

Opinnäytetyö AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018

Jasmin Joutsela

# KOHTI TYÖELÄMÄTAITOJA

– Sähköinen portaali vammaisten naisten  
työelämätaitojen tueksi

Joutsela Jasmin

## KOHTI TYÖELÄMÄTAITOJA

### - Sähköinen portaali vammaisten naisten työelämätaitojen tueksi

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tuotoksena on kehitetty sähköisen nettiportaalin sisältö vammaisille naisille sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattihenkilöille. Toimeksiantajana työlle toimii Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus, joka on mukana Oman elämän nainen –hankkeessa. Mukana hankkeessa ovat myös Turun Ammattikorkeakoulu, Autismisäätiö sekä kehitysvammaliitto. Hankkeen tärkeimpänä tavoitteena on kehittää työpajamalli vammaisten naisten työelämävalmiuksien edistämistä varten. Hankkeen on määrä päättyä vuoden 2019 lopussa, jolloin lopullisen portaalin tulee olla myös valmis. Kehittämistyöni ja osuuteni portaalin sisällön työstämisessä sai alkunsa syksyllä 2017 ja on päättynyt osaltani kevään 2018 aikana.

Kehittämistyöni tavoitteena oli luoda sähköisen nettiportaalin sisältö, joka tukisi ja lisäisi vammaisten naisten työelämätaitoja tulevaisuudessa. Työelämätaitoja tukemalla pystytään myös lisäämään paremmin naisten osallisuutta yhteiskunnassamme tulevaisuudessa. Tavoitteena oli myös kehittää selkokielen ja monipuolinen kokonaisuus nettiportaalin sisällöksi, joka palvelee mahdollisimman monia käyttäjiä.

Kehittämisprosessissa toteutui aluksi tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutuksen työstäminen ja lopuksi prosessin päättäminen ja arviointi. Kehittämistyön raportissa on aluksi käyty läpi kehittämistyön lähtökohtia. Teoria osuudessa keskitytään vammaisten henkilöiden tilanteeseen yhteiskunnassamme sekä työelämätaitoihin ja niiden tukemiseen. Neljännessä pääluvussa kuvataan käytetyt menetelmät, aikataulu sekä nettiportaalin sisältö. Viimeiseksi raportissa on pohdittu sekä arvioitu tuotosta, prosessia sekä omaa kehittymistä työn aikana.

Kehittämistyön tuotos eli nettiportaalin sisältö tullaan toteuttamaan sähköiseen muotoon vuoden 2019 loppuun mennessä. Portaalin ajatuksena on hyödyttää sekä asiakkaita itsenäisesti, että ohjaajia apuvälineenä tulevissa työpajoissa. Työelämätaitoja on monia, mutta kehittämistyöni osuuteen kuului niistä itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, keskittymiskyky, stressinsietokyky sekä täsmällisyys. Portaalin sisältöön on kehitetty näistä työelämätaidoista harjoitteita, vinkkejä ja videoita.

#### ASIASANAT:

Työelämätaidot, vammaiset henkilöt, osallisuus, portaali

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2018 | 44

Liisa Pirinen

Joutsela, Jasmin

## TOWARDS CAREER MANAGEMENT SKILLS

- A web portal to support career management skills for women with disabilities

This Bachelor's thesis is a functional development project. The outcome of the project is a web portal which is aimed at women with disabilities and those who work with them. The portal is a part of a project called Oman elämän nainen (Woman of her own life) which has been assigned by KTO – Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus (The Support and Expert Center for Persons with Intellectual Disability). The project aims to create a workshop model to promote the career management skills of women with disabilities. Turun Ammattikorkeakoulu, Kehitysvammaliitto and Autismsäätiö also contributed to the project. The project is scheduled to be finished in 2019 by which the portal is due to be ready for use as well. My own functional development project begun in the autumn of 2017 and was completed in the spring of 2018.

The goal of the development project was to create a web portal that would support the career management skills of women with disabilities in the future. By supporting career management skills it is possible to prevent the exclusion of women with disabilities and to promote their participation in society. The goal was to develop a versatile portal that serves as many users as possible.

Development process proceeded fluently including planning, execution, evaluation and finishing. The report initially considers the starting point for the development project. The theory section focuses on the situation of people with disabilities in our society and career management skills. The fourth chapter describes the methods that have been used, the project schedule and the portal. In the end, I evaluate the product and the process. I also evaluate my own development during the project.

The portal website will be made by the end of 2019. The idea is that the portal can be used by people with disabilities and those who working with them. There are many career management skills, but my job was to design the five of them and that are self-knowledge, interaction skills, concentration, stress tolerance and punctuality. The portal includes exercises, videos and theory sections.

KEYWORDS:

Career management skills, people with disabilities, participation, portal

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖTILANNE</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämistyön tarve	8
2.2 Työryhmä	9
2.3 Kehittämistyön tavoitteet	10
<b>3 VAMMAISTEN HENKILÖIDEN TILANNE YHTEISKUNNASSAMME</b>	<b>12</b>
3.1 Vammaisten henkilöiden haasteet työllistymisessä	12
3.2 Vammaisuus ja kehitysvammaisuus	13
3.3 Vammaisten henkilöiden osallisuus yhteiskunnassamme	14
3.4 Sosiaalinen kuntoutus ja osallisuus	16
<b>4 TYÖELÄMÄVALMIUDET JA NIIDEN TUKEMINEN</b>	<b>18</b>
4.1 Työelämävalmiuksien tukeminen	18
4.2 Minäkuvan ja itsetunnon tukeminen	19
4.3 Itsetunnon merkitys työllistymisessä	20
4.4 Vuorovaikutustaidot	22
4.5 Muut työelämätaidot	23
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS</b>	<b>25</b>
5.1 Toiminnallinen kehittäminen ja menetelmät	25
5.2 Kehittämistyön prosessi	27
5.3 Tuotoksena nettiportaalin sisältö	30
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI</b>	<b>35</b>
6.1 Tuotoksen arviointi	35
6.2 Prosessin arviointi	36
6.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	38
<b>LÄHTEET</b>	<b>40</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Esimerkkejä portaalin harjoitteista.

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli mukailten (Toikko & Rantanen 2009, 64). 27

# 1 JOHDANTO

Vammaispalvelut uusiutuvat kehitysvammahuollon palvelurakennemuutosten ja uudistuvan vammaislainsäädännön vuoksi, joten vammaisten henkilöiden palvelut ovat suurien muutosten edessä valtakunnallisesti. Nykypäivän odotuksiin ja asiakkaiden tarpeisiin ei välttämättä pystytä vastaamaan enää voimassa olevilla palveluilla. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tein työelämälähtöisesti toimeksiannosta. Tekstissä viitataan opinnäytetyöhön kehittämistyönä.

Turun Ammattikorkeakoulu on mukana kehittämässä Oman elämän nainen –hanketta yhdessä Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskuksen, Autismisäätiön ja Kehitysvammaliiton kanssa. Hankkeen puitteissa tarjottiin opinnäytetyö aihetta liittyen vammaisten naisten työelämävalmiuksien tukemiseen. Tämän kehittämistyön tavoitteena on kehittää sähköisen nettiportaalin sisältö vammaisten naisten työelämävalmiuksien tueksi ja lisäämiseksi. Portaalin avulla pyritään myös tukemaan naisten itsearvostusta ja lisäämään heidän hyväksyntää itseään kohtaan. Portaalin tavoitteena on olla selkokielineen ja monipuolinen kokonaisuus, jota asiakkaat voivat itsenäisesti käyttää. Mahdollisuutena on myös tehdä tehtäviä yhdessä ammattihenkilön kanssa. Työelämätaitoja on monia, mutta kehittämistyöni tuotokseen niistä valikoitui itsetuntemus, stressinsietokyky, keskittymiskyky, vuorovaikutustaidot sekä täsmällisyys. Tehtäväni oli suunnitella sellainen kokonaisuus ja idea nettiportaalille, jota hankkeen työntekijät voivat jatkaa muiden työelämätaitojen osalta. Kehittämästäni sisällöstä luodaan nettisivut vuoden 2019 loppuun mennessä, Oman elämän nainen –hankkeen puitteissa. Nettiportaali tulee löytymään osoitteesta <http://www.omanelamannainen.fi>. Tekstissä käytän työelämätaidoista myös nimitystä työelämävalmiudet.

Kehittämistyöni ja osuuteni portaalin sisällön työstämisessä sai alkunsa syksyllä 2017, jolloin otin vastaan KTO:n toimeksiannon. Kehittämistyötä työstettiin aktiivisesti kevään 2018 aikana ja se on päättynyt osaltani toukokuussa 2018. Raportissa on aluksi käyty läpi työn lähtökohtaa, joka pitää sisällään taustan ja tarpeen määrittelyä sekä toimeksiantajien ja yhteistyökumppaneiden esittelyä. Samassa luvussa on myös määritelty tavoitteet kehittämistyölle. Tietoperusta –osio toimii pohjana koko työlle ja siinä on käyty läpi vammaisten henkilöiden tilannetta yhteyskunnassamme sekä työelämätaitoja ja niiden tukemista. Tämän jälkeen on kuvattu kehittämistyön toteutusta, johon kuuluvat prosessin vaiheet, menetelmät sekä nettiportaalin sisällön esittely.

Lopuksi raportissa on pohdittu sekä arvioitu tuotosta, prosessia sekä omaa kehittymistä työn aikana. Samassa luvussa olen käynyt läpi myös työn jatkokehittämismahdollisuuksia.

Kiinnostus aiheeseen tulee syventävien ammattiopintojen harjoittelusta, jonka tein lievästi kehitysvammaisten tuetussa asumisessa sekä työsuhteestani erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa. Työharjoittelussani sekä työssäni olen nähnyt, että monella kehitysvammaisella saattaa olla sosiaalisia haasteita ajatellen tulevaisuuden työllistymistä sekä negatiivinen minäkuva. Onkin mielenkiintoista päästä perehtymään, millaiset asiat näihin vaikuttavat ja miten niitä voisi työstää yhdessä kehitysvammaisten kanssa. Vammaisilla ihmisillä ei välttämättä ole aina voimavaroja kertoa, mitä elämältään haluaa tai saada ääntään kuuluviin. Haluan omalta osaltani vaikuttaa siihen, millaisina vammaiset ihmiset itsensä näkevät ja kuinka he uskovat itseensä ja vaikuttamisen mahdollisuuksiinsa.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖTILANNE

### 2.1 Kehittämistyön tarve

Suurimmalle osalle kehitysvammaisista aikuisista ammatillinen koulutus on arkipäivää Suomessa. Tästä huolimatta oikeus työhön ei kuitenkaan toteudu niin kuin sen pitäisi. Vaikka moni kehitysvammaisista aikuisista saa ammatillisen koulutuksen, suurin osa heistä sijoittuu työ- ja päivätoimintakeskuksen asiakkaiksi. Avoimet työmarkkinat saattavat olla siis vain kaukainen haave. Kehitysvammaisten henkilöiden ammatillisen koulutuksen jälkeisissä työllistämisen tukitoimissa on paljon kehitettävää yhteiskunnassamme. (Mänty 2000, 66.) Oman elämän nainen -hanke kohdistuu vammaisiin naisiin, joita yhdistävät kommunikoinnin, oppimisen, ymmärtämisen ja mielenterveyden pulmat. Riski syrjäytymiseen on moninkertainen ja palkkatyö nähdään pelkkänä haaveena. (Oman elämän nainen 2017.) Kehittämistyöni vastaakin näihin tarpeisiin lisäämällä työllistymisen tukitoimia. Kehittämistyössä pyrin selvittämään, millaisia sosiaalisia ja työelämälähtöisiä ongelmia ja rajoitteita vammaisilla naisilla on, jotta pystyisimme kehittämään yhdessä hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa sähköisen portaalin työelämävalmiuksien tukemiseen. Vammaisten henkilöiden muuttuvat palvelut ovat aihe, josta on käyty paljon yhteiskunnallista keskustelua, joten opinnäytetyö on monelta osin ajankohtainen.

KTO:lla, joka on kehittämistyöni toimeksiantaja, oli tarjolla erilaisia opinnäytetyöaiheita liittyen vammaisten henkilöiden työllistymiseen. Aluksi aiheeni oli itsetuntemusta lisäävä nettiportaali vammaisille naisille, mutta prosessin kuluessa se laajentui työelämävalmiuksien tukemiseen. Aiheen muuttuminen ja tarve tuli esiin hankkeen yhteistyökumppaneilta. Oman elämän nainen -hankkeessa luodaan työpajamalli työelämävalmiuksien tukemiseen ja kehittämistyöni tuotos, eli portaali tulee olemaan apuvälineenä työpajoissa tulevaisuudessa. Opinnäytetöissä voi olla vaarana, että aihe on toimeksiantajan puolesta liian laaja tavallisena opinnäytetyönä toteutettavaksi. On myös opiskelijan vastuulla huolehtia siitä, että aiheen rajaus mahdollistaa opinnäytetyön toteuttamisen ja raportoinnin. (Vilka & Airaksinen 2003, 18.) Kävimme paljon keskustelua aiheen laajuudesta ja rajallisen ajan vuoksi kehittämistehtäväkseni nimettiin viisi työelämävalmiutta, joiden sisällön tuottaisin. Oma tuotokseni on siis osa laajempaa kokonaisuutta, jota Oman elämän nainen -hankkeessa jatketaan vuoden 2019 loppuun asti.



## 2.2 Työryhmä

Toimeksiantajana tälle kehittämistyölle on Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus eli KTO, joka on suunnitellut hankkeen nimeltä Oman elämän nainen. Hanke on alkanut tammikuussa 2017 ja sen on määrä päättyä joulukuussa 2019. Hanke toteutetaan kahdessa maakunnassa, jotka ovat Varsinais-Suomi ja Uusimaa. (Oman elämän nainen –hankesuunnitelma 2016). Ensisijaisena kohderyhmänä hankkeessa ovat vammaiset naiset, joilla saattaa olla haasteita oppimisen, ymmärtämisen, kommunikoinnin ja mielenterveyden pulmien kanssa. Yksi hankkeen tärkeimmistä tavoitteista on kehittää työpajamalli työelämävalmiuksien edistämistä varten näille naisille. Tarkoituksena on myös hankkeen avulla torjua vammaisten naisten syrjäytymistä ja edistää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. (Turku AMK 2018.) Hankkeen toisena kohderyhmänä ovat sosiaali- ja terveysalan, opetusalan ja TE-palveluiden ammattihenkilöstö, jonka on tarkoitus saada työpajamallista käyttöönsä uusi palvelumuoto. Sen avulla voidaan lisätä vammaisten naisten työelämävalmiuksien vahvistamisessa ja tukemisessa tarvittavaa osaamista. (Oman elämän nainen –hankesuunnitelma 2016.)

Oman elämän nainen –hankkeen työpajamallin kehittäminen on toteutettu niin, että hankekumppanit järjestävät kukin omalla alueellaan työpajaryhmiä, joiden vetäjinä ovat projektin suunnittelijat ja hankekumppanin osoittama työpari. Työpajaryhmissä vammaiset naiset eli kokemusasiantuntijat ovat keskeisimpiä toimijoita. Onkin tarkoitus, että vammaiset naiset kehittävät työpajamallia yhdessä ammattilaisten kanssa ja tämän avulla pystytään parantamaan naisten itsearvostusta sekä työelämävalmiuksia. Työpajamallin lisäksi hankkeen tuloksena pyritään yksilötasolla työ- ja toimintakyvyn parantumiseen ja yleisellä tasolla vammaisten naisten tasa-arvoisempaan asemaan yhteiskunnassamme. (Oman elämän nainen –hankesuunnitelma 2016.) Kehittämistyöni tuotoksen eli nettiportaalin ajatellaan olevan yksi työpajojen apuväline tulevaisuudessa.

Hankkeen on suunnitellut kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus, joka tarjoaa palveluja kehitysvammaisille ja muille erityistä tukea tarvitseville ihmisille Varsinais-Suomen alueella. KTO tarjoaa asiakkailleen tuki- ja osaamiskeskuksen, jossa on kuntoutus- ja kriisipaikkoja henkilöille, joilla on kehityksellisiä neuropsykiatrisia haasteita. Heidän toimintaansa kuuluvat myös asumispalvelut kahdeksassatoista asumisyksikössä ja niitä tukevat työ- ja päivätoimintapalvelut. KTO:ssa tarjotaan myös valmentavaa koulutusta kehitysvammaisille ja muuta erityistä tukea tarvitseville liittyen itsenäiseen elämään, työhön ja jatko-opintoihin. (KTO 2017.) Oman elämän nainen –hankkeessa

ovat mukana myös KTO:n lisäksi Autismisäätiö, Kehitysvammaliitto ja Turun Ammattikorkeakoulu. Autismisäätiön toiminta perustuu vahvaan neuropsykiatristen oireyhtymien, erityisesti autismin kirjon tuntemukseen. Sen toiminta koostuu monipuolisista asumiseen, työ- ja päivätoimintaan, ohjaus- ja valmennustoimintaan, terveydenhuollon vastaanottopalveluihin sekä kehittämis- ja tutkimustoimintaan liittyvistä palveluista. (Autismisäätiö 2018.) Yksi hankkeen yhteistyökumppaneista on Kehitysvammaliitto, joka tavoittelee kehitys- ja puhevammaisten ihmisten ja selkokielen käyttäjien osallisuutta, yhdenvertaisuutta, itsemääräämisoikeutta ja valinnanvapautta. Kehitysvammaliitto tekee tutkimuksia, koulutuksia ja he tuottavat erilaisia materiaaleja. (Kehitysvammaliitto 2017.)

### 2.3 Kehittämistyön tavoitteet

Suomen hallituksen laatiman vammaispoliittisen ohjelman (VAMPO), tarkoituksena on edistää vammaisten ihmisten itsenäisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä yhteiskunnallista osallisuutta. (Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010 – 2015, 3.) Näihin edellä mainittuihin tavoitteisiin perustuu osittain myös kehittämistyöni tavoitteet. Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tavoitteena on luoda sähköisen nettiportaalin sisältö vammaisten naisten työelämävalmiuksien tueksi ja lisäämiseksi. Työelämätaitoja tukemalla pystytään myös lisäämään paremmin naisten osallisuutta yhteiskunnassamme tulevaisuudessa. Tavoitteena on myös koota selkokielineen ja monipuolinen kokonaisuus nettiportaalin sisällöksi, joka palvelee mahdollisimman monia käyttäjiä.

Kehittämistyön tavoitteena on myös se, että se palvelee Oman elämän nainen – hankkeen määrittämiä tavoitteita. Tavoitteena hankkeessa on kehittää monistettavissa oleva työpajamalli vammaisten naisten työelämävalmiuksien edistämistä varten ja siten torjua vammaisten naisten syrjäytymistä ja edistää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Tavoitteet tähtäävät siis sosiaalisten valmiuksien vahvistamiseen, joiden avulla vahvistetaan myös asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä. (Oman elämän nainen –hankesuunnitelma.) Kehittämistyön tavoitteena on myös luoda kokonaisuus ja idea portaalille, joka palvelee myöhemmin hankkeen yhteistyökumppaneita. Prosessin aikana oli hyvä pitää mielessä kokoajan myös hankkeen tavoitteet, koska työpajamalli ja portaalit tulevat kulkemaan käsi kädessä tulevaisuudessa. Tärkeänä tavoitteena

kehittämistyölle on myös ollut se, että portaali olisi toimiva apuväline sekä itsenäisesti käyttävien asiakkaiden kanssa, kuin myös erilaisten työntekijöiden käytössä.

Kehittämisessä keskeistä on muutos ja tavoitteellisuus (Toikko & Rantanen 2009, 16). Kehittämistyössäni pyrin selvittämään vammaisten henkilöiden työllistymisen haasteita ja tuotoksen avulla tukea heidän työelämätaitojaan ja myöhemmin mahdollisesti työllistymistään. Portaali rakentuu asiakkaille suunnatuista tehtävistä ja selkokielisistä info-osuuksista. Vammaisten naisten on tarkoitus voida käyttää portaalia itsenäisesti tai yhdessä ohjaajan kanssa. Oman elämän nainen –hankkeen tehtävänä on jatkaa portaalin sisältö valmiiksi muiden työelämätaitojen osalta sillä tyylillä ja kokonaisuudella, jonka olen suunnitellut vuoden 2019 loppuun mennessä. Pidemmällä tähtäimellä on myös tavoiteltavaa, että portaali leviää vammaisten henkilöiden kanssa erilaisissa yhteyksissä työskenteleville henkilöille.

## 3 VAMMAISTEN HENKILÖIDEN TILANNE YHTEISKUNNASSAMME

### 3.1 Vammaisten henkilöiden haasteet työllistymisessä

Vammaispalveluita on kehitetty paljon viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana ja vammaisten asema yhteiskunnassa on parantunut huomattavasti näiden ansiosta. Yhteiskuntaa muokataan esteettömämmäksi ja yritetään tuoda palveluita lähemmäksi asiakasta. Valitettavaa on, että vammaiset kohtaavat vieläkin syrjiviä käytäntöjä ja eriarvoisuutta jokapäiväisessä elämässä. Yhteiskunnassa vallitsevat asenteet ja rakenteelliset esteet voivat rajoittaa vammaisten ihmisten itsenäistä suoriutumista, osallisuutta yhteiskuntaan sekä itsemääräämisoikeutta. Osallisuuden puute saattaa johtaa syrjintään ja työ onkin yksi eriarvoisuutta vähentävä tekijä. (THL 2015.) Oman kokemukseni mukaan monilla kehitysvammaisilla riittäisi taidot työn tekoon, mutta sosiaalisten valmiuksien puuttuminen saattaa tulla esteeksi. Näitä voivat olla työelämän normit ja tavat sekä myös ennakkoluulot työyhteisön puolelta. Oikeus työhön on perusoikeus, joka kuuluu myös vammaisille.

Sosioekonomisesta näkökulmasta tarkasteltaessa vammaisten yhdenvertainen osallisuus työhön ei yhteiskunnassa kuitenkaan toteudu. Kehitysvammaisista henkilöistä ja heidän työssäkäynnistään puhuttaessa on huomioitava, että työnteko on heille yhtä tärkeää kuin kenelle tahansa ihmiselle ja sillä on samanlaisia vaikutuksia. Työn teolla on todettu positiivisia vaikutuksia myös kehitysvammaisten henkilöiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisessa. (Mänty 2000, 63.) Kehittämistyöni näkökulman taustana voisi pitää Suomen hallituksen laatimaa vammaispoliittista ohjelmaa (VAMPO), joka linjaa konkreettisia korjausehdotuksia ja toimenpiteitä. VAMPO:n tarkoituksena on edistää vammaisten ihmisten itsenäisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä yhteiskunnallista osallisuutta (Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010 – 2015, 3). Erilaisilla toimenpiteillä yritetään kehittää yhteiskuntaamme kohti itsemääräämisoikeuden ja esteettömyyden toteutumista. Kaikki yksittäisetkin toimenpiteet vahvistavat vammaisten asemaa yhteiskunnassa sekä heidän osallisuuttaan ja yhdenvertaisuuttaan. (VAMPO 2010 – 2015, 18.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan yksi suurimmista vammaisten työllistymistä vaikeuttavista esteistä on edelleenkin ihmisten asenteet vammaisia kohtaan.

Vammaisella henkilöllä saattaa olla ammatillinen koulutus ja hyvät valmiudet työelämään, mutta ne saatetaan sivuuttaa hänen vammansa vuoksi. Työ on parasta sosiaaliturvaa ja se on tehokkain keino saada parannuksia aikaan vammaisten henkilöiden elämässä sekä osallisuudessa yhteiskuntaan. Huono itsetunto voi olla yhteydessä esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuuteen ja sosiaalisiin pelkoihin. Epäselvä minäkuva sekä huono itsetunto voivat siis vaikuttaa valmiuksiin hakea ja tehdä työtä. (THL 2017.)

Kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat usein emotionaalista tukea, mutta nekin ovat hyvin yksilöllisiä tarpeita. Keskeistä on usein auttaa heitä asioiden ymmärtämisessä. Minäkuvan selventämisessä sekä itsetuntemuksen lisäämisessä moni kehitysvammainen kaipaa apua ja tukea. (Vernerinet 2014.) Työn teosta voidaankin sanoa, että sillä on paljon positiivisia vaikutuksia henkilön itsetunnolle. Kehitysvammaiset ihmiset kaipaavat myös tunnetta siitä, että ovat hyviä ja tärkeitä työntekijöitä sekä olevansa aktiivinen osa työyhteisöä ja yhteiskuntaa. (Mänty 200, 63.)

### 3.2 Vammaisuus ja kehitysvammaisuus

Vammaisuuden määrittely ei ole yksiselitteinen asia. Se on muuttuva käsite, johon vaikuttaa, kun vammaisen henkilö kohtaa ympäristönsä esteistä tai asenteista johtuvan tilanteen, joka estää hänen täysimääräisen osallistumisensa yhteiskuntaan. Vammais- palvelulaki määrittelee vammaisuuden niin, että se tarkoittaa henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. (THL 2016.)

Suomen laki määrittelee kehitysvammaisen niin, että silloin henkilön kehityksessä on viivettä tai se on häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun vian tai vamman vuoksi. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977.) Tällä tarkoitetaan sellaista vian tai vamman aiheuttamaa vajaavuutta, joka vaikuttaa henkilön suorituskykyyn. Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan myös ihmisen vaikeuksia ymmärtämisessä sekä uusien asioiden oppimisessa. Ihmisen toimintakyky koostuu monista osatekijöistä ja kehitysvammaisuutta voidaan myös määritellä monin eri tavoin. Sitä voidaan määritellä esimerkiksi lääketieteellisesti sekä toimintakykyä ja sosiaalista näkökulmaa käyttäen. Yleisin tarkastelumuoto on kuitenkin lääketieteellinen tarkastelu ja kehitysvammadiagnoosin määrittäminen. Tällöin mitataan henkilön älykkyydosamäärää todennettaessa kehitysvammaisuutta. Nykyään vammaisuutta tarkastellaan myös

enemmänkin sosiaalisena rakenteena sen sijaan, että tarkasteltaisiin vain yksittäisiä vikoja ja ongelmia. Pyritään ottamaan huomioon yksilön ominaisuudet sekä ympäristön merkitys vammaisuuden aiheuttamien rajoitteiden synnyssä. (Vernerinet 2017.)

Tarkasteltaessa kehitysvammaisuutta puhutaan usein sekä älyllisestä että toimintakykyyn liittyvästä kehitysvammaisuudesta. Älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan tilaa, jossa henkilön henkisessä kehityksessä ja suorituskävyssä on esteitä tai rajoituksia. Tällöin puutteet liittyvät henkilön kognitiivisiin, kielellisiin, motorisiin tai sosiaalisiin taitoihin. Toiminnallisen määritelmän mukaan kehitysvammaisuus viittaa henkilön toimintakykyyn liittyviin rajoituksiin. Ihmisen toimintakykyä tarkasteltaessa huomio kiinnitetään yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen. Ihmisen toimintakyky kuvaa yksittäisen ihmisen arjessa selviytymisen mahdollisuuksia ja edellytyksiä. Määritelmän mukaan rajoituksia esiintyy kahdella tai useammalla itsenäisen elämän alueella. Näitä alueita ovat muun muassa kommunikaatio, sosiaaliset taidot, omatoimisuus, kirjalliset taidot, yhteisöllisyys, terveydestä huolehtiminen ja turvallisuus, vapaa-ajan aktiviteetit sekä työ. (Matero 2004, 165.)

Aina ei kuitenkaan tulisi pitää kehitysvammaisuutta pysyvänä tilana, sillä siihen on mahdollisuus vaikuttaa ympäristön toimesta. Jos yhteiskunta huomioisi paremmin erilaisten ihmisten tarpeet, kehitysvamman ei tarvitsisi olla este jokapäiväisistä toiminnoista selviytymiselle. Onkin tärkeää kannustaa kehitysvammaisia itsenäiseen elämään ja tukea heitä päätöksissään. Yksilöllisyyden huomioiminen sekä palveluiden tarpeenmukaisuus tulisi myös ottaa huomioon. Tällöin pystytään vähentämään vamman aiheuttamia rajoituksia esimerkiksi sosiaalisten suhteiden alueella. (Matero 2004, 166.)

### 3.3 Vammaisten henkilöiden osallisuus yhteiskunnassamme

Kun ihminen voi osallistua yhteiskunnassa tasa-arvoisesti taloudelliseen, poliittiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen toimintaan, se lisää hänen hyvinvointiaan ja osallisuuttaan. Osallisuus tarkoittaa siis syrjäytymisen ja syrjäyttämisen ehkäisyä sekä köyhyyden torjumista. Syrjäytyminen taas on monimuotoinen käsite ja se liittyy moneen aihealueeseen. Syrjäytymisen ehkäisyssä olennaista on ohjata ihmisiä takaisin kohti yhteiskunnan toimintoja, joista he ovat jostain syystä ajautuneet ulkopuolelle. Syrjäytymisen ehkäisyyn avuksi on tehty erilaisia tukitoimia ja prosesseja. Julkisen vallan tavoitteena on turvata yksilön yhdenvertaisia oikeuksia, voimavaroja ja mahdollisuuksia,

jotta osallistuminen yhteiskunnan toimintaan olisi mahdollista. Kehitysvammaisen henkilön kohdalla osallisuus näkyy käytännössä esimerkiksi siinä, että hänelle taataan pääsy sosiaaliturvan piiriin ja työmarkkinoille. (Leemann ym. 2015, 3.) Työ on keskeinen tapa lisätä osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuutta ja yhdenvertaisuutta pystytään lisäämään myös koulutuksen avulla. Yhdenvertaisuus koulutukseen on tärkeä asia sekä palveluiden ja tuen turvaaminen opintoihin. (Kaski ym. 2012, 149.)

Vammaispolitiikan haasteita ovat yhteiskunnallinen osallisuus ja osallistuminen Suomen vammaispolitiikan mukaan. Ohjelman mukaan omaa hyvinvointia pystyy rakentamaan työn avulla. Köyhyyttä ja syrjäytymistä pystytään myös torjumaan sen avulla. Ohjelma pitää tärkeänä, että osallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmaa tarkastellaan laaja-alaisesti. Edellytyksiä osallisuudelle luovat muun muassa ympäristön esteettömyys, palvelujen saatavuus, saavutettavuus ja toimivuus sekä mahdollisuus omatoimisuuteen ja itsenäiseen elämään. (Suomen vammaispoliittinen ohjelma 2010, 30, 90.) Erikoistutkija Minna Mattila-Aalto toteaa, että syrjäytymisriski kasvaa aina, mikäli henkilö täyttää vähintään kaksi seuraavista syrjäytymiseen liitetystä kriteeristä. Näitä ovat toimeentulovaikkeudet, työttömyys, huono asumisen taso, terveysongelmat, läheisten ihmisten puuttuminen sekä väkivallan uhrin asema tai väkivallan uhka. Syrjäytymisen riski kasvaa myös sellaisilla yhteiskunnan jäsenillä, joita ei voida paikantaa sosioekonomisella tasolla, kuten työntekijät, opiskelijat tai eläkeläiset. (Mattila-Aalto 2012, 1-2.) Riskiryhmään kuuluvat siis myös vammaiset henkilöt, koska vammaisuus saattaa jo sinällään aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä, eikä mahdollinen palkkatyön ulkopuolelle jääminen edesauta tilannetta. Aiemmin todettiin, että viranomaisilla ja yhteiskunnan palveluilla on tärkeä tehtävä osallisuuden lisääjänä, mutta mielestäni se ei yksin riitä, vaan osallisuutta on huomioitava myös kouluissa, työpaikoilla sekä kaikissa sellaisissa tahoissa, jotka yhteiskunnassa vaikuttavat.

Osallisuuden ajatellaan tarkoittavan sitä, että ihminen kuuluu yhteisöön ja pystyy vaikuttamaan siihen. Se nähdään siis mahdollisuutena vaikuttaa elinympäristöönsä ja yhteiskunnan kehittämiseen ja päätöksentekoon. Jos ihmiseltä puuttuu vaihtoehtoja, tietoa, kokemuksia ja oikeita vaikuttamisen mahdollisuuksia, ei hänellä ole osallisuuteen voimavaroja. Osallisuus vaatii siis henkilön omaa aktiivisuutta sekä hänestä itsestään lähtevää toimintaa, mutta se vaatii myös tukea yhteisöltä itsenäiselle suoriutumiseksi ja osallistumiselle. (Rouvinen-Wilenius & Leino 2010, 234–235.) Voidaankin siis todeta, että osallisuudessa on kyse ihmisen oikeuksista sekä velvollisuuksista yhteiskunnan jäsenenä.

### 3.4 Sosiaalinen kuntoutus ja osallisuus

Sosiaalinen kuntoutus kuuluu sosiaalihuoltolain palveluihin ja se on tullut voimaan vuonna 2015. Laki määrittää, että sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sen avulla tuetaan siis syrjäytyneiden henkilöiden paluuta yhteiskunnan toimintaan vahvistamalla kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä. Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää ja käytännössä sen toteutus edellyttää eri ammattilaisten ja organisaatioiden välistä yhteistyötä ja verkostoitumista. (Kuntoutusportti 2016.) Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on henkilön sosiaalinen toimintakyky sekä sen avulla pyritään edistämään jokaisen mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaamme. Kuntoutusprosessin aikana yritetään minimoida niitä toimintaesteitä, joita esiintyy vammaisen henkilön ja hänen ympäristönsä välisessä kanssakäymisessä. Yleisimpinä työmenetelminä käytetään tehostettua tukea ja ohjausta, ryhmätoimintaa, sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ja elämönhallinnan edistämistä sekä arjen toimintojen tukemista. Kuntouttava työtoiminta, työkokeilut, työpajat, vertaistuki sekä erilaiset kotiin vietävät palvelut ovat usein käytettyjä menetelmiä. (THL 2017.)

Asiakkaan kokonaisvaltainen kuntoutuminen mahdollistuu, kun ammattilaiset tekevät tiivistä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Kuntoutuksellinen näkökulma olisikin hyvä pitää aina mielessä, kun kohdataan kehitysvammaisen henkilö esimerkiksi työ- ja päivätoiminnassa. Arvolähtökohtina kehitysvammaisen kuntoutukseen pidetään tasa-arvoa, osallistumista ja voimaantumista. Osallistumisella tarkoitetaan tässä yhteydessä asiakkaan mahdollisuuksia osallistua omaan elämään ja siihen liittyviin päätöksiin sekä valintoihin. Asiakkaan vastuun merkitystä on myös hyvä korostaa. (Rissanen ym. 2008, 505, 516)

Nykyään kuulee usein puhuttavan kuntouttavasta työotteesta, josta käytetään myös nimitystä kuntoutumista tukeva työtapo. Siinä periaatteena on, että ihmisen puolesta ei tehdä sellaisia asioita, joita hän kykenee itse tekemään. Kuntouttavassa työotteessa kannustetaan asiakasta tekemään itse päätökset esimerkiksi arkipäivän toimiin ja toteutuksiin liittyen. Henkilöä autetaan vain niissä asioissa, joista hän ei yksin selviydy ja nekin toteutetaan yhdessä. Tällä työotteella pyritään arkielämän hallintaan, omatoimisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseen, riippumattomuuden ja



itsemääräämisoikeuden tukemiseen sekä voimavarojen lisääntymiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 22.)

Keskeistä osallisuudessa on itsemäärääminen ja henkilön aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaamme, joten kuntoutusta voidaan pitää osallisuutta tukevana toimintana. Oman elämän nainen –hankkeen tarkoituksena on kehittää työpajamalli vammaisten naisten työelämävalmiuksien edistämistä varten. Suunnittelemani portaali on yksi osa tätä hanketta ja sen tarkoitus on myös edistää naisten työelämävalmiuksia ja lisätä heidän tietoisuuttaan omista asioistaan ja kyvyistään. Voisikin siis ajatella, että portaali tulee tukemaan naisten sosiaalista kuntoutusta tulevaisuudessa.

## 4 TYÖELÄMÄVALMIUDET JA NIIDEN TUKEMINEN

### 4.1 Työelämävalmiuksien tukeminen

Työ on jokaisen ihmisen oikeus. Suomessa kehitysvammaisia henkilöitä on noin 40 000, joista 25 000 on työikäisiä. Suomen työikäisistä kehitysvammaisista henkilöistä kuitenkin vain kolme prosenttia on palkkatyössä, kun taas Iso-Britanniassa vastaava luku on 5 – 11 prosenttia ja Yhdysvalloissa noin 10 prosenttia. Tutkimuksien mukaan työharjoittelu ja tuettu työ lisäävät mahdollisuutta työllistyä myös avoimille työmarkkinoille, kun taas työ- ja toimintakeskukset eivät edistä sitä. Työelämään osallistuminen voi parantaa kehitysvammaisten toimintakykyä, vahvistaa omaa merkityksen tunnetta sekä lisätä elämänlaatua ja osallisuutta. Työttömyys puolestaan aiheuttaa eriarvoistumista, syrjäytymistä, pienituloisuutta ja riippuvuutta erilaisiin tukiin sekä tuo ihmiselle itselleen hyödyttömyyden tunteen. (Kehitysvammaliitto 2017.)

Kehitysvammaisten ihmisten työllisyystilanne –tutkimuksessa vuodelta 2015 todettiin muun muassa, että kehitysvammaisten ihmisten työllistymisen esteinä ovat esimerkiksi suuri tuen ja ohjauksen tarve sekä kommunikointiin liittyvät haasteet. Tämä perustui vastanneiden ohjaajien ja työelämävalmentajien kokemukseen. Tutkimuksen mukaan ongelmana pidettiin myös muita koettuja vaikeuksia, kuten ujoutta, keskittymisvaikeuksia, sosiaalisia rajoitteita tai työpaikan normien noudattamisen vaikeuksia. (Vesala ym. 2015, 5-6.) Työelämävalmiuksien vähäisyys ja itseluottamuksen puute voivat olla kuitenkin osatekijöinä estämässä kehitysvammaisten työllistymistä. Tärkeintä olisikin tukea ihmisiä heistä itsestään lähtöisin olevista tarpeista käsin.

Oman elämän nainen -hankkeen tärkeimpänä tavoitteena on tukea sekä vammaisten naisten elämänhallintaa että työelämävalmiuksia. Se voi tarkoittaa yksilöllisesti hyvin monenlaista. Työelämätaitoja on paljon erilaisia ja niitä ovat muun muassa itsetuntemus, tietotekniset taidot, kielitaito, vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot, kirjallisen ilmaisun taidot, suullisen ilmaisun taidot, ajankäytön hallinta, organisointikyky, ongelmanratkaisutaidot, vastuullisuus, stressin sietokyky, täsmällisyys, tunnollisuus ja erilaisuuden sietäminen (Peda.net 2017). Tässä kehittämistyössä on perehdytty kuitenkin vain viiteen työelämätaitoon, joita ovat itsetuntemus, keskittymiskyky, vuorovaikutus, stressinsietokyky sekä täsmällisyys. Erilaisten tukitoimien avulla voidaan edistää kehitysvammaisten ihmisten työllistymisen mahdollisuutta. Selkeät ja hyvin

ohjeistetut työtehtävät yhdistettynä tarvittavaan tukeen, voi avata väylän palkkatyöhön. (Vesala ym. 2015, 55.)

#### 4.2 Minäkuvan ja itsetunnon tukeminen

Minäkuva kertoo, millaisena jokainen itseään pitää ja mikä on käsitys itsestä suhteessa ympäröivään maailmaan. Minäkuva muovautuu koko elämän ajan ja se kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen ympäristö muodostuu esimerkiksi kodista ja vanhemmista, perheestä, ikätovereista tai työkavereista. Ihminen saa kokoajan palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan ympäröivältä maailmailta, joka taas muokkaa minäkuvaa. Minäkuva määrää myös paljon ihmisen odotuksia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Lapsuus on minä-kuvan kannalta tärkeää aikaa, sillä silloin kognitiivinen kehitys luo pohjaa sille, että luottamus omiin kykyihin ja itseensä lisääntyy. Kehitysvammaisilla ihmisillä minäkuva voi helposti muovautua negatiiviseksi, johon vaikuttaa esimerkiksi kokemus siitä, että heidät kohdataan vahvuuksien ja taitojen sijaan omien rajoitteidensa kautta. Tästä johtuen kehitysvammaiset voivat suhtautua elämään varauksellisesti sekä pelätä epäonnistumisia. (Vernerinet 2014.) Jo kolmen vuoden ikäisenä ihmisellä alkaa muodostua minäkuva, lapsen käsittäessä olevansa itsenäinen yksilö. Tärkeimmät ikävaiheet minäkuvan rakentumisen kannalta ovat neljästä kuuteen ikävuoteen, murrosikä ja varhainen aikuisuus. (Keltikangas-Järvinen 2010, 137.)

Minäkuva voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat reaalinäkuva, ihanneminäkuva ja normatiivinen minäkuva. Reaalinäkuva on todellinen käsitys siitä, millainen minä olen. Se muodostuu ulkoisesta minäkuvasta, joka näkyy vuorovaikutustilanteissa. Reaalinäkuva rakentuu myös niin sanotuista henkilökohtaisista minäkuvista, joita ovat esimerkiksi henkilön omat ajatukset luonteenpiirteistä. Näitä piirteitä ei välttämättä paljasteta muille ihmisille. (Aho & Laine 2002, 19.) Ihanneminäkuva kertoo siitä, millainen ihminen haluaisi olla. Ihanneminään vaikuttaa myös sellaisten henkilöiden ominaisuudet, joita ihminen ihailee. Reaalinäkuvan ja ihanneminän välillä on aina etäisyyttä, joka kannustaa tavoittelemaan kohti ihanneminää. (Aho & Laine 2002, 19.) Normatiivinen minäkuva kertoo siitä, minkälaisena henkilön mielestä muut ihmiset pitävät häntä. Kyse on siis ympäristön odotuksista, jotka yksilö on tiedostanut, muttei välttämättä sisäistänyt. (Aho & Laine 2002, 19.)

Myönteisen minäkuvan rakentamisessa on tärkeää, että vammainen henkilö saa kokea vaikuttavansa muihin ihmisiin ja tehdä itse valintoja. On hyvä oppia myös ymmärtämään ja tuntemaan vastuuta oman käyttäytymisensä seurauksista. Jo lapsena vammaisen on hyvä ymmärtää, mitä lähitulevaisuudessa on mahdollista oppia ja mihin asioihin vammaisuus vaikuttaa. Tähän tarvitaan niin onnistumisen kokemuksia, kuin yrittämistäkin. Sosiaalisten taitojen ja itsenäistymisen tukeminen ovat asioita, joita aikuisikään tulevan henkilön kanssa on hyvä käydä läpi. Näiden tukeminen on usein aloitettava minäkuvan vahvistamisesta. Tavoitteena on, että aikuisikään tullut henkilö oppii tiedostamaan oikeutensa, kiinnostuu itseään koskevista asioista ja oppii kunnioittamaan muiden oikeuksia ja omaisuutta. Itsetuntoa vahvistaa kokemus, että voi vaikuttaa oman elämänsä asioihin. (Kaski ym. 2012, 186-187.)

Itsetunto kertoo siitä, miten ihminen itseään arvostaa. Se on tietoisuutta omista arvoista ja uskoa omiin mahdollisuuksiin sekä itsensä hyväksymistä. Se on myös ihmisen kyky luottaa itseensä. Terveen itsetunnon perusta on ehjän minäkuvan syntyminen. Itsetunto on siis osa minä-kuvaa. Huono itsetunto voi olla yhteydessä esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuuteen ja sosiaalisiin pelkoihin. Moni kehitysvammainen kärsii huonosta itsetunnosta ja silloin olisikin tärkeää miettiä mistä se johtuu. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee näkemään vahvuutensa sekä tunnistamaan heikkoutensa. (Vernerinet 2014.) Tunnistamalla konkreettisesti, mistä henkilön huono itsetunto johtuu tai miten se näkyy, pystytään paremmin myös tukemaan häntä esimerkiksi erilaisten harjoitusten avulla. Henkilön, jonka on vaikea tuoda sanallisesti ilmi mielipidettään asioihin, voidaan kannustaa esimerkiksi kirjoittamaan tai piirtämään ajatuksiaan. Portaalin tarkoituksena onkin kannustaa vammaisia naisia tutustumaan omiin arvoihinsa, vahvuuksiinsa sekä myös heikkouksiinsa. Portaaliin on tarkoitus kirjoittaa itse tai tuetusti lähi-ihmisen kanssa asioita omaan elämään liittyen sekä tehdä harjoituksia työelämävalmiuksia tukien. Tällä tavoin asiakkaalla on aikaa rauhassa tehdä ja miettiä oman elämänsä onnistumisia sekä haasteita ja niihin voi aina uudelleen palata. Nämä ovat tärkeitä taitoja myös työelämän kannalta ja tukee asiakkaita mahdollisessa työllistymisessä.

#### 4.3 Itsetunnon merkitys työllistymisessä

Kehitysvammaiset lapset kärsivät usein huonosta itsetunnosta ja se johtuu osittain itsensä vertailusta muihin lapsiin. On tiedetty myös pitkään, että jo varhain lapset vertaavat itseään muihin esimerkiksi koulumenestyksessä, ystävyys-suhteiden

muodostamisessa sekä urheilussa. Tämä johtaa monilla kehitysvammaisilla lapsilla siihen, että he kokevat alemmuudentunnetta ikätovereitansa kohtaan tai ”tuomitsevat” itsensä tyhmäksi tai hitaaksi muihin verrattuna. (Lyons 2012.) Vammaisen ihmisen voi siis olla vaikeaa arvostaa itseään tai kokea tulevansa hyväksytyksi yhteiskunnassamme, koska itsetunnon kehitykseen vaikuttavat asiat alkavat jo niin nuorena. Nykyään yhteiskunnassamme pyritään yhä enemmän pois kehitysvamma ja vammaisuus – määrittelyistä ja ihminen pyritään näkemään omana itsenään. Kokemukseni mukaan monella vammaisella on kuitenkin paljon haasteita esimerkiksi työelämäntaidoissaan ja se voi johtua siitä, että häntä on aina kohdeltu ja nähty vain vammansa kautta.

Hyvän itsetunnon voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia ominaisuuksia kuin negatiivisia, mutta hän pystyy silti tunnistamaan heikkoutensa. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös heikkouksia ja puutteita, mutta niiden tunnistaminen ja myöntäminen ei horjuta itseluottamusta tai aiheuta suurta ahdistusta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.) Portaalien tavoitteena on tukea vammaisten naisten itsetuntoa sekä työelämävalmiuksia ja sen avulla olisikin tärkeää päästä pohtimaan omia heikkouksia ja vahvuuksia ja tukemaan positiivista minä -kuvaa. Tunnistamalla näitä asioita, pystytään paremmin tukemaan henkilön työelämätaitoja ja esimerkiksi auttamaan työnhaku tilanteita. Keltikangas-Järvisen mukaan itseään arvostava ihminen luottaa kykyihinsä vaikuttaa omaan elämäänsä ja uskoo aidosti kykyihinsä kohdatessaan ongelmia. Yksi tärkeimmistä asioista hyvässä itsetunnossa on se, että silloin osaa arvostaa elämäänsä ja se tuntuu ainutkertaiselta ja arvokkaalta. Ajatus perustuu myös tällöin sisäiseen itsearvostukseen eikä ihmisen tarvitse suorituksin tai onnistumisoin osoittaa, että hänen elämällään on arvoa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18.) Tärkeää vammaisten kohdalla olisikin se, että he uskoisivat pystyvänsä vaikuttamaan asioihinsa tulevaisuudessa ja ymmärtämään, mitä hyötyä portaalien tehtävistä on heille. Hyvästä itsetunnosta voi olla myös sosiaalisessa elämässä hyötyä, sillä sosiaaliset taidot sekä kyky tulla muiden kanssa toimeen ovat yhteydessä ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36.)

Hyvä itsetunto tuo itsenäisyyttä ja varmuutta omiin päätöksiin. Mikäli ihmiseltä puuttuu itsetunnon tuoma itsenäisyys, hän jää usein riippuvaiseksi muista ihmisistä, vaikka kyse on oman elämän ratkaisuista ja päätöksistä. Muiden ihmisten mielipiteiden mukaan elämisestä voi olla vaikea päästä eroon ja siitä voi muodostua tapa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20.) Itse olen huomannut, että monet kehitysvammaiset elävät esimerkiksi vanhempiansa tai jopa tukihenkilöidensä toiveiden mukaan. Omaan

elämään liittyviä ratkaisuja voi olla vaikeaa tehdä yksin eikä siihen välttämättä anneta edes mahdollisuutta. Työelämävalmiuksia tukiessa olisikin tärkeää pystyä tukemaan vammaisia naisia niin, että he pystyvät tekemään työelämään liittyviä päätöksiä itse tai tuetusti, omaan mielipiteeseen pohjautuen.

#### 4.4 Vuorovaikutustaidot

YK:n vammaissopimuksen mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus saada tietoa ja ilmaista itseään. Jokaisella ihmisellä on siis tarve ja oikeus kommunikointiin. Ihmisen vuorovaikutustaitojen kehittyminen alkaa heti syntymästä ja alle vuoden ikäinen lapsi oppii jo jakamaan huomiota tietoisesti toisen ihmisen kanssa. Kommunikointikyky etenee lapsuudessa usein niin, että ensin vauva oppii ilmeet ja eleet, joita kutsutaan esikieliseksi kommunikaatioksi. Tätä seuraa kielellinen kommunikointikyky ja viimeisenä puhekommunikaatio. Kielen kehitys on siis pitkä prosessi, joka kestää koko eliniän. (Kehitysvammaliitto 2011, 12-14.) Vuorovaikutuksen toteutumiseksi tarvitsemme yhteisen kielen tai muun tavan kommunikoida muiden ihmisten kanssa. Kommunikointi vaikeutuu huomattavasti, jos kahden ihmisen välisessä kielessä, kielen ymmärtämisessä tai sen tuottamisessa on vaikeuksia. (Kehitysvammaliitto 2011, 12.) Vuorovaikutus onkin vastavuoroista toimintaa ja tärkeää olisi löytää kommunikoinnin tapa, jossa jokainen saisi äänensä kuuluviin.

Jokaisen ihmisen puheen ja sen käytön kehitys on yksilöllistä, joten myös kehitysvammaisten kielelliset taidot voivat vaihdella laajasti. Kehitysvammaisuuteen liittyy yleensä jonkinasteisia ongelmia vuorovaikutustaidoissa, puheen ymmärtämisessä tai puheen tuotossa. Erityispiirteinä voi olla puheen tuottamisen vaikeuksia, kaikupuhetta sekä saman sanan pakonomaista toistamista. Puhe saattaa myös olla sidoksissa tietynlaisiin tilanteisiin ja sanavarasto saattaa vaihdella hyvästä kielenhallinnasta muutamiin lauseisiin. Kommunikointiin ja puheen tuottamiseen tueksi löytyy erilaisia välineitä, kuten esineitä, eleitä, sanoja, viittomia tai kuvia. (Leskelä 2012, 192-194.) Kehitysvammaisten kielellinen kyky vaihtelee laajasti ja sen takia onkin tärkeää tunnistaa heidän erityispiirteensä vuorovaikutustilanteissa. Kirjallisen ilmaisun taidot ovat yksi työelämätaidoista, mutta se on hyvä ottaa myös huomioon portaalia suunniteltaessa, jotta siitä olisi hyötyä mahdollisimman monelle asiakkaalle.

Puheen tuottamisen haasteissa sekä kielellisissä vaikeuksissa oleellista on kuitenkin se, miten ihminen huomioidaan näistä huolimatta. Kun ihminen saa tarpeeksi onnistumisen

kokemuksia vuorovaikutuksessa, se kannustaa välittämään ja vastaanottamaan viestejä näistä rajoitteista huolimatta. Lapsen on myös tärkeää antaa ilmaista itseään ja tarpeitaan omalla tavallaan, sekä tukea häntä siinä. Tämä motivoi ihmistä kommunikoimaan ja luo ihmiselle myös merkityksellisyyden tunnetta. Haasteita kommunikointiin kehitysvammaisen ihmisen kanssa tuo myös keskittymiskyvyn puute sekä vaikeudet omaksua sosiaalisen kanssakäymisen ja keskustelun sääntöjä. (Vernerinet 2015.)

#### 4.5 Muut työelämätaidot

Itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen lisäksi minulle valikoitui portaalin suunnitteluun työelämätaidoista stressin- ja epävarmuudensietokyky, täsmällisyys sekä keskittymiskyky. Nämä kolme työelämätaitoa linkittyvät paljon toisiinsa, koska niitä kaikkia tarvitaan toistensa toteutumiseksi. Hyvä keskittymiskyky ja ajanhallinta vähentävät stressiä ja hyvä stressin- ja epävarmuudensietokyky parantaa taas keskittymiskykyä.

Stressin- ja paineensietokyky on yksi tärkeistä työelämävalmiuksista tässä hektisessä nykyyhteiskunnassamme. 1800-luvun lopulla stressi-sanalle on kehittynyt eräänlainen vertauskuvallinen merkitys. Stressillä tarkoitettiin psykologista tilaa, johon kuuluivat niin mentaaliset kuin fyysisetkin ongelmat. Tämän jälkeen stressillä on tarkoitettu monenlaisia muitakin asioita kuten paineita, rajoittavaa tilannetta sekä elimistön fysiologista reaktioita liittyen niiden haittavaikutuksiin terveydelle. Stressinsietokyky kehittyi ihmiselle jo varhaisessa lapsuudessa ja sen vuoksi osa ihmisistä reagoi herkemmin stressiin. Stressillä tarkoitetaan usein sellaista tilaa, jossa ihminen kokee haasteita sekä vaatimuksia ja hänestä tuntuu vaikealta selviytyä niistä. Lyhyt aikainen stressi voi olla ihmiselle hyväksi, koska se saa ihmiset yrittämään parhaansa. Ajatellaan siis, että stressi ei aina vaikuta huonolla tavalla ihmiseen. (Vartiovaara 2004, 14.) Mattilan mukaan (2010) stressistä puhutaan, kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät (Mattila 2010). Arkeen, opiskeluun sekä työelämään kuuluu välillä stressiä ja se on ihan normaalia ja jopa välttämätöntä. Hyvää stressiä voi esiintyä tilanteessa, jonka ihminen kokee motivoivana tai innostavana, esimerkiksi mielekkään harrastuksen kohdalla. Pitkäaikainen stressi taas voi olla haitallista, joten on hyvä oppia kuuntelemaan itseään ja omia tuntemuksiaan. Tutkimusten mukaan pitkittynyt stressi

vaikuttaa myös heikentävästi muistitoimintoihin. (Vartiovaara 2004, 15.) Stressin- ja epävarmuudensietokyky korostuu paljon työelämässä varsinkin kehitysvammaisilla. Työssä sekä koulussa stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi tuen puute, liialliset vaatimukset, kokemus hallinnan puutteesta, epäoikeudenmukaisuus, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäreilu kohtelu, epämääräinen työnjako sekä arvostuksen puute. (Mattila 2010.) Stressinhallintakeinoja on monia ja niistä yleisimpiä ovat esimerkiksi säännöllinen ateriarytmi ja liikunta, riittävä uni ja lepo, hengitysharjoitukset, rentoutuminen, mielekäs tekeminen ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56).

Täsmällinen voi tarkoittaa montaa asiaa, esimerkiksi tarkkaa ja huolellista henkilöä. Täsmällisyys ja sovittujen aikataulujen noudattaminen ovat niitä perusasioita, joiden perusteella esimerkiksi työnantajat muodostavat kuvaa työntekijästä. Työpaikalla täsmällistä ihmistä pidetään yleensä luotettavana ja ahkerana. Täsmällisyys ja ajanhallinta ovat taitoja, joita tarvitsee muuallakin kuin työelämässä. Ajankäytön miettiminen on tärkeää silloin, kun haluaa tarkastella, mihin aikaansa käyttää. Silloin kyse on myös oman toiminnan suunnittelusta. Ajanhallinta on taito, jota voi opetella erilaisten harjoitusten avulla, esimerkiksi kirjaamalla kaikki tekemiset viikon ajalta ylös. (Nyyti ry 2016.)

Keskittymiskyky on yksi työelämän keskeisimpiä taitoja, mutta sitä tarvitaan paljon muussakin kuin vain töissä. Keskittymiskyvyn puute on hankala tunne. Silloin on vaikea saattaa mitään asiaa loppuun ja esimerkiksi lukemisesta, kirjoittamisesta tai keskustelemisesta ei meinaa tulla mitään, koska ajatukset harhailevat muualle. Keskittymistä tarvitaan oppimisessa ja tarkkaavaisuuden suuntaamisessa oikeisiin asioihin oikeaan aikaan. Liikunta on yksi asia, joka auttaa keskittymään. (Kv-tietopankki 2017.) Mindfulness on yksi tutkitusti keskittymiskykyä parantava harjoittelumuoto. Tietoisen hyväksyvän läsnäolemisen eli Mindfulnessin ja kehotuntemuksen kehittämisen kautta opitaan keskittymiskykyä, rauhoittumisen taitoa ja stressinhallintaa. Mindfulnessia kehitetään erilaisten harjoitusten avulla ja niistä yleisimpiä ovat hengitykseen tai aistihavaintoihin keskittyminen. Harjoitusten tarkoituksena on rauhoittuminen ja omien tunteiden sekä ajatusten tiedostaminen. Tärkeää on myös oppia hyväksymään ne sellaisina, kuin ne siinä hetkessä ovat. (Nyyti ry 2016.)



## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

### 5.1 Toiminnallinen kehittämistyö ja menetelmät

Kehittämistyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ja kehittää tietoa yhdessä toisten toimijoiden kanssa. Tuloksena syntyy tuotos, jota on tarkoitus voida hyödyntää suoraan alalla. Se voi olla esimerkiksi opas, kirja tai tietopaketti. Tärkeässä osassa ovat yhteistyökumppanit sekä mahdolliset toimeksiantajan asiakkaat, koska opinnäytetyön tekijä ei pysty yksin työstämään koko tekoprosessia. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 11 – 19.) Lähdekritiikki on tärkeää muistaa koko prosessin aikana, kun toteutetaan esimerkiksi tietopaketteja tai oppaita. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä tuoda ilmi lähdeteorian luotettavuus ja oikeellisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 56- 57.) Tässä opinnäytetyössä tuotos on pyritty luomaan toimeksiantajan tarpeita vastaavaksi monien keskusteluiden ja palaverien tuloksena.

Vammaispuolen palvelut ovat suurten muutosten alla. Tutkimuksien mukaan työharjoittelu ja tuettu työ lisäävät mahdollisuutta työllistyä myös avoimille työmarkkinoille, kun taas työ- ja toimintakeskukset eivät edistä sitä (Kehitysvammaliitto 2017). Palveluita yritetään uudistaa tämän vuoksi ja opinnäytetyöni on yksi työllistymisen tukikeino tulevaisuudessa, joka tekee siitä ajankohtaisen. Tärkeää toiminnalliselle opinnäytetyölle on, että se on työelämälähtöinen sekä ajankohtainen. Tarkoituksena on myös pystyä kehittämään alan toimintaa. Opinnäytetyö rakentuu tekijän aikaisemman osaamisen päälle ja tekijän tulisi pystyä asettamaan vastakkain omaa henkilökohtaista osaamistaan sekä toiminnallista tietoa. Toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu lähteistä ja sitä varten kerätystä materiaalista sekä tekijän omasta tietämyksestä. Työssä on hyvä perustella ja käydä läpi hyötyjä muille alan toimijoille. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 11 - 19.)

Opinnäytetyöaiheen varmistumisen jälkeen perehdyin erilaisiin menetelmiin sekä aiheeseen liittyvään teorian tietoon ja pohdin, millaisia menetelmiä voisin kehittämistyössäni käyttää ja mitkä olisivat hyödyllisiä sen kannalta. Menetelmät tarkentuivat prosessin käynnistymisen jälkeen ja sen kuluessa. Kehittämistyö ja tutkimustyö pitävät sisällään joitain samoja prosessin vaiheita, kuten aiheen rajaus ja suunnittelu. Erona näissä kahdessa on kuitenkin se, että kehittämistyöhön kuuluu tuotoksen luominen, kun taas tutkimustyössä syntyy uutta tietoa. Tämän lisäksi eroja voi

havaita tiedonhankintatavoissa sekä menetelmissä liittyen tutkimiseen ja kehittämiseen. (Salonen 2013, 5—6.) Kehittämismenetelminä käytin dialogista keskustelua, palavereja sekä sähköpostitse käytyä tiedon jakamista, aikaisempaa kehittämistietoa ja teoreettiseen kirjallisuuteen perehtymistä.

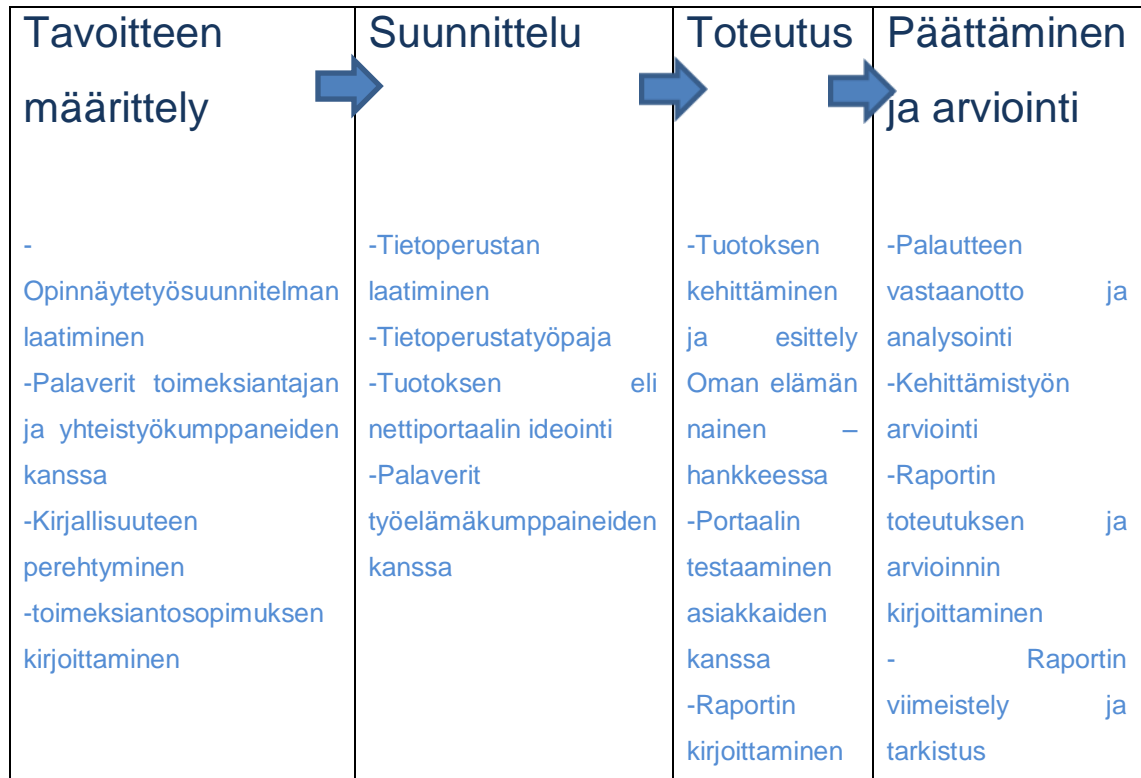
Yksi oleellinen kehittämismenetelmä työssäni on ollut dialoginen keskustelu. Kehittämistyöhön kuuluu, että se on vuorovaikutteista ja dialogista toimintaa. Tällainen toiminta voi olla keskustelua, palautteen antoa, arviointia ja kehittämistyön suunnan pohdintaa. (Toikko & Rantanen 2009, 72; Salonen 2013, 6). Kehittämistyön onnistumiseksi osallistujien on ymmärrettävä itseään ja toisiaan, koska dialogisen keskustelun avulla kehittämistyön kokonaiskuva laajentuu. Uusien asioiden esiin tuominen ja näkökulmien vaihto on oleellista tässä menetelmässä. (Heikkilä & Heikkilä 2000, 54.) Kävin dialogista keskustelua toimeksiantajan sekä yhteistyökumppaneiden kanssa koko prosessin ajan, mutta erityisesti alkuvaiheessa sen tärkeys korostui, kun aiheen rajaus oli kesken. Lisäksi kävin sähköpostin välityksellä tiedon vaihtoa toimeksiantajan kanssa kysyäkseni tarkentavia kysymyksiä aiheen rajaukseen ja toteutukseen liittyen. Avoimen dialogin avulla sain rajattua kehittämistyöni kaikkia osapuolia miellyttävään lopputulokseen. Keskustelujemme aikana tarkentuivat myös heidän toiveet ja odotukset nettiportaalin sisällöstä. Dialoginen keskustelu tarkoittaa asioihin lähestymistä vastavuoroisen keskustelun kautta ja se perustuu haluun kysyä ja oppia toiselta. Dialogisessa keskustelussa tavoitellaan laajenevan dialogin tasoa, joka tarkoittaa, että molemmat osapuolet ovat aidosti läsnä ja haluavat oppia toiselta. (Toikko & Rantanen 2009, 93.) Pyrin tiedottamaan palaverien ja sähköpostiviestien avulla eri prosessin vaiheissa toimeksiantajaa kehittämistyön etenemisestä, jotta pystyin selvittämään heidän mahdollisia toiveita ja vaatimuksia jatkoa ajatellen. Portaalin sisällön esittelyn jälkeen keskustelimme dialogisesti toimeksiantajan kanssa siitä, miten se oli heidän mielestään onnistunut ja miten tuotos palvelisi asiakkaita tulevaisuudessa.

Hyödynsin dialogisesta keskustelusta, palavereista ja sähköpostiviesteistä saatua tietoa erityisesti tuotoksen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Palaverit olivat todella tärkeitä tuotokseni kannalta, sillä niistä sain paljon palautetta ja toiveita työlle. Tiedonhankinta tapahtui syventymällä alan kirjallisuuteen sekä palavereina KTO:n työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Tutkimuksen ja kehittämisen raja työssä on häilyvä, koska pyrin löytämään tutkimuksellisin keinoin tietoa, josta on hyötyä kehitettävälle portaalille sekä hankkeelle. Perehdyin teoreettiseen tietoon laajasti ja pyrin löytämään ajankohtaista tietoa. Aikaisempaan kehittämistietoon ja valmiisiin harjoitus-oppaisiin

perehtyminen oli myös tärkeää, jotta osasin muodostaa paremman kuvan itselleni siitä, millainen portaali oli syntymässä. Sain hankkeen edustajilta ja opettajilta myös aiheeseen liittyvää materiaalia, jonka avulla pystyin kehittämään tuotosta sekä raporttia. Teoriatiedon ja dialogisen keskustelun avulla pystyin tuottamaan mahdollisimman selkeän ja hyvin palvelevan sisällön portaaliin, joka tukee vammaisten työelämätaitoja.

## 5.2 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyöni prosessi käynnistyi syksyllä 2017 tutustumisella tarjolla oleviin opinnäytetyöaiheisiin. Minulla oli työkokemukseni puolesta kiinnostus suunnata opinnäytetyö vammaisiin asiakkaisiin ja KTO:lta saatu toimeksianto kuulosti mielenkiintoiselta. Toimeksiantona opinnäytetyölle sain aiheen ”Vammaisten naisten itsetuntemuksen lisääminen nettiportaalin avulla”. Syksyn aikana jatkui aktiivisesti tutustuminen tarjolla oleviin lähteisiin sekä opinnäytetyö-suunnitelman kirjallisen version kirjoittaminen. Vilkan ja Airaksisen mukaan opinnäytetyön aihetta miettiessä on tärkeää pohtia myös kohderyhmää sekä sen rajaamista. Tuotos tehdään aina jonkun käytettäväksi ja tavoitteena onkin selkeyttää valittua asiaa sen avulla. Koko prosessin aikana on siis huomioitava, mihin ongelmaan haetaan ratkaisua. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-39.) Kehittämistyöprosessi käynnistyi kunnolla tammikuussa 2018, kun opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin. Opinnäytetyösuunnitelma piti sisällään suunnitellun aikataulun, käytettävät kehittämismenetelmät sekä teoriaosuuden aiheesta. Kokonaisuudessaan kehittämistyön prosessi kesti lähes 8 kuukautta, ja oli suurimmaksi osaksi todella intensiivistä suunnittelua ja kehittämistä. Kehittämistyöprosessiani kuvaa hyvin Toikon ja Rantasen (2009, 64) kuvaama projektitöiden yhteydessä käytetty lineaarinen malli. Kehittämistyö eteni samojen neljän vaiheen aikajärjestyksessä, kuin kyseisessä mallissa. Kehittämistyöni tuotoksen sisällön aihe muuttui alkuvaiheessa prosessia, jonka takia aikaa oli aluksi mennyt hieman hukkaan. Aiheen selkeytymisen jälkeen prosessi eteni kuitenkin hyvin eteenpäin. Kehittämistyö eteni siis tavoitteen määrittelyllä, työn suunnittelulla, tuotoksen toteutuksella ja lopuksi työn päättämisellä ja arvioinnilla.



Kuvio 1. Projektityön lineaarinen malli mukailen (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Kehittämistyön suunnitelman palauttamisen jälkeen työ eteni suunnittelu ja työstövaiheeseen, joka piti sisällään tietoperustaosion laatimista, tietoperustatyöpajan sekä portaalin alustavaa ideointia. Prosessiin kuuluu eri toimijoiden mukana oleminen työn eri vaiheissa ja siihen kuuluu paljon kehittämiseen liittyvää vuorovaikutusta. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi keskustelua, arviointia, vertaistukea, palautteen antoa sekä sen vastaanottamista. (Salonen 2013, 6.) Työelämäkumppani ja toimeksiantaja työlle on Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus, jonka kanssa sovimme aloituspalaverin 05.02.2018. Palaveriin osallistuivat opinnäytetyön tekijän kanssa Pirjo Valtonen ja Kati Ranta KTO:lta sekä Sirppa Kinos ja Mika Arvola Turun Ammattikorkeakoulusta. Aiheena ensimmäisessä palaverissa oli portaalin idean selkeyttäminen ja aiheen rajaus. Aloitusvaihe on tärkeä prosessin vaihe, sillä silloin koko prosessi lähtee liikkeelle ja tehdään linjauksia työn suunnasta. (Salonen 2013, 17). Kehittämistyön aloitus etenikin selkeästi ja hyvin sähköpostiviestien ja yhteisen palaverin kautta. Kohderyhmä työlle oli jo valmiiksi valittu Oman elämän nainen –hankkeen puolesta ja se oli vammaiset naiset. Keskustelimme tulevan portaalin ideoista ja aiheena oli vielä tällöin vammaisten naisten itsetuntemuksen tukeminen. Kerroin omista ideoistani, jotka olivat pitkälti erilaisia harjoituksia itsetuntemuksen tukemiseksi. Sain myös ohjeistuksia portaaliin hankkeen kannalta. Minun tehtäväni opinnäytetyön tuotoksena on suunnitella nettiportaalin sisältö

ja Mika Arvola Turun Ammattikorkeakoulusta toteuttaa sen nettisivuiksi. Sovimme myös, että seuraavassa yhteisessä palaverissa esittelisin jo alustavaa ideaa nettiportaalin sisällöstä. Täytimme opinnäytetyön tekoon liittyvät sopimuspaperit.

Seuraava palaveri opinnäytetyön tiimoilta sovittiin 26.02.2018, johon osallistuivat edellisessä palaverissa olleiden henkilöiden lisäksi Turun Ammattikorkeakoulusta Katariina Felixon ja Tiina Hautala, Kehitysvammaliitosta Simo Klem ja Autismisäätiöstä Päivi Merkkiniemi. Aiheena palaverissa oli portaalin suunnittelu ja ideointi sekä olin valmistautunut esittelemään noin 20 sivua alustavaa ideaa nettiportaalista liittyen itsetuntemuksen tukemiseen. Pian palaverin aloituksen jälkeen kävi kuitenkin ilmi, että hankkeen kannalta järkevämpää olisi toteuttaa nettiportaali, joka tukisi kaikkia työelämävalmiuksia. Itsetuntemus kuuluu työelämävalmiuksiin, mutta tämän lisäksi opinnäytetyöni laajeni huomattavasti. Erilaisia työelämävalmiuksia on monia ja niihin kuuluvat myös esimerkiksi vuorovaikutustaidot, keskittymiskyky, kielitaito, yhteistyötaidot, kirjallisen ilmaisun taidot, suullisen ilmaisun taidot, ajankäytön hallinta, organisointikyky, ongelmanratkaisutaidot, vastuullisuus, stressinsietokyky, täsmällisyys, tunnollisuus ja erilaisuuden sietäminen (Peda.net 2017). Opinnäytetyöni rajallisen ajan vuoksi sovimme, että minun tehtäväkseni tulee suunnitella sisältö itsetuntemukselle, keskittymiskyvylle, vuorovaikutustaidoille, stressinsietokyvylle sekä täsmällisyydelle. Oman elämän nainen –hanke jatkuu vielä vuoteen 2019 asti, joten portaalia kehitetään pitkällä aikavälillä. Opinnäytetyöni suunnittelu meni siis uusiksi osittain, koska olin keskittynyt vain itsetuntemuksen tukemiseen työssäni. Työstin samaan aikaan tuotosta suunnitellessani vielä raporttiin kuuluvaa tietoperustaosiota, koska alun perin tekemäni osio ei enää vastannut portaalin vaihtuneeseen aiheeseen täysin. Tietoperustan viimeistelyn avulla perehdyin tarkemmin vammaisten henkilöiden työllistymisen haasteisiin, sosiaaliseen kuntoutukseen ja osallisuuteen, jotka olivat keskeisessä osassa työn tavoitteita. Tietoperustatyöpajasta sain rakentavaa sekä positiivista palautetta opettajalta sekä vertaisarvioijalta ja näiden pohjalta tein korjauksia vielä työni sisältöön ja rakenteeseen liittyen.

19.03.2018 pidimme kolmannen palaverin liittyen nettiportaalin suunnitteluun ja silloin paikalla olivat kaikki samat henkilöt viime palaverista, paitsi Päivi Merkkiniemi. Pirjo Valtosen tilalle projektipäälliköksi Oman elämän nainen –hankkeeseen oli vaihtunut Elina Jokinen. Aiheena palaverissa oli portaali ja olin suunnitellut alustavat sivut itsetuntemuksen, täsmällisyyden, stressinsietokyvyn, vuorovaikutustaitojen sekä keskittymiskyvyn tukemiseen ja pääsin esittelemään ne. Tarkoituksena oli jakaa

mielipiteitä ja ajatuksia alustavista harjoitteista. Sain hyvää palautetta harjoituksista sekä muutamia korjaus ja muutosehdotuksia. Kävimme keskustelua myös sivujen selkokieliisyydestä ja sanavalinnoista. Mika Arvola otti kantaa harjoitteiden toteutettavuuteen nettiportaalin kannalta ja sain myös häneltä muutamia korjausehdotuksia. Sovimme seuraavan ja viimeisen palaverin ajankohdan ja päätimme, että silloin esittelisin viimeisen kerran suunnittelemani nettiportaalin ja sen jälkeen jättäisin sen Mika Arvolan toteutettavaksi. Kati Ranta testasi ohjaamassaan työpajassa asiakkaiden kanssa suunnittelemani harjoituksia ja tämän avulla sain myös konkreettista palautetta asiakkailta niistä. Muutamia muutoksia sisältöön tehtiin vielä näiden palautteiden pohjalta. Portaalin harjoitusten testauksen avulla sain palautetta myös asiakkailta ja työntekijöiltä sen toimivuudesta, mikä oli mielestäni todella hyvä, koska en tule itse näkemään tuotokseni tuloksia ja sitä, miten se hyödyttää asiakkaita. Asiakkaiden palautteessa korostui harjoitusten selkeyttäminen vielä entisestään sekä muutamien vaikeampien käsitteiden parempi avaaminen. Toimeksiantajan palautteessa korostui mukava vaihtelu tehtävien ja teorian välillä. Näiden avulla sekä oman arviointini kautta pystyn arvioimaan tuotosta sekä kehittämistyötä. Samalla jatkui raportin kirjoittaminen ja tuotoksen kuvaaminen raporttiin.

Viimeinen palaveri pidettiin 10.04.2018 ja silloin paikalla olivat Sirppa Kinos, Mika Arvola sekä Kati Ranta. Esittelin minun osaltani valmiin portaalin sisällön ja sain vielä muutamia kieliopillisia korjausehdotuksia. Keskustelimme myös portaalin sisällöstä ja siitä, millaisella ajatuksella olen sitä työstänyt, jotta hankkeessa pystytään suunnittelemaan vielä muita työelämätaitoja portaaliin myöhemmin. Sain myös luvan laittaa suunnittelemani materiaalit tämän opinnäytetyön liitteeksi. Sovimme, että lähetän viikon kuluessa korjatun suunnitelman Mika Arvolalle, jotta hän voi alkaa toteuttaa nettiportaalin ulkoasua. Huhtikuussa 2018, viimeisen palaverin jälkeen pääsin arvioimaan tarkemmin tuotostani ja koko kehittämistyötäni saadun palautteen ja itsearviointini pohjalta. Viimeisessä työn päättämis- ja arviointivaiheessa keskityin raportin kirjoittamiseen, jossa toin ilmi tuotoksen toteutusta ja arviointia. Valmiin työn jätin arvioitavaksi toukokuussa 2018.

### 5.3 Tuotoksena nettiportaalin sisältö

Kehittämistyöni tuotoksena syntyi nettiportaalin sisältö työelämätaitojen tukemisen avuksi. Opinnäytetyö on osa Oman elämän nainen –hanketta, jonka tavoitteena on

kehittää työpajamalli työelämätaitojen tukemiseksi vammaisille naisille. Keskustelimme yhdessä hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa nettisivujen ulkomuodosta, mutta sisällön tekemiseen sain melko vapaat kädet. Tavoitteena oli kuitenkin tehdä selkokielineen ja helposti käytettävä sivusto vammaisille naisille sekä mahdollisesti muillekin käyttäjille tulevaisuudessa. Portaalin kehittäminen toteutettiin aikaisempiin työkirjoihin perehtymällä ja niistä ideoita hakemalla. Aluksi ajatus portaalin sisällöstä oli pelkästään itsetuntemukseen liittyvä kokonaisuus, mutta prosessin kuluessa se laajentui kaikkiin työelämätaitoihin. Rajallisen opinnäytetyöprosessin ajan takia minulle valittiin viisi työelämätaitoa, jonka osalta sisältöä lähtisin toteuttamaan. Nämä taidot olivat itsetuntemus, keskittymiskyky, vuorovaikutustaidot, stressinsietokyky ja täsmällisyys. Minun tehtäväni oli myös suunnitella ajatus ja kokonaisuus portaalista, jota hankkeessa voitaisiin jatkaa muiden työelämätaitojen osalta. Hanke päättyy vuoden 2019 loppuun mennessä, joten myös koko portaalin suunnittelu-aika on pitkä. Mika Arvola Turun Ammattikorkeakoulusta vastaa itse nettisivujen teosta, joten hänen kanssaan kävimme myös usein keskustelua siitä, miten suunnittelemani harjoitteet voidaan toteuttaa. Suunnittelussa pidin mielessäni kokoajan sen, että portaali palvelisi mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeita ja että sitä olisi helppo käyttää ja ymmärtää. Portaalia on tehty ensisijaisesti asiakkaiden itsensä käytettäväksi, mutta sitä on mahdollistaa käyttää myös oman ohjaajan kanssa tai hyödyntää hankkeen työpajoissa ohjauksen apuvälineenä. Laatimani portaalin sisältö tulee olemaan siis konkreettinen työväline työelämätaitojen tukemisessa.

Ajatukseni oli heti alusta saakka, että haluaisin tehdä portaalin sisällöstä mahdollisimman monipuolisen, jotta sieltä löytyisi kaikille jotakin. Tarkoitus ei ole, että jokainen asiakas välttämättä tekisi jokaista harjoitusta, vaan että sieltä löytyisi jokaisen tarpeisiin jotakin. Sisällössä on käytetty teorian tietoa, pieniä tietoisuuksia aiheista, videoita, kuvia sekä erilaisia harjoitteita. Sisältö on rakennettu aiemmin mainitsemieni viiden työelämätaidon ympärille ja ne ovatkin viisi isoa teemaa. Halusin pitää tekstimäärän sivuissa kuitenkin melko pienenä, koska harjoitteet ovat tärkeä osa sisältöä ja liiallisen tekstimäärän vuoksi asiakkaiden keskittymiskyky voisi kärsiä. Tavoitteeni onkin lisätä harjoitteiden myötä naisten osallisuutta omassa elämässään ja mahdollisesti sen avulla ehkäistä syrjäytymistä tulevaisuudessa. Koko portaalin sisältö on kirjoitettu selkosuomella ja sen tulee luultavasti vielä tarkistamaan ammattihenkilö. Minulla on monessa kohdassa suunniteltu kuvia harjoitteisiin ja niiden ympärille, mutta hankkeen yhteistyökumppaneiden toiveesta kuvat jätettiin heidän päätettäväkseen. Hankkeella on

kuvittaja, joka luultavasti suunnittelee koko portaalin kuvat lopuksi, jotta yhteneväisyys säilyisi koko nettisivuissa.

Portaalin sisältö noudattaa tietynlaista kaavaa, jossa jokaisella omalla pääsivulla on kerrottu työelämätaidon nimi ja mitä se tarkoittaa. Tämän alapuolelle on kerätty erilaisia harjoitteita ja tietoiskuja aiheeseen liittyen. Minun tehtäväni oli tuottaa pelkkä ja välillä olikin haasteita sen vuoksi pitää mielessä se, että lopullinen ulkonäkö voi olla täysin erilainen, mitä olin suunnitellut word-tiedostoihin. Tietenkin harjoitteet ja teoriatieto pysyvät lähes samana, mutta toteutus voi kuitenkin olla erilainen. En saanut etukäteen kovinkaan selkeitä raameja siitä, millainen kokonaisuus olisi tulossa. Kävimme monia palavereja aiheeseen liittyen, mutta loppujen lopuksi sain melko vapaat kädet. Osaan harjoitteista hain vinkkejä ja inspiraatiota muista työkirjoista, mutta osan olen suunnitellut itse. Idea sisällön muodosta on myös minun luomani. Tarkoitus tehtävissä on, että niitä pystyy täyttämään sähköisesti suoraan nettiversiossa tai vaihtoehtoisesti tulostaa itselleen. Osalle asiakkaista voi olla helpompaa täyttää harjoitteita paperiversiolle, joka mahdollistaa myös paremmin piirtämisen kirjoittamisen tueksi. Tämä oli yksi tärkeä asia ajatella asiakasryhmää ja portaalin helppokäyttöisyyttä.

Portaalin ensimmäinen ja isoin osio on itsetuntemus. Vammaispoliittisen ohjelman mukaan itsenäinen ja yhdenvertainen elämä tarkoittaa vammaisten henkilöiden työnteko-oikeutta, mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa asioihin sekä turvallisuutta ja koskemattomuutta. Jokaisella on myös oikeus henkilökohtaiseen elämään ja vapauteen. (VAMPO 2010 – 2015, 29.) Käytännössä tämä ei mielestäni aivan kuitenkaan toteudu, koska kaikilla vammaisilla henkilöillä ei ole oikeutta valita, kenen kanssa he esimerkiksi asuvat. Vammaisten henkilöiden oikeudet elämään toteutuvat välillä heikosti, koska heidän valintojensa rajoittaminen on yleistä. Mielestäni tähän voidaan kuitenkin vaikuttaa tukemalla vammaisten ihmisten itsetuntoa. Hyvä itsetuntemus on myös eduksi monenlaisissa tilanteissa sekä työelämässä. Portaalin ensimmäisessä osiossa, joka käsittelee itsetuntemusta, on ensin kerrottu mitä se tarkoittaa. Sivuilta löytyy myös linkki Youtuben videoon, jossa kerrotaan selkeästi mitä itsetuntemus tarkoittaa ja mistä se rakentuu. Mielestäni oli tärkeää, että portaalissa on erilaisia vaihtoehtoja, jotta esimerkiksi lukutaidottomatkin voivat sitä käyttää ohjaajan avusteisesti. Itsetuntemuksen alla on 12 erilaista harjoitusta, joiden avulla voi miettiä omaa elämän historiaansa, minäkuvaansa ja omia arvojaan sekä tunteitaan. Osaan harjoituksista hain vinkkejä erilaisista työkirjoista ja sovelsin niitä portaaliin sopiviksi. Osan harjoitteista olen suunnitellut kokonaan itse. Halusin sisällyttää itsetuntemus osioon niin



henkilökohtaiseen elämään liittyviä harjoitteita, kuin myös työelämään soveltuvia tehtäviä. Itsetuntemus osiossa on myös esimerkiksi yksi harjoitus liittyen hankaliin tilanteisiin. Halusin, että asiakas pääsisi miettimään itselleen hankalia tilanteita elämässään ja sitä, millaista tukea niihin kaipaisi. Myös tunteiden käsittelyyn liittyvät tehtävät ovat osa itsetuntemus osiota. On tavallista tuntea myös negatiivisia tunteita ja mielestäni niitä on tärkeä käydä läpi.

Toinen portaalin osioista on vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutus on sosiaalista kommunikaatiota ja puhe on yksi tärkeä osa sitä. Kehitysvammaisilla henkilöillä esiintyy usein puheen ja kielellisen kehityksen häiriöitä. Heistä kolmannes ei tule riittävän hyvin toimeen vuorovaikutustilanteissa puheen avulla ja kokee ne haastaviksi. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 131.) Olisikin tärkeää löytää kommunikoinnin tapa, jossa jokainen saisi äänensä kuuluviin. Haasteet vuorovaikutustaidoissa voi näkyä esimerkiksi työpaikan saamisessa tai vaikeuksina työpaikalla. Vuorovaikutustaidot –osiossa olen alkuun taas kertonut selkokielellä, mitä se tarkoittaa. Tämän jälkeen on 4 harjoitusta, joita voi tehdä yksin tai yhdessä ohjaajan kanssa. Harjoituksissa joutuu miettimään omia kommunikoinnin tapoja sekä verkostoa, jonka kanssa on vuorovaikutuksessa. Halusin tehdä myös pienen info-osuuden, jossa on vinkkejä vuorovaikutustaitoihin. Ne saattavat tuntua itsestään selvyyksiltä, mutta ovat mielestäni tärkeitä asioita, joita on hyvä joskus kerrata.

Portaalissa on käsitelty työelämätaidoista myös täsmällisyyttä, joka sisältää ajanhallinnan käsitteen, stressinsietokykyä ja keskittymiskykyä. Nämä kolme työelämätaitoa linkittyvät osittain toisiinsa, koska usein tarvitaan kaikkia niiden toteutumiseksi. Osiot noudattavat samaa kaavaa, kuin aiemmatkin. Alussa on kerrottu, mitä kyseinen työelämätaito tarkoittaa ja osassa on myös linkki Youtube-videoon, joka helpottaa asian ymmärtämistä. Kaikkiin osioihin on koottu 4-5 harjoitusta liittyen aiheeseen. Keskittymiskyky –osiossa on monia toiminnallisempia harjoituksia, kuten meditaatiota ja muistipelejä. Stressinsietokyky –osio sisältää rentoutumisharjoituksen, vinkkejä stressinhallintaan sekä tehtävän, jossa tulee miettiä itselleen stressaavia tilanteita. Täsmällisyys –osio keskittyy paljon ajanhallinnan tehtäviin, joissa asiakas saa pohtia omaa ajankäyttöään ja onko siihen tyytyväinen. Mielestäni olen saanut koottua monipuolisen sisällön työelämätaitojen tukemiseen, joka sisältää teoretietoa, vinkkejä, harjoituksia ja videoita. Tämän raportin liitteenä löytyy Stressinsietokyky –osioista muutama harjoitus (katso liite 1).



## 6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

### 6.1 Tuotoksen arviointi

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tuotoksena valmistui nettiportaalin sisältö vammaisille naisille työelämätaitojen tukemisen avuksi. Portaalin tavoitteena oli vammaisten naisten työelämätaitojen tukeminen sekä taitojen lisääntyminen nettiportaalin avulla. Selkokielisyys sekä tehtävien monipuolisuus asiakasryhmää ajatellen oli myös yksi tavoitteista. Tärkeänä tavoitteena kehittämistyölle on ollut se, että portaali olisi toimiva apuväline myös erilaisten työntekijöiden käytössä tulevaisuudessa. Oman elämän nainen –hankkeen tavoitteet olivat osittain myös portaalin tavoitteita ja yksi niistä oli naisten osallisuuden lisääminen. Mielestäni tavoitteet ovat täyttyneet hyvin. Sain suunniteltua portaalin sisällöstä monipuolisen, jossa on käytetty erilaisia elementtejä, kuten teoretietoa, vinkkejä, kuvia, videoita ja harjoituksia. Käytin paljon aikaa selkokielisyyden toteutumiselle, joten tekstien sanamuotoja ja lauseita on mietitty tarkasti. Harjoitteita on myös muokattu ja suunniteltu asiakasryhmälle sopivaksi. Halusin pitää koko prosessin ajan mielessä eritasoiset käyttäjät, jotta jokaiselle löytyisi portaalista jotakin. Kaikilla ei välttämättä ole hyvä luku- tai kirjoitustaito, jonka vuoksi heidätkin on huomioitu erilaisilla sovelluksilla harjoitteista. Monet tehtävistä on mahdollisuus saada tulostettuna, joka helpottaa piirtämistä sekä avun pyytämistä ohjaajalta. Pyrin pitämään harjoitusten ohjetekstit lyhyinä mutta ytimekkäinä, jotta asiakkaat jaksaisivat keskittyä itse harjoitukseen paremmin. Mielestäni asiakkaiden osallisuuden lisääminen harjoitteiden avulla toteutuu, kun he saavat pohtia omaan elämäänsä pohjautuen harjoitteita.

Osa työelämävalmiuksista tuntui vaikeilta ja aluksi oli haastavaa keksiä niihin sopivia harjoitteita. Keskittymiskyky oli yksi vaikeimmista osiosta, koska mietin pitkään miten itsenäisten harjoitteiden avulla voisi sitä tukea. Tähän osioon valikoitui esimerkiksi meditaatio-harjoitus, muistipelit ja värityskuvia. Toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden mielestä oli hyvä idea, että olisi paljon erilaisia ja eritasoisia harjoitteita. Joku toinen ei välttämättä jaksaisi tehdä värityskuvia tai muistipeliä, mutta toiselle se voi olla hyvinkin mielekäs harjoitus, joka samalla vahvistaa keskittymiskykyä. Sain toimeksiantajalta hyvää palautetta harjoitteista ja niiden monipuolisuudesta sekä erityisesti stressinsietokyky-osio sai kehuja sen selkeästä kokonaisuudesta ja miellyttävistä harjoitteista. Olisin mielelläni suunnitellut tai etsinyt kuvat harjoitteideni

rinnalle portaaliin, mutta yhteistyökumppaneiden toiveesta he haluavat päättää kuvat vasta koko portaalin valmistuttua, jotta yhteneväisyys säilyy. Sain pitkin prosessia kehitysideoita toimeksiantajalta, joiden avulla pystyin aina muokkaamaan tuotostani. Kehitysideat liittyivät usein selkokielisyyteen sekä harjoitteiden muokkaamiseen helpommin ymmärrettäviksi asiakkaille. Tämä oli mielestäni tärkeää, jotta lopputuloksesta tulisi kaikkia osapuolia miellyttävä kokonaisuus.

Saamani palautteen pohjalta voin olla tyytyväinen portaalin sisältöön ja kokonaisuuteen. Sain positiivista palautetta harjoitteiden monipuolisuudesta ja siitä, että erilaiset käyttäjät oli otettu huomioon videoiden avulla. Koen tavoitteiden täytyneen ja portaalia voi käyttää tulevaisuudessa apuvälineenä työelämätaitojen tukemisessa erilaisissa ohjaustilanteissa. Mielestäni myös tehtävät sopivat hyvin aihekokonaisuuksiin ja niitä oli monipuolisesti, joten koen onnistuneeni kokonaisuuden suunnittelussa. Lopullista nettiversiota en tule näkemään vielä, joka olisi tietenkin antanut lisää palautetta itselleni siitä, miten harjoitteet oli muunneltavissa nettiversioon. Toivon kuitenkin tehneeni harjoitukset niin hyvin, että ideat käyvät niistä ilmi ja se on helppo toteuttaa. Itse kehitysvamma-alalle suuntautuneena uskon, että tästä tuotoksesta on tulevaisuuden töissäni hyötyä ja voin mahdollisesti käyttää sitä tulevien asiakkaiden kanssa.

## 6.2 Prosessin arviointi

Koko opinnäytetyöprosessi on mielestäni kokonaisuudessaan ollut onnistunut ja antoisa matka. Yhteistyö toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa on ollut koko ajan mutkatonta ja he ottivat minut todella hyvin ja innostuneesti vastaan. Siitä huolimatta, että asun eri kaupungissa koulun ja toimeksiantajan kanssa, saimme hyvin palaverit ja asiat sovittua. Kantava tekijä prosessin aikana on ollut suoran palautteen antaminen ja dialoginen keskustelu. Näiden avulla olen pystynyt luomaan portaaliin sellaista sisältöä, joka hyödyttää toimeksiantajaa mahdollisimman paljon jatkossa. Hanke ja prosessityössä on tietenkin luonnollista, että muuttuvia tilanteita tulee ja aikataulu saattaa osin olla kiireinen, mutta näistä huolimatta yhteistyömme on mielestäni ollut onnistunutta ja tukenut kehittämistyötäni.

Kehittämistyöni kesti kokonaisuudessaan noin 8 kuukautta, joka oli alun suunnitteluvaiheen jälkeen aktiivista työtä melkein kokoajan. Mielestäni olin aikataulutannut prosessin alusta asti hyvin ja se eteni suunnitelmieni mukaan. Tein huolellisesti suunnitelmaa marras-joulukuussa 2017 ja sainkin siitä hyvää palautetta

toimeksiantajalta. Halusin varata tasaisesti aikaa jokaisen vaiheen työstöön, jotta en joutuisi hätiköimään. Tuotoksen aiheen vaihtuminen itsetuntemuksesta työelämätaitoihin oli pieni pettymys alkuun, koska olin ehtinyt kirjoittaa raporttia jo sen pohjalta pitkälle sekä suunnitella itse tuotosta. Tämän muutoksen vuoksi tuli osittain myös hieman kiire, koska en ollut osannut varautua etukäteen siihen. Itsetuntemus on yksi työelämätaidoista, joten onneksi pystyin hyödyntämään materiaalia kuitenkin osittain uudessa aiheessa, vaikka se laajenikin myös paljon. Jouduin laajentamaan teoriatietoa paljon, joka oli mielenkiintoista, mutta aikaa vievää. Muuten kehittämistyöprosessi on edennyt aikataulun mukaisesti ja toimeksiantajat ymmärsivät hyvin sen, että tarkoitukseni on valmistua keväällä 2018, jonka vuoksi prosessin aika oli rajallinen. Aikataulussa toteutuminen on ollut iso osa sitä, että sain kehittämistyön kokonaisuuden onnistumaan.

Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut paljon hyötyä, jos olisin ehtinyt testaamaan kehittelemääni tuotosta asiakasryhmän kanssa. Kati Ranta KTO:lta ehti kokeilemaan muutamia harjoitteita työpajassaan asiakkaiden kanssa ja palautteista sainkin arvokasta tietoa, jolloin pystyin tekemään vielä muutoksia portaaliin. Itse kokeilin myös harjoitteita työssäni kehitysvammaisten kanssa, mutta pääsin tekemään sen vasta niin myöhään, että muutoksia portaaliin ei enää ehtinyt tehdä sen pohjalta. Sain kuitenkin arvokasta tietoa itselleni sekä pääsin näkemään, miten harjoitteet oikeasti toimivat. Ainakin selkokielisyydessä olin mielestäni onnistunut, vaikka osa työelämätaidoista käsitteinä onkin vaikeita. Yksi tavoitteista oli asiakkaiden osallisuuden lisääminen ja testaamalla harjoitteita sekä palautteita kysymällä olisin sitä lisännyt vielä entisestään. Portaali ja harjoitteet tulevat tulevaisuudessa toivottavasti lisäämään asiakkaiden osallisuuden kokemusta ja mahdollisesti tukemaan heidän työllistymistään, mutta valitettavasti minun kehittämistyöni aikana tuloksia ei ehdi näkemään. Mielestäni huolellinen suunnittelu, teoriatiedon monipuolinen hankinta, säännölliset palaverit yhteistyötahojen kanssa ja dialoginen keskustelu oli tälle kehittämistyölle sopiva tapa hankkia tietoa. Oma innostukseni sekä aito kiinnostus aihetta kohtaan ovat tukeneet työn tekoa ja prosessin onnistumista. Käyttämäni menetelmät ovat olleet myös suuressa osassa prosessissa ja esimerkiksi dialoginen keskustelu ja suora palaute ovat olleet työn kantavia voimia.

### 6.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöni oli kokonaisuudessaan todella mielenkiintoinen prosessi ja tuki ammatillista kasvuani monilta osin. Minulla ei ollut kokemusta kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskentelystä muuten, kuin syventävien opintojeni harjoittelusta. Opinnäytetyöprosessi vahvisti kuitenkin sitä mielikuvaa, että olen löytänyt oman alani ja asiakasryhmän, jonka kanssa haluan tehdä yhteistyötä tulevaisuudessa. Opin valtavasti uutta asiaa liittyen kehitysvammaisten palveluihin ja työllistymistilanteeseen yhteiskunnassamme sekä myös itsestäni tulevana sosionomina. Opinnäytetyö vahvisti sitä kuvaa, millainen asema vammaisilla henkilöillä tällä hetkellä on. Asenteemme ja niitä myötäilevät toimintatapamme vaikuttavat suurelta osin vammaisten henkilöiden elämään ja laajasti katsottuna niissä olisi paljon parantamisen varaa. Palvelut ovat toinen asia, jotka eivät tällä hetkellä täysin palvele kyseistä asiakasryhmää. Toki vammaispalvelut ovat tällä hetkellä suurten muutosten edessä ja toivonkin, että ne menevät tulevaisuudessa parempaan suuntaan. Asia, jota itse pohdin paljon työni aikana, oli työllistymiskeskukset. Tutkimusten mukaan ne eivät tue vammaisten henkilöiden työllistymistä, mutta silti niissä palveluissa on suurin osa asiakkaista. Mielestäni myös itsetunnolla ja sen tukemisella on suuri merkitys vammaisten henkilöiden elämässä. Sitä tarvitaan monella eri osa-alueella ja sen mahdollinen puute saattaa vaikuttaa itsenäisyyteen ja omiin päätöksiin. Toivonkin, että portaalin kautta vammaiset henkilöt voivat saada tukea itsetuntemuksessa ja sitä kautta rohkaistua tekemään itseään koskevia päätöksiä omassa elämässään. Uskon hyödyntäväni itse portaalin harjoitteita tulevassa työssäni kehitysvammaisten tuetussa asumisessa.

Prosessin loppupuolella minulla kasvoi myös ymmärrys siitä, kuinka tärkeitä työelämätaidot ja niiden tukeminen vammaisten henkilöiden elämässä oikeasti onkaan. Moni itsestään selvältä kuulostava taito voi olla todella vaikea ymmärtää ja hahmottaa asiakkaiden mielestä. Näiden käsitteiden avaaminen ja niihin liittyvät harjoitteet tulevat toivottavasti tulevaisuudessa hyödyttämään mahdollisimman monia vammaisia asiakkaita ja heidän ohjaajiaan. Oman elämän nainen –hankkeen työpaja –mallin ja portaalin levittäminen ja niistä tiedottaminen tulevat olemaan varmasti sellaisia asioita, joihin kannattaa panostaa. Jatkokehittämisaiheena olisikin hyvä miettiä näiden markkinointia sekä selkeää tapaa, jolla se tehdään. Työpajamallia sekä portaalia pystytään mielestäni hyödyntämään monen muunkin asiakasryhmän kanssa, kuin vain

vammaisten. Nämä sopisivat mielestäni esimerkiksi myös muille työttömille ja myös mielenterveyskuntoutujille.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle myös organisointikykyä ja epämukavuuden sietoa. Prosessissa ja hanketyössä on paljon erilaisia vaiheita, jolloin vastauksia ei saa heti tai asiat muuttuvat alkuperäisestä sovitusta. Silloin täytyy olla kärsivällinen ja sopeutua uusiin työvaiheisiin. Sosiaalialalla tiimi- ja projektityöskentely on tärkeässä roolissa ja koenkin tästä prosessista olleen valtavasti hyötyä tulevaisuuden töitani ajatellen. Prosessi on antanut mahdollisuuden syventyä todella aiheeseen ja tarkastella sitä erilaisista näkökulmista. Minulle sopi hyvin tehdä opinnäytetyötä yksin, koska se mahdollisti oman ajankäyttöni suunnittelun helpommin. Joissain kohti olisi ehkä kaivannut toisen tekijän tukea, mutta pääosin olen kuitenkin tyytyväinen, että toteutin sen yksin. Opinnäytetyön teko on antanut minulle paljon uutta tietoa ja valmiuksia ammatillista minääni ajatellen.

Aiheen eettisyys näkyy mielestäni jo kehittämistyön aiheen valinnassa. Vammaisilla henkilöillä on samanlaiset oikeudet kuin muillakin ihmisillä ja tärkeää olisikin, että myös heidän oikeutensa työhön toteutuisi. Vammaisella henkilöllä voi olla haasteita tehdä päätöksiä koskien omaa elämäänsä, mutta silloin ammattihenkilöiden tärkeys korostuu päätösten tukemisessa. Toivonkin, että portaali leviää tulevaisuudessa myös ammattikäyttöön ja hyödyttää niin asiakkaita, kuin heidän kanssaan työskenteleviä ohjaajia. Koko prosessin aikana olen käynyt paljon eettistä keskustelua mielessäni liittyen vammaisten tämän hetkisiin palveluihin ja muuttuvaan lainsäädäntöön. Mielestäni työllistymisen tukitoimia tulisi lisätä entisestään ja korostaa harjoitteluiden sekä työkokeiluiden merkitystä. Asenteiden tulisi muuttua työnantaja- sekä yhteiskuntatasolla enemmän suvaitsevaisemmaksi, jotta vammaisten henkilöiden työllistyminen helpottuisi. Mielestäni koko kehittämistyön prosessi on toteutettu hyvien eettisten periaatteiden mukaan ja siinä on toteutunut ihmisten välinen kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus sekä oikeudenmukaisuus.

## LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 1996. Minä ja muut- kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Autismisäätiö 2018. Palvelut. Viitattu 16.04.2018. <http://www.autismisaatio.fi/fi/Etusivu.aspx>.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen syyttäjänä. Helsinki: WSOY.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Turku: Turun kriisikeskus, Nuorten kriisiyö –hanke, Suomen Mielenterveysseura.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2000. Dialogi – avain innovatiivisuuteen. Helsinki: WSOY.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. 2017. Oman elämän nainen. Viitattu 30.11.2017. <http://www.kto-vs.fi/koulutus-ja-kehittaminen/hankkeet/oman-elaman-nainen/Sivut/default.aspx>.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2017. Palvelut. Viitattu 16.04.2018. <http://www.kto-vs.fi/palvelut/Sivut/default.aspx>.

Kehitysvammaliitto 2017. Liitto. Viitattu 16.04.2018. <http://www.kehitysvammaliitto.fi/liitto/>.

Kehitysvammaliitto 2017. Kehitysvammaiset oikeisiin töihin –keinoja on. Viitattu 14.02.2018. <http://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaiset-henkilot-oikeisiin-toihin-keinoja/>.

Kehitysvammaliitto 2011. Mitä kommunikointi on? Teoksessa Huuhtanen, K. (toim.): Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuntoutusportti 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 21.2.2018. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>.

Kv-tietopankki 2017. Liikunta ja keskittymiskyky. Viitattu 28.3.2018. <http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen/liikunta/liikunta-ja-aivot/liikunta-keskittymiskyky>

Ladonlahti, T. 2006. Kehitysvammaisen henkilön oppiminen – oppimistilaisuuksia, tukea ja oppimisen iloa. Kehitysvammaisten palvelusäätiö.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.02.2018. [https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b](https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b).

Leskelä, L. 2012. Ymmärrysvaikeuksien käsittelyä kehitysvammaisten henkilöiden ja heidän ohjaajiensa keskusteluissa. Teoksessa Leskelä L. & Lindholm C. (toim.) Haavoittuva keskustelu,



keskusteluanalyttisiä tutkimuksia kielellisesti epäsymmetrisestä vuorovaikutuksesta. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 6. Helsinki.

Lyons, A. 2012. Self-esteem & learning disabilities. Learning Disabilities Association of Illinois. Viitattu 14.02.2018. [http://www.ldail.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9:selfesteem&catid=12&Itemid=112](http://www.ldail.com/index.php?option=com_content&view=article&id=9:selfesteem&catid=12&Itemid=112).

Matero, M. 2004. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Malm, M., Matero, M., Repo M. & Talvela, E. (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY. 165 – 201.

Mattila, A. 2010. Stressi. Duodecim. Viitattu 20.10.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976).

Mänty, T. 2000. Ammatillisista erityisoppilaitoksista elämään. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 159.

Nyyti ry 2016. Hallittua ajankäyttöä. Viitattu 28.3.2018. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/hallittua-ajankaytto/>.

Nyyti ry 2016. Mitä mindfulness on? Viitattu 28.3.2018. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/rentoudu-paivittain/mita-mindfulness-on/>.

Oman elämän nainen –hanke. 2017. Kohderyhmä. Viitattu 30.11.2017. <http://www.omanelamannainen.fi/kohderyhma/>.

Oman elämän nainen –hankesuunnitelma. 2016. Julkaisematon lähde.

Peda.net 2017. Työelämätaidot. Viitattu 01.02.2018. <https://peda.net/pori/perusopetus/pl7/kuninkaankaanhaan-koulu/oppiaineet2/arkisto/lukuvuosi-2015-2016/yhteiskuntaoppi/yhteiskuntaoppi-9a/nt2/tt>.

Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2008. Kuntoutus. Duodecim. Otavan kirjapaino: Keuruu.

Rouvinen-Wilenius, P. & Leino, S. 2010. Terveiden edistäminen ja sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka - johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Teoksessa Hiilamo, H. & Saari, J. (toim.). Hyvinvoinnin uusi politiikka. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.02.2018. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://docplayer.fi/330448-Heikki-hiilamo-juho-saari-toim.html>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 20.02.2018 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Käsitteitä. Viitattu 09.01.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/kasitteita>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Työllistyminen ja toimeentulo. Viitattu 3.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot/vammaisuus/tyollistyminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Vammaisuus eriarvoisuuden aiheuttajana. Viitattu 5.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot/vammaisuus>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Turku AMK. 2018. Oman elämän nainen – vammaisten naisten työelämävalmiuksien parantaminen. Viitattu 16.4.2018. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/oman-elaman-nainen-vammaisten-naisten-tyoelamavalm/>.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.

Vernerinet –Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Viitattu 5.12.2017. <http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>.

Vernerinet –Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2017. Kehitysvammaisuuden määritelmiä. Viitattu 18.12.2017. <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-maaritelmiä>.

Vernerinet –Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2015. Kommunikointi. Viitattu 27.3.2018. <http://verneri.net/yleis/kommunikointi>.

Vesala, H., - Klem, S. & Ahlström M. 2015. Kehitysvammaisten ihmisten työllisyystilanne 2013-2014. Kehitysvammaliiton selvityksiä 9. Helsinki.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

## Esimerkkejä portaalin harjoitteista

### Missä tunteet tuntuvat –harjoitus

On tärkeää oppia tunnistamaan, missä erilaiset tunteet tuntuvat kehossasi. Alla on lueteltu erilaisia tunteita. Pohdi rauhassa, missä kohtaa kehoasi tunnet näitä tunteita ja merkitse kuvaan.

Ilon tunne

Rakkauden tunne

Vihan tunne

Pelon tunne

Ahdistuneisuuden tunne

Stressi

Nolostumisen tunne

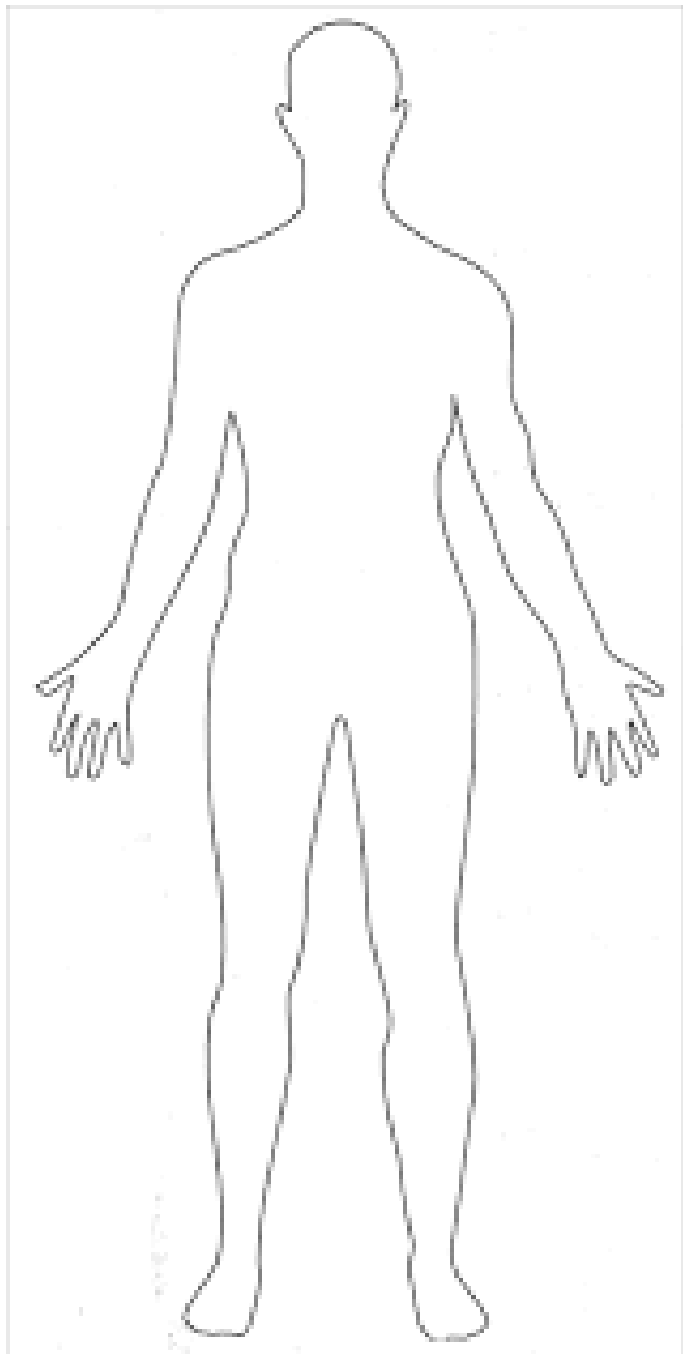
Jännitys

Säikähtäminen

Onnellisuuden tunne

Hermostuminen

Rentoutuminen



### Stressi -tehtävä

Voit miettiä alla oleviin ympyröihin, miten stressi vaikuttaa sinuun.

Mikä saa sinut tuntemaan stressiä? Voit miettiä asioita liittyen arkielämäsi tai työhösi.

Mistä tunnistat itsessäsi alkavan stressin? Tuntuuko se kehossasi tai muuttaako se käytöstäsi jotenkin?

Oletko huomannut, että joku tietty asia auttaa stressaaviin tilanteisiin? Esimerkiksi jonkun asian tekeminen tai ajatteleminen?

### **Opi rentoutumaan -harjoitus**

Aktiivisen rentoutumisen opettelu on tärkeää. Jännittyneenä ja stressaantuneena on vaikea olla sekä keskittyminen ja uuden oppiminen hankaloituu. Yksinkertainen ja konkreettinen tapa opetella rentoutumaan on jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen ja harjoittelu.

Seuraa alla olevia ohjeita ja voit halutessasi toistaa harjoituksen muutamaan kertaan.

1. Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla.
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa.
3. Jännitä itsesi kokonaan.
4. Puhalla keuhkot tyhjiksi.
5. Rentouta itsesi kokonaan.
6. Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä.

Voit toistaa harjoitusta päivittäin, jos tunnet olevasi jännittynyt ja stressaantunut.