

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeuttikoulutus

2019

Eva Eriksson, Heidi-Mari Männistö

# PSYKOEDUKAATIORYHMÄ ASPERGER DIAGNOOSIN SAANEILLE NUORILLE

Eva Eriksson & Heidi-Mari Männistö

## PSYKOEDUKAATIORYHMÄ ASPERGER DIAGNOOSIN SAANEILLE NUORILLE

Kehittämistyönä suunniteltiin ja toteutettiin Asperger-nuorten psykoedukaatiokurssi, jonka avulla pyritään vastaamaan nuorten tiedon tarpeeseen. Kurssilla oli tarkoitus sujuvoittaa nuoren hoitopolkua, tarjota nuorelle siltä diagnoosin saamisesta parempaan itseyttäytymiseen ja mahdolliseen jatkohoitoon. Kehittämistyön tilasi Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiirin nuorten neuropsykiatrisen työryhmä, joka arvioi ja asettaa diagnooseja.

Aspergerin oireyhtymä aiheuttaa hyvin vaihtelevia toimintarajoitteita ja se vaikuttaa nuoren toimintakykyyn ja selviytymiseen arjessa. Asperger-henkilöt näkevät, kuulevat ja tuntevat ympäröivän maailman eri tavoin kuin muut. Kaikilla Asperger-henkilöillä ilmenee vaikeuksia sosiaalisessa kommunikaatiossa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja –mielikuvituksessa. Asperger-henkilöillä aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä ja tavallisesta poikkeavaa. Lisäksi Asperger-henkilöillä saattaa olla erityisiä mielenkiinnonkohteita ja toistavaa käyttäytymistä ja korostunutta rutiinisidonnaisuutta.

Työn tavoitteena oli kehittää mahdollisimman hyödyllinen psykoedukaatioryhmä Asperger-nuorille ja kehittää ryhmää ja sen sisältämiä harjoituksia toiminnalliseksi, siten että ryhmä ja harjoitukset välittäisivät tietoa Aspergerin oireyhtymästä kokemuksellisella tavalla, joka mahdollistaisi nuorten itseyttäytymisen lisääntymisen. Kehittämistyössä käytettiin konstruktivistista mallia. Kehittämistyön menetelminä käytettiin näyttöön perustuvaa tiedonhakua, informoitua kyselyä ja reflektiopäiväkirjaa.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi psykoedukaatioryhmä Asperger-nuorille ja siihen liittyvät kolmet erilaiset materiaalit: psykoedukaatioesitteet nuorille, ryhmän ohjaajan materiaalit (PowerPoint-diat ja ryhmän ohjaajan ohjeet), sekä ryhmässä tehtävät harjoitukset. Työn tuloksia eli esitteitä Aspergerin oireyhtymästä ja ryhmänohjausmateriaalia voidaan jatkossa hyödyntää nuorten neuropsykiatrisen työryhmässä, sekä neuropsykiatrisen poliklinikalla nuorten psykoedukaatiossa. Työn tavoitteet toteutuivat ja ryhmästä syntyi toimiva kokonaisuus.

### ASIASANAT:

Aspergerin oireyhtymä, nuoret, nuorisopsykiatria, neuropsykiatria, psykoedukaatio, terapeuttinen ryhmä, toimintaterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

April 2019 | 30 pages, 2 appendices

Eva Eriksson & Heidi-Mari Männistö

## A PSYCHOEDUCATIONAL GROUP FOR ADOLESCENTS WHO HAVE RECEIVED THE DIAGNOSIS OF ASPERGER SYNDROME

As a developmental work was planned and carried out a psychoeducational group for adolescents with Asperger's syndrome. The aim for the work was to respond to the need of information by the families and adolescents. The aim is to streamline the adolescent's care pathway, to offer a bridge to the youths from getting the diagnosis to a better self-understanding and possible follow-up treatment.

This development project was ordered by the Adolescent Psychiatry Work Group of The Hospital District of Southwest Finland. The Work Group evaluates and sets diagnosis. Asperger syndrome causes variable limitations in functionality and it affects adolescent's ability to function and manage in everyday life. All persons with Asperger's syndrome have difficulties in social communication, social interaction and social imagination. The sensory information and perception of a person with Asperger syndrome is individual and out of the ordinary. In addition, persons with Asperger's syndrome might have special interests and repetitious behavior and pronounced routine engagement.

The goal for this work was to develop a psychoeducational group as useful as possible for adolescents with Asperger syndrome and to develop the group and its exercises to be functional, so that the group and its exercises would convey information about Asperger syndrome in an experiential way which would enable the increasing of the adolescent's self-understanding. The constructivistic development model was used in the development project. As methods was used evidence-based information, informed inquiry and reflective journal.

As output of the developmental project was established a psychoeducational group for adolescents with the diagnosis of Asperger syndrome and three kinds of associated materials: Psychoeducational brochures for the adolescents, group instructor materials (PowerPoint slides and group instructor manual) and exercises for the group instructors. The results, in other words the brochures and group instructor materials can be taken advantage of by the Adolescent Psychiatry Work Group and the Outpatient Clinic in the future within psychoeducation. The goals were achieved, and the group came out to be a functioning whole.

### KEYWORDS:

Asperger syndrome, adolescents, youth psychiatry, neuropsychiatry, psychoeducation, therapeutic group, occupational therapy

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN ALOITUSVAIHE</b>	<b>7</b>
2.1 Toimeksiantaja ja toimintaympäristö	7
2.2 Kehittämistyön tarve ja tarkoitus	8
2.3 Kehittämistyö ja sen tavoitteet	8
<b>3 RYHMÄN SUUNNITTELUVAIHE</b>	<b>9</b>
3.1 Työn suunnittelu	9
3.2 TKI-Menetelmät ja materiaalit	9
<b>4 TEORIAPOHJA RYHMÄN SUUNNITTELUUN</b>	<b>11</b>
4.1 Aspergerin oireyhtymä	11
4.2 Psykoedukaatio	12
4.3 Ryhmän terapeuttiset tekijät	12
<b>5 RYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSI</b>	<b>15</b>
5.1 Ryhmän esivalmistelut ja ryhmän sisältö	15
5.2 Psykoedukaatioryhmän kehittämisprosessi	17
5.3 Informoitu kysely ja reflektiopäiväkirja	19
<b>6 HYVÄ PSYKOEDUKAATIORYHMÄ</b>	<b>21</b>
<b>7 RYHMÄSTÄ KOOTUN TIEDON LEVITTÄMINEN</b>	<b>23</b>
<b>8 ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>24</b>
8.1 Tavoitteiden saavuttaminen	24
8.2 Toimintaterapian näkökulma työssämme	24
8.3 Opinnäytetyöprosessi	25
8.4 Eettisyys ja luotettavuus	26
8.5 Toimeksiantajan palaute	27
8.6 Johtopäätökset	28
<b>LÄHTEET</b>	<b>29</b>

# LIITTEET

Liite 1. Kurssin markkinoitiesite.

Liite 2. Ryhmän kehittämisestä syntyneet materiaalit.

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönä kehitettiin psykoedukaatioryhmä Asperger nuorille. Ryhmän kehittämiseen liittyi psykoedukaatio esitteiden laatiminen nuorille, ryhmän ohjaamiseen tarvittavien PowerPoint –esitysten luominen, ryhmäkerroilla tehtävien harjoitusten laatiminen, sekä ryhmänohjaajan oppaan kirjoittaminen ja ryhmän ohjaaminen.

Työn tilaajana toimi Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiirin nuorten neuropsykiatrinen työryhmä. Se arvioi 13 – 19 -vuotiaita ja asettaa diagnooseja. Työryhmässä on huomattu nuorten tiedon tarve. Kehittämistyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa Asperger-nuorten psykoedukaatiokurssi, jonka avulla pyrittiin vastaamaan nuorten tiedon tarpeeseen. Kurssilla oli tarkoitus sujuvoittaa nuoren hoitopolkua, tarjota nuorelle silta diagnoosin saamisesta parempaan itseymmärrykseen ja mahdolliseen jatkohoitoon.

Työn tavoitteet toteutuivat ja ryhmästä syntyi toimiva kokonaisuus. Nuoret antoivat ryhmästä hyvää palautetta. Myös toimeksiantaja piti lopputulosta onnistuneena ja pyysi kurssista kustannusarvion. Työ oli kokonaisuudessaan onnistunut.

Kehittämistyön teoriaosuus pohjautuu näyttöön Aspergerin oireyhtymästä, psykoedukaatiosta eli koulutuksellisesta terapiasta ja Yalomien ryhmän terapeuttisista tekijöistä. Menetelmänä ryhmän suunnitteluun ja esitteiden koostamiseen käytettiin näyttöön perustuvaa tiedonhakua. Kehittämistyössä käytettiin konstruktivistista kehittämistyön mallia, joka Kari Salosen mukaan jaetaan seitsemään eri vaiheeseen. Vaiheet ovat: **aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe, valmis tuotos** (Salonen 2013, 16-19). Raportti etenee edellä mainittujen vaiheiden mukaan.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN ALOITUSVAIHE

Yksi kehittämistyön tekemisen malli on Kari Salosen esittämä konstruktivistinen kehittämismalli. Konstruktivistinen malli sisältää ajatuksen seuraavista osa-alueista: kehittämissuunnitelman huolellinen suunnittelu, hankkeen vaiheiden määrittely, toiminnan aikana oppiminen, osallisuuden painottaminen sekä tutkimuksellisen kehittämissuunnitelman käyttäminen. Kaiken perustana on riittävä ymmärrys koko kehittämistoimintaan liittyvistä menetelmistä ja näiden menetelmien hallinta. (Salonen 2013, 16.)

Aloituskvaihe on kehittämishankkeen liikkeelle paneva voima. Aloitusvaihe sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan työskentelyyn (Salonen 2013, 17).

Psykoedukaatioryhmän suunnittelun alkuvaiheessa selkiytyi **yhteistyökumppani ja toimintaympäristö, sekä työn tarve ja tarkoitus, sekä työn tavoitteet.**

### 2.1 Toimeksiantaja ja toimintaympäristö

Opinnäytetyön **toimeksiantaja** on VSSHP:n eli Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiirin nuorten neuropsykiatrian työryhmä. Työryhmässä tarjotaan psykiatrisia erikoissairaanhoidon palveluja 13 – 19 -vuotiaille nuorille. Nuorten neuropsykiatrian työryhmään tullaan lääkärin läheteellä. (Varsinais-Suomen sairaanhoidopiiri 2016). Neuropsykiatrian työryhmässä arvioidaan ja diagnosoidaan aluepoliklinikoilta lääkärin läheteen saaneita nuoria. Työryhmässä työskentelee mm. kuntoutusohjaaja, toimintaterapeutti, psykologeja, sairaanhoitaja sekä lääkäreitä.

Opinnäytetyön **toimintaympäristönä** toimii Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry, johon toimeksiantaja lähettää asiakkaita. Näin ratkaistiin opinnäytetyön lupakäytännön ongelmat, koska VSSHP:llä on tiukat potilasturvallisuuteen ja salassapitoon liittyvät ohjeistukset, eivätkä opiskelijat voi ohjata kursseja.

Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry on yhdistys, joka tarjoaa jäsenilleen edunvalvontaa, tiedotusta, harrastus- ja virkistystoimintaa, sekä vertaistukea. Nuorten neuropsykiatrian työryhmä on aiemmin toiminut yhteistyössä Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry:n kanssa, joten yhteistyö heidän kanssaan oli luonteva ratkaisu opinnäytetyön kokonaisuutta suunniteltaessa.

## 2.2 Kehittämistyön tarve ja tarkoitus

**Tarve** kehittämistyölle syntyi keskustelussa toimeksiantajan kanssa. Nuorten neuropsykiatrian työryhmä arvioi ja asettaa diagnooseja mutta ei tarjoa nuorille psykoedukaatiota, eli koulutuksellista terapiaa heti diagnoosin saamisen jälkeen. Tällä hetkellä Neuropsykiatrian työryhmässä Asperger diagnoosin saaneita on huomattava määrä, eikä heille ole olemassa valmista psykoedukaatiota. Työryhmässä on huomattu perheiden hätä ja epätietoisuus. Perheet ovat saattaneet ihmetellä vuosia miksi nuori toimii, kuten toimii, eikä reagoi asioihin tavalliseksi koetulla tavalla. Asperger-nuorten vanhemmille on olemassa psykoedukaatiokurssi, mutta nuorilta puuttui oma kurssi.

Kehittämistyön **tarkoitus** on suunnitella ja toteuttaa Asperger-nuorten psykoedukaatiokurssi, jonka avulla pyritään vastaamaan perheiden ja nuorten tiedon tarpeeseen, sekä sujuvoittamaan nuoren hoitopolkua diagnoosin saamisesta eteenpäin.

## 2.3 Kehittämistyö ja sen tavoitteet

Kehittämistyö opinnäytetyönä liittyy aina käytäntöön (Kananen 2012, 13).

Kehittämistutkimuksessa on kaksi prosessia: kehittämistyö, jonka kohteena voi olla esim. prosessi, tuote, palvelu tai toiminta, ja tutkimus, jonka tuotoksena syntyy opinnäytetyö. Kehittämistyö noudattaa ilmiölle tyypillistä prosessia, kun taas tutkimusprosessi noudattaa tutkimusprosessia ja tutkimusmenetelmiä, jotka riippuvat kehitettävästä ilmiöstä ja sen luonteesta. (Kananen 2012, 45).

**Tämän kehittämistyön tavoitteena** on kehittää mahdollisimman hyödyllinen psykoedukaatioryhmä Asperger-nuorille. Tavoitteena on myös kehittää ryhmää ja sen sisältämiä harjoituksia toiminnalliseksi, siten että ryhmä ja harjoitukset välittäisivät tietoa Aspergerista kokemuksellisella tavalla, joka mahdollistaisi nuorten itseymmärryksen lisääntymisen.



## 3 RYHMÄN SUUNNITTELUVAIHE

Suunnitteluvaiheessa tehdään hankkeesta kirjallinen kehittämissuunnitelma (opinnäytetyösuunnitelma, kehittämissuunnitelma, tutkimussuunnitelma tai projektisuunnitelma). Siitä tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat eli ydin- tai avainhenkilöt, TKI-menettelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely sillä tarkkuudella kuin ne voidaan tässä vaiheessa tietää. (Salonen 2013, 17).

Tässä luvussa käsitellään työn suunnittelua ja työssä käytettäviä menetelmiä.

### 3.1 Työn suunnittelu

Työn suunnitteluvaiheessa laadittiin tutkimussuunnitelma, jonka pohjalta kehittämistyö eteni. Keväällä 2018 saatiin opinnäytetyön aiheeksi psykoedukaatioryhmän suunnittelu ja ohjaaminen Asperger-nuorille. Tuolloin aloitettiin alustava tiedonhaku Aspergerin oireyhtymästä. Elokuussa 2018 tavattiin yhteistyökumppani, jonka kanssa sovittiin yhteistyön muodoista ja yksityiskohdista. Kurssin ajankohdaksi sovittiin tammikuu 2019, koska se soveltui ajallisesti opinnäytetyön prosessiin. Psykoedukaation aihealueet, joita oli aluksi kahdeksan, muotoutuivat keskusteluissa toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin kanssa. Aiheiden valintaan vaikutti myös tutustuminen Aspergerin oireyhtymää käsittelevään kirjallisuuteen ja sieltä nouseviin Asperger-ihmisten haasteisiin.

Kurssin ennakkovalmisteluina laadittiin kurssin markkinointiesite (liite 1), sekä tehtiin ilmoittautumislomake psykoedukaatiokurssille. Ilmoittautumislomakkeesta luotiin linkki Turun seudun autismi- ja ADHD-yhdistys Aisti ry:n sivuille. Tekijöiden kokemuksiin ja resursseihin perustuen määriteltiin kurssi suljetuksi ja maksimi osallistujamääräksi 10 henkilöä. Kurssin markkinointi alkoi lokakuussa 2018 yhteistyökumppanin ja tilaajan toimesta. Kurssi täyttyi hyvin nopeasti ja halukkaita olisi ollut enemmänkin. Jouduimme kahdelle ilmoittamaan, että kurssi on täynnä.

### 3.2 TKI-Menetelmät ja materiaalit

Kehittämistyössä käytettiin **näyttöön perustuvaa tiedonhakua** alan kirjallisuudesta ja sähköisistä tietokannoista. Kirjallista materiaalia (kirjoja ja esitteitä) löytyi paljon, sekä

englannin- että suomen kielellä. Paljon löydettiin yksityiskohtaista tietoa Aspergerin oireyhtymästä tietokannoista, mutta paremmin tarkoitukseen soveltuvaksi osoittautui yleisluontoinen tieto Aspergerin oireyhtymää käsittelevästä kirjallisuudesta, sekä valmiista esitteistä. Näin tieto saatiin paremmin sovellettua kohderyhmälle. Aspergerin oireyhtymästä löytyy uutta ja ajankohtaista tietoa viimeiseltä kymmeneltä vuodelta. Psykoedukaatiosta löydettiin jonkin verran englanninkielistä tietoa ja suomenkielellä löytyy tietoa psykoedukaatiosta muun muassa psykoosin hoidossa.

Erilaisesta ryhmätyöskentelystä löydettiin paljon niin suomen kuin englanninkielistä tietoa. Teoriapohjaksi haluttiin kuitenkin valita toimintaterapia-alalla käytössä oleva teoria. Tarkoitukseen soveltuvaksi koettiin Irvin Yalomien teoria ryhmän terapeuttisista elementeistä. Teoria on 1980-luvulta, mutta on edelleen mielestämme käyttökelpoinen. Yalomien ryhmän terapeuttiset tekijät eivät ole muuttuneet muutamissa vuosikymmenissä, vaan vaikuttavat edelleen. Psykoedukaatioryhmä on muodoltaan sellainen, että neljän kerran tapaamisissa pystytään hyödyntämään terapeuttisia elementtejä ja näin ollen asiakas voi hyötyä myös vähälukuisista ryhmäkerroista (neljän kerran psykoedukaatiokurssi). Psykoedukaatiokurssin esitteet laadittiin näyttöön perustuvan tiedon pohjalta ja jokaisen esitteen loppuun koostettiin lähdeluettelo.

Jokaiselle ryhmäkerralle laadittiin **informoitu kysely**, jolla kerättiin palautetta ryhmäkerrosta. Lisäksi tilaajat ja yhteistyökumppani vastasivat heille laadittuun kyselyyn, jonka perusteella materiaalia paranneltiin. Ryhmänohjauksesta pidettiin **reflektiopäiväkirjaa**. Jokaisesta kurssikerrasta kirjoitettiin yhdessä reflektiopäiväkirjaa siitä, mikä toimi, mikä ei toiminut ja miten ryhmää kehitetään edelleen. Tilaajan ja yhteistyökumppanin sekä ohjaavan opettajan tapaamisista laadittiin **muistioita**, jotta opinnäytetyön prosessi tulisi dokumentoiduksi.

## 4 TEORIAPOHJA RYHMÄN SUUNNITTELUUN

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyömme teoreettisia lähtökohtia. **Teoriapohjaksi** kehittämistyölle valikoitui näyttöön perustuva tieto **Aspergerin oireyhtymästä, psykoedukaatio** eli koulutuksellinen terapia sekä **Irvin Yalom**in ryhmän **terapeuttiset tekijät**.

### 4.1 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä kuuluu lasten laaja-alaisiin kehityshäiriöihin ja luetaan autismikirjon häiriöihin. Sille ovat ominaisia ongelmat toisten ihmisten tunnetilojen ymmärtämisessä ja tästä johtuvat kommunikaatio-ongelmat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä erilaiset kaavamaiset käyttäytymistavat. Häiriö on luonteeltaan pysyvä, ja siitä kärsivillä ilmenee myös aikuisena vaikeuksia ymmärtää toisten ihmisten tunteita, minkä tuloksena on usein erilaisia vaikeuksia ihmissuhteissa. (Kustannus Oy Duodecim 2018). Aspergerin oireyhtymä aiheuttaa hyvin vaihtelevia toimintarajoitteita. Kaikilla autismikirjon henkilöillä ilmenee vaikeuksia sosiaalisessa kommunikaatiossa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä sosiaalisessa mielikuvituksessa. Lisäksi Asperger-henkilöillä aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä ja tavallisesta poikkeavaa. (Autismiliitto 2018).

Psykoedukaation aihealueet perustuvat alan tutkimustietoon Aspergerin oireyhtymän toiminnallisista haasteista, sekä opinnäytetyön tilaajilta, että yhteistyökumppanilta saatuun kokemuspohjaiseen tietoon Asperger-nuorten haasteista. Lisäksi ilmoittautumisen yhteydessä nuorelta kysyttiin, mistä osa-alueista hän toivoo saavansa tietoa. Vastausten aihepiireistä nousivat esiin mm. arjenhallinta ja ammatinvalinta.

Edellä mainituista syistä psykoedukaation aihealueiksi muotoutuivat: Aspergerin oireyhtymä ja liitännäisoireet, Arjen- ja stressin hallinta, Seksuaalisuus ja sosiaaliset suhteet sekä Ammatinvalinta, opiskelu ja vahvuudet.

## 4.2 Psykoedukaatio

Psykoedukaatio eli koulutuksellinen terapia on psykoosiin sairastuneiden avuksi kehitetty menetelmä, jota sovelletaan nykyisin myös muihin sairauksiin. Sen avulla voi oppia tuntemaan ja hallitsemaan paremmin psykoosisairautta, ja se parantaa selviytymistä arkielämän vaatimuksista sairaudesta huolimatta. (Helsingin ja Uudenmaan Sairaanhoidopiiri 2018).

Menetelmän tausta on yhdistelmä terveyden edistämistä ja kognitiivisbehavioraalista ohjausta ja valmennusta. Perinteisessä sopeutumisvalmennuksessa lähtökohtana on muun kuntoutuksen tapaan elämänhallinta sairaudesta huolimatta tai täysimääräinen sosiaalinen osallisuus sairauden kanssa jne. Sopeutumisvalmennuksen sisältö julkisessa terveydenhuollossa on ensitietopainotteista ja siinä hyödynnetään vertaistukea hoidosta vastaavan tahon ohjauksessa. Psykoedukaatio on linjassa mielenterveyskuntoutuksen suurten muutosten avohoitopainotteisuus, asiakaslähtöisyys, tutkimusnäyttöön perustuvat menetelmät, vertaistuen ja osatyökykyisyysperiaate kanssa. Psykoedukaation keskeinen idea ja tavoite on hahmottaa potilaan ja hänen perheensä tilanne ensisijaisesti tavanomaisia perhetilanteita käsittävänä, ei sairaana perheenä. (Kuntoutusportti, 2018). Psykoedukaatioon sisältyy perinteisesti vuorovaikutuksellisia piirteitä; potilas ja työntekijä keskustelevat potilasta askarruttavista asioista, joko ennalta sovitun ohjelman mukaan tai vapaasti potilaan tarpeista lähtien. Potilasopetus voi tapahtua myös ryhmässä, jolloin puhutaan ryhmäpsykoedukaatiosta. Ryhmäpsykoedukaatio voi tapahtua yksilöpsykoedukaation rinnalla tai omana oppimismuotonaan. Tällöin uuden tiedon käsittelyä helpotetaan ryhmäkeskusteluihin ja jakamalla omia kokemuksia esimerkiksi mielenterveydenhäiriöstä, oireista, hoidosta ja arkipäivästä selviytymisen keinoista ja mahdollisuuksista. Kuntoutusnäkökulma ja potilaslähtöiset hoitokäytännöt tuovat esiin myös vertaistuen merkityksen. Psykoedukaatiotilanteissa voi erikseen sovittuna olla mukana myös vertainen, joka voi vahvistaa omaan kokemukseensa perustuen henkilökunnan ja toisaalta potilaan ja perheen välittämää viestiä. (Oppiportti 2018).

## 4.3 Ryhmän terapeuttiset tekijät

Ryhmämuotoinen terapia pohjautuu yleiseen käsitykseen ihmisen kasvamisesta ja kehittymisestä erilaisten ryhmien jäsenenä pitkin elämäänsä. Sosiaalisia taitoja, etenkin

vuorovaikutustaitoja, opitaan pääasiallisesti ryhmässä, kuten perheessä, koulussa, ystäväpiirissä ja työryhmässä. (Heinonen 2002, 11.)

Irvin Yalomin ryhmän terapeuttiset tekijät, joita Yalom on tutkinut psykoterapiaryhmissä, vaikuttavat myös toimintaterapiaryhmässä. Nämä tekijät ovat: toivon herättäminen, tiedon jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus, peruserhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, ryhmäkoheesio, katarsis sekä eksistentiaaliset tekijät. (Yalom & Leszcs 2005, 82-86.)

Irvin Yalomin ryhmän terapeuttisen tekijät toimivat työkaluina kurssin ryhmäkertojen suunnittelussa. Ryhmän suunnittelussa punnittiin harjoituksia ja jaettavaa tietoa ja tiedonjako menetelmiä, sitä silmällä pitäen, että ne mahdollistavat Yalomin ryhmän terapeuttisten tekijöiden käyttöä.

Irvin Yalominin ryhmän terapeuttiset tekijät ovat seuraavat (Yalominin (Yalom & Leszcs 2005, Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 167-168 mukaan):

1. Toivon herättäminen. Toivo on tärkeä elementti kaikissa terapiamuodoissa. Toivoa pitää olla, jotta ihminen ylipäättään tulee terapiaan. Ryhmässä jäsenet tapaavat eri vaiheissa olevia ihmisiä, joilla on samanlaisia ongelmia kuin itsellä on.

2. Tiedon jakaminen. Ryhmässä ohjaaja voi jakaa ryhmäläisille tai ryhmän jäsenet toisilleen, joka on sillä hetkellä ryhmäläisten elämäntilanteen kannalta tärkeää.

3. Universaalisuus eli samankaltaisuuden kokeminen. Universaalisuus tarkoittaa, että ryhmäläisten on mahdollista huomata, että muillakin on samanlaisia ongelmia, ”olla samassa veneessä”. Tämä huomio auttaa jakamaan kokemuksia, joita ehkä aikaisemmin peitelty ja hävennyt.

4. Altruismi eli toisen auttamisen kokemus. Altruismilla tarkoitetaan ryhmäläisen omanarvon tunteen kasvua, kun hän tuntee, että voi olla avuksi toisille ja että häntä tarvitaan.

5. Peruserhekokemuksen korjaantuminen. Ryhmä aktivoi omaan perheeseen liittyviä sisäistyksiä. Aikaisemmat kokemukset ja toimintatavat perheessä ja sen ihmissuhteissa vaikuttavat ryhmän jäsenten vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa.

6. Sosiaalisten taitojen kehittyminen. Sosiaalisten taitojen kehittyminen liittyy kaikkiin terapiaryhmiin. Ryhmä on turvallinen paikka harjoitella erilaisia käyttäytymistaitoja erilaisia sosiaalisia tilanteita varten ja lisätä jäsenten itseluottamusta olla vuorovaikutuksessa.

7. Mallioppiminen. Toisilta ryhmän jäseniltä ja ryhmän ohjaajalta voi samaistumisen kautta oppia erilaisia ratkaisu- ja suhtautumistapoja, joita voi soveltaa ryhmän ulkopuolisissa autenttisissa elämäntilanteissa ja tutustua eri puoliin itsessään.

8. Interpersoonallinen oppiminen eli ihmissuhdetaitojen oppiminen. Ryhmässä jäsenten on mahdollisuus ymmärtää omaa käytöstään, jota voi ryhmässä saadun välittömän palautteen pohjalta alkaa muuttaa.

9. Ryhmäkoheesio eli ryhmän vetovoima. Ryhmäkoheesio on kaikkien niiden voimien tulos, jotka saavat jäsenet pysymään ryhmässä. Ryhmän vetovoima jäseniään kohtaan on välttämätön edellytys toimivalle terapialle, ja se edistää muita tärkeitä ilmiöitä ryhmässä. Ryhmän koheesio ei ole itsessään terapeuttinen, mutta se on välttämätön ehto tehokkaalle työskentelylle.

10. Katarsis. Katarsis tarkoittaa ryhmäläisten mahdollisuutta ilmaista voimakkaitakin tunteita ja tunnetiloja ilman vakavia seurauksia.

11. Eksistentiaaliset tekijät. Ihmisen olemassaoloon liittyvien perustapahtumien, kuten syntymän, kuoleman, menetysten ja erojen, käsittely ryhmässä antaa voimaa kohdata niitä todellisessa elämässä.

## 5 RYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSI

Tässä luvussa kerrotaan ryhmän kehittämisprosessista ja kehittämistyön kenttävaiheesta, jossa psykoedukaatiokurssi toteutui. Luvussa kuvataan, miten työ muotoutui yhdessä nuorten osallistumisen ja palautteen, reflektiopäiväkirjan ja toimijoiden palautteen mukaan.

Vaiheena työstämisen voidaan ajatella olevan kaikkein pisin ja vaativin. Siinä realisoituvat kaikki kehittämishankkeen osatekijät: toimijat (ketkä ovat mukana, mitä he tekevät ja mikä on heidän roolinsa, vastuunsa ja sitoutumisensa), TKI-menettämät (miten tehdään), materiaalit ja aineistot (mitä tietoa tarvitaan kehittämisen tueksi ja kuvaamiseksi) ja dokumentointitavat (miten tuotetut materiaalit ja aineistot kirjoitetaan, talletetaan, kuvataan ja äänitetään). (Salonen 2013, 18).

### 5.1 Ryhmän esivalmistelut ja ryhmän sisältö

Marraskuussa 2018 tehtiin ilmoittautumislomake, jolla saatiin nuorilta ilmoittautumisia ja linkin kautta toiveita kurssin sisällöstä. Yhteistyökumppani ja tilaaja markkinoivat kurssia tahoillaan. Lisäksi tekijät markkinoivat kurssia sosiaalisessa mediassa. Yhteistyökumppanilta saatiin tilat kurssin käyttöön, tarvittavat materiaalit sekä tiedotuskanavat (yhdistyksen kotisivut *ajankohtaista* -osio, sekä Facebook sivut) kurssille. Kurssi täyttyi muutamassa viikossa ja halukkaita osallistujia olisi ollut enemmän.

Marras- joulukuussa hiottiin psykoedukaatio esitteitä hyödyntäen alan kirjallisuutta ja näyttöön perustuvaa tiedonhakua, sekä palautetta nuorilta, yhteistyökumppanilta ja toimeksiantajalta. Joulukuussa työstettiin valmiiksi ryhmän ohjaamiseen tarvittavat materiaalit.

Kehittämistyön tuotoksena luotiin neljän kerran psykoedukaatioryhmä Asperger diagnosoimien nuorille. Ryhmän kehittämisestä syntyi kolme erilaista materiaalia tilaajalle: 1) Psykoedukaatioesitteet nuorille, 2) ryhmänohjaajan materiaalit ohjaajille ja 3) ryhmänohjaajan opas. (liite 2).

Paperisina jaettavia psykoedukaatio esitteitä laadittiin neljästä eri aiheesta, jotka ovat: Aspergerin oirekuva ja liitännäisoireet, Arjen- ja stressinhallinta, Sosiaaliset suhteet ja seksuaalisuus ja Opiskelu, ammatinvalinta ja vahvuudet.

Ryhmänohjaajan materiaalit sisältävät jokaiselle ryhmäkerralle suunnitellun PowerPoint esityksen, joka tiedollisesti seuraa nuorille jaettavaa psykoedukaatio-materiaalia. Kaikki materiaalit ovat sähköisessä, muokattavassa muodossa, jotta tilaajat pystyvät hyödyntämään niitä vapaasti.

Ryhmänohjaajan opas sisältää vinkkejä ohjaukseen, ryhmän suunnitellun kulun ja harjoituksia. Harjoituksia on PowerPoint-dioissa kaikkia 12 kappaletta, jotka jakaantuvat eri aiheittain seuraavasti:

#### 1. Kerta Aspergerin oirekuva ja liitännäisoireet

Harjoitus 1: Mindfulness harjoitus

Harjoitus 2: Omat ominaisuudet

Harjoitus 3: Kuuluisia Asperger-henkilöitä

#### 2. Kerta Arjen- ja stressinhallinta

Harjoitus 4: Mieti omia rentoutuskeinojasi

Harjoitus 5: Kolme esimerkkiä videorentoutuksesta

Harjoitus 6: Uusia rentoutumiskeinoja

#### 3. Kerta Seksuaalisuus ja sosiaaliset suhteet

Harjoitus 7: Itsensä rakastaminen ja mitä se tarkoittaa?

Harjoitus 8: Hyvän huomaaminen itsessä

Harjoitus 9: Positiivisen sisäisen puheen harjoittelu

#### 4. Kerta Opiskelu, ammatinvalinta ja vahvuudet

Harjoitus 10: Mitä vahvuuksia minulla on?

Harjoitus 11: Mikä on unelmatyöni?

Harjoitus 12: Askeleet kohti unelmatyötäni

Ryhmä toteutui kuukauden aikana neljänä iltana, kaksi tuntia kerrallaan. Yhdellä ryhmäkerralla käsiteltiin yksi aihe, esimerkiksi Aspergerin oirekuva ja liitännäisoireet. Ryhmäkerran päätteeksi osallistujille jaettiin sen kerran psykoedukaatio-materiaali paperisena.



Lisäksi jokaiselta ryhmäkerralta kerättiin palautetta informoidun kyselyn avulla kehittämistyön tueksi. Kolmannella ryhmäkerralla tuli Asperger-nuori vertaisen roolissa kertomaan elämästään Aspergerin oireyhtymän kanssa.

## 5.2 Psykoedukaatioryhmän kehittämisprosessi

### 1.Ryhmäkerta

Ryhmä alkoi sekä ohjaajien, että ryhmän sisällön ja etenemistavan esittelyllä. Aluksi luotiin yhdessä ryhmän säännöt, joita olivat mm. Kunnioittavasti toisille puhuminen ja kännyköiden poissa pitäminen. Ensimmäisen kerta oli suunniteltu siten, että varsinainen kurssikerta painottui harjoituksiin ja kerran päätteeksi jaettiin psykoedukaatio-materiaali, joka käsitteli ensimmäisen kerran aihetta, Aspergerin oirekuvaa ja sen liitännäisoireita. Suunnitelman mukaan ohjattiin yksi mindfulness harjoitus ja tarkoituksena oli sisällyttää mindfulness harjoituksia jokaiseen ryhmäkertaan. Ensimmäisen kerran mindfulness harjoituksen yhteydessä kaksi nuorta koki ahdistusta ja toinen poistui ryhmätilanteesta harjoituksen aikana. Molemmat kertoivat rentoutusharjoitusten olevan heille hyvin vaikeita. Tilaajan vinkistä ensimmäiseen ryhmäkertaan sisällytettiin tietoa Spesia ammattiopistosta, koska ammatinvalinta oli ajankohtaista joillekin osallistujista ja Spesia ammattiopistoon oli tulossa kävijäinfo viikon sisällä. Lopulliseen kurssiin tieto Spesia ammattiopistosta siirrettiin viimeiselle kerralle, jolloin aiheena on Opiskelu, ammatinvalinta ja vahvuudet.

Ryhmäläisten keskenään suuret kognitiivisten taitojen erot yllättivät. Mukana oli muun muassa matemaattisesti lahjakas yliopistoon pyrkivä nuori ja toisaalta heikon lähimuistin omaava seitsemäsluokkalainen nuori. Ryhmänohjaukselliset haasteet ilmenivät esimerkiksi harjoitusten aikana. Osa ei ymmärtänyt tehtävänantoa tai palautelomakkeen kysymyksiä, jolloin muiden ryhmäläisten tehdessä harjoitusta jouduttiin henkilökohtaisesti ohjaamaan näitä henkilöitä ja porrastamaan harjoitus heille sopivaksi. Tilanteen teki haastavaksi se, että muiden ryhmäläisten oli tarkoitus tehdä harjoituksia itsenäisesti hiljaisuudessa ja samaan aikaan yksittäisen ryhmäläisen ohjaaminen häiritsi muiden ryhmäläisten keskittymistä.

Erään nuoren vetäytyvään käytökseen kiinnitettiin huomiota. Ohjaajien kesken pohdittiin, kuinka paljon nuoren annetaan olla vetäytyneenä ja kuinka paljon häntä osallistetaan. Nuoren kohdalla päädyttiin osallistamaan häntä 1-2 kertaa illan aikana ryhmäkierroksella kysymällä häneltä samaa kuin muiltakin. Vapaamuotoisessa keskustelussa annettiin hänen vetäytyä. Kehon kielestä huomattiin, milloin asia todella kiinnosti häntä ja milloin ei.

Esimerkiksi useimmilla ryhmäkerroilla hänen kehonsa oli kääntyneenä pois päin ryhmästä mutta vertaisen vierailulla (3. Ryhmäkerta) hänen kehonsa ja katseensa oli suoraan vertaista ja ryhmää kohti ja hän näytti kiinnostuneelta.

Etukäteen osattiin odottaa ryhmätyöskentelyn olevan haasteellista kohderyhmän nuorille. Osallistumista porrastettiin siten, että ryhmälle esitettiin kysymyksiä ja he vastasivat nostamalla käden ylös, jos väittämä sopi heihin. Näin he jakoivat itsestään asioita ryhmälle joutumatta kuitenkaan vastaamaan sanallisesti tai olemaan yksin huomion keskipisteenä. Ensimmäisellä ryhmäkerralla tällainen menettelytapa tuntui luovan avoimuutta ja osallistumista. Se tarjosi myös mahdollisuuden kokea saman kaltaisuutta.

*Ryhmän kehittäminen:* Kokemuksen perusteella päätettiin poistaa mindfulness harjoitukset kurssiohjelmasta. Tilaaja, sekä työn tekijät pitivät rentoutusharjoituksia kuitenkin tärkeinä, joten seuraavaan kertaan suunniteltiin keskenään erityyppisiä rentoutusharjoituksia, joista jokaisen olisi mahdollista löytää itselleen soveltuva. Lisäksi varauduttiin porrastamaan harjoituksia ryhmäläisten suuren kognitiivisten taitojen eron vuoksi. Kurssikerran palautteesta kävi ilmi, että nuoret kaipasivat enemmän teoretietoa ja vähemmän harjoituksia. Keskenään pohdittiin ryhmäläisten vetäytymistä ja osallistamista suhteessa sopivaan haasteeseen kyseiselle ryhmäläiselle. Hyväksi havaittiin yhdessä luodut säännöt ja niistä pystyttiin pitämään kiinni.

Ensimmäisen kurssikerran jälkeen tavattiin Asperger-nuori, joka toimi materiaalien vertaisarvioijana. Hänen palautteensa perusteella materiaalit olivat relevantteja ja materiaaleja muutettiin kehitysehdotusten perusteella muun muassa siten, että itsestä huolehtimisen tärkeyttä (ravinto, liikunta, uni) painotettiin.

## 2. Ryhmäkerta

Toiselle ryhmäkerralle valmistettiin PowerPoint esitys, jonka sisältö mukaili sen kerran psykoedukaatio-materiaalin aiheita: Arjen- ja stressin hallinta. Ryhmässä havaittiin toimivaksi edetä PowerPoint esityksen tuella ja useiden diojen kohdalla nuoria osallistettiin keskusteluun. Erään nuoren erityismielenkiinto väkivaltaan ja siihen liittyvät puheet hämmensivät ohjaajia. Myös ryhmäläiset reagoivat nuoren puheisiin hämmennyksellä. Nopeasti huomattiin, että nuoren puheisiin piti reagoida rajaamalla ja realisoimalla. Usean kertaan jouduttiin muistuttamaan, mitkä asiat ovat laillisia ja mitkä eivät. Rajaamisessa sivuttiin myös empatiaa ja toisten ihmisten tunteita. Tunnelmaa saatiin kevennettyä ja huumori otettiin mukaan vastattaessa ryhmäläisen väkivaltaisiin puheisiin.

Toinen asia, johon ryhmää ohjaamalla puututtiin, oli erään ryhmäläisen puheliaisuus ja tilanteiden keskeyttäminen. Nuori vapautti ryhmän tunnelmaa omalla puheliaisuudellaan

ja avoimuudellaan, minkä vuoksi hänen annettiin kertoa omista asioistaan. Välillä kuitenkin jouduttiin rajaamaan hänen puheliaisuuttaan kiinnittämällä huomio muihin ryhmäläisiin. Hänelle esimerkiksi sanottiin, että kysytäänpä mitä mieltä X on tästä samasta asiasta, mistä sinä juuri kerroit. Näin yritettiin kiinnittää nuoren mielenkiinto toisen ryhmäläisen ajatuksiin ja tunteisiin ja herätellä mahdollista yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.

*Ryhmän kehittäminen:* PowerPoint-dioista muodostui keskustelua ja nuoren omaa pohdintaa tukeva elementti, jotka toimivat harjoitusten tavoin. Lisäksi kurssikertaan sisällytettiin 3 varsinaista harjoitusta. Hyväksi huomattiin teorian tiedon ja harjoitusten vuorottelu. Huomiota kiinnitettiin ryhmän ohjaamisen taitoihin, rajaamiseen, tukemiseen ja huumorin käyttämiseen.

### 3. ja 4. Ryhmäkerta

Kolmannelle ja neljännelle ryhmäkerralle valmistettiin PowerPoint esitykset esitemateriaaleihin pohjautuen ja kumpaakin kertaan sisällytettiin 3 harjoitusta. Tällä menetelmällä todettiin ryhmän ohjauksen sujuvan hyvin, nuoret osallistuivat aktiivisesti ja ryhmän harjoitukset antoivat tilaa nuoren omalle pohdinnalle. Keskinäisen luottamuksen huomattiin lisääntyneen koko ryhmän kesken ja tunnelman vapautuneen entisestään. Vertainen pyydettiin vierailemaan kolmannelle ryhmäkerralle, jossa käsiteltiin Seksuaalisuutta ja Sosiaalisia suhteita.

Muutamaan otteeseen ryhmässä ajaututtiin tilanteeseen, jossa jouduttiin käsittelemään ryhmäläisen ahdistuneisuutta. Esimerkiksi viimeisellä kerralla yksi ryhmäläinen oli silminnähdyn itkuinen. Siksi ryhmä päätettiin keskeyttää hetkeksi ja toinen ryhmän ohjaajista otti ryhmäläisen sivuun keskustelemaan. Nuori avautui huolistaan ja yhdessä ratkaistiin ongelma, jonka jälkeen nuori pystyi palaamaan ryhmään ja kertoi huolensa koko ryhmälle.

*Ryhmän kehittäminen:* Vertaisen vierailu oli nuorille silminnähdyn innostava ja myös palautteen mukaan antoisa. Ryhmän ohjaajat oppivat varautumaan ryhmäläisten yksilölliseen tuen tarpeeseen.

### 5.3 Informoitu kysely ja reflektiopäiväkirja

Jokaiselle ryhmäkerralle laadittiin palautelomake kurssikerran aiheesta. Palaute toteutettiin informoituna kyselynä. Palaute alustettiin ja tarjouduttiin auttamaan lomakkeen kysymysten täyttämässä. Palautteessa kysyttiin eri ryhmäelementtien (harjoitukset, tietosuus, muiden ryhmäläisten kommentit) hyödyllisyyttä nuorille. Kysymyksiin vastattiin kolmeportaisella vastausasteikolla: ei ollut hyötyä, jonkin verran hyötyä, paljon hyötyä.

Palautelomakkeet muotoiltiin jokaiselle kurssikerralle erikseen. Esimerkiksi kolmannella kurssikerralla palautteessa kysyttiin muun muassa seuraavia asioita: opitko jotain uutta, koitko hyötyä päivän harjoituksista, oliko vertaisen vierailusta sinulle hyötyä ja mikä oli kurssikerralla hyvää ja huonoa. Viimeisellä kurssikerralla kysyttiin palautetta kurssi kokonaisuudesta: esimerkiksi eri aiheiden hyödyllisyydestä, aiheiden käsittelytavoista ja millaista tietoa kaivattiin lisää sekä kouluarvosana koko kurssista.

Osa ryhmäläisistä tarvitsi paljon apua palautteen täyttämisen kanssa, osa täytti itsenäisesti. Palautetilanteessa vastattiin ryhmäläisten esittämiin tarkentaviin kysymyksiin. Palaute oli pääosin positiivista.

Kurssin aikana pidettiin jokaisesta ryhmäkerrasta reflektiopäiväkirjaa. Pääsääntöisesti ryhmäkerran jälkeen vastattiin kysymyksiin: Mikä meni hyvin, mitä on kehitettävää ja mitä tekisimme toisin. Päiväkirjaa pitäessä refleктоitiin omaa toimintaa suhteessa ryhmäläisiin ja ryhmäkerroilla ilmenneisiin tilanteisiin. Tarkasteltiin tunteita ja reagoimista yllättäviin tilanteisiin.

Ryhmänohjaajan materiaalia kehitettiin ryhmän kuluessa palautteen ja reflektoinnin perusteella. Kurssin kuluessa ja ryhmäläisten tullessa tutummiksi harjoituksia ja Power-Point esityksiä porrastettiin kyseisille nuorille sopiviksi.

## 6 HYVÄ PSYKOEDUKAATIORYHMÄ

Tässä luvussa kerrotaan työn tarkistusvaiheesta ja viimeistelyvaiheesta, sekä siitä millainen on tekijöiden mielestä hyvä psykoedukaatioryhmä. Salosen mukaan tarkistusvaiheessa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen (Salonen 2013, 18).

Työn tarkistusvaiheessa tavattiin toimeksiantajat kurssin jälkeen helmikuussa 2019. Lopullisesta tuotoksesta ei saatu korjausehdotuksia ja palaute oli positiivista. Tapaamisessa sovittiin tuotoksen luovuttamisesta tilaajille helmikuun loppuun mennessä. Koska tilaajilla ei ollut korjausehdotuksia siirryttiin työn viimeistelyvaiheeseen. Kari Salosen mukaan viimeistelyvaiheeseen kuuluu sekä viimeisteltävä tuotos että kehittämishankeraportti (Salonen 2013, 18).

Tässä vaiheessa viimeisteltiin kaikki kehittämistyön tuotoksen osa-alueet, muokattiin PowerPoint-diat selkeiksi, koottiin lista kurssin harjoituksista ja tarkistettiin kirjoitusvirheet kaikista materiaaleista. Valmiit materiaalit tallennettiin USB-tikuille luovutettaviksi tilaajille.

Kehittämishankkeen raporttiin kiteytettiin sekä tiedollinen että kokemuksellinen tieto siitä, millainen on toimiva psykoedukaatioryhmä.

Toimivassa psykoedukaatioryhmässä hyväksi havaittiin teorian tiedon ja harjoitusten yhdistäminen. Useimmista PowerPoint-dioista voidaan ryhmätilanteessa muokata osallistava harjoitus ja näin ollen esimerkiksi tunnustella osallistujien vireystilaa. PowerPoint esitystä apuna käyttäen voidaan porrastaa harjoitusten määrää ryhmälle sopivaksi. Tarpeen vaatiessa voidaan PowerPoint esitystä nopeuttaa ja käyttää vain tiedon välittämiseen. PowerPoint esityksen mukaan ottaminen vaikuttaa toimivan ryhmätilanteessa myös turvaa ja tarvittavaa etäisyyttä tarjoavana elementtinä.

On tärkeää, löytää sopiva tasapaino osallistavien harjoitusten ja vetäytymisen mahdollistavan kuuntelemisen välillä huomioiden kohderyhmän erityispiirteet. Toisaalta kohderyhmän haastaminen pois mukavuusalueelta on tärkeää. Ohjaajien tulee olla herkässä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa tarkkailla harjoitusten soveltuvuutta kyseiselle ryhmälle. Ryhmänohjaajan materiaalit tarjoavat vaihtoehtoisia materiaaleja, jotka voivat sopia paremmin tilanteeseen.

Ohjaajien on hyvä olla itse avoimia ja herkkävaistoisia nuorten kanssa. Liiallisesta ammatillisesta roolista kiinni pitäminen saattaa jäykistää tunnelmaa ja haitata luottamuksellisen suhteen syntymistä nuorten kanssa.

Tarkistusvaiheessa käytiin läpi kaikki kurssille suunnitellut harjoitukset ja punnittiin niiden soveltuvuus kohderyhmälle ja ryhmäkerran aiheisiin. Viimeistelyvaiheessa tarkastettiin PowerPoint-diat ja muokattiin ne mahdollisimman ytimekkäiksi ja visuaalisesti selkeiksi. Hyvä psykoedukaatioryhmä sisältää ajantasaista teoretietoa, ryhmälle soveltuvia harjoituksia väljästi ja visuaalisesti esitettynä nuoria osallistaen.

## 7 RYHMÄSTÄ KOOTUN TIEDON LEVITTÄMINEN

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote: esimerkiksi malli, kuvaus, opas, kirja, esite, toimintapäivä tai kansio (Salonen 2013, 19).

**Kehittämistyön tuotoksena syntyi neljän kerran psykoedukaatioryhmä Asperger nuorille, esitteet Aspergerin oireyhtymästä ja kaikki ryhmän ohjaamiseen tarvittavat materiaalit.**

Tähän vaiheeseen kuului kaikkien psykoedukaatioryhmän materiaalien luovuttaminen tilaajille. Luovutettaviin materiaaleihin kuuluivat psykoedukaatioryhmän mainos, tervetulo kirje, tulostettavat psykoedukaatio-materiaalit nuorille ja ryhmänohjaajan materiaalit (neljän kerran PowerPoint esitykset, ryhmänohjaajan ohjeet ja harjoitukset). Nämä kaikki materiaalit luovutettiin sähköisessä muodossa USB-tikulla, jotta tilaajat voivat muokata ja tulostaa materiaaleja. Luovuttamisen yhteydessä käytiin selailen läpi tuotetut materiaalit, mistä ne löytyvät ja miten ne liittyvät toisiinsa.

Kehittämistyö esitettiin huhtikuussa 2019 Helsingissä järjestettävässä toimintaterapian tutkimus- ja kehittämissymposiumissa. Työ esiteltiin myös nuorten neuropsykiatrian poliklinikan tiimipalaverissa, jossa painotettiin psykoedukaation merkitystä yhtenä nuoren hoitopolun osana. Lisäksi tilaaja pyysi tekijöiltä kustannusarvion kurssin ohjaamisesta syksyllä 2019. Työ esiteltiin myös osana opinnäytetyön raportointia 25.3.2019 Turun Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön pajapäivänä.

## 8 ARVIOINTI JA POHDINTA

Arvioinnissa esitetään kehittämistoiminnalle kriittistä pohdintaa suhteessa kehittämiselle asetettuihin tavoitteisiin. Keskeisiä kysymyksiä voisivat olla: mikä muuttui, ja muuttuiko se, minkä oletettiin muuttuvan? Mitkä ovat toiminnan vaikutukset kohderyhmälle, henkilöstölle, organisaatiolle ja/tai sidosryhmille? Koska kehittämistoiminta on reflektiivinen oppimisprosessi, on hyvä vastata myös kysymyksiin: Mitä opittiin? Missä onnistuttiin? Harvoin kehittämistoiminnassa kaikki on onnistunut. (Salonen ym. 2017, 65.)

Tässä luvussa arvioimme **tavoitteiden saavuttamista, pohdimme toimintaterapian näkökulmaa työssämme, sekä opinnäytetyöprosessia**. Lisäksi tarkastelemme työn **luotettavuutta, toimeksiantajan palautetta sekä johtopäätöksiä**.

### 8.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa psykoedukaatioryhmä Asperger-nuorille VSSHP:n neuropsykiatrian työryhmälle. Koostimme esitteet Aspergerin oireyhtymästä ja suunnitelimme ja ohjasimme neljän kerran ryhmän Asperger-nuorille. Esitteiden toteutus sujui odotusten mukaan ja saimme positiivista palautetta niin tilaajilta, yhteistyökumppanilta kuin vertaisarvioijalta. Yhteistyökumppani toivoi yksityiskohtaisempaa tietoa, mutta sekä tilaaja että me työn tekijät pidimme esitteitä relevantteina. Vertaisarvioija vahvisti joidenkin käsiteltävien aiheiden tärkeyden ja vaikutti siihen, millaisia asioita painotimme Arjen- ja stressinhallinta ryhmäkerralla. Psykoedukaatioryhmä toteutui odotetusti. Ryhmän osallistujamäärä täyttyi nopeasti ja vain yksi keskeytti ryhmän. Saimme sekä ryhmäläisiltä, että työmme tilaajalta positiivista palautetta ryhmästä ja esitteistä. Katsoimme työmme alkuperäisen tavoitteen toteutuneeksi.

### 8.2 Toimintaterapian näkökulma työssämme

Psykoedukaatioryhmän kehittäminen soveltui mielestämme hyvin toimintaterapian opinnäytetyöksi, koska työssä päästiin hyödyntämään kehittämisosaamista, sekä ryhmän suunnittelua ja ohjaamista. Ryhmää suunnitellessa hyödynnettiin toimintaterapeutin toiminnallista osaamista yhdistelemällä teoretietoa toiminnallisuuteen. Perinteisesti psy-



koedukaatio on tietoon pohjautuvaa, mutta toimintaterapeutteina ryhmä suunniteltiin sisältämään toiminnallisia elementtejä harjoitusten muodossa. Toimintaterapian näkökulma näkyi ryhmää ohjattaessa aiheiden painotuksessa ja esitteiden sisällössä mm. arjen toimintakokonaisuuksista ja merkityksellisen toiminnan tarkastelusta nuoren elämässä. Kehittämistyössä käytettiin työkaluna toimintaterapeuttien käyttämää toiminnan analyysia ryhmäkertoja ja harjoituksia suunniteltaessa. Ryhmänohjaajan materiaalin Power-Point esitykset ja harjoitukset suunniteltiin siten, että ne mahdollistavat toiminnan porastamisen ja soveltamisen ryhmätilanteissa.

Toimintaterapeuttista näkökulmaa haluttiin tuoda esiin kirjaamalla ryhmänohjaajan materiaaleihin toimintaterapiassa käytettävää teoriaa Irvin Yalomin ryhmän terapeuttisista tekijöistä ja kirjoittamalla auki esimerkkejä terapeuttisten tekijöiden käyttämisestä ryhmätilanteissa. Ryhmänohjaamisessa hyödynnettiin näitä terapeuttisia tekijöitä. Harjoitusten suunnittelussa ja valinnassa peilattiin niiden soveltuvuutta kohderyhmälle Irvin Yalominin teorian kautta. Harjoitusten laatimisessa ja valinnassa pyrittiin niiden terapeuttisuuteen. Myös reflektiopäiväkirjassa tarkastelimme Irvin Yalominin ryhmän terapeuttisten tekijöiden käyttöä ryhmän ohjaamisessa.

Kehittämistyö osoitti, että toimintaterapeutti voi antaa psykoedukaatiota eli koulutuksellista terapiaa ja omalla osaamisellaan muokata sitä toiminnalliseksi. Mielestämme psykoedukaation tarjoamisen voidaan katsoa kuuluvaksi toimintaterapeutin toimenkuvaan ja omalla osaamisellaan toimintaterapeutti voi toiminnallistaa teoriatietoon pohjautuvaa psykoedukaatiota ja muokata tiedosta asiakkaalle hänen omaa elämäänsä koskevia harjoituksia ja pohdintaa. Näin toimintaterapeutin toiminnallinen osaaminen voi tuoda lisäarvoa psykoedukaation antamiseen.

### 8.3 Opinnäytetyöprosessi

Alun perin toimeksiantaja halusi kehittämistyönä laadittavan esitteet Aspergerin oireyhtymästä. Keskusteluissa tekijöiden kanssa tilaaja päätti laajentaa kehittämistyön aiheen koskemaan myös ryhmän suunnittelun ja ohjauksen. Kehittämistyön aiheesta tuli laaja ja prosessista monivaiheinen. Kehittämistyön tekijöillä ei ollut aiheesta paljoakaan kokemusta, mutta aihe oli molemmille kiinnostava ja on motivoinut koko prosessin ajan. Työn laajuudesta johtuen koemme teoriaosuuden jääneen hieman pintapuoliseksi. Lopullinen tuotos on kuitenkin mielestämme hyvä ja toimiva, visuaalisesti miellyttävä ja helppoluokainen. Suunnitelma oli huolella laadittu ja aikataulutukset toimitettiin.

Työ on selkeän muotonsa vuoksi hyvin käytettävissä muille psykoedukaatiota tarjoaville tahoille, ja se soveltuu siirrettäväksi erilaisiin konteksteihin, esimerkiksi PowerPoint-diat toimivat luentomateriaalina myös muille ammattiryhmille ja muussa kontekstissa kuin psykoedukaation antamisessa. Työmme voisi olla hyödyllinen kaikille tahoille, jotka haluavat tarjota psykoedukaatiota Aspergerin oireyhtymästä. Tekijöiden mielestä työssä onnistuttiin psykoedukaation aiheiden valinnassa, yhteistyössä kaikkien tahojen kesken, kehittämistyön ymmärtämisessä ja lopullisessa tuotoksessa.

Kehitettävää työssämme olisi kaiken nuorille jaettavan tiedon hiomisessa Asperger-nuorelle parhaiten omaksuttavaan muotoon. Tällaista voisi olla kaiken materiaalin visualisointi ja omakohtaiseksi tekeminen. Työn aikana otimme yhteyttä useisiin eri tahoihin yhteistyön luomiseksi materiaalien visualisoimiseksi. Mahdollisesti nollabudjetista joutuemme löytäneet työlle tekijää. Uskomme Asperger-nuorten hyötyvän kaikesta tiedon havainnollistamisesta, diagrammeista, grafiikasta, valokuvista jne. Kehittämistä työssämme olisi yhdistää uutta näyttöön perustuvaa tietoa esitteeseen ja ryhmämateriaaleihin, esimerkiksi tilastotietoa hauskaasti ja visuaalisesti esitettynä ja linkitettyä nuoren omaan elämään.

Vertaisen rooli ja vaikutus ryhmään oli merkittävä. Jatkossa vertaisen mukaan ottaminen psykoedukaatioryhmään olisi oletettavasti erittäin hyödyllistä.

Kehittämistyö opetti tekijöille eniten itse kehittämistyön prosessista. Lisäksi opittiin ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta. Haastavien tilanteiden kohtaaminen ohjaajina toi luottamusta omiin kykyihin ja omaan ammatti-identiteettiin. Kyseisen asiakasryhmän kanssa työskennellessä opimme tasavertaista kohtaamista, avoimuutta ja rohkeutta ja nuoren asemaan asettumista.

Tiedonhaussa aiheen rajaaminen oli haastavaa koska Aspergerin oireyhtymästä löytyi paljon tietoa, sekä suomen että englannin kielellä. Psykoedukaatiosta sen sijaan löytyi vaan vähän tietoa.

#### 8.4 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys huomioitiin opinnäytetyössä säilyttämällä kurssin osallistujien yksityisyys ja nimettömyys. Reflektiopäiväkirjassa nuorista ei puhuttu nimillä, vaan käytettiin etunimen ensimmäistä kirjainta eikä heidän nimiään kirjoitettu mihinkään ylös. Lisäksi kurssin alussa kerättiin alaikäisten huoltajilta suostumus palautteen keräämiseen kurssilta. Kurssin materiaalit pohjautuvat näyttöön perustuvaan tietoon. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja ryhmään osallistuminen oli mahdollista keskeyttää.

Eettisyyttä tarkasteltiin harjoituksia valitessa. Jokaista harjoitusta kehittäessä ja valitessa peilattiin sitä Irvin Yalomien ryhmän terapeutisiin tekijöihin ja etsittiin perusteluja sille, että mitä hyötyä kyseisestä harjoituksesta voi nuorelle olla ja sisältääkö harjoitus mahdollisuuksia kokea joitain terapeuttisista tekijöistä.

Koko kehittämistyön prosessi dokumentoitiin. Yhteistyökumppanin tilaajan ja ohjaavan opettajan tapaamisista laadittiin muistiot ja tarkistusvaiheissa palautteet pyydettiin kirjallisenä.

Lähdekriittisyys on toteutunut koko kehittämisprosessin ajan. Tietokannoista Aspergerin oireyhtymää käsittelevät artikkelit olivat suurelta osin liian yksityiskohtaisia eivätkä soveltuneet tarkoitukseemme. Yhdistimme tietoa tieteellisistä artikkeleista, sekä kirjallisuudesta.

### 8.5 Toimeksiantajan palaute

Kehittämistyön palauttamisen yhteydessä pyydettiin tilaajilta palautetta työstä lomakkeella. Siinä arvioitiin esitteet, PowerPoint-diat, ryhmänohjaajan ohjeet ja harjoitukset asteikolla hyvää - huonoa - kehitettävää. Esitteistä saatiin hyvää palautetta ja toivottiin, että ne voitaisiin painattaa esitteiksi. Hyvää esitteissä oli niiden kattavuus ja monipuolisuus, sekä niiden hyödynnettävyys tietopakettina myös huoltajille ja mahdollisuus käyttää esitteitä terapiarunkona. PowerPoint-dioista ei tullut kehitettävää palautetta. Niitä kommentoitiin selkeiksi, monikäyttöisiksi, visuaalisesti kivoiksi, sekä niissä oli sopivasti informaatiota. Ohjaajan materiaalien selkeä rakenne ja struktuuri koettiin helpoksi, jonka perusteella on helppo alkaa ohjaamaan ryhmää. Teoria osuutta pidettiin loistavana ja materiaalien linkkejä hyödyllisinä. Ohjaajan materiaaleihin kaivattiin tarkempia ohjeita harjoitusten ohjaamiseen. Harjoituksia pidettiin monipuolisina, mutta jäätiin kaipaamaan vaihtoehtoisia harjoituksia. Tilaajat eivät kokeneet harjoitusten soveltuvan kaikille, joten harjoituksiin kaivattiin joko vaihtoehtoja tai enemmän soveltamis- ja porrastamismahdollisuuksia. Palautetta kysyttiin myös kurssin kaikista 12 harjoituksesta. Näistä ei kuitenkaan saatu harjoituskohtaista palautetta toimeksiantajien ajan puutteen vuoksi.

Tekijöiden oman työn reflektointi noudattelee samaa linjaa tilaajien kanssa. Harjoitukset ja niiden ohjaaminen olisi vaatinut vielä selkeämmät ohjeistukset. Harjoituksia sovellettiin ja porrastettiin ryhmänohjauksen aikana, mutta näiden toimintatapaperiaatteiden auki kirjoittaminen ohjaajan oppaaseen jäi niukaksi.

## 8.6 Johtopäätökset

Johtopäätöksinä voidaan todeta, millainen on hyvä psykoedukaatioryhmä Asperger-nuorille. Siinä huomioidaan tiedon jakaminen monikanavaisesti, eli hyödyntäen eri aisteja ja toiminnallisuutta ja kokemuksellisuutta. Ryhmän ohjaamistapa tarjoaa mahdollisuuksia osallistua sekä vetäytyä ryhmäkontaktista.

Jatkokehittämissuhteuksena voimme ehdottaa ajantasaisen kirjallisuuskatsauksen tekemistä Asperger-henkilöiden opiskeluun ja ammatinvalintaan liittyen. Mielenkiintoista olisi tutkia myös lisää, miten Asperger-henkilöt prosessoivat ja omaksuvat tietoa parhaiten ja muokata uusin, ajantasainen tieto toiminnalliseksi ja kokemukselliseksi psykoedukaatioksi.

Käsitteenä psykoedukaation eli koulutuksellisen terapian olisi hyvä tulla tunnetummaksi ja sen soisi leviävän yleiseksi käytännöksi kaikkialle missä diagnooseja asetetaan.

## LÄHTEET

Aspergerin oireyhtymä aikuisiässä 2014. Aikakauskirja Duodecim 2004. Viitattu 14.10.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2004/6/duo94165>

Autismiliiton www-sivut. Viitattu 7.8.2018.  
[http://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin\\_oireyhtyma](http://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma)

Finlay, L. 1993 (2001). Groupwork in Occupational Therapy Therapy and Practice. Chapman & Hall.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Keuruu: Edita.

Heinonen, Ritva 2002. Asiakkaitten kokemuksia ryhmätapaamisen merkityksestä katkaisuhoidon aikana. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 7.8.2018.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oi-reenhallinta.aspx>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuntoutusportin www-sivut. Viitattu 14.10.2018. <https://kuntoutusportti.fi/psykoedukaatio-%C2%96-kasite-kaytto-ja-vaikuttavuus/>

Kustannus Oy Duodecimin www-sivut. Viitattu 7.8.2018.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00354](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00354)

Kustannus Oy Duodecimin www-sivut. Viitattu 14.10.2018. [http://www.oppiportti.fi/op/ljn03002/do?p\\_haku=psykoedukaatio#q=psykoedukaatio](http://www.oppiportti.fi/op/ljn03002/do?p_haku=psykoedukaatio#q=psykoedukaatio)

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T.; & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere. Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Varsinais-Suomen Sairaanhoitopiirin [www-sivut](http://www.vsshp.fi). Viitattu 12.2.2019.  
<http://www.vsshp.fi/Sivut/default.aspx>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.  
Yalom, Irvin D. & Leszcz, Molyn, 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 5<sup>th</sup> edition. Basic Books.

## Liite 1: Kurssin markkinointiesite

**Nuori tiedätkö mitä on asperger?**

Tule Aisti ry:n järjestämälle 5 kerran psykoedukaatio kurssille tammikuussa 2019.

Kurssilla käsitellään mm. ammatinvalintaa, erityismielenkiinnon kohteita, seksuaalisuutta ja sosiaalisia suhteita...

Seksuaalisuus?  
aseksuaali? biseksuaali?  
hetero? pan? gay? queer?  
poly? demi?

Ekko?

Mun vahvuudet?

Nentti?

Yhteistyössä Turun Nuorisopsykiatrian poliklinikka ja Aisti ry  
ILMOITTAUDU: [aistiyhdistys@aistiyhdistys.fi](mailto:aistiyhdistys@aistiyhdistys.fi).

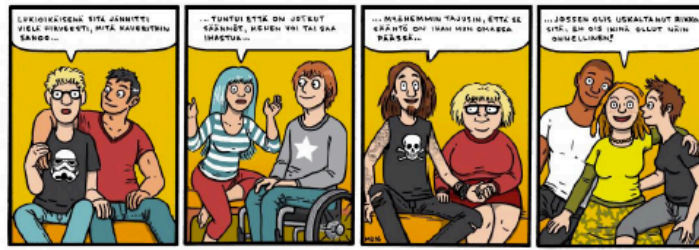
## Liite2: Ryhmän kehittämisestä syntyneet materiaalit

Ote psykoedukaatio esitteestä

### Saan olla minä



copyright Maria Björklund & Sexpo 1



copyright Maria Björklund & Sexpo 2

Ote PowerPoint esityksestä

## Sosiaaliset suhteet



- Pidä huolta sosiaalisista suhteistasi. Toisen ihmisen läsnäolo tai kontakti on tärkeää. Asioista puhuminen, yhdessä tekeminen tai ihan vain läsnäolo vähentävät stressiä.
- Ketkä ihmiset ovat juuri sinulle tärkeitä? Pidätkö heihin tarpeeksi yhteyttä?
- Yksikin ystävä on kallisarvoinen. Oma perhe ja sukulaiset ovat tärkeitä verkostoja.

Ote ryhmänohjaajan oppaasta

## Ohjaajan ohjeet

### 1. Kerta Aspergerin oirekuva ja liitännäisoireet

---

#### Tarvittavat välineet

- USB kaiutin + mindfulness ääniraita (jos teettää mindfulness harjoituksen nauhalta)
  - Videotykki + 1. kerran powerpoint esitys Asperger ja liitännäisoireet
  - Esitemateriaalit ryhmäläisille( 1. Kerran materiaalit Asperger ja liitännäisoireet ja muita esitteitä Aspergeristä)
  - Suostumuslomakkeet alaikäisiä varten
  - A4 Paperia ja kynä
- 

#### 1. kerran aikataulu

Ohjaajien esittely 5 min.

Kurssin esittely 5 min.

Ryhmäläisten esittely: Sano oma nimi ja ikä. Mahdollinen Ekko? Mitä odotat tältä kurssilta 10-15 min

Luodaan yhdessä ryhmän säännöt 10 min

Teoriaa Power Pointilla

-----  
Tauko

-----  
Harjoitus 1: Omat ominaisuudet 10-20 min

Harjoitus 2: Rentoutusharjoitus

Harjoitus 3: Kuuluisia Asperger-henkilöitä 10 min

Kysely liittyen seuraavan kerran toiveisiin ja palaute

Kerrotaan seuraavan kerran aihe

Ryhmän päättäminen

Materiaalien jako (Esitteet ja [psykoedukaatiomateriaali](#))