

Yksilöohjauksen malli - Askeleet osallisuuteen ja toimijuuteen

Yksilöohjauksen toimintamalli on kehitetty ASKEL-hankkeen toiminnoissa. ASKEL-hanke; rahoittaja Euroopan sosiaalirahasto sekä Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. Hanketta hallinnoi ViaDia Joensuu ry. Toteutusaika 10/2023–2/2026. Hankkeesta tuotoksena syntynyt yksilöohjauksen toimintamalli on hyödynnettävissä ammattilaisten ja vastaavien kohderyhmien kanssa työskentelevien käyttöön.

Yksilöohjauksen tavoitteena on tukea siihen osallistuvan henkilön työ- ja toimintakykyä arjen taitojen vahvistamisen ja voimaantumisen kautta. Tavoitteena on myös, että osallistuja saa taitoja ja luottamusta omaa arkeaan, työkykyvalmiuksiaan ja tulevaisuuttaan varten.

Varmuus osallistujan omasta osaamisesta ja osallisuudesta asioidensa hoitoon vahvistuu, taidot karttuvat ja osallistuja saa onnistumisen kokemuksia. Osallistuja saa rohkeutta sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihinsa.

Alkukartoitus ja tavoitteiden asettaminen

- Selvitetään ohjattavan tarpeet, lähtötilanne ja tavoitteet.
- Voidaan käyttää keskusteluja, testejä tai itsearviointeja.

Henkilökohtaisessa yksilöohjauksessa ensimmäisellä tapaamiskerralla kartoitetaan osallistujan elämäntilannetta ja tutustutaan. Tapaamisia järjestetään 3–8 kertaa henkilön tilanteen mukaan. Yhden yksilöohjauksen kesto on 1–2 tuntia.

Apuna käytetään ASKEL-hankkeen tarpeisiin muokattua tutustumiskaavaketta, jonka lähteenä on käytetty Mieli ry:n Voimavarojen taloa. (kts. liite 1)

Tutustumiskaavakkeen pohjalta kartoitetaan mm. osallistujan nykytilannetta ja nykyhetken tuen tarpeita, vahvuuksia sekä asioita, joissa hän kokee tarvetta kehittyä, muutoksen tarvetta sekä tulevaisuuden suunnitelmia. Lisäksi osallistujan kanssa laaditaan hyvinvoinnin suunnitelma. Suunnitelmapohja on muokattu hankkeen tarpeisiin. Lähde: Leenamaija Ojala: Hyvinvointia työpaikalle. (kts. liite 2)

ASKEL-hankkeen aikana yksilöohjausten tukena on käytetty myös hankkeeseen suunniteltua aloitusvaiheen kaavaketta. Kysymyskaavakkeen laatimisessa on hyödynnetty osittain Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen (THL) osallisuusindikaattoria sekä Työterveyslaitoksen (TTL) Kykyviisaria. (kts. liite 3)

Näin saadun kokonaiskuvan perusteella suunnitellaan osallistujan kanssa yhdessä tulevia tapaamiskertoja ja niiden tavoitteita, sekä niissä annettavaa ohjausta ja tukea.

Luottamus ja vaitiolo osallistujan asioista on tärkeä osa yksilöohjausta, ja yksilöohjaukseen osallistuvalla kerrotaan, että tapaamiset ovat luottamuksellisia.

Ohjausprosessin suunnittelu

- Määritellään, miten ohjaus toteutetaan (esim. tapaamisten määrä ja muoto).
- Sovitaan mahdollisista työkaluista, kuten tehtävistä, päiväkirjoista tai seurantataulukoista.

Annettavien yksilöohjausten määrä on jokaisella osallistujalla tuen tarpeen mukaan yksilöllinen, ja niiden sisältö määräytyy tuen tarpeen mukaan. Tuen

tarvetta on selvitetty ensimmäisellä tapaamiskerralla, ja jokaisen tapaamisen aikana käydään läpi saavutetut tavoitteet sekä mahdolliset uudet ilmenneet tuettavat asiat. Osallistujaa kannustetaan omatoimisuuteen hänen voimavaransa ja elämäntilanteensa huomioiden, ja hän saa tukea sekä palautetta.

Ohjaustapaamiset ja tukitoimet

- Säännölliset keskustelut, joissa edistymistä seurataan.
- Ohjaaja tarjoaa palautetta, resursseja ja motivaatiotukea.

Osallistujaa kannustetaan, ohjataan ja tuetaan mahdollisimman paljon olemaan oman elämänsä ”toimija”. Asioita, joissa tuen tarvetta ilmenee ei tehdä osallistujan puolesta, vaan yhdessä osallistujan kanssa. Yhdessä harjoitellaan uusia taitoja. Näin osallistuja saa kokemuksia omasta pärjäämisestään, jolla on suotuista vaikutus itsetuntoon sekä elämänhallintaan. Tuettavia asioita voivat olla esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin lähteminen, opiskeluun ja työnhakuun liittyvien asioiden hoito, asiointikäynnit vaikkapa vaateostoksilla tai virastoissa ja terveydenhuollossa sekä erilaiset tietokoneen käyttöön ja hakemusten tekemiseen liittyvät asiat. Tuettavissa asioissa pyritään kannustamaan osallistujaa käyttämään omaa osaamistaan ja rohkeuttaan hoitaa asioitaan. Osallistujan onnistumiset huomioidaan ja epäonnistumisen sattuessa ollaan vierellä kulkijoina ja kuuntelijoina sekä keskustellaan epäonnistumiseen vaikuttavista tekijöistä ja itsemyötätunnon tärkeydestä. Mahdollisten sovittujen yksilöohjausten peruuntuessa huomioidaan aktiivinen yhteydenpito osallistujaan uuden ajan sopimiseksi. Luottamuksellisen, turvallisen ja avoimen ilmapiirin saavuttaminen on ensiarvoisen tärkeä osa yksilöohjausprosessin onnistumista.

Väliseuranta ja joustavuus

- Tarvittaessa ohjausta voidaan mukauttaa yksilön tarpeiden mukaan.
- Arvioidaan, ovatko asetetut tavoitteet realistisia ja saavutettavissa.

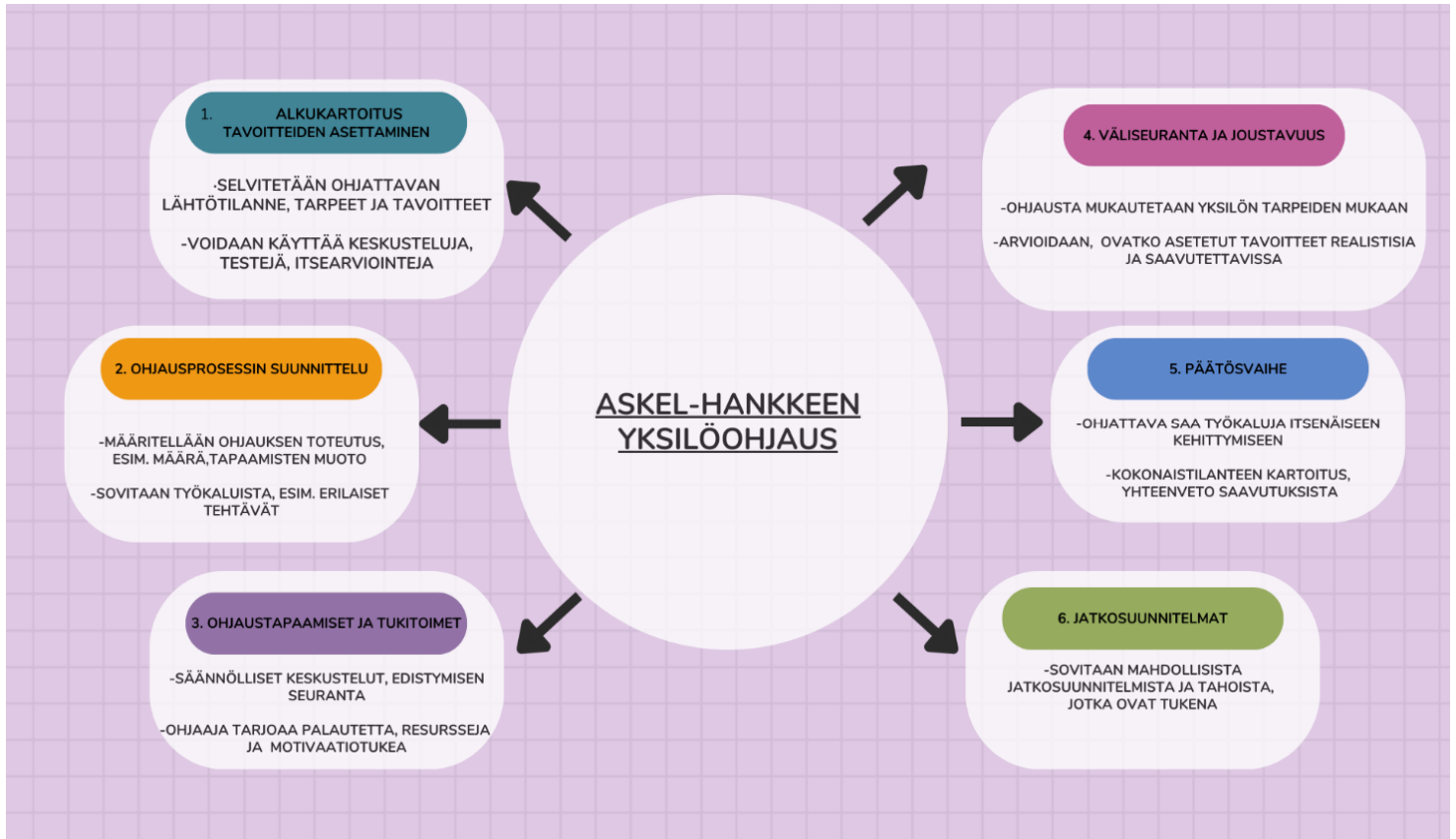
Osallistuja saa palautetta ja kannustusta, ja mahdollisiin ongelmakohtiin pyritään löytämään yhdessä osallistujaa hyödyttävä ja tukeva ratkaisu. Kokonaistavoitteiden lisäksi voidaan asettaa pienempiä välitavoitteita, joiden saavuttaminen on helpompaa ja ne luovat suuntaa matkalla kohti päätavoitteita. Osallistujan kanssa käydään keskustelua ja mahdollisiin elämäntilanteiden ja voimavarojen muutoksiin reagoidaan pohtien yhdessä tavoitteiden oikea-aikaisuutta, aikatauluja ja toimenpiteitä.

Päätösvaihe ja jatkosuunnitelmat

- Yhteenveto saavutuksista ja mahdollisista jatkotoimenpiteistä.
- Ohjattava saa työkalut itsenäiseen kehittymiseen.

Osallistujan lopettaessa ohjatut yksilöohjaukset käydään osallistujan kanssa läpi hänen kokonaistilannettaan. ASKEL-hankkeessa on ollut käytössä hankkeen tavoitteisiin peilaava ns. hankkeeseen osallistumisen lopetusvaiheen kaavake, jolla on osoitettu hankkeeseen osallistumisen aikaansaamaa muutosta osallistujan tilanteessa.(kts. liite 4) Viimeisillä tapaamiskerroilla kartoitetaan osallistujan mahdollista tuen tarvetta jatkossa ja tahoja, jotka tukea antavat, sekä käydään osallistujan niin toivoessa yhdessä tutustumassa eri elämänhallintaa sekä arkea tukeviin tahoihin, jolloin ns. ”saattaen vaihto” voisi toteutua ja osallistuja saisi jatkossakin tukea sitä tarvitessaan.

Yksilöohjauksen kaavio



Liitteet:

Liite 1. Alkukartoitus kaavake

Olipas kiva tutustua sinuun.

Mihin kaipaat tukea ja
apua tällä hetkellä?

Millaisia tulevaisuuden
suunnitelmia tai haaveita
sinulla on ?

Kaipaanko muutosta
jollekin elämäsi osa-
alueelle?

Kertoisitko kolme
vahvuuttasi.

Kuvaile kolme asiaa
joissa haluaisit kehittyä

Miten rentoudut?

Kerro jokin tunne jonka
olet tänään tuntenut.

Mitkä asiat ovat
tuottaneet sinulle
hyvää mieltä viimeisen
viikon aikana?

Kerrotko hieman
elämäntilanteestasi?

Kuka olet, mitä
sinulle kuuluu?



Liite 2.Hyvinvointisuunnitelma

ASKEL-HANKE HYVINVOINNIN KEHITTÄMIS SUUNNITELMA



Hyvinvoinnin osa-alueet	Mitä haluan tavoittaa tällä alueella? Päämäärä?	Tavoite/tavoitteet?	Mitä aion tehdä/ Miten korjaan suuntaa/ keinot?	Milloin tarkistan tilanteen?/Jatko suunnitelma?
Fyysinen hyvinvointi				
Psyykkinen hyvinvointi				
Harrastukset				
Perhe, läheiset ja ihmissuhteet				
Sosiaalinen hyvinvointi				
Työ, opiskelu ja oma osaaminen				
Oman elämän hallinta. Ajan käyttö ja asioiden hoito				
Riippuvuudet				
Muu, mikä?				

Lähde: Hyvinvointia työpaikalle. LeenaMaija Ojala.



Euroopan unionin
osarahoittama



POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE



Elinvoimakeskus



JOENSUU

Liite 3. Aloitusvaiheen kysely

8.12.2025 klo 12.26

Aloitusvaiheen kysely

Aloitusvaiheen kysely

Osallistujan kysely aloitusvaihe

[Kirjaudu Googleen](#), jotta voit tallentaa edistymisesi. [Lue lisää](#)

*** Pakollinen kysymys**

ASKEL -hanke 1.10.2023-28.2.2026



1. Mistä kuulit tästä hankkeesta? *

Oma vastauksesi

2. Koetko itsesi yksinäiseksi?

En koskaan 1 2 3 4 5 Päivittäin

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Luotatko siihen, että tulevaisuus tuo sinulle hyviä asioita?

Ei yhtään 1 2 3 4 5 Erittäin paljon

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Pyydä muokkauslinkkiä

https://docs.google.com/forms/d/1vR7XaCelpbs9LU8L9oPsBTGtlyw8DcixsYT3j4kt3nE/viewform?edit_requested=true

1/4

4. Koetko saaneesi riittävästi tukea polullasi kohti yhteisöjä tai välityömarkkinoita?

1 2 3 4 5
Ei yhtään ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Olen saanut paljon tukea

5. Osallistutko tällä hetkellä johonkin yhteisölliseen/järjestön toimintaan?

1 2 3 4 5
Ei yhtään ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erittäin paljon

6. Millaiseksi koet työ- ja toimintakykysi nykyisin asteikolla 1-5

1 2 3 4 5
Heikko ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Erinomainen

7. Pystytkö tavoittelemaan sinulle tärkeitä asioita?

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä

8. Koetko, että päivittäiset tekemisestä ovat merkityksellisiä?

1 2 3 4 5
Täysin eri mieltä ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Täysin samaa mieltä



Pyydä muokkaus-oikeutta

9. Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä? Valitse tilannettasi parhaiten kuvaava numero

- 1** = Työelämä tai työllistyminen ei ole minulle ajankohtaista
2 = Minulla ei ole työtä. Minulla on vähäiset edellytykset siirtyä työelämään. Tarvitsen tukea työllistymiseen.
3 = Minulla ei ole työtä. Minulla on kuitenkin edellytyksiä siirtyä työelämään. Saatan tarvita tukea työllistymiseen.
4 = Minulla on työtä. Minulla on edellytyksiä osallistua työelämään. Saatan kuitenkin tarvita tukea työelämässä jatkamiseksi.
5 = Minulla on työtä. Minulla on hyvät edellytykset jatkaa työelämässä.

	1	2	3	4	5	
Työelämä tai työllistyminen ei ole minulle ajankohtaista	☐	☐	☐	☐	☐	Minulla on työtä

Otamme mielellämme kehitysehdotuksia vastaan

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. - [Käyttöehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Näyttääkö lomake epäilyttävältä? [Ilmoita](#)

Google Forms



Pyydä muokkausoikeutta

Liite 4. Lopetusvaiheen kysely

Osallistujan hankkeen lopetusvaiheen kysely

Osallistujan kysely hankkeeseen osallistumisen päättyessä

[Kirjaudu Googleen](#), jotta voit tallentaa edistymisesi. [Lue lisää](#)

ASKEL -hanke



1. Koetko, että hankkeeseen osallistumisen myötä yksinäisyyden tunteesi on vähentynyt?

	1	2	3	4	5	
Ei ole vähentynyt	☐	☐	☐	☐	☐	Hankkeeseen osallistumisen myötä yksinäisyyteni on lähes poistunut

2. Onko luottamuksesi tulevaisuuteen ja omaan mahdollisuuksiin toimijana lisääntynyt?

	1	2	3	4	5	
Ei yhtään	☐	☐	☐	☐	☐	Erittäin paljon



8. Kuinka merkityksellisenä koet hankkeesta saamasi tuen?

	1	2	3	4	5	
Ei muutosta	☐	☐	☐	☐	☐	Iso muutos

9. Millaiseksi koet suhteesi työelämään tällä hetkellä?

1= Työelämä tai työllistyminen ei ole minulle ajankohtaista.

2= Minulla ei ole työtä. Minulla on vähäiset edellytykset siirtyä työelämään. Tarvitsen tukea työllistymiseen.

3 = Minulla ei ole työtä. Minulla on kuitenkin edellytyksiä siirtyä työelämään. Saatan tarvita tukea työllistymiseen.

4 = Minulla on työtä. Minulla on edellytyksiä osallistua työelämään. Saatan kuitenkin tarvita tukea työelämässä jatkamiseksi.

5 = Minulla on työtä. Minulla on hyvät edellytykset jatkaa työelämässä.

	1	2	3	4	5	
Työelämä tai työllistyminen ei ole minulle ajankohtaista.	☐	☐	☐	☐	☐	Minulla on työtä. Minulla on hyvät edellytykset jatkaa työelämässä.

Sana on vapaa :) Palautetta:

Oma vastauksesi

