

Voimavara- ja ratkaisulähtöinen käynti kerrallaan menetelmä

Päivi Vuokila-Oikkonen
29.4.2024

Päivi Vuokila-Oikkonen

erityisasiantuntija, terveystieteiden tohtori, pedagogi, työelämän kehittäjä -
muutos valmentaja ® - työnohjaaja- LP-NP- kouluttaja ® – erätauko-ohjaaja ®

GSM +358408297670

paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi

twitter: @paivivo

LinkedIn: [linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen](https://www.linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen)



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak



OULUN
ev.-lut. seurakunnat



Diakonissa-
laitos

Jotta tämä koulutus palvelee tavoitteitasi, kerro mikä on muuttunut

- ▶ Mikä olisi hyvä tulos tästä koulutuksesta keväällä, kun koulutus loppuu?
- ▶ Mistä huomaat, että muutos on tapahtunut
- ▶ Mistä työyhteisösi huomaa?
- ▶ Mistä asiakkaasi huomaa?

Healing circle ja Jana



Ratkaisukeskeinen menetelmä

Siirtyi työntekijän tarjoamista ratkaisuideoista asiakkaiden omien ideoiden, voimavarojen ja ratkaisuideoiden hyödyntämiseen

Ihmisillä on itsellään ongelmiinsa ratkaisun avaimet, vaikka he eivät aina sitä itse tiedä, ihminen tekee aina parhaansa.

Ratkaisukeskeisyydessä tavoitteena on vahvistaa ihmisen omia voimavaroja. Ajatellaan, että ihmisen elämäntilanne on hankala, johon hän tarvitsee sparraajaa tai valmentajaa, joka auttaa miettimään miten hankalassa tilanteessa kannattaa edetä. Ihmistä ei määritellä sairaaksi tai hänen ongelmat eivät ole lähtökohta, ihminen kyllä kertoo ongelmastaan kun hänen kertomustansa kuullaan (Vuokila-Oikkonen 2013).



Ratkaisukeskeisyys

- ▶ Ihmisen voimavaroihin keskittyminen
- ▶ Ihminen itse tietää tavoitteensa ja odotuksensa ja niillä on taipumus toteutua.
- ▶ Keskittyminen menneisyyteen ja ongelmien syiden sijasta tulevaisuuteen ja ratkaisukeskeisyyteen, toiveikkaus
- ▶ Usko siihen, että jokaisella on ratkaisun löytymiseen tarvittavat voimavarat (Savonius ym. 1994, Cullberg 1987)
- ▶ Kolme tärkeää asiaa:
 - Jos jokin ei ole rikki, älä yritä korjata sitä
 - Kun tiedät mikä toimii, tee lisää sitä
 - Jos jokin ei toimi, tee jotain muuta (DeJong P. & Kim Berg 1997)

Ensimmäisen kohtaamisen merkitys

- ▶ Ensimmäiset kohtaamiset ratkaisevat koko prosessin onnistumista (vrt. ensi vaikutelma, positiivinen transferenssi)
- ▶ Miten avaat keskustelun? Esim. "kiitos, kun tulit tänne"
- ▶ Tärkeää on saavuttaa kaikkien osallistuvien kanssa me-tunne, yhdessä tekemisen idea ja tavoite (Vuokila-Oikkonen 2014, Vuokila-Oikkonen & Hyväri 2015, Vuokila-Oikkonen 2016.)
- ▶ "En takaa mitään, mutta teen parhaani ja tiedän, että sinä teet parhaasi"
- ▶ Osoita kiinnostusta ja ymmärrystä asiakkaan voimavaroihin
- ▶ Anna myönteistä palautetta ja kiitä ihmisiä
- ▶ Näe kaikki ihmiset kannustajina ja auttajina
- ▶ Pyydä palautetta
- ▶ Puhu taidoista – älä ongelmista
- ▶ Harjoitus tulkinasta

Dialogisuus

► Prosessi

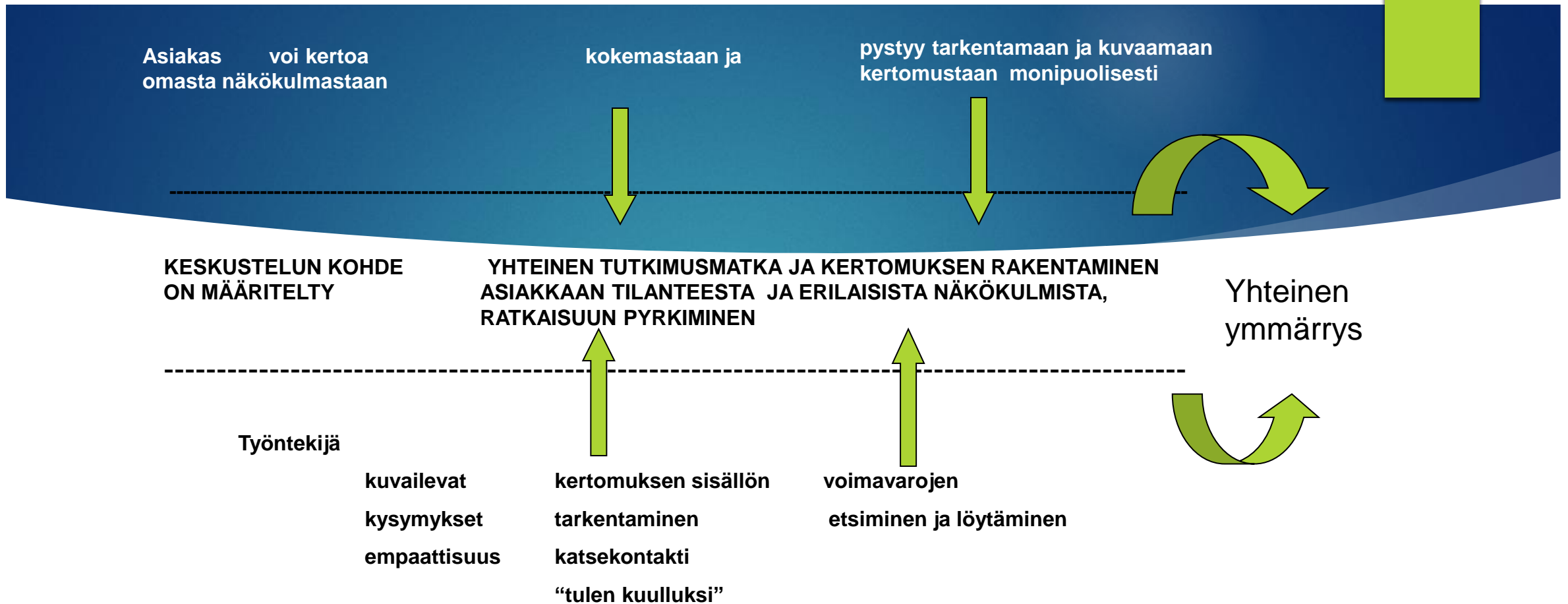
► Monologi vs. Polyfonia

► Keskustelun dialogisuus tarkoittaa lausumien dialogista suhdetta toisiinsa. Ollessaan dialogisessa suhteessa toisiinsa puhujien lausumat ovat vastauksia edeltäviin lausumiin. Puhuja pyrkii lausumassaan ottamaan huomioon kuulijansa, hän tarkoittaa puheensa ymmärrettäväksi ja odottaa siihen joko sanallista tai sanatonta vastausta tai merkkiä siitä, miten lausuma on ymmärretty. (Haarakangas 1997)

► Pitää sisällään nonverbaalisen vuorovaikutuksen, kulttuurisidonnaisuus, länsimaat: katsekontakti (Vuokila-Oikkonen 2004, Myllyneva 2016)

► Kuuntelu: Kuuntelemattomuus, itsekäs kuunteleminen, samaa mieltä-eri mieltä kuunteleminen, ymmärtävä kuunteleminen (haluaa ymmärtää puhujaa hänen omasta maailmasta käsin = dialogia), hiljaisuuden kuunteleminen muu sanaton viestintä

► Tärkeää on kysyminen ja ei- tietäminen: Kysyminen ei tarkoita peräkkäisiä ja suljettuja kysymyksiä. Dialogia eteenpäin vieviä kysymyksiä ovat mitä? kuka? missä? tai "kuinka?". Tärkeää on kuunnella, reflektoida ja tarkistaa kuulemaansa



Kuvio1: Aktiivinen osallistuja kertomus (Vuokila-Oikonen 2001-

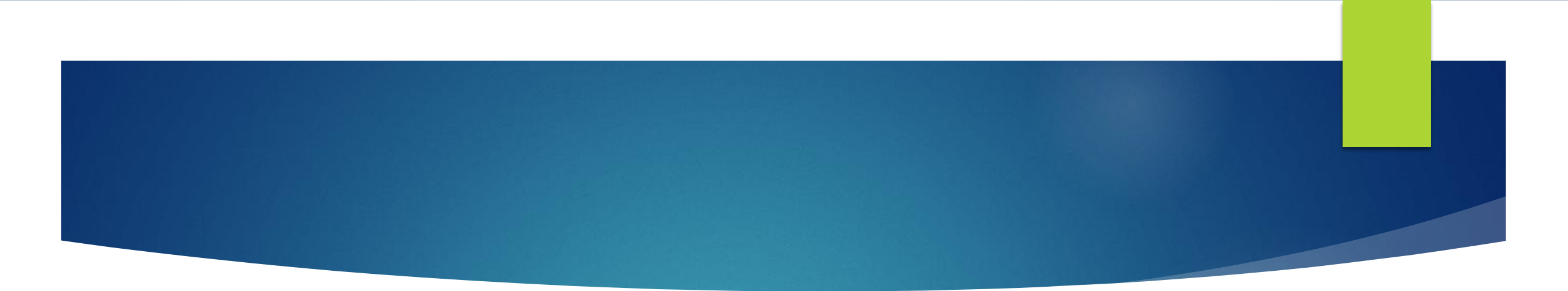


Resilienssi

- Voimavaralähtöisyys nojaa tutkimuksiin psykologisesta pärjäämisestä, resilienssistä (recilience).
- Resilienteillä ihmisillä on kyky toipua nopeasti ja saavuttaa tasapaino stressaavien tapahtumien jälkeen. Tärkeää on myös kestävyys, kyky jatkaa eteenpäin vastoinkäymisten jälkeen.
 - ▶ Arkikielessä resilienssillä tarkoitetaan ihmisen kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksien jälkeen. Resilienssi on teoria aivojen, mielen ja sielun joustavuudesta ja se on dynaaminen prosessi vastoinkäymisistä selviytymiseen nopeasti ja mahdollisimman pienin vaurioin ja kustannuksin.
 - ▶ Yksilön resilienssi voidaan nähdä elämänasenteena, jolloin muutoksen ymmärretään olevan osa elämää, ja siten kriisit kuuluvat elämään. Vastoinkäymiset ja vaikeudet sisältävät mahdollisuuden oppia (ns. muutosjoustavuus- taito). Resilienssin vahvistamisessa tärkeää on oppia ongelmanratkaisutaitoja ja nähdä sekä kokeilla erilaisia vaihtoehtoja.
 - ▶ Resilienssiin vaikuttaa myös se, onko henkilöllä ollut turvallinen suhde ennen traumaa. Ja onko hänellä mahdollisuus turvalliseen suhteeseen trauman jälkeen, jossa hän voi puhua traumastaan ja pystyykö hän saamaan järkeä kokemuksilleen. Resilienssin lähteinä ovat kokemus rakastetuksi tulemisesta, sisäinen vahvuus, sosiaaliset- ja ihmissuhdetaidot.

Yksilötasolla

- ▶ Yksilötasolla resilienssi on myös yhteydessä realistiseen optimismiin.
- ▶ Realistinen optimismi pitää sisällään tulevaisuusorientaation ja luottamuksen siihen, että asiat järjestyvät.
- ▶ Optimistiset ihmiset lisäävät kykyä ajatella optimistisesti vaikeassa tilanteessa negatiivisen ajattelun sijaan. He selviytyvät stressin kanssa aktivoimalla strategioita ratkaista ongelma. Tärkeää heille on positiivinen odotus.
- ▶ Lisäksi optimistiset ihmiset kertovat elämänsä olevan merkityksellistä.
- ▶ Optimistisilla ihmisillä on tutkimusten mukaan parempi fyysinen ja psyykinen terveys. Resilientit ihmiset tiedostavat myös oikean ja väärän.
- ▶ Anteeksi antaminen on tärkeä resilienssin tunteen saavuttamisessa.

- 
- ▶ Optimistisen henkilön ajattelussa korostuu, että tapahtuma on tapahtunut, vaan tulevaisuudessa menee toisin. Pessimistinen suhtautuminen taas sisältää sanoja "aina mulle käy niin", "en koskaan..". Tietoinen työskentely optimismiin suuntaan on siten resilienssin vahvistamista.
 - ▶ Resilienssin näkökulmasta oppiminen traumaista on tärkeää ja oppimisen hyödyntäminen on olennaista. Oppiminen vahvistaa resilienssiä tulevaisuuteen. Tärkeää on, että jokaisella erityisesti lapsella ja nuorella on yksi ihminen, joka hoivaa ja johon luottaa. Lisäksi tiedämme, että mieli ja aivot ovat joustavat, joka luo toivoa jokaiselle erilaisiin tilanteisiin.

Muutama taito

- ▶ Kysymykset, jotka avaavat keskustelun....kerro lisää
- ▶ Minä –persoonan käyttö
- ▶ Mutta kysymys

- ▶ Haastavaan tilanteeseen valmistautuminen, kutsu hyvä kokemuksesi mukaan
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=QXORawub-pk&t=11s>
- ▶

Käynti kerrallaan menetelmä

Huolellinen hyvän yhteistyön rakentaminen

Käynti kerrallaan menetelmästä kertominen ja perustelu tutkimusten mukaan yksi tapaaminen usein riittää antamaan suuntaa eteenpäin.

Tapaamisen alussa. Yhteistyön syntyminen, joka mahdollistaa työskentelyn

Mitä toivot kun tulit tänne?
Mikä olisi hyvä tulos tästä meidän tapaamisesta?
Mitä toivot juuri tältä tapaamiselta?
Mikä on asiakkaalle keskeisin työstettävä asia?

Työntekijä kysyjänä/konsulttina, jossa tavoitteena on oletusten kyseenalaistaminen, tavoitteen selkeyttäminen, muutoksen ja voimavarojen havainnointi

Työntekijä on aktiivinen:
Asiakkaan kuuntelu, annetaan hänen kertoa tarinansa, liittoudutaan, hidastetaan (hiljaisuuden merkitys ja tokkentuminen)

Rohkaise
Kuuntele
havainnoi

Keskivaiheilla tapaamista on hyvä tarkistaa:
Puhutaanko niitä asioita, jotka ovat asiakkaalle tänään tärkeää puhua?
Edetäänkö asiakkaan mielestä oikeaan suuntaan?
Mitä kysymyksiä asiakkaalla heräsi?

Tapaamisen lopetus,
Onko tänään puhuttu sinulle tärkeistä asioista?
Positiivinen palaute asiakkaan vahvuuksista ja resursseista Keskitetään onnistumisiin ja oivalluksiin, osoitetaan mitä myönteistä asiakas on jo tehnyt ratkaistessaan ongelmaansa.
Korostetaan omaa vastuuta ja ansioita muutoksen aikaansaamisessa.

Tunne olen tullut kuulluksi, toivo on kasvanut ja stressi laskenut, tietoisuus omista voimavaroista ja resursseista ja niiden käyttöönotosta on kasvanut, uusi ajattelutapa ongelmista, esim. yksi askel, tehdä yksi asia eri tavalla ongelman ratkaisemiseksi, positiivinen kokemus tapaamisesta

Prosessi, joka kestää noin 1 tuntiin

Mitä muutoksia on jo tapahtunut

Innostuksen ja mahdollisuuksien heräämisen havainnointi ja sanoittaminen

Ongelman määrittely vuorovaikutuksena ja toiminnan vaikutuksena uudelleen m

Mitä poikkeuksia on ollut

Vahvistetaan voimavaroja, resursseja ja odotuksia.
Mikä menneisyydessä auttoi?

Asetetaan pieniä asiakkaan nimeämiä tavoitteita ja kuvataan ne toiminnallisina

Ajatus, että kun tehdään jotain toisella tavalla se johtaa muutokseen

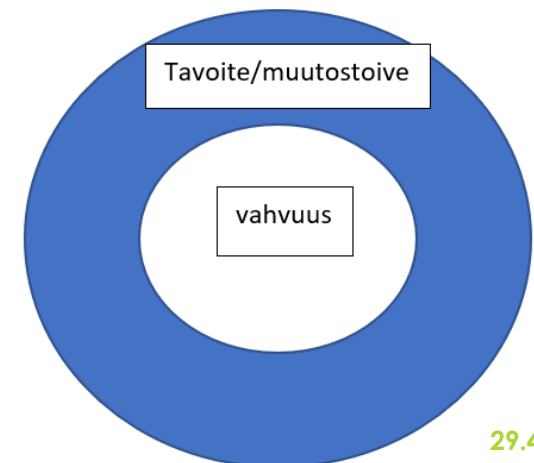
Pysytään nykyisyydessä, menneisyydessä onnistumiset ovat merkityksellisiä

Ei ole tutkittuun tietoon perustuvaa optimaalista aikaa,

Asiakas on oman tilanteensa asiantuntija

Aloitus

- ▶ Huolellinen hyvän yhteistyön rakentaminen , asiakas on oman tilanteensa asiantuntija
- ▶ Käynti kerrallaan menetelmästä kertominen ja perustelu tutkimusten mukaan yksi tapaaminen usein riittää antamaan suuntaa eteenpäin.
- ▶ Tapaamisen alussa voisiko olla: Vahvuuksien painottaminen (ympyrä), Mitä palautetta olet saanut? mitkä ovat vahvuutesi? Mitä sun puolisoasi sanoo, mitkä ovat vahvuutesi? ? Mitä esihenkilösi sanoo, vahvuuksistasi? Missä olet taitava? (harjoitus)
- ▶ Yhteistyön syntyminen, joka mahdollistaa työskentelyn
- ▶ Mitä toivot kun tulit tänne?
- ▶ Mikä olisi hyvä tulos tästä meidän tapaamisesta?
- ▶ Mitä toivot juuri tältä tapaamiselta?
- ▶ Mikä on asiakkaalle keskeisin työstettävä asia?



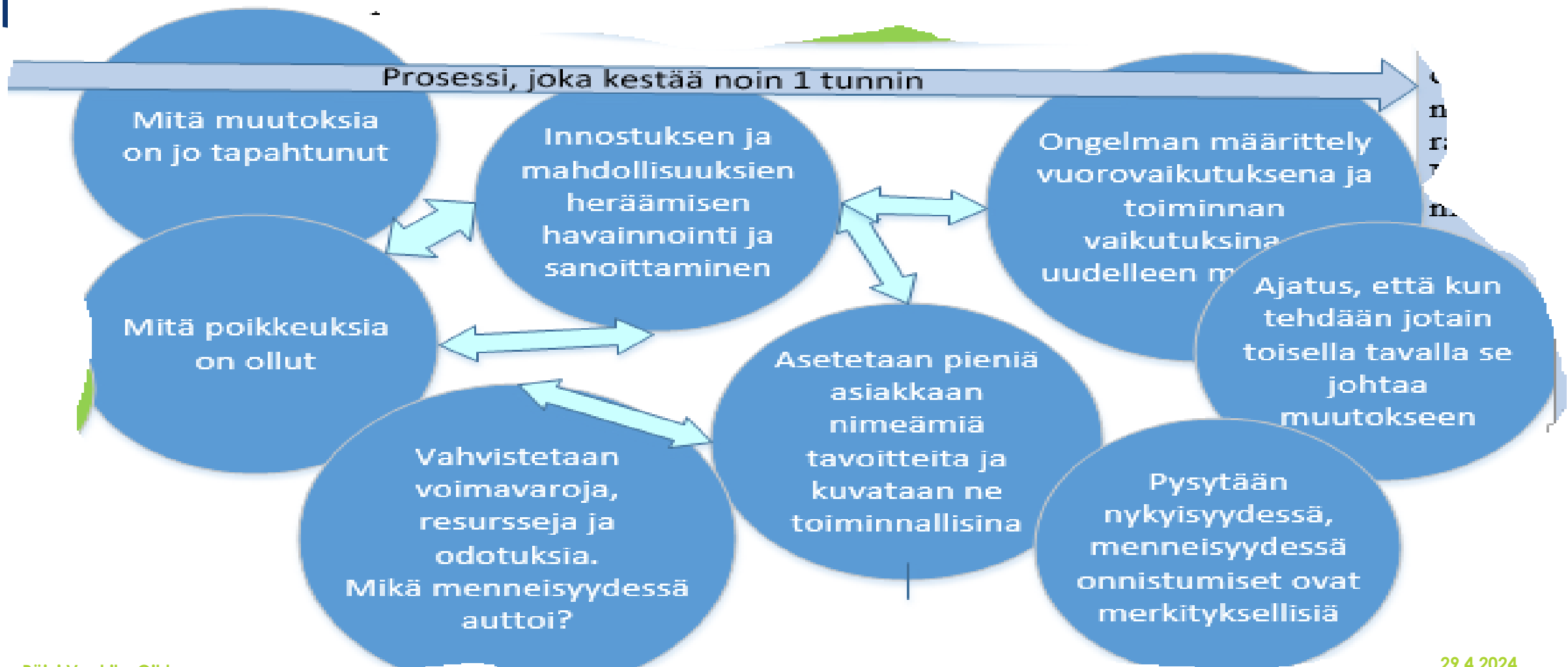
Prosessi etenee

- ▶ Työntekijä kysyjänä/konsulttina, jossa tavoitteena on oletusten kyseenalaistaminen, tavoitteen selkeyttäminen, muutoksen ja voimavarojen havainnointi

Työntekijä on aktiivinen:

- ▶ Asiakkaan kuuntelu, annetaan hänen kertoa tarinansa, liittoudutaan, hidastetaan (hiljaisuuden merkitys ja tokkentuminen)
 - ▶ Rohkaise
 - ▶ Kuuntele
 - ▶ havainnoi
- ▶ Keskivaiheilla tapaamista on hyvä tarkistaa:
Puhutaanko niitä asioita, jotka ovat asiakkaalle tänään tärkeää puhua?
Edetäänkö asiakkaan mielestä oikeaan suuntaan?

Tavoitetta ja muutosta mahdollistaa



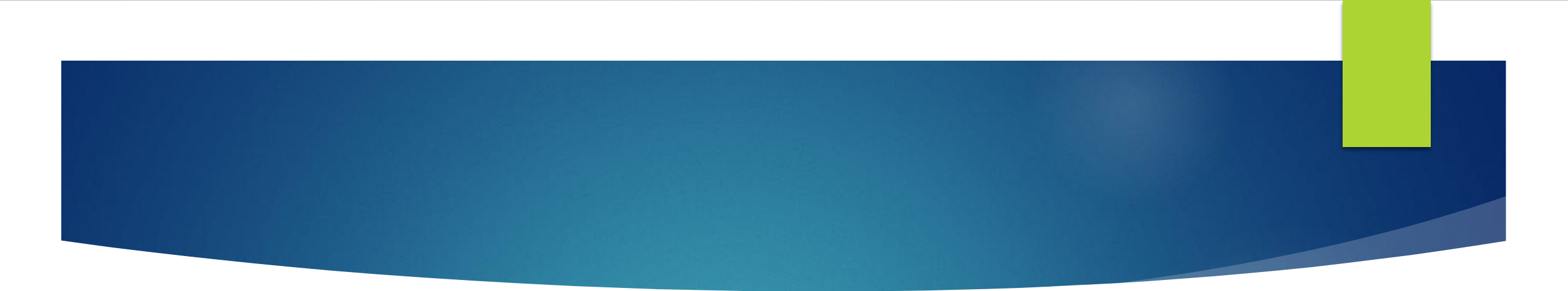
Lopetus

- ▶ Tapaamisen lopetus,
- ▶ Onko tänään puhuttu sinulle tärkeistä asioista?
- ▶ Mikä kokemus oli tapaamisesta?
- ▶ Positiivinen palaute asiakkaan vahvuuksista ja resursseista
- ▶ Keskitytään onnistumisiin ja oivalluksiin, osoitetaan mitä myönteistä asiakas on jo tehnyt ratkaistessaan ongelmaansa. Korostetaan omaa vastuuta ja ansioita muutoksen aikaansaamisessa.
- ▶ **Tuloksia:**
 - ▶ Tunne olen tullut kuulluksi,
 - ▶ tietoisuus omista voimavaroista ja resursseista ja niiden käyttöönotosta on kasvanut, uusi ajattelutapa ongelmista, esim. yksi askel, tehdä yksi asia eri tavalla ongelman ratkaisemiseksi, positiivinen kokemus tapaamisesta
 - ▶ toivo on kasvanut ja stressi laskenut,

Käynti kerrallaan menetelmä

- 1. Asiakslähtöisyys.** Asiakkaan näkökulman painottaminen. Kohdataan asiakas oman elämänsä asiantuntijana. Työskentelyn lähtökohtana ja huomion keskipisteenä on asiakkaan tapa elää ja hahmottaa todellisuus.
- 2. Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen.** Ihmisen kohtaamisessa huomio keskittyy ihmisen olemiseen fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena. Lisäksi ihmisellä on sosiaalisia suhteita. Yksi merkittävä ulottuvuus on hengellisyys tai henkisyys. Kokonaisvaltaisuus tarkoittaa myös edellisten systeemistä vaikutusta toisiinsa. Jos ihmisellä on jokin fyysinen vamma tai oire, se väistämättä vaikuttaa myös ihmisen psyykeeseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vähenee.
- 3. Vuorovaikutuksellisuus.** Tehdään yhteistyössä. Kuuntelevan, arvostavan vuorovaikutussuhteen rakentaminen. Dialoginen kommunikaatio, jossa avainasia on kuuntelu, jota ei ohjaa se, mitä haluan tietää vaan se mitä sinä haluat sanoa.
- 4. Kunnioittava asenne.** Hyvässä yhteistyössä työntekijän asenne on keskeisin asia. Asenne vaikuttaa teoriaan muutoksesta, ihmiskäsitykseen sekä se millaisena ihminen kohdataan. Kunnioittava asenne sisältää toiveikkuutta ja tulevaisuuteen panostamista.

5. Voimavaralähtöisyys. Ihmisen omien voimavarojen, vahvuuksien, kykyjen, hyvien ominaisuuksien löytäminen. Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Voimavarat auttavat selviytymään arjessa, ne antavat tukea ja voimaa. Voimavarakeskeinen näkökulma perustuu myönteiseen tapaan suhtautua itseensä, kohdata elämän haasteita ja kuormittavia tilanteita (Furman 1986). Usko asiakkaan sisäiseen vahvuuteen muodostaa ratkaisukeskeisyyden ytimen ja on samalla yksi haastavimmista asioista muistaa käytännön asiakastyössä (Lipchik 2002). Teemaa voi lähestyä seuraavasti: "Kutsu " asiakasta keskustelemaan vahvuuksista, resursseista, poikkeuksista, voimavaroista, toivon näkökulman vahvistaminen. Milloin ongelmaa näyttää esiintyvän vähemmän? Milloin asiat viimeksi sujuivat hyvin? Kun ongelmaa ei ole, tai sen vähäisempää, millaista silloin on, mitä silloin teet? Ottaen huomioon kaiken, mitä olet käynyt läpi, kuinka olet onnistunut selviytymään? Voimavaratilanteesi (asteikko 1-10) Keneltä olet saanut apua tukea? Mikä siinä on ollut sellaista mikä on auttanut sinua? Mikä elämässäsi on hyvin, minkä haluaisit jatkuvan? Pyydetään kiinnittämään huomioita sellaisiin asioihin elämässä, jotka puhuvat sen puolesta, että tämä ongelma on ratkaistavissa. Kuka kuulee mielellään edistymisestääsi? Kuka tukisi ponnistelujasi (perhe, ystävät)?

- 
- ▶ **6. Tavoitteellisuus.** Yhteistyö perustuu asiakkaan omien tavoitteiden etsimiseen ja määrittelyyn. Ongelmien nimeäminen tavoitteiksi ja rajaaminen ratkaistavaan muotoon. Etsitään kohti ratkaisua vieviä askeleita ja keskustellaan tavoite- ja onnistumispuheen suuntaan ongelmapuheen sijaan. Pieni muutos voi saada aikaan myönteisen muutoksen vyöryn "lumipallo kasvaa itsestään alamäessä". Pienikin muutos on tärkeää.

7. Mahdollisuuksien tutkiminen. Mahdollisuuksia tutkitaan kysymyksillä:

1. Mitä olet huomannut edellisen keskustelumme (puh) jälkeen, mikä voi olla elämässäsi parempaa? Miten se tapahtui? Mitä sinä teit?
2. Miten tämä asia on sinulle ongelma?
3. Miten ongelma vaikuttaa elämässäsi?
4. Mikä mahdollistaa ongelman jatkumisen?
5. Mitä luulet, että pitäisi tapahtua, että asiat menevät parempaan suuntaan?
6. Oletetaan, että tänä iltana nukkuessasi tapahtuu ihme, ja ongelma, joka johti sinut tänne, on poissa.

jatkuu

- ▶ 7. Kun heräät huomenna, kuinka huomaat ensin ihmeen tapahtuneen Mikä on ensimmäinen merkki siitä, että asiat ovat paremmin?
- ▶ 8. Millaiseksi toivot tilanteen muuttuvan?
- ▶ 9. Millainen on tilanne, kun se toimii hyvin? Mistä huomaisit sen?
- ▶ 10. Mikä olisi pieni ensimmäinen askel, joka sinun kannattaisi tehdä?
- ▶ 11. Mitkä asiat puhuvat sen puolesta, että onnistut?
- ▶ 12. Kuinka aiot tehdä tämän?
- ▶ 13. Mitä voit tehdä, kun lähdet täältä?

8. **Onnistumisten huomiointi.** Asiakas on muutoksessa jo ennen kuin häneen ollaan yhteydessä. (Hoyt 2009) Hän on tiedostanut ongelman ja haluaa apua tähän. Kun ihmiset päättävät valita keskustelumahdollisuuden, tapaamisajan varaamisen, he ovat todennäköisesti jo hyvin motivoituneita työskentelyyn (Boeble M.) Aikaisempien onnistumisten huomioimasta voi lähestyä seuraavilla kysymyksillä: Mitä olet jo yrittänyt tehdä ongelman ratkaisemiseksi? Mikä on ideasi tai teoriasi siitä, mikä auttaa?

9. **Toiveikkuus**, tulevaisuuteen suuntautuminen. Keskustelussa kysymyksiä esitetään nykyisyydestä, ei niinkään elämän historiasta. Kysymykset liittyvät asiayhteyteen ja ovat avoimia.

10. **Joustava työtapa**

Pohdintaa miten asiaa kutsutaan (Furman & Ahola 2022)

- ▶ **Walk in therapy**, voi luoda mielikuvan, että vastaanotolle pääsee välittömästi, mutta saattaa herättää mielikuvan palvelusta, jossa ovi on aina auki ja jonne kuka tahansa voi milloin tahansa kävellä sisään.
- ▶ **Walk-in by appointment**, kun halutaan tuoda esille, että palvelun piiriin pääsee kyllä nopeasti, mutta se edellyttää kuitenkin ajanvarausta tai määriteltyä ajankohtaa
- ▶ Käynti kerrallaan terapia (Aarnisalo & Järvi)
- ▶ Kerta-/lyhytterapia
- ▶ Matalan kynnyksen terapiavastaanotto
- ▶ Muutaman käyntikerran lyhytterapia
- ▶ Psykoterapeuttinen konsultaatiopoliklinikka

Arviointia menetelmästä

- Kerta-/lyhytterapia/ -menetelmä ei ole pikaterapiaa.
- Kerta-/lyhytterapia/-menetelmä on palvelumuoto, joka sopii yllättävän monille, mutta ei kaikille. Pitää osata analysoida mikä olisi ihmiselle paras
- Kerta-/lyhytterapia/-menetelmä ei tarkoita, että asiakkaalle tarjotaan mahdollisuus keskustella työntekijän kanssa vain yhden ainoan kerran. Se voi nimityksestään huolimatta koostua useammasta kuin yhdestä tapaamisesta.
- Kerta-/lyhytterapia/-menetelmä ei lopu siihen, kun asiakas poistuu tapaamisesta. Seurannalla on tärkeä rooli tällaisessa palvelussa. Seuranta voi tarkoittaa jatkotapaamisia, mutta myös sitä, että asiakas raportoi jollakin muulla tavalla työntekijälle sovitun ajan kuluttua miten hänellä menee.
- Kerta-/lyhytterapia/--menetelmä palvelua käyttänyt asiakas voi halutessaan kääntyä samaisen palvelun puoleen myöhemmin uudestaan.
- Kerta-lyhytterapiassa/ -menetelmä voidaan ohjata asiakas tarpeen mukaan muiden palvelujen piiriin.

Kirjallisuutta

- Ahola T. & Furman B. 2010. Onnistuminen on joukkuelaji. Lyhytterapiainstituutti oy.
- Dryden, W. (2019). Single-session 'one-at-a-time' therapy : A rational emotive behaviour therapy approach. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral.proquest.com/lib/diak/detail.action?docID=5646018>
- Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.
- Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. American Review of Ecology and Systematics 4, 1–23.
- Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.
- Tässä oli caseja eri puolilta maailmaa, mm. Ruotsista:
- Hoyt, M. F., Bobele, M., Slive, A., Young, J., & Talmon, M. (Eds.). (2018). Single-session therapy by walk-in or appointment : Administrative, clinical, and supervisory aspects of one-at-a-time services. ProQuest Ebook Central <https://ebookcentral.proquest.com/lib/diak/detail.action?docID=5442653>
- Lipponen K. (2020) Resilienssi arjessa. Tallinna; Duodecim.
- Keskitalo E. & Vuokila-Oikkonen P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print.. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 164-176. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Myllyneva A. 2016. Psychophysiological responses to eye contact. Acta Universitatis Tampereensis; 2196, Tampere University Press.
- Vuokila-Oikkonen P. 2016. Ensimmäisen kohtaamisen merkitys työelämän kehittämisprosessissa. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti , 1, 19-22.
- Poijula S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki; Kirjapaja
- Vuokila-Oikkonen P . 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Sänntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.
- Vuokila-Oikkonen P. & Keskitalo E.2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 84-96. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Videoita

Tunnin mittainen yleisöluento, jossa Drydenin käy yksityiskohtaisesti läpi SST periaatteita ja menetelmiä

https://www.youtube.com/watch?v=iT_XmacU83U&t=3348s

Esimerkki keskustelusta, 10 min

https://www.youtube.com/watch?v=_6Esbh3pPVA&t=98s

Avaa solmuja muutamalla harjoitteella

<https://www.youtube.com/watch?v=QXORawub-pk&t=11s>