkkovälitteisissä ryhmissä digityökalujen käytöstä on ollut lupaavia kokemuksia. TUNI-ympäristössä asiakastyön tekeminen verkkovälitteisesti on haasteellista digivälineiden tietoturvasyistä.

Yksilötyön alussa korostui tarve ohjaukselle, keskustelulle ja sosiaaliselle tuelle. Lopussa palaute osoittaa, että nämä toteutuivat hyvin. Avovastauksissa tuli esille useat maininnat arjen rytmin löytymisestä, kriisistä selviämisestä ja mielenterveyden kohentumisesta. Yksilötyön hyödyiksi asiakkaat nostivat päivärytmin löytymisen, masennuksen helpottumisen, rohkeuden tehdä päätöksiä, hengellisen tuen, kriisistä selviämisen, toivon ja sisäisen turvan vahvistumisen. Nämä maininnat tukevat tulkintaa ViaDia Pirkanmaan yksilötyön asiakkaiden haasteellisesta alkutilanteesta, johon yksilötyön avulla on löydetty myönteinen kehityssuunta. Yksilötyö koettiin turvalliseksi ja kunnioittavaksi ja asiakkaiden näkemykset otettiin huomioon. Useimmat kokivat elämän muuttuneen myönteiseen suuntaan. Asiakkaat kokivat yksilöllisen tuen, kuuntelun ja ohjauksen ratkaisevina tekijöinä hyvinvoinnin paranemisessa. ViaDian yksilötyö on vaikuttavaa ja tarpeellista, erityisesti kriisitilanteissa ja arjen hallinnan tukemisessa.

7. Eri toimijoiden tulosten kooste ja vertailu

MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen yksilötyö tuotti myönteisiä vaikutuksia kaikissa tarkastelluissa toimintamalleissa. Vaikka toimijoiden kohderyhmät, työskentelytavat ja asiakkaiden lähtötilanteet erosivat toisistaan, tulokset osoittavat yhdenmukaisesti koetun hyvinvoinnin, elämänlaadun ja arjen hallinnan vahvistumista.

TAMKin toteuttamissa Uusi Laulu- ja Askeleita polulla -palveluissa korostuivat erityisesti psykologisen hyvinvoinnin, itsetunnon, arjen toimintakyvyn ja tulevaisuuden toivon vahvistuminen. Asiakkaat kokivat saaneensa uusia näkökulmia elämäntilanteeseensa sekä konkreettisia työkaluja muutosten toteuttamiseen. EuroHIS-8-mittarilla tarkasteltuna vaikuttavuus oli voimakkainta Askeleita polulla -palvelussa (+0,54) ja lähes yhtä vahvaa Uusi Laulu -palvelussa (+0,45).

ViaDia Pirkanmaan yksilötyössä asiakkaiden tuen tarve oli usein laaja-alaisempi ja liittyi esimerkiksi kriiseihin, arjenhallintaan, palveluohjaukseen, taloudellisiin haasteisiin sekä sosiaalisen osallisuuden vahvistamiseen. Tästä huolimatta myös ViaDian asiakkaiden kokemuksissa havaittiin myönteistä kehitystä. Eriytisesti itsearvostus, elämänlaatu ja arjessa selviytyminen vahvistuivat yksilötyön aikana.

Kaikissa toimintamalleissa asiakkaat arvioivat kohtaamisen laadun erittäin hyväksi. Vastaajat kokivat tulleet kuulluiksi, kunnioitetuiksi ja huomioiduiksi omista lähtökohdistaan käsin. Turvallinen ilmapiiri ja nopea pääsy tuen piiriin nousivat koko aineiston vahvuuksiksi.

Toimijoiden välillä nousi esiin myös yhteisiä kehittämistarpeita. Asiakkaat toivoivat:

- pidempiä tai useampia tapaamiskertoja
- selkeämpiä jatkopolkuja hankkeen jälkeen
- toimivampia digitaalisia ratkaisuja etätyöskentelyyn
- mahdollisuutta saada tukea oikea-aikaisesti myös jatkossa.

Hengellisyteen liittyvät kokemukset olivat pääosin myönteisiä niille osallistujille, jotka pitivät sitä itselleen merkityksellisenä. Tulosten perusteella on kuitenkin tärkeää, että hengellisten sisältöjen käyttö perustuu aina asiakkaan omaan toiveeseen ja vapaaehtoisuuteen.

Tulosten perusteella MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen yksilötyö on ollut vaikuttavaa ja tarpeellista toimintaa. Asiakkaat raportoivat hyvinvoinnin, elämänlaadun, toimintakyvyn ja toiveikkouden vahvistuneen palveluiden aikana. Vaikuttavuus näyttää syntyvän ennen kaikkea yksilöllisestä kohtaamisesta, oikea-aikaisesta tuesta sekä mahdollisuudesta käsitellä omaa elämäntilannetta turvallisessa ympäristössä.

Eri toimijoiden vahvuudet täydentävät toisiaan. Uusi Laulu painottuu terapeutiseen prosointiin, Askeleita polulla saavutettavaan ja tavoitteelliseen verkkotyöskentelyyn sekä ViaDia Pirkanmaa arjenhallinnan, palveluohjauksen ja kriisitilanteiden tukemiseen. Kokonaisuutena tarkasteltuna hankkeen yksilötyö on vastannut asiakkaiden tarpeisiin hyvin ja tuottanut myönteisiä muutoksia useilla hyvinvoinnin osa-alueilla.

8. Asiakkaiden kokemuksia yksilötyön vaikutuksista palautelomakkeen perusteella (1.10.2026 alkaen)

Syksyllä 2025 käyttöön otetun yleisen palautelomakkeen vastaukset täydentävät aloitus- ja lopetuskyselyistä saatua kuvaa hankkeen vaikutuksista. Hankkeella on ollut merkittävä ja monitasoinen myönteinen vaikutus osallistujien elämään. Vastauksissa korostuvat erityisesti **psykykkisen hyvinvoinnin vahvistuminen, itseymmärryksen ja itsearvostuksen kasvu, sosiaalisen elämän laajentuminen sekä toivon ja tulevaisuususkon lisääntyminen.**

Monet osallistujat kuvaavat, että toiminta on tarjonnut **henkisen henkireiän arkeen** ja auttanut irtautumaan yksinäisyydestä. Yhdessäolo muiden kanssa, vertaistuki ja avoimet keskustelut ovat antaneet uusia näkökulmia omiin elämäntilanteisiin ja lisänneet kokemusta siitä, ettei ole yksin haasteidensa kanssa. Useat kertovat sosiaalisen verkostonsa laajentuneen ja sosiaalisten tilanteiden ahdistavuuden vähentyneen.

Hanke on myös vahvistanut **itsevarmuutta, omanarvontuntoa ja kykyä tehdä päätöksiä.** Osallistujat kokevat saaneensa hyväksyntää ja tulleeensa kohdatuksi sellaisina kuin ovat. Tämä on lisännyt luottamusta omiin kykyihin, omiin valintoihin ja tulevaisuuteen. Monille on ollut merkityksellistä saada tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin, kuten elämänhallintaan, päihteiden käytön vähentämiseen tai ihmissuhteisiin liittyviin haasteisiin.

Useissa vastauksissa tuodaan esiin, että hanke on auttanut **selkiyttämään elämäntilannetta**, lisännyt myönteistä ajattelua ja joskus johtanut konkreettisiin muutoksiin, kuten terveellisempään elämäntapaan, parempaan mielialaan ja parantuneeseen toimintakykyyn. Joillekin hanke on ollut tärkeä askel kohti tavoitteita, unelmia ja henkilökohtaista kasvua.

Vaikka kaikki eivät koe elämäntilanteensa muuttuneen merkittävästi ulkoisesti, monet nostavat esiin **luotettavat ja välittävät ohjaajat** sekä turvallisen ilmapiirin, jossa on voinut jakaa elämää avoimesti. Jo tämä tuki koetaan erittäin arvokkaana ja elämää kannattelevana tekijänä.

Yhteenvetona voidaan todeta, että hanke on lisännyt hyvinvointia, osallisuuden tunnetta ja toivoa. Se on tarjonnut tukea, ymmärrystä ja voimaa arkeen sekä auttanut monia osallistujia eteenpäin kohti tasapainoisempaa ja merkityksellisempää elämää.

Liite 1 Kyselylomake, aloituskysely

Yksilötyön aloituskysely Uusi laulu

Lomakkeen tiedot kerätään MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen toiminnan järjestämistä varten, toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi ja raportointiin. Tiedot kerätään niin, että tieto ei ole yhdistettävissä henkilötietoihin. Tietoja säilytetään sähköisenä suojatussa Tamkin digitaaliassa ympäristössä. Voit tutustua tarkemmin oheiseen tietosuojaselosteeseen.

1. Suostumus tietojen käyttämiseen

- ☐ Suostun siihen, että tämän lomakkeen tietoja voidaan käyttää toiminnan järjestämistä varten, vaikuttavuuden arvioinnissa ja raportoinnissa.

2. Millaiseen MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen järjestämään toimintaan olisit kiinnostunut osallistumaan?

- ☐ Ryhmätoimintaan
- ☐ Yhteisön toimintaan (yhteistä tekemistä tarpeiden ja kiinnostuksien mukaan esim. musiikki-ilta, peli-ilta, liikuntatoiminta, retket, hengellinen toiminta)
- ☐ En ole kiinnostunut osallistumaan muuhun toimintaan

3. Jos vastasit, että sinua kiinnostaa ryhmätoiminta, millainen ryhmätoiminta kiinnostaisi sinua?

- ☐ Digitaalisten kehittäminen
- ☐ Oman elämän suunta, elämäntaidot, vakaan elämän tavoittelu
- ☐ Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, rajojen asettaminen
- ☐ Sosiaaliset taidot
- ☐ Parisuhteen työkalupakki (esim. kommunikaatio- ja tunnetaidot)
- ☐ Hengelliset ryhmät
- ☐ Mielenterveyttä tukevat ryhmät
- ☐ Taloustaidot
- ☐ Terapeuttiset ryhmät
- ☐ Muu ryhmätoiminta

4. Tarkenna tähän, jos vastasit edelliseen "Muu ryhmätoiminta"

Kirjoita vastaus

Liite 1 Kyselylomake, aloituskysely

5. Miten tähän asti käyttämäsi palvelut ovat vastanneet tarpeisiisi?

Kirjoita vastaus

6. Millaisia hankkeen toimintaan liittyviä toiveita sinulla on tai miten hanke voi vastata palvelutarpeeseesi?

Kirjoita vastaus

7. Keräämme indikaattoritietoa toimintamme vaikuttavuuden arvioimiseksi. Tietojen antaminen tutkimustarkoituksiin on täysin vapaaehtoista. Kysymykset perustuvat EuroHIS-8 indikaattoriin.

	Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	☐	☐	☐	☐	☐
Onko Teillä riittävästi tarmoa erkipäivän elämäänne varten?	☐	☐	☐	☐	☐
Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toiminnoista?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	☐	☐	☐	☐	☐
Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	☐	☐	☐	☐	☐

Liite 2. lopetuskysely

Yksilötyön lopetuslomake Uusi laulu

Lomakkeen tiedot kerätään MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen toiminnan järjestämistä varten, toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi ja raportointiin. Tiedot kerätään niin, että tieto ei ole yhdistettävissä henkilötietoihin. Tietoja säilytetään sähköisenä suojatussa Tamkin digitaaliessa ympäristössä. Voit tutustua tarkemmin oheiseen tietosuojaselosteeseen.

1. Suostumus

- ☐ Suostun siihen, että tämän lomakkeen tietoja voidaan käyttää toiminnan järjestämistä varten, vaikuttavuuden arvioinnissa ja raportoinnissa.

2. Miten yksilötyö on vastannut palvelutarpeeseesi? Mikä on toiminut hyvin? Mitä pitäisi kehittää?

Kirjoita vastaus

3. Oletko osallistunut muuhun MOVEdigi -hankkeen toimintaan? Jos olet, mihin?

- ☐ Ryhmät
- ☐ Yhteisöllinen toiminta
- ☐ En ole osallistunut

4. Millaisena olet kokenut osallistumisen hankkeen yksilötyöhön?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minua on kohdeltu kunnioittavasti	☐	☐	☐	☐	☐
Näkemykseni on otettu huomioon	☐	☐	☐	☐	☐
Osallistuminen on tuntunut turvalliselta	☐	☐	☐	☐	☐
Elämäni on muuttunut hanketoimenpiteiden myötä myönteisempään suuntaan	☐	☐	☐	☐	☐

Liite 3. Yleinen palautelomake

Yleinen palautelomake

Lomakkeen tiedot kerätään MOVEdigi Pirkanmaa -hankkeen toiminnan järjestämistä varten, toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi ja raportointiin. Tiedot kerätään niin, että tieto ei ole yhdistettävissä henkilötietoihin. Tietoja säilytetään sähköisenä suojatussa TAMKIn digitaalisessa ympäristössä. Voit tutustua tarkemmin ohaiseen tietosuojaselosteeseen.

* Pakollinen

1. Suostumus *

- ☐ Suostun siihen, että tämän lomakkeen tietoja voidaan käyttää toiminnan järjestämistä varten, vaikuttavuuden arvioinnissa ja raportoinnissa.

2. Sukupuoli *

- ☐ nainen
- ☐ mies
- ☐ En halua kertoa

3. Ikä *

- ☐ 18 - 29 vuotta
- ☐ 30 - 54 vuotta
- ☐ yli 54 vuotta

4. Työtilanne *

- ☐ Työssä
- ☐ Työttömänä
- ☐ Koulutuksessa
- ☐ Eläkkeellä tai työelämän ulkopuolella

5. Mihin hankkeen toimintaan olet osallistunut? *

- ☐ Yksilökeskustelu/-terapia
- ☐ Ryhmä/yhteisötoiminta

Liite 3. Yleinen palautelomake

6. Miten hankkeen toiminta on vastannut tarpeeseesi? *

7. Mikä on toiminut hyvin? *

8. Mitä pitäisi kehittää? *

9. Millaisena olet kokenut hankkeeseen osallistumisen? *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minua on kohdeltu kunnioittavasti	☐	☐	☐	☐	☐
Näkemykseni on otettu huomioon	☐	☐	☐	☐	☐
Osallistuminen on tuntunut turvalliselta	☐	☐	☐	☐	☐
Elämäni on muuttunut hanketoimenpiteiden myötä myönteisempään suuntaan	☐	☐	☐	☐	☐
Olen saanut tukea muilta	☐	☐	☐	☐	☐

10. Millaisia vaikutuksia hankkeeseen osallistumisella on ollut elämääsi? Voit kuvata, millaista elämäsi on ollut ennen hanketta ja minkälaista se on ollut sen jälkeen. Onko toiminta esimerkiksi edistänyt tavoitteisiisi pääsemistä? *

Liite 3. Yleinen palautelomake

Lähteet

Farivar, S. S., Liu, H., & Hays, R. D. (2004). *Half standard deviation estimate of the minimally important difference in HRQOL scores?* Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 4(5), 515–523. <https://doi.org/10.1586/14737167.4.5.515>

Mouelhi, Y., Jouve, E., Castelli, C., & Gentile, S. (2020). How is the minimal clinically important difference established in health-related quality of life instruments? Review of anchors and methods. Health and Quality of Life Outcomes, 18, Article 136. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01344-w>

Jayadevappa, R., Cook, R., & Chhatre, S. (2017). *Minimal important difference to infer changes in health-related quality of life: A systematic review.* Journal of Clinical Epidemiology, 89, 188–198. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.06.009>

Schmidt, S., Mühlan, H., & Power, M. (2006). *The EUROHIS-QOL 8-item index: Psychometric results of a cross-cultural field study.* European Journal of Public Health, 16(4), 420–428. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cki155>