

Askel kohti työtä -valmennus

Havaintoja TOTTA! -hankkeen valmennuksesta

Lahti

TOTTA! -hanke



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Totta! -Työkyvyn ja työelämäosallisuuden tunnistaminen
työllisyydenhoidon agendana
11/2023-10/2026 ESR+

Tekijät: Valmennuskoordinaattorit Anne-Maria Huusko ja Pasi Wedman
Koostanut: Hankekoordinaattori Neea Ovaskainen

Lahti, 2026

Kansikuva: Lassi Häkkinen / Lahden kaupunki

Lahti **TOTTA! -hanke**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Askel kohti työtä –valmennus

**Täsmätyökykyisten osaamisen ja työelämäsiirtymien
vahvistamiseksi - havaintoja TOTTA! -hankkeen valmennuksesta.**

Johdanto

TOTTA! -Työkyvyn ja työelämäosallisuuden tunnistaminen työllisyydenhoidon agendana on Lahden kaupungin ESR-rahoitteinen hanke (2023-2026). Hankkeessa rakennetaan työkyvyn arvioinnin kunnallista toimintamallia ja pilotoidaan moniammatillista työkykytiimin toimintaa. Moniammatillinen tiimi sisältää työkykykoordinaattorit (3), valmennuskoordinaattorit (2) sekä erityisasiantuntijan (1) ja ostopalveluna toteutetun lääkäriresurssin. Hallinnollisista asioista huolehtii ja etenemisen tukena toimii projektipäällikkö sekä hankekoordinaattori. Hankkeen aikana työkykytiimi kehittää menetelmiä ja ratkaisuja osa-/täsmätyökykyisten työelämäsiirtymien vahvistamiseksi sekä rakentaa koulutus- ja valmennusmateriaaleja asiakkaille ja ammattilaisille.

Tähän materiaaliin on koottu keskeisiä havaintoja valmennuskoordinaattoreiden tekemästä työstä ja vinkkejä täsmätyökykyisen työelämäsiirtymien vahvistamiseksi. Valmennuskoordinaattorit toteuttivat Askel kohti työtä -valmennusta yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan ja kehittivät valmennuspakettia hankkeen ajan yhdessä muiden toimijoiden ja kumppaneiden kanssa.

Hankkeen koko toimintaan ja tuloksiin voit tutustua osoitteessa <https://www.lahti.fi/tottahanke/>.



TOTTA! -hanke

Moniammatillinen työkykytiimi

Hankkeen moniammatillinen tiimi kartoittaa työttömän työnhakija-asiakkaan työkykyyn vaikuttavat tekijät ja tukee asiakkaan etenemistä kohti oikea-aikaista palvelua ja etuutta. Asiakkaiden tavoitteina voi olla työllistyminen täsmätehtäviin, kouluttautuminen, kuntoutuminen tai muu ratkaisu pois työttömyydestä (sairausloma, työkyvyttömyyseläke). Keskeistä on moniammatillisen tiimin toteuttama yhteistyö asiakkaan kokonaistilanteen selvittämiseksi ja tukemiseksi.

Työkykykoodinaattori

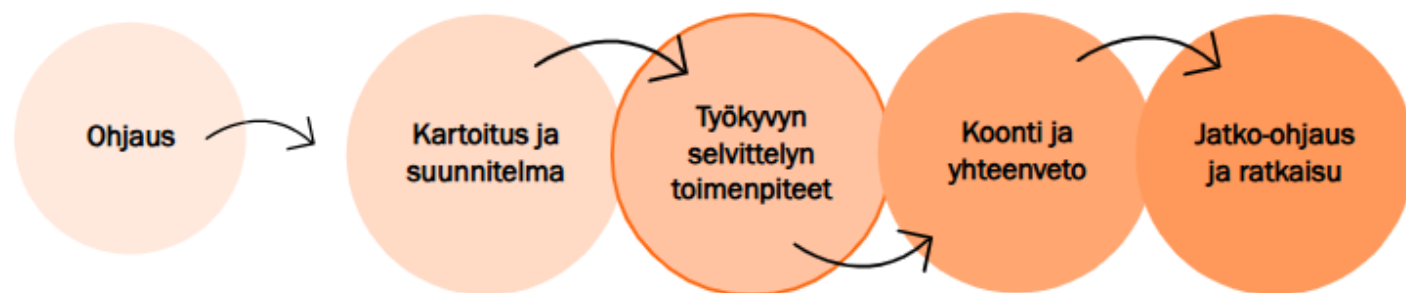
Työkykykoordinaattoreiden vastuulla on asiakkaan terveydentilan sekä työkykyyn vaikuttavien tekijöiden selvittäminen. Työkykykoordinaattorit kartoittavat asiakkaan lähtötilanteen, jo tehdyt tutkimukset ja toimet sekä palvelutarpeen. Asiakkaan kanssa määritellään tavoite. Osa asiakkaista ohjautuu valmennuskoordinaattoreiden tuen piiriin, kun taas osa jatkaa muihin prosesseihin.

Valmennuskoodinaattori

Valmennuskoordinaattorien tehtävä on asiakkaan vahva rinnalla kulkeminen kohti hänen yksilöllistä ja räätälöityä työelämäpolkuaan. Valmennuskoordinaattori tukee ja ohjaa niin elämäntavoissa ja arkirytmien ylläpitämisessä kuin työnhaussa ja muihin palveluihin hakeutumisessa. Yhdessä valmennuskoordinaattorin kanssa asiakas etenee kohti asetettua tavoitetta.

Työkyvyn selvittelyn prosessi

Hankkeeseen on ohjauduttu pääasiassa Lahden työllisyyspalveluiden kautta. Valmennuskoordinaattorin työ painottuu vaiheeseen työkyvyn selvittelyn toimenpiteet, jota toteutetaan asiakkuuden aikana sekä jatko-ohjaus ja ratkaisu, kun asiakas on siirtymässä kohti työelämää.



Askel kohti työtä -valmennus

Täsmätyökykyisten työelämäsiirtymien vahvistamiseksi

Hankkeen aikana valmennuskoordinaattorit ovat rakentaneet Askel kohti työtä -yksilövalmennuksen, jonka avulla asiakkaita on tuettu kohti avoimia työmarkkinoita, koulutusta tai muita palveluita. Seuraavilla sivuilla kerrotaan valmennuksesta tarkemmin sekä jaetaan avaimia onnistuneen valmennuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Valmennuksen kohderyhmä

Valmennuksen asiakkaina vuosina 2024-26 ovat olleet yli 30-vuotiaat lahtelaiset pitkäaikaistyöttömät. Muita keskeisiä tunnusmerkkejä on olleet:

- Asiakas ei ole työllistynyt tai löytänyt sitä kohti menevää polkua perinteisten työnhakuun liittyvien valmennusten kautta.
- Asiakkailla on hyvinvointiin, elämänhallintaan ja terveyteen liittyviä haasteita.
- Puutteita opiskelu- tai työelämätaidoissa ja -valmiuksissa
- Heikko itseohjautuvuus ja asioiden hoitamisen haasteita, joka voi johtua motivaatiotekijöistä, sairauksista tai peloista.

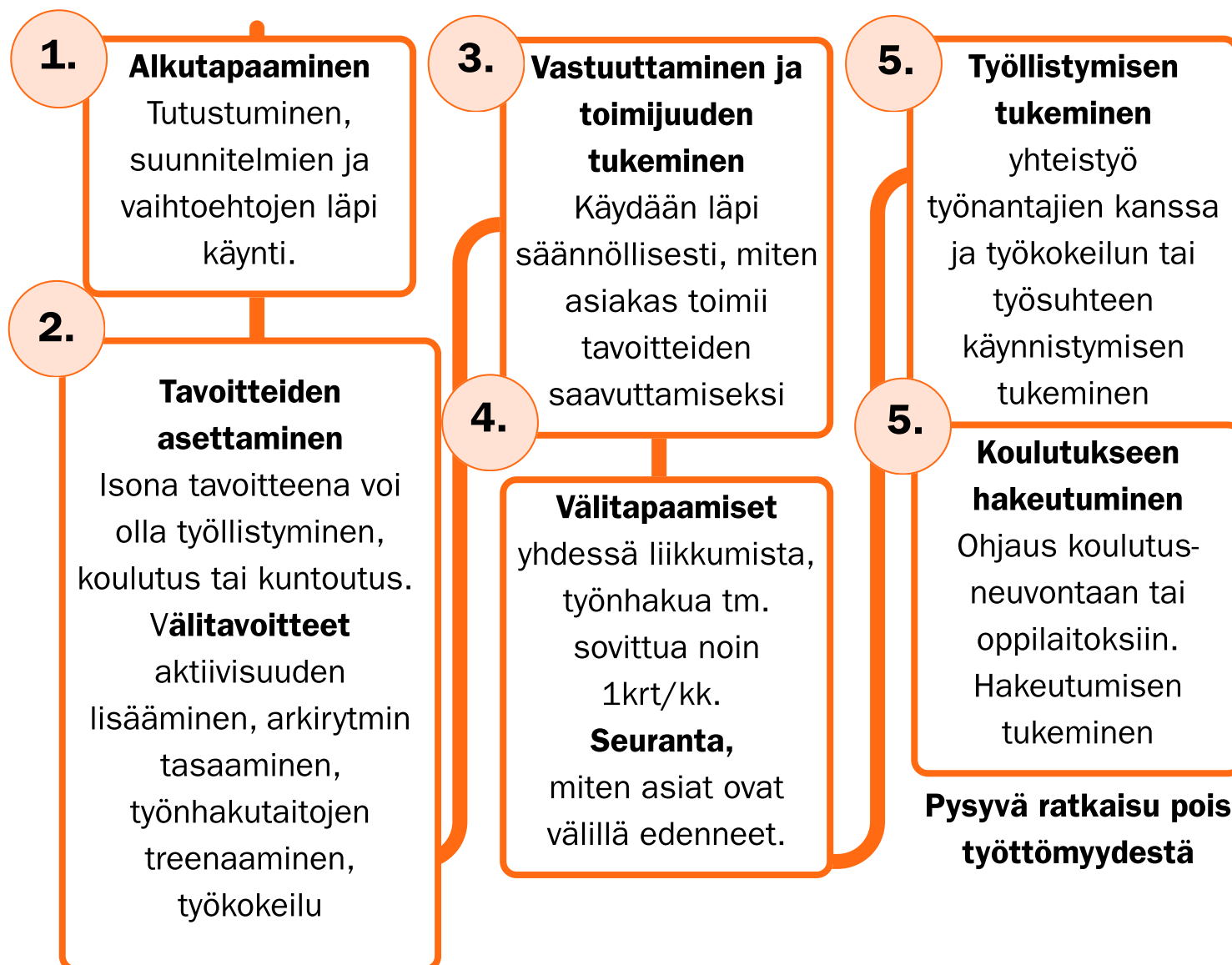


Askel kohti työtä -valmennus

Valmennuksen prosessi

Valmennus räätälöidään yksilöllisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti työvoimaviranomaisen ja muiden asiakkaan tilanteeseen liittyvien toimijoiden kanssa. Valmennuksessa iso painoarvo on asiakkaan vahvan tuen ja rinnalla kulkemisen osalta. Valmennus ei ole perinteinen työnhakuvalmennus, vaan siinä huomioidaan asiakkaan koko elämäntilanne. Valmennuksen keskeisiä teemoja ovat olleet mm. liikunta ja luontolähtöiset menetelmät, arjenhallinnan tukeminen ja sosiaalinen aktivointi sekä työnhaku.

Prosessi käynnistyy kun työkykykoordinaattori ohjaa asiakkaan valmennuskoordinaattorille. Niin sanottu **saattaen vaihto** -toimii erinomaisesti käynnistämään valmennuksen tehokkaasti sekä muissa prosessin nivelvaiheissa. Valmennuksen vaiheet on kuvattu seuraavassa kuvassa:



Valmennuksen teemakokonaisuudet

Valmennus on kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen prosessi. Kun asiakas on ollut jo pidempään työelämän ulkopuolella, mahdollisesti syrjäytynyt ja jumiutunut tilanteeseensa, ei pelkkä yhden tason valmennus riitä asiakkaan eteenpäin viemiseksi. Vaativissa tilanteissa on tarpeen tunnistaa kokonaisvaltaisesti haasteet ja esteet sekä löytää yksilölliset voimavarat ja mahdollisuudet edistää omia asioitaan ja lisätä omaa motivaatiotaan. Kaikilla asiakkailla ei toimi samat menetelmät, vaan valmennuksen työkalupakista poimitaan asiakkaalle sopivat aktiiviteetit, teemat ja tukimuodot.

Liikunta ja luonto hyvinvoinnin tukena

Valmennuksessa on hyödynnetty monipuolisesti Lahden seudun ulkoilualueita, kuten Terveysmetsää ja Salpauselän maastoja kävelykokousten tai muiden luontoaiheisten aktiviteettien merkeissä. Hankkeen oma kuntosalivuoro Mäkikatsomon salilla on ollut suosittu erilaisten lihaskuntotreenien ja kehonhuollon osalta.

Aktivointi ja osallisuus vahvistamassa asiakkaan pystyvyyttä

Hankkeen Avoin Paja Lahden ympäristöpajalla on tarjonnut asiakkaille nikkarointia erilaisten käden- ja ryhmätyötaitoja parantavien askareiden parissa. Pajalla on valmistunut mm. linnunpönttöjä, puulaatikoita, uistimia ja kransseja. Olemme leiponeet, neuloneet ja valmistaneet korvakoruja. Yhdessä tekeminen vahvistaa sosiaalisia taitoja ja lievittää yksinäisyyttä.

Työnhaku ja työelämävalmiudet

Työnhakua ja työelämävalmiuksia hankkeessa on parannettu työhönvalmennuksen kautta. Asiakkaiden kanssa on tehty CV-pohjia, hakemuspohjia, harjoiteltu miten sanoittaa vahvuuksia erilaissa haastattelutilanteissa mm. hissipuheharjoittelun kautta.

Onnistumisen avaimet

Kokonaisvaltainen tarkastelu

Ihmisen työttömyyden takana on usein moninaisia tekijöitä: terveyshaasteet, yksinäisyys, taloudellinen epävarmuus tai tukiverkoston puute. Asiakkaan tilanteen kokonaisvaltainen tarkastelu mahdollistaa luottamuksen synnyn ja paremman sitoutumisen yhteisiin tavoitteisiin. Kun tilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti, tulee ilmi myös todelliset motivaatiotekijät tai esteet etenemiselle.

Tavoitteiden asettaminen

Tavoitteiden asettaminen on oleellinen osa prosessia. Kun asetetaan selkeä tavoite, johon asiakas on todella sitoutunut, on helpompi pilkkoi matka pienempiin steppeihin. Välitavoitteiden ansiosta prosessi ei tunnu liian kuormittavalta tai pelottavalta, vaan jokainen pienikin askel nähdään merkittävänä. Pitkän ajan tavoitteena voi olla esimerkiksi työllistyminen, mutta ennen sitä hyvinvoinnin edistäminen ja arkirytmien parantaminen. Myös nämä välitavoitteet voidaan pilkkoa tarvittaessa vieläkin pienempiin osiin; ulkoilu kaksi kertaa viikossa ja aamuisin herääminen viimeistään klo 10.00. Kun tavoitteet on kirjattu ja yhdessä sovittu, on niistä myös helpompi pitää kiinni.

Vastuuttaminen ja toimijuuden tukeminen

Pitkäkestoiset muutokset tai pysyvät opit eivät muodostu, jos tehdään puolesta. Toimijuuden tukeminen on tärkeää, jotta muutos on pysyvä. Kun tavoitteet on asetettu, voi vastuuttaa niiden tekemiseen. Kuitenkin muutosprosessi saattaa olla henkisesti vaikea ja näin ollessa on toimijuuden tukeminen sopivissa määrin välttämätöntä etenemisen kannalta.

Pitkäkestoinen rinnallakulkijuus

Rinnalla kulkeminen vaatii asiakkaan motivointia ja sparrausta sekä molemmien puolista sitoutumista. Hankkeen asiakkailla oli pitkiä työttömyysjaksoja alla. Kun haasteet ovat kasautuneet ja muodostuneet vuosien ja vuosikymmenten aikana, ei tilanne myöskään ratkea nopeasti. Positiiviset, onnistumisen kokemukset ruokkii motivaatiota sekä rohkeutta edetä eteenpäin. Ensimmäiset askeleet tarvitsevat enemmän tukemista.

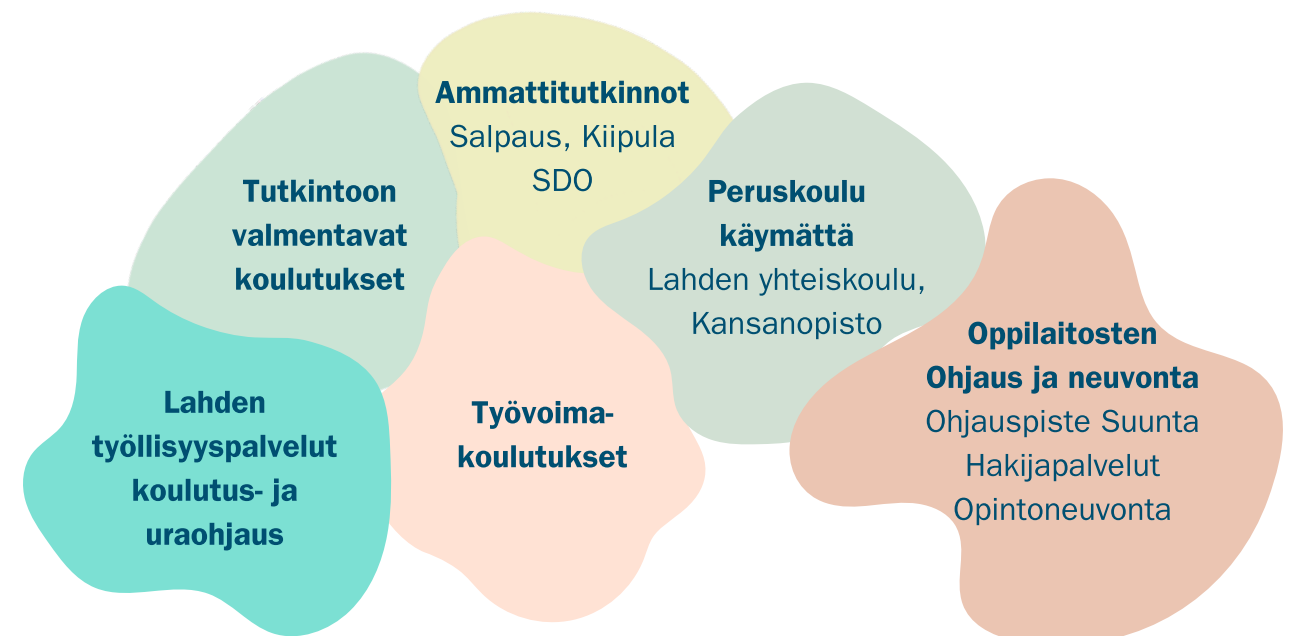
Verkostoyhteistyö

Yhteistyö eri verkostojen kanssa on oleellinen osa asiakkaan polun etenemistä ja onnistumista. Asiakkailla on itsellään jo monia verkostoja käytössä ja niissä toimiminen on monelle tuttua. Verkostot, eri tahot ja vaihtuvat ammattilaiset voivat kuitenkin tuoda myös haastetta ja osa asiakkaista tarvitsee tukea ymmärtääkseen verkoston roolit sekä osatakseen toimia niissä oikealla tavalla. Apua on saatavilla, kun se vain löydetään. Hankkeessa on toteutettu yhteistyötä noin 50 toimijan kanssa. Mukaan on mahtunut niin yrityksiä, yhdistyksiä ja kolmannen sektorin toimijoita kuin palvelun tuottajia ja julkisia tahoja.

Kun tavoitteena on työllistyminen..



Kun tavoitteena on kouluttautuminen...



Hankkeessa toteutettuja pilotteja

Hankkeen aikana on toteutettu erilaisia pilotteja ja kokeiluja, joiden avulla on kokeiltu uudenlaisien menetelmien ja palveluiden vaikuttavuutta. Pilotit on toteutettu yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, ja niissä on löydetty toimivia kokonaisuuksia, jotka tukevat asiakkaan etenemistä työllistymisen polullaan. Seuraavilla sivuilla kerrotaan pilottien toteutuksista.

Voimavaroja työnhakuun ja liikunnallisempaan arkeen - opintoesetelikurssi Pajulahdessa

Pajulahdessa toteutettu opintoesetelikurssi koostui kolmesta viiden päivän mittaisesta jaksosta sekä väliseurannasta. Osallistuvia asiakkaita kurssille mahtui 25 henkilöä. Kurssiviikot täysylläpidolla sisälsi lajikokeiluja, liikuntaa ja elämäntapavalmennusta sekä työpajoja ja apua työnhaun tueksi.

Keskeisenä havaintona esiin nousi tiiviin interventiojakson vaikuttavuus sekä monipuolisen kokonaisuuden synergiavaikutus. Kun kurssille sitoutui, motivaatio kasvoi ja vertaistuki vahvisti eteenpäin menoa. Kurssi oli raskas henkisesti ja fyysisesti, mutta tuotti tuloksia ja aktivoi asiakkaita työnhakuun sekä omien asioiden edistämiseen. Monille syntyi kurssin aikana myös liikkumisen ilo, ja kurssi antoi valmiudet terveellisempään ja aktiivisempaan arkeen, joka omalta osaltaan tukee eteenpäin menoa.

Liikuntalähete ja ohjatut kuntosalivuorot

Hankkeessa mahdollistettiin asiakkaille ilmaiset kuntosalivuorot viikottain kaupungin ylläpitämällä kuntosalilla. Valmentajan ohjauksessa harjoittelu oli turvallista, tavoitteellista ja ryhmän tuki sekä yhdessä tekeminen innosti ja sitoutti tekemiseen. Motivaation noustessa osa asiakkaista siirtyi myös omatoimiseen harjoitteluun.

Liikuntalähete-pilotissa neljän viikon aikana jaettiin tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä innostettiin liikkumaan. Pilotti oli matalankynnyksen kokeilu, jota tarjottiin työllisyyspalveluiden asiakkaille aktiivisen arjen aloittamiseksi ja liikunnan ilon löytämiseksi.

Luontolähete -pilotti

Luontomenetelmien vaikuttavuutta ja luontoa hyvinvoinnin edistäjänä testattiin yhteistyössä LUKE - Luonnonvarakeskuksen Luontolähete-hankkeen kanssa. Hankkeen asiakkaista kootiin 16 hengen ryhmä, joka kokoontui kerran kuukaudessa yhteisen luontoaktiviteetin pariin. Pilotissa käytettiin planetaarisen hyvinvoinnin tehtäväkortteja, joiden avulla asiakkaat toteuttavat omia luontotekoja ja tehtäviä ja näin kannustettiin luonnossa liikkumiseen sekä kestävien elintapojen edistämiseen. Luonnonvarakeskuksen tutkimusartikkeli teemaan liittyen julkaistaan vuoden 2026 aikana.



Ammattilaisohjatut vertaistukiryhmät

Hankkeessa toteutettiin neljä ammattilaisohjattua vertaistukiryhmää eri teemoilla ja eri kohderyhmille kohdennettuna. Ryhmien ohjaus kilpailutettiin, jotta saatiin teemaan ja kohderyhmän tarpeisiin erityisesti perehtynyt ohjaaja. Ryhmien tavoitteena oli oman pystyvyyden tunteen kautta mielikuva itsestä esim opiskelijana, työntekijänä vahvistuu ja ryhmän loputtua ryhmäläisillä on konkreettinen, tavoitteita tukeva jatkosuunnitelma.

Ryhmien teemat valikoituivat hankkeen asiakassegmenttien perusteella niihin aiheisiin, jotka tunnistettiin hankkeessa tarpeellisimmiksi ja kohderyhmä arvioitiin tällaista ryhmätoimintaa tarvitseviksi. Ryhmät olivat seuraavat:

- Arjen avaimia: nepsypiirteitä omaaville
- Mahdollisuuksia muutokseen: ahdistus- ja jännitysoireita omaaville
- Vertaistukea ja voimia arkeen: miesten ryhmä
- Voimaa vertaisuudesta: naisten hyvinvointiryhmä

Lisäksi ryhmille jatkoa toi vertaisohjaajan toteuttama vertaistukiryhmä mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin tueksi. Vertaistukiryhmä ylläpiti ja tuki ryhmissä opittuja taitoja ja tietoja.

Oivallusten olohuone - luovat menetelmät

Oivallusten olohuone -ryhmätoiminnossa testattiin luovien menetelmien hyödyntämisen mahdollisuutta pitkäaikaistyöttömillä ja erityisesti mielenterveyskuntoutujien kohdalla. Pilotti toteutettiin yhteistyössä Menten digikokemusosaaja-hankkeen kanssa ja ulkopuolisen draamaopettajan ohjaamana.

Luovien menetelmien avulla tutkittiin osallistujien kanssa erilaisia palveluja ja palvelutarpeita, keskusteltiin työttömyydestä ja työllistymisestä sekä digipalveluista ja niiden lisääntymisestä. Luovat menetelmät auttoivat kielellisissä haasteissa ja tukivat vuorovaikutusta. Menetelmien avulla pystyttiin ulkoistamaan osallistujat vaikeasta teemasta ja käsittelemään asioita objektiivisesti. Menetelmien vaihtelut pitivät mielenkiinnon yllä ja auttoivat jaksamisen ja keskittymiskyvyn kanssa.

Työnhaku ja työllistymisen tukeminen

Vahva, yksilöllinen ja räätälöity työnhakua ja työllistymistä tukeva valmennus: työnhakuasiakirjat, tekoälyn hyödyntäminen työnhaussa, työkokeilu- ja työpaikkojen etsiminen sekä haastatteluihin valmistautuminen. Lisäksi valmentajat toimivat asiakkaan ja työnantajan apuna ja tukena mm. työkokeilusopimuksien tai palkkatukihakemuksien kanssa.

Keskeisenä havaintona on tullut ilmi, että asiakkaiden tuen tarve on suuri ja motivaation ylläpitäminen keskeinen teema valmennuksessa. Omien vahvuuksien tunnistaminen, sanoittaminen ja työllistymismahdollisuuksien laajentaminen avaa ovia eteenpäin.

Myös työnantajat tarvitsevat tukea ja tietoa, jotta työkokeilu nähdään mahdollisuutena, täsmätyö tai työnmuotoilu tuntuu luontevalta ja työsuhte käynnistyy esimerkiksi taloudellisten tukien avulla.

Tekoäly työnhaun tukena ryhmävalmennus

Yhteistyössä Koulutuskeskus Salpauksen kanssa toteutettiin kuuden työnhakija-asiakkaan pilotti, jossa tutkittiin tekoälyn käyttömahdollisuuksia työnhaun tukena. Pilotti suunnattiin yli 30-vuotiaille lahtelaisille pitkäaikaistyöttömille, jotka halusivat saada ensikosketuksen tekoälysovelluksiin. Aikaisempaa osaamista ei edellytetty – kiinnostus ja oppimishalu riittivät.

Kuuden kerran valmennuksessa teemoina olivat tekoälyn perusteet, sen hyödyntäminen työnhaussa sekä käytännön harjoittelu.

Pilotin jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta. Kaikki vastaajat (100 %) aikovat hyödyntää tekoälyä jatkossa enemmän työnhaussa. Palautteen perusteella osallistujien tieto tekoälyn tarjoamista mahdollisuuksista lisääntyi merkittävästi, ja he harjaantuivat käyttämään tekoälyä muun muassa CV:n päivittämisessä, hakemusten muotoilussa ja työnhaun kohdentamisessa.

Asiakasesimerkkejä

Case 1.

Asiakas tapaa kesällä ja syksyllä 2024 Totta!- hankkeen työkykykoordinaattoria ja erityisopettajaa. Yhdessä asiakkaan kanssa hanketyöntekijät selvittävät erilaisia terveyteen ja oppimiseen liittyviä haasteita. Keväällä 2025 asiakas osallistuu hankkeen kautta erilasiin liikunta-aktiviteetteihin valmennuskoordinaattorin kanssa. mm. kuntosalille ja Luontolähetepilottiin.

Asiakas aloittaa 3 kuukauden työkokeilun Lahden ympäristöpajalle kesällä 2025, jonka aikana opinnolistaa rakennustekniset korjaustyöt 20 osp osan tutkinnosta. Ympäristöpajalla työhönvalmentaja auttaa kouluun hakemisessa. Asiakas hyväksytään työvoimakoulutukseen vuoden 2026 alusta ja hankkeen asiakkuus päättyy.

Case 2.

Asiakas aloittaa hankkeessa syksyllä tapaamalla työkykykoordinaattorin. Selvitellään kuntoutuksen mahdollisuutta. Asiakas osallistuu erilasiin nikkarointiaktiviteetteihin loppuvuodesta 2024 Lahden ympäristöpajalla, kuntosalitoimintaan sekä Pajulahden liikuntaan ja työnhakuun liittyviin viikon jaksoihin helmi- ja huhtikuussa 2025. Asiakas saa Totta!- hankkeen täsmäreky-tapahtumasta kontaktin ja työllistyy syksystä 2025 alkaen ja kokee olevansa täsmätyökykyinen. Hankkeen asiakkuus päättyy työllistymiseen.

Ratkaisuja eri tilantenteisiin

Asiakas tarvitsee liikunan kautta hyvinvoinnin kohottamista

Kaupungin liikuntaneuvonta, Lahti

Liikuntaneuvojalle voi varata ajan kunnan sote-keskuksen ajanvarauksen kautta ilman lähetettä tai ottamalla suoraan yhteyttä liikuntaneuvojaan asiakasryhmän mukaan.

Maksuttomat kuntosalivuorot

Kaupungin ylläpitämillä kuntosaleilla, Ahtialan työväentalolla, Lotilan peruskoulussa ja Urheilukeskuksen Mäkikatsomossa on maksuttomia yleisövuoroja, joissa kaupunkilaiset voivat omatoimisesti käydä.

Ulkoliikuntapaikat / ulkokuntosalit

Kaupunki ylläpitää useita ulkoliikuntapaikkoja, joissa kuntalaiset pääsevät harjoittamaan kuntoa sekä viettämään toiminnallista vapaa-aikaa. Ympäri Lahtea löytyy myös ulkokuntolaitteita.

Liikuntavälineiden lainaaminen

Liikuntavälineitä sekä uimahallikortin voi lainata osasta Lahden kaupungin kirjastoista.

Luontopolut ja laavut

Lahdessa on tarjolla monipuolisia luontoreittejä ja ulkoilumaastoja, jopa ihan keskustan tuntumassa.