

Jukka Vehmas

STRUKTUROITUJA VAPAA-AJAN TOIMINTOJA AUTISMIN
KIRJON HENKILÖILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma
2020

STRUKTUROITUJA VAPAA-AJAN TOIMINTOJA AUTISMIN KIRJON HENKILÖILLE

Vehmas, Jukka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Tammikuu 2020
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 1

Asiasanat: autismin kirjo, struktuuri, vapaa-aika, toiminta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda strukturoituja vapaa-ajan toimintoja asumisyksikössä asuvien autismin kirjojen henkilöiden kanssa tehtävään ohjaustyöhön. Lisäksi tavoitteena oli tuoda esille monipuolisempia vapaa-ajan mahdollisuuksia asumisyksikön arkeen.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoriaosuudessa käsiteltiin autismin kirjoja ja sen erityispiirteitä sekä toiminnanohjauksen, kommunikoinnin ja vapaa-ajan ominaisuuksia. Tarkasteluun otettiin myös keinot strukturoida eli jäsenellä toimintaa. Opinnäytetyön prosessi koostui suunnitteluvaiheesta, käytännön toteutusvaiheesta sekä viimeistelyvaiheesta.

Suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin ammattikirjallisuutta sekä olemassa olevia ideoita toimintojen suunnitteluun. Tarkastelun alle otettiin erityisesti tilan, ajan sekä välineiden strukturoinnin keinot. Käytännön toteutusvaiheessa tiedonkeruumenetelmänä käytettiin havainnointia ja sen avulla tutkittiin kohderyhmän reaktioita suunniteltuihin toimintoihin. Havainnoinnin avulla selvitettiin toimintojen käytännöllisyyttä sekä mielekkyyttä. Tarvittaessa tehtiin muutoksia ja viimeistelyvaiheessa käyttökelpoiset toiminnot koottiin yhteen toimintakansion muodossa.

Opinnäytetyön produktina eli tuotteena toteutettiin siis toimintakansio, joka sisälsi kahdeksan strukturoitua vapaa-ajan toimintaa autismin kirjojen henkilöille. Toimintakansion toiminnot koottiin monipuolisesti erilaisista toiminnoista ja sen ohessa syntyi materiaaleja toimintojen toteuttamiseen. Vapaa-ajan toiminnot muodostuivat käden-taitoihin, päättelykykyyn, aisteihin sekä liikuntaan liittyvistä toiminnoista. Toimintakansio sisältää itse toiminnon sekä strukturoinnin keinoin opastuksen sen käyttöön. Toimintakansio on asumisyksikön henkilökunnalle valmis väline ohjaustyön tueksi.

STRUCTURED LEISURE TIME ACTIVITIES FOR PERSONS WITH AUTISM SPECTRUM

Vehmas, Jukka
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
January 2020
Number of pages: 35
Appendices: 1

Keywords: autism spectrum, structure, leisure time, activity

The purpose of this thesis was to create structured leisure time activities for guidance work with persons with autism spectrum in a habitation unit. The aim was also to bring out more diverse leisure time opportunities in the everyday life of the habitation unit.

This functional thesis dealt with the autism spectrum and its specifics. It also dealt with ERP and communication and leisure time. Means were also explored how to structure activities. A Process of the thesis included of a planning phase, a practical execution phase and a finishing phase.

The planning phase benefit professional literature and existing ideas for planning activities. Particular attention was given to ways of structuring space, time and equipment. Observation was used as method to collect data during the practical execution phase. The reactions of the target group to the planned activities were examined. The observation was used to find out the practicality and usefulness of the activities. Modifications were made when necessary and the activities that worked were compiled into activity file at the finishing phase

The product of the thesis was the activity file containing eight structured leisure time activities for persons with autism spectrum. The activities in the activity file were compiled from a variety of activities. Leisure time activities consisted of handicraft, reasoning, sensory and physical activity. Material were also created for the activities. The activity file contains the activity as well as instructions on how to use it. The activity file is a ready-made tool for the habitation unit employees to support their guidance work.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	7
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	7
3	AUTISMIN KIRJOSTA.....	9
3.1	Yleisesti.....	9
3.2	Autismi ja kehitysvammaisuus	11
3.3	Autismi ja toiminnanohjaus	12
3.4	Autismi ja kommunikaatio.....	13
3.5	Autismi ja vapaa-aika	15
3.6	Strukturoitu toiminta.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	18
4.1	Prosessin aloitus.....	18
4.2	Toimintojen suunnittelu	20
4.2.1	Fyysinen tila	21
4.2.2	Ajan strukturointi.....	22
4.2.3	Välineet	23
4.3	Käytännön toteutus ja havainnointi	26
4.4	Viimeistelyvaihe ja valmis toimintakansio.....	29
5	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda asumisyksikköön toimintakansio, jonka avulla voidaan toteuttaa strukturoituja vapaa-ajantoimintoja autismin kirjon henkilöille. Opinnäytetyöraportin ensimmäisessä osassa tuon esiin lähtökohdat työlle. Tarkemmin selvennän vielä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet. Tarkastelen opinnäytetyöprosessia toiminnallisen opinnäytetyön näkökulmasta. Opinnäytetyön tarpeellisuutta voidaan perustella hyvin rajallisella olemassa olevalla materiaalilla koskien aikuisikäisten autismin kirjon henkilöiden toimintaoppaita.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina toimii Satasairaalan sosiaalipalveluiden toimialue. Toteutan opinnäytetyön asumisyksikkö Aukustissa, joka sijaitsee Ulvilassa. Aukustin toiminta jakautuu neljän hengen pienryhmäkotiin sekä kuuteen tuetun asumisen paikkaan. Aukusti on koti erityisen vahvaa tukea tarvitseville henkilöille ja esimerkiksi autistiset henkilöt ovat oma erityisryhmänsä. Asukkaat käyvät työ- tai päivätoiminnassa ja henkilökunta on paikalla ympäri vuorokaudisesti tukemassa ja kunnioittamassa itsemääräämisoikeuden kautta omaan elämään liittyvää päätöksentekoa. Opinnäytetyöni kohderyhmänä toimii asumisyksikössä asuvat autismin kirjon henkilöt. (Satasairaalan www-sivut 2019.)

Teoriaosuudessa käsitelen autismin kirjoja yleisesti. Autismi kirjon diagnostiikkaan en sen tarkemmin perehdy, vaan teoria painottuu toiminnan kannalta oleellisiin piirteistöihin. Kohderyhmää ajatellen tarkastelun kohteena on autismin kirjon yleiset piirteet, autismin kirjon ja kehitysvamman yhteys sekä toiminnanohjauksen ja kommunikoinnin erityispiirteet. Myös vapaa-aikaa käsitellään teoriaosuudessa. Edellä mainitut teemat ovat hyvin oleellisia piirteitä kohderyhmän näkökulmasta ja toimivat yhdistävinä tekijöinä. Toiminnan strukturoinnin käsittelyssä keskityn TEACCH-mallin mukana saatavien keinoihin strukturoida eli jäsentää toimintaa. Lähempään tarkasteluun otan suunnitteluvaiheessa tilan, ajan sekä välineiden strukturoinnin.

Opinnäytetyön prosessi sisältää suunnitteluvaiheen, toteutusvaiheen sekä viimeistelyvaiheen, jossa tarkastelun alle otetaan valmis tuotos. Kommunikaatiohaasteiden

vuoksi kohderyhmän osallistaminen toimintojen suunnitteluun on haastavaa. Toteutusvaiheessa otan kohderyhmän asukkaita mukaan kokeilemaan suunniteltuja toimintoja. Kokeilujen avulla voidaan selvittää, mitä toimintoja asukkaat valitsevat ja onko toimintoja, jotka tuntuvat olevan kohderyhmälle epäsopivia. Toiminnan seuraaminen ja havainnointi ovat avainasemassa, jotta voidaan nähdä osallistujien reaktioita. Havainnot asukkaiden reaktioista kertovat toimintojen mielekkyydestä sekä osoittavat strukturoinnin keinojen toimivuutta. Tarjoamalla valintoja tuetaan puolestaan henkilöiden itsemääräämisoikeuden toteutumista (verneri.net www-sivut 2019).

Opinnäytetyöraportin lopussa arvioin tarkemmin produktin eli toimintakansion onnistumista sekä sen valmistusta kokonaisuutena. Pohdinnassa tarkastelen vielä opinnäytetyön tekemisen prosessia kokonaisuudessaan sekä omaa ammatillista kasvuaani sen aikana.

2 LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda toimintakansio, joka sisältää toimintoja asumisyksikössä asuvien autismin kirjon henkilöiden vapaa-ajan toiminnoiksi. Konkreettisen toimintakansion ohessa syntyy materiaalia suunniteltujen toimintojen toteuttamista varten. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on, millä keinoilla toteutetaan toimivaa ja mielekästä vapaa-ajan toimintaa autismin kirjon henkilöille?

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda monipuolisia mahdollisuuksia asumisyksikössä asuvien autismin kirjon henkilöiden vapaa-ajan viettoon. Valmiiden toimintojen avulla niitä voidaan sisällyttää osaksi asukkaiden arkea. Kokeilemalla toimintoja käytännössä voin saada tietoa niistä keinoista, joilla tuetaan asukkaiden toiminnossa suoriutumista. Toisena selkeänä tavoitteena on tukea henkilökunnan ohjaustyötä tuomalla työvälineeksi valmis toimintakansio, jonka avulla voidaan toteuttaa kohderyhmälle mielekästä vapaa-ajan toimintaa.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön kautta pyritään ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen ja sen tarkoituksena on luoda asumisyksikön asukkaille strukturoituja vapaa-ajan toimintoja. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotteena syntyy tässä tapauksessa toimintakansio, jonka avulla järjestetään käytännön toimintaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9).

Toiminnallisen opinnäytetyön teossa työprosessi kulkee yhdessä opinnäytetyöraportin teon kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista käy ilmi mitä on tehty sekä miksi ja miten opinnäytetyön produkti on toteutettu. Lisäksi tarkastelen, millainen prosessi on ollut ja minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista käy myös esiin, miten prosessi sekä itse tuotos on onnistunut. Oman oppimisen arviointi on myös

suurella roolilla. Lukijan on mahdollista saada raportista käsitys, kuinka opinnäytetyö on kokonaisuudessaan onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Päädyin toteuttamaan toiminnallisen opinnäytetyön, koska sen avulla voin järjestää käytännön toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla saan tässä tapauksessa tietoa toimintojen toimivuudesta. Tämänkaltaisen opinnäytetyön kautta voin tiedon lisäksi tuottaa jo toimiviksi osoitettuja toimintoja asukkaille sekä työvälineen yhteistyökumppanille. Tekemällä toiminnallisen opinnäytetyön voin itse kehittää toimintaa ja luoda uutta, joka motivoi itseäni merkittävästi. Samalla voin osallistua aktiivisesti käytännön työhön sekä kehittää omia ammatillisia valmiuksiani olemalla aktiivisesti läsnä kohderyhmän parissa. Koen myös projektimaisen työskentelytavan itselleni sopivaksi.

3 AUTISMIN KIRJOSTA

3.1 Yleisesti

Autismin kirjosta käytetään usein edellä mainittua nimitystä autismin kirjo. Toisinaan puhutaan vain autismista. Perustana on vuosien saatossa ollut ICD-pohjainen luokittelu lapsuusiän autismista. ICD-rakenteessa on perusajatuksena, että lapsuusiän autismi on autismin perusta ja muut ovat sen variaatioita. Autismin kirjoon luetellaan kuuluvan esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä. Tällä hetkellä on yleisesti otettu käyttöön laaja-alainen näkökulma siitä, että johtavana perusterminä esiintyy termi autismikirjo. Autismikirjo-nimikkeen avulla on mahdollista luoda yhtäläinen pohja, jonka avulla voidaan järjestää kuntoutusta kaikille tarvitseville ryhmille. (Timonen, T., Castren, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019, 35-36.)

Autismi on neurologinen kehityksen häiriö, joka heijastuu ongelmana aivojen toiminnassa. Autistisella henkilöllä on haasteita aistihavaintojen käsittelyssä. Autismin kirjoon kuuluu autistisen henkilön haasteet hänen ja hänen ympäristönsä välisessä vuorovaikutuksessa. Älyllinen ja toiminnallinen taso vaihtelevatkin suuresti eri henkilöiden välillä, jotka kuuluvat autismin kirjon oireyhtymiin. Autismin kehitystä kognitiivisesta näkökulmasta voidaan ymmärtää kolmen eri teorian avulla. Mielen teorian mukaan toisen ihmisen mielen, tunteiden ja ajatusten ymmärtäminen on autistiselle henkilölle haastavaa. Toisen teorian mukaan autistinen henkilö ei kykene muodostamaan ympäristöstään kokonaisuutta, vaan ajattelee ja tuntee sen yksityiskohtina. Tätä teoriaa kutsutaan koherenssiteoriaksi. Kolmannen eli eksekutiivisen teorian mukaan autistisen henkilön on vaikea ohjata omaa toimintaansa, joka voi ilmetä esimerkiksi vaikeutena toiminnan aloittamisessa. (Kerola, Kujanpää, & Timonen 2009, 23-24.)

Autismi ei yleensä näy ulospäin, joten ympäristön on usein vaikea tulkita tai huomata autistisen henkilön käyttäytymistä. Autismiin liittyy kirjoon kuuluvilla henkilöillä esiintyviä yhdistäviä ominaisuuksia. Vaikeudet ilmenevät juuri sosiaalisessa kommunikaatiossa, joka käsittää niin sanallisen kuin sanattomankin viestinnän. Autistisen henkilön on vaikea ilmaista omia tunteitaan sekä ymmärtää toisen ihmisen tunteita ja tunnetiloja. Kuvitteellisen ajattelun vaikeus eli puutteet mielikuvituksessa ovat myös

yksi autismin yhdistävistä piirteistä. Se ilmenee vaikeutena tulkita toista ihmistä ja sitä kautta ymmärtää, mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat ja miten he toimivat. (Autismiliiton www-sivut 2019.)

Autistiselle henkilölle on tyypillistä, että henkilö ei näytä katsovan toisia ihmisiä päin vaan näyttää suhtautuvan heihin kuin esineisiin. Tämä aiheuttaa helposti sen käsityksen, että autismin kirjon henkilö olisi välinpitämätön toisia ihmisiä kohtaan. Todellisuudessa nämä piirteet ovat näennäisiä sekä yksilöllisiä ja osoittavat vain yhtenä osana sosiaalisten taitojen puutteita. On usein tyypillistä, että autistinen henkilö hakeutuu luontaisesti erilleen toisista ja viettää aikaa yksikseen ikään kuin omissa maailmoissaan. Autistinen henkilö voi olla hyvinkin lähellä ja läsnä, mutta käyttäytymisellään vaikuttavansa olevan omissa oloissaan. (Kerola ym. 2009, 25.)

Autismin kirjioon liitetään myös aistien erityispiirteet. Autistinen henkilö voi yli- tai aliherkkyyden kautta kokea erilaiset ääni-, valo-, maku-, hajuaistimukset hyvin eri tavoin kuin muut ihmiset. Ympäröivä hälinä saattaa olla hyvinkin ahdistavaa ja aiheuttaa jopa fyysistä kipua. (Autismiliiton www-sivut 2019.) Autistisilla henkilöillä puheenkehitys on aina normaalista kielenkehityksestä poikkeavaa. Autistinen henkilö voi puhua, mutta puhe voi olla toistavaa ja fraasimaista. Tällöin puhe on opittu tyypillisesti liittämään tiettyihin tilanteisiin. Autismiin liitetään usein henkilön tuottama ääntely, joka on henkilöstä riippumatta aina omanlaistaan. Poikkeavat käyttäytymispiirteet tuovat haasteita autistisen henkilön vuorovaikutukseen. Toisinaan ne ovat yhteydessä siihen, että henkilö pyrkii luomaan itselleen turvallisuuden tunnetta sekä hallitsemaan uusissa tilanteissa kokemaansa epävarmuutta. Näkyvät käyttäytymispiirteet voivat olla juuri edellä mainittu ääntely sekä sen lisäksi käsien ja esineiden toistuva heiluttelu, esineiden järjestely sekä samojen liikeratojen toistaminen. (Kerola ym. 2009, 25.)

Autistisen henkilön kohtaamiseen vaikuttaa selkeästi sosiaalisten taitojen ongelmat. Ihmisille on usein tyypillistä toisen kohdatessaan katsoa silmiin, mutta autismin kirjon henkilöillä tämä ei ole itsestäänselvyys. Autismin kirjon henkilön kohtaamiseen auttaa tieto autismin kirjosta, koska se selittää hyvin paljon henkilön käyttäytymistä. Yksilöllisyys nousee vahvasti esiin autismin kirjon kohdalla. Voidaankin puhua kirjoon kuuluvista yhteisistä tekijöistä, mutta piirteet näyttävät hyvin eri tavoin henkilöiden välillä.

3.2 Autismi ja kehitysvammaisuus

Autismin kirjoon liittyy vahvasti voimakkaat ja erityiset kiinnostuksen kohteet. Näin on myös henkilöillä, joilla on sekä kehitysvamma että autismin kirjon piirteitä. Käyttäytyminen on useimmiten rajoittunutta sekä kiinnostuksen kohteet yksitoikkoisia. Autismin kirjon henkilö, jolla on kehitysvamma saattaa usein jäädä esimerkiksi pyörittämään esineitä tai loiskuttamaan vettä. Rutiinit ja rituaalit tulevat hyvin tärkeiksi. Joskus yksipuoliset ja erityiset kiinnostuksen kohteet saattavat jopa rajoittaa elämää. Edellä mainitut kiinnostuksen kohteet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja voivat vaihdella hyvinkin paljon eri henkilöiden välillä. (Nylander 2010, 17.)

45-70 prosentilla autismin kirjon henkilöistä on myös jonkinasteinen älyllinen kehitysvamma. Kehitysvammaisen henkilön älykkyysosamäärä ei vastaa asetettuja ikäodotuksia. Lisäksi puutteita ilmenee kognitiivisissa, kielellisissä, motorisissa ja sosiaalisissa taidoissa. (Timonen ym. 2019, 44.) Autismin kirjon henkilöistä naispuoliset kattavat vain kolmanneksen kokonaismäärästä. Esiintyvyys on siis suurempaa miespuolisen väestön keskuudessa. Tarkasteltaessa älyllisesti kehitysvammaisten osuutta ei voida osoittaa juurikaan sukupuolieroa esiintyvyyden välillä. (Kaski, Manninen & Pihko. 2012, 99.)

Kehitysvammaisuus sinänsä voidaan jakaa lievästä älyllisestä kehitysvammaisuudesta syvään kehitysvammaisuuteen asti, jossa henkilö on jo täysin riippuvainen muista henkilöistä. Keskipaikkeasti ja vaikeasti älyllisesti kehitysvammaisen ihminen on myös hyvin vahvan tuen tarpeessa. Tämä näkyy ohjauksen tarpeessa päivittäisissä toiminnoissa sekä tukemisessa lähes kaikilla elämän osa-alueilla. Pitkäjänteisen kuntoutuksen avulla henkilö voi kuitenkin pärjätä useissa toiminnoissa itsenäisesti. (Kaski ym. 2012, 19-21.)

On siis hyvin tyypillistä, että autismin kirjon henkilöllä on lisäksi kehitysvammadiagnoosi. Tämä tuo esiin voimakkaamman tuen sekä ohjauksen tarpeen väistämättä monissa elämän osa-alueissa. Kohderyhmän parissa autismin kirjon ja kehitysvammaisuuden yhteys on myös havaittavissa. Opinnäytetyön myötä syntyvät toiminnot pyrkivät tukemaan monipuolisempaan vapaa-aikaan sekä näin ollen juuri vähentämään erityisten mielenkiinnon kohteiden tuomia mahdollisia haittavaikutuksia.

3.3 Autismi ja toiminnanohjaus

Autismin kirjon henkilöillä on todettu olevan selkeitä toiminnanohjauksen puutteita. Valitun strategian valitseminen tavoitteen saavuttamista varten kuvaa hyvin toiminnanohjauksen ydintä. Sen lisäksi siihen kuuluu kyky vaihtaa huomion kohdetta, työmuisti, kyky järjestellä asioita, impulssikontrolli sekä arviointikyky omien suoritusten suhteen. Vajaukset toiminnanohjauksessa voivat täten aiheuttaa ja olla syynä hyvin heikkoon ajantajuun, puutteelliseen tapahtumasarjojen hahmottamiseen, ymmärtämättömyyteen syy-seuraussuhteen osalta sekä oman toiminnan korjaamisen vaikeutena. Puutteet toiminnanohjauksessa saattavat täten rajoittaa ja tuoda lisävaikeuksia autistisen henkilön elämään. (Nylander 2010, 34.)

Autistisella henkilöllä ongelmat oman toiminnan ohjaamisessa saattavat johtavat kaavamaiseen käyttäytymiseen. Autistisella henkilöllä on vaikeuksia suunnitella itsenäisesti seuraava tuleva toiminta sekä yleensäkin eri toimintojen järjestys. Tämän ollessa autistiselle henkilölle hyvin haastavaa, voi henkilö jäädä helposti jumiin yhteen toimintaan toistaen sitä yhä uudelleen. Tällöin henkilö ei myöskään osaa siirtyä seuraavan tekemisen pariin. Keinoina tämän kaltaisen haasteen tukemiseen päivä- ja työjärjestykset ovat hyviä, koska niiden avulla voi ohjautua pois toistavasta käyttäytymisestä ja siirtyä sitä kautta seuraavaan toimintaan. (Kerola ym. 2009, 93.)

Autismin kirjon henkilöillä on usein kokonaisuuden hahmottamisen vaikeuden myötä myös ympäristön hahmottamisen vaikeuksia. Tällöin turvallisuuden tunne vaarantuu ympäristön ollessa yksityiskohtien varassa. Tämä johtaa käyttäytymisessä siihen, että autistinen henkilö saattaa käyttää aikansa ympäristön järjestelemiseen asettamalla huonekalut sekä esineet aina täsmälleen omille paikoilleen. Toiminnoiden tulee sujua aina täsmällisesti saman kaavan mukaan ja esimerkiksi kulkureittien tulee olla aina samat. Jotkut autistiset henkilöt voivat tuntea vuodenaikojenkin vaihtumisen haastavalta. Muuttumattomuuden ylläpitäminen voi olla tiettyyn pisteeseen saakka mainio ominaisuus, esimerkiksi paikkojen pysyessä siistinä. Liiallisissa määrin se saattaa muuttua pakonomaiseksi ja muodostua ahdistavaksi niin henkilölle itselleen kuin ympäristölleen. Tällöin henkilöä olisi syytä ohjata tietoisesti kohti uudenlaista mielekästä toimintatapaa, jolla voitaisiin päästä irti haitallisesta pakkotoiminnasta. (Kerola ym. 2009, 93-94.)

Autismin kirjon toiminnanohjauksen haasteet liittyvät siis paljon siihen, kuinka kauan jokin asia kestää tai mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. On selvää, että autismin kirjon henkilö hyötyy kaikista keinoista, joilla voidaan tukea toiminnan vaiheita ja kestoa. Autismin kirjon henkilölle muuttumattomuus on usein tärkeää. Toisaalta se ajaa tekemään asiat aina samalla tavalla ja näin positiivisetkin muutokset voivat jäädä toteutumatta. On selvää, että autistinen henkilö tarvitsee tukea ja ohjausta kyetäkseen pääsemään kiinni uudenlaiseen toimintaan.

3.4 Autismi ja kommunikaatio

Autismin kirjioon kuuluvien henkilöiden kommunikointitaidot ovat hyvin yksilöllisiä. Kommunikointikeinoa mietittäessä tulee miettiä tarkkaan, missä muodossa kommunikaatio tapahtuu ja mikä tarkoitus sillä on henkilön näkökulmasta. Kommunikaation keinoina voivat olla esineet, eleet, kuvat, viittomat tai puhe. On tärkeää, että autistisella henkilöllä on kyky ja ennen kaikkea mahdollisuus kommunikoida. Kommunikaation mahdollisuus eri tilanteissa voi edesauttaa henkilöä pyytämään asiaa, hakemaan huomiota tai kommentoimaan asiaa. Autismin kirjon henkilöiden kohdalla on myös tärkeää, että henkilön kommunikointitaito siirtyy kaikkialle käyttöön. Tällöin kommunikointia ei esiinny tilannesidonnaisesti vain jonkun henkilön kanssa sekä ainoastaan tietyissä paikoissa. (Kerola ym. 2009, 67.)

Tukiviittomat ovat kommunikaation muoto. Ne ovat viittomakielen viittomamerkkien käyttöä siten, että niiden avulla tuetaan puhetta. Viittomamerkit lainataan viittomakielen kanssa, mutta rakenteellisesti tukiviittomat eivät noudata samaa kaavaa itse viittomakielen kanssa. Tukiviittomien käytöstä on saatu hyviä kokemuksia siinä, että ne ovat lisänneet huomattavasti puhetta sekä puheen tuottamisen yritystä. Tukiviittomia asukkaan tai asiakkaan kanssa käyttävän on erityisen tärkeää muistaa oma puheensa. Tukiviittomien kanssa käytetään aina puhetta, jonka tulee riittävän yksinkertaista sekä ennen kaikkea selkeää. (Huuhtanen 2011, 28.)

Kuvien avulla autistinen henkilö pääsee usein kiinni kommunikaation maailmaan. Kuvien myötä henkilö oppii ymmärtämään nopeastikin kuvan merkityksen sekä

tiedostamaan sen ilmaisevan tiettyä toimintaa. Kuvien käyttö on erityisen tärkeää autistisilla henkilöillä, jotka eivät puhu. Kuvat voivat olla heidän keinonsa ymmärtää merkityksiä sekä ainoa itsensä ilmaisun keino. Autistinen henkilö voi esimerkiksi ottaa päiväjärjestyksestään pois kuvia ilmaisten, ettei halua kyseisen toiminnan tapahtuvan. Kuvien avulla autismin kirjon henkilön on mahdollista jäsentää paremmin ympäristöään ja aikaa. Kuviin voidaan pysähtyä ja niiden avulla voidaan palata tekemiseen. Muistutuksena voidaan kuvan avulla kerrata, mitä oltiin tekemässä tai minne oltiin menossa. Kuvien avulla pyritään selkeästi ohjaamaan henkilöä omatoimisuuteen luomalla mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaan. (Kerola ym. 2009, 70.) Kuvakommunikaation välineenä kansainvälisesti käytetään hyvin paljon PCS-kuvamateriaalia. Suomessa se on myös eniten käytetty kuvapankki, jota voi hyödyntää esimerkiksi Board-Maker-nimisen tietokoneohjelman avulla. (Huuhtanen 2011, 61.)

PECS-kuvanvaihtokommunikointi on autistisille henkilöille hyvin soveltuva kommunikointitapa kielellisten haasteiden tueksi sekä tarpeen mukaan korvaamiseksi. Sen perusajatuksena on kommunikoinnin merkityksellisyys ja se on maailmanlaajuisesti hyvin arvostettu kommunikoinnin tapa. Menetelmän etuina on se, ettei sen toteuttamiseen tarvita kalliita ja monimutkaisia materiaaleja, vaan ainoastaan yksinkertaisia kuvasymboleita. PECS-kommunikoinnin alkuvaiheessa aloitetaan yksinkertaisesti opettamalla henkilö antamaan kuva, johon ohjaaja vastaa toteuttamalla toiveen välittömästi. Vaiheittain edetään siihen pisteeseen, jossa kehitetään ilmaisua monimutkaisempiin asioihin. Menetelmä on toiminut hyvin aikuisilla, joilla on suuria kommunikaation tai kognitiivisen toiminnan haasteita. Menetelmän avulla voidaan oppia ilmaisemaan itseään aina lausetasolle saakka. (Kerola ym. 2009, 74-75.)

Kommunikaatiokeinoista erityisesti kuvat ovat opinnäytetyöni näkökulmasta tärkeitä. Niiden merkitys autismin kirjon henkilöillä on suuri. Ne ovat puheen tuottamisen vaikeuksien myötä hyviä keinoja kommunikoida ohjaavan henkilön kanssa. Autismin kirjon henkilön kanssa toimivan on tärkeä tunnistaa ja osata hyödyntää kuvia toiminnissa, koska niiden avulla henkilö voidaan ohjata itse toimintaan sekä tukea toiminnassa suoriutumista. Kohderyhmän parissa PECS-kuvakommunikaatio on isossa roolissa kommunikaation tukijana. Lausetasolle edenneessä kommunikoinnissa on helppo lisätä tekemistä tai toimintaa osoittavia kuvia asukkaan kansioon ja näin ollen tukea hänen ilmaisuaan.

3.5 Autismi ja vapaa-aika

Kaikilla on oikeus mielekkääseen ja monipuoliseen vapaa-aikaan. Sen lisäksi on tärkeä muistaa, että ihmisillä on oikeus osallistua siihen, miten ja millä tavoin hän haluaa vapaa-aikansa viettää. Runsaasti tukea tarvitsevalle henkilölle on vaikeaa yksin liikkeelle lähteminen ja sitä kautta omatoiminen ohjaamaton vapaa-ajan vieton mahdollisuus pienenee. Vahvasti tukea tarvitseva henkilö vaatii tuekseen henkilön, joka ohjaa ja tukee mahdollistaen täten osallistumisen sekä osallisuuden toimintaan. Tukea tarvitsevilla henkilöillä vapaa-ajan vietto ja harrastaminen painottuvat pitkälti yksin ja kodin ympäristössä tapahtuvaan toimintaan. (Vernerinet www-sivut 2019.)

Autismin kirjon henkilöä on tärkeä ohjata fyysisiä ja psyykkisiä virikkeitä antavaan toimintaan. Sen avulla voidaan ylläpitää henkilön elämänlaatua yllä. (Havukainen 2016, 135.) Autismin kirjon henkilöillä on usein erityisiä mielenkiinnon kohteita. Niitä onkin hyvä hyödyntää tarjotessa ja suunniteltaessa toimintaa esimerkiksi liittämällä tiedossa olevasta kiinnostuksen kohteesta jotain uuteen toimintaan. Useat autismin kirjon henkilöt nauttivat erilaisten taide- ja askartelutekniikoiden käytöstä. (Havukainen 2016, 142-143.)

Liikunta on useasti lähellä monia ihmisiä ja näin on myös monella autismin kirjon henkilöillä. Sopivan liikuntatavan- ja ajan etsiminen kannattaa jokaisen kohdalla, koska se edesauttaa kykyä keskittyä myös muihin arjen toimintoihin. Liikunnallisiin toimintoihin sekä virikkeisiin ei tarvita aina hienoja välineitä ja tiloja. Hyvin pienelläkin panostuksella voidaan luoda yhtä lailla arvokkaita ja tärkeitä liikunnallisia aktiviteetteja, joiden kautta voidaan positiivisesti vaikuttaa henkilön elämänlaatuun. (Kerola & Sipilä 2017, 99.)

Autismin kirjon henkilöillä vapaa-ajan vietto on siis melko pitkälti yksin tapahtuvaa toimintaa. Tukea tarvitsevien kohdalla vapaa-ajan vietto ilman ohjausta saattaa jäädä hyvinkin suppeaksi, koska omat kyvyt eivät riitä toiminnan aloittamiseen. Liikunnallisissa toiminnoissa on paljon mahdollisuuksia, joita autismin kirjon henkilö voi toteuttaa yksinkin.

3.6 Strukturoitu toiminta

Autistisen henkilön kanssa toimittaessa tarvitaan strukturointia ja visualisointia. TEACCH- ohjelma on kokonaisvaltainen toimintatapa, joka on tutkitusti tuottanut apua opetukseen sekä kuntoutukseen. Suomessa ohjelma tunnustetaan ja sen nimenä käytetään usein koriopiskelua tai strukturoitua pedagogiikkaa. (Haverinen ym. 2001, 7.) Strukturoinnin käsite ja käytäntö ovat saapuneet Suomeen 1990- luvulla juuri autististen henkilöiden ohjaamiseen TEACCH-mallin mukana. Strukturoidun opetuksen käsite sisältää ympäristön visualisointia, joka auttaa autismin kirjon henkilö keskittymään meneillään olevaan toimintaan riippumatta oman toiminnan ohjauksen vaikeudesta sekä havainnoinnin haasteista. Samalla se mahdollistaa toistettavuuden. TEACCH- ohjelma pitää sisällään päivän mittaisen toimintaohjelman sekä yksilölliset toimintatuokit. (Kerola ym. 2009, 168.)

Strukturoinnin näkökulmasta on ensiarvoisen tärkeää, että avainhenkilö tuntee oman päivänsä struktuurin. Useasti ajatellaan päivien olevan rakenteeltaan niin samanlaisia toistensa kanssa, että on hyödytöntä ylläpitää erityistä struktuuria. Tällöin myös strukturi voi jäädä helposti vain aikuisen eli tässä yhteydessä esimerkiksi ohjaajan näkyviin. (Kerola & Sipilä 2017, 80.)

Keinot ympäristön ja toiminnan hahmottamiseen auttavat huomattavasti autistista henkilöä toiminaan. Strukturoitu eli jäsenneily ympäristö ja toiminnan ohjaus toimii osana autismin kirjon henkilön peruskuntoutusta. Konkreettisina keinoina voidaan ympäristöä varustaa näkyvillä vihjeillä. Ne ilmaisevat, mitä on tarkoitus tehdä, missä toiminta tapahtuu, ketkä osallistuvat ja kuinka kauan toiminta kestää. Kuvia käytetään kommunikaation apuna. Tilaa voidaan jäsennellä visuaalisin merkein käyttämällä esimerkiksi värejä ja rajaamalla alueita. (Autismiliiton www-sivut 2019.)

Struktuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen kuuluu oleellisesti se, että tapauskohtaisesti on ratkaistava opetuksen tavoite ja sisältö, opetusmenetelmä, kommunikoinnin toteuttaminen, fyysinen tila, aika, henkilöt, välineet ja toiminta sekä seuranta ja palaute. (Kerola ym. 2009, 169.) Vaikka puhutaan strukturoidusta opetuksesta, niin käytännön toimivuuden kannalta on sen toteutus ensiarvoisen tärkeää autismikuntoutuksessa koko elämänkaaren ajan. (Kerola 2001, 19.) Autismityössä on yksilöllisyyden

vuoksi aina katsottava toimintaa toteutettaessa henkilön yksilöllisiä tavoitteita sekä tietenkin kirjata ja seurata niiden edistymistä (Kerola ym. 2009, 169.) Toiminnan järjestämisen näkökulmasta edellä mainituista strukturoidun opetuksen rakenteista otan lähemmin tarkasteluun fyysisen tilan, ajan sekä välineiden strukturoinnin.

Toimintojen suunnittelu ja toteutus pohjautuu edellä mainittuihin keinoihin strukturoida toimintaa. Toimintojen suunnittelussa hyödynnetään juuri TEACH-mallin mukana tulleita keinoja yksilöllisen toimintatuokion järjestämiseen. Valmiin produktin toimintoja yhdistävinä tekijöinä on siis tarkoitus sisällyttää *fyysinen tila, ajan strukturointi* sekä *välineet* osaksi jokaisen toiminnan suunnittelua ja tuoda ne esiin ohjeistuksessa. Opinnäytetyön prosessin kuvauksessa näitä keinoja avataan tarkemmin ja tuodaan esiin niiden vaikutusta toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen.

4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

4.1 Prosessin aloitus

Opinnäytetyöprosessi alkoi alkujaan jo kehittyä ideatasolla toimiessani ensimmäisessä ammatillisessa harjoittelussa kehitysvammaisten asumisyksikössä. Erityisesti kiinnostus autismin kirjoa kohtaan heräsi. Lisäksi myös runsas struktuurin ja siihen sisällytettyjen toimintojen määrä tuli tietyllä tapaa yllätyksenä. Se synnytti halun tutustua erilaisiin toimintoihin, joita voisi hyödyntää autismin kirjon henkilöiden ohjauksessa ja samalla tukea monipuolista ja mielekäästä arkea. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli myös ollut jo pidemmän aikaa toteuttamismuotona mielessä, joten hyvin nopeasti ajatus eteni toimintakansion tekoon.

Yhteistyökumppaniksi sain Satasairaalan sosiaalipalveluiden toimialueen ja asumisyksikkö Aukustin, joka kohderyhmän näkökulmasta tuki alkuperäistä ajatustani erinomaisesti. Olen itse työskennellyt Aukustissa toukokuusta 2019 lähtien ja tämän vuoksi oli luontevaa toteuttaa opinnäytetyö siellä. Opinnäytetyöideani otettiin hyvin vastaan henkilökunnan keskuudessa ja se nähtiin tarpeellisena. Erityisen hyvänä asiana henkilökunnan puheissa korostui se, että opinnäytetyöni kautta syntyisi nykyisestä poikkeavia uusia toimintoja.

Lähtökohtana juuri toimintakansion luomiselle oli autismin kirjon henkilöiden yksilöllisyys. Tämän vuoksi koin haasteelliseksi luoda esimerkiksi toimintakertojen sarjan, jossa osallistujia olisi kerralla enemmän. Toisena toimintakansion etuna oli sen jääminen yhteistyökumppanin käyttöön. Näin ollen toimintakansiota ja sen sisältämiä toimintoja on mahdollista käyttää myös tulevaisuudessa.

Lapsia koskevia autismin kirjon julkaisuja ja tutkimuksia on vuosien saatossa tehty hyvinkin paljon. Aikuisikäisiä autismin kirjon henkilöitä koskevat tutkimukset ovat vähissä. Useista seurantatutkimuksista tulee esiin, että lapsena esiintyvät autismin kirjioon kuuluvat toimintakyvyn puutteet seuraavat myös aikuisikään. Useimmissa tapauksissa henkilö tarvitsee vielä huomattavaa tukea aikuisiässä. Autismi kirjon piirteitä on pitkään yhdistetty vain lastenpsykiatriaan, varhaiskuntoutukseen kuuluvina,

mutta hiljalleen yhteys aikuisikään on lisääntymässä. Tieto ja tutkimukset ovat hiljalleen tulleet osaksi myös aikuisten kuntoutusta. (Nylander 2010, 17.) Hain tietoa olemassa olevista julkaisuista niin kirjallisuudesta kuin verkkojulkaisuistakin. Ne antoivat itselleni ideoita suunnittelutyön pohjaksi, mutta kuvastivat myös olemassa olevan valmiin materiaalin vähäisyyttä.

Haverinen, Kujanpää & Norvapalo (2001) ovat julkaisseet teoksen *Koritehtävät 2- Nuorten ja aikuisten toiminnan ohjauksen, omatoimisuuden ja oppimisen tueksi*. Teoksessa korostuu, että suunniteltaessa korityöskentelyä aikuiselle yhtenä tärkeänä osa-alueena ovat vapaa-ajantaidot. Se on myös yksi osa-alue, jossa autistisella henkilöllä on suuria ongelmia. Kirja antaa myös teoretietoa strukturoidun toiminnan toteuttamiseen painottaen työskentelyä koritehtävien kautta. Esimerkkitehtävissä tuodaan esiin myös vapaa-ajan toimintamalleja. (Haverinen, H., Kujanpää, S & Norvapalo, P. 2001, 5, 24.) Kujanpään & Väinölän (2000) julkaisemassa teoksessa *Koritehtävät 1 – toiminnanohjauksen, omatoimisuuden ja oppimisen tueksi keskitytään erityisesti autististen lasten omatoimisuuden tukemiseen*. Teoksesta käy ilmi hyvin erilaisia vapaa-ajan toimintoja, jotka ovat käyttökelpoisia kaikenikäisten henkilöiden kanssa. (Kujanpää & Väinölä 2000, 35.)

Kasurinen ja Leino ovat puolestaan AMK opinnäytetyössään (2017) yhteistyössä Autismi- ja Aspergerliiton kanssa tutkineet *Autismikirjon* henkilöiden mielekästä vapaa-aikaa. Haastateltavien joukosta esiin nousivat erityisesti mielihyvää tuottavat asiat. Vapaa-ajan toimintaa oli jaoteltu ja mielenkiinnon kohteiden mukaan esiin nousivat esimerkiksi liikunnalliset toiminnot, kädentaidot, kulttuurilliset toiminnot, kotona tehtävät asiat sekä aisteihin liittyvät asiat. (Kasurinen & Leino 2017, 41-42.)

Opinnäytetyöprosessini eteni vaiheittain ensin suunnitteluvaiheeseen, johon tässä tilanteessa sisällytetään tarvittavat materiaalit, sekä aineistot ja tieto tuotoksen suunnittelua varten. Toteutusvaiheessa siirryttiin käytännön toteutukseen, jonka avulla konkretisoituu kaikki suunnitteluvaiheessa tehty työ. Dokumentointi on myös tärkeässä osassa toteutusvaihetta. Viimeistelyvaihe koostuu sekä tuotteen, että raportin viimeistelyistä ja näin ollen valmistumisesta lopulliseen muotoonsa. (Salonen 2013, 17-19.) Haluankin raportissa eritellä nämä opinnäytetyöprosessin vaiheet ja tuoda ne esiin selkeyttämällä prosessin kulkua.

4.2 Toimintojen suunnittelu

Tutustuminen autismin kirjoon teoretiedon valossa oli tärkeä osa prosessin aloitusta, jotta kirjon erityispiirteet avautuivat paremmin ja toiminnan suunnittelu olisi sitä kautta mahdollista kohdistaa erityisesti kohderyhmälle sopivaksi. Strukturoinnin käsitteestä nousi hyvin nopeasti esiin juuri tilan, ajan sekä välineiden strukturoinnin tarve, joka helpotti myös omaa toimintaani produktin tekemisen eteenpäin viemisessä. Olemassa olevat julkaisut olivat myös suunnitteluvaiheessa tärkeässä roolissa. Erityisesti Haverisen ym. (2001) Koritehtävät 2 sekä Kujanpään & Väinölän (2000) Koritehtävät 1 antoivat runsaasti erilaisia toiminnan toteuttamisen ideoita ja esimerkkejä.

Suunnitteluvaiheessa oli jo tärkeää pyrkiä luomaan sellaista toimintaa, joka oikeasti oli kohderyhmälle sopivaa. Lisäksi siinä tulisi täyttyä valitut strukturoinnin kriteerit. Alkujaan esiin nousi toimintoina värittäminen sekä piirtäminen, joiden strukturointi sekä toteuttaminen oli mahdollista hyvin yksinkertaisilla materiaaleilla (Haverinen ym. 2001, 76). Olemassa olevien materiaalien hyödyntäminen oli isossa roolissa toimintojen suunnittelussa. Samoin myös helposti toteutettavien materiaalien käyttö toimintojen toteutuksessa. Suunnittelussa hyödynsin valmiita ideoita vapaa-ajan taitojen harjoittelun esimerkeistä, kuten erilaiset mallitetut pelit, rakentelut ja lajittelut (Kujanpää & Väinölä 2000, 35).

Halusin ottaa mukaan teoretiedon pohjalta esiin nousseet kädentaidot, liikunnalliset toiminnot sekä jollain tapaa aisteihin liittyvän toiminnan. Näiden toimintojen suunnittelun avuksi kykenin käyttämään papunet.net www-sivujen sisältöä, joka tarjoaa runsaan kommunikointitiedon lisäksi ideoita sekä materiaalia esimerkiksi liikeaistien harjoittamiseen erilaisten liikunnallisten aktiviteettien kautta sekä aistivirikkeitä monipuolisesti eri aisteille (Papunet.net- www sivut 2019).

Suunniteltuja toimintoja kertyi kaiken kaikkiaan kymmenen kappaletta. Toimintoihin sisältyi kädentaitoihin, päättelykykyä vaativiin peleihin ja lajitteluun, liikunnallisuuden sekä aisteihin liittyviä toimintoja. Jo suunnitteluvaiheessa karsiutui pari ideatasolla ollutta toimintoa pois, niiden ollessa strukturoinnin näkökulmasta tai resurssien kannalta mahdotonta tai hyvin vaikeita toteuttaa. Seuraavassa erittelen tarkemmin fyysisen tilan, ajan sekä välineiden kautta suunnitteluvaihetta.

4.2.1 Fyysinen tila

Useat autistiset henkilöt huomaavat ja tiedostavat hyvin helposti pienimmätkin muutokset visuaalisessa ympäristössään, koska heidän visuaalinen muistinsa on erityisen tarkka ja vahva. Toimintoja voidaan ohjata näön avulla, jolloin puhutaan visualisoinista. Toiminnan ohjaaminen visuaalisuuden keinoin onkin yksi autismikuntoutuksen tärkeimpiä asioita. Fyysisen tilan ja ympäristön suunnittelulla sekä muovaamisella tarpeen mukaan voidaan positiivisesti vaikuttaa autistisen henkilön toimintaan, esimerkiksi karsimalla häiritseviä tekijöitä. (Kerola 2001, 133.)

Fyysinen tila tarkoittaa sitä tilaa tai ympäristöä, jossa toiminta järjestetään. Mitä enemmän henkilö tarvitsee tuekseen visuaalisuutta vastaanotto- ja viestikanavansa tueksi, niin sitä tärkeämpää on ympäristön eli fyysisen tilan strukturointi. Fyysisen tilan strukturoinnin avulla voidaan lievittää ylimääräisten äänien toimintaa häiritsevää vaikutusta. Tilan strukturoinnin merkitys voidaan ajatella neljän kohdan avulla. (Kerola ym. 2009, 171.)

1. Jokaiselle toiminnalle on tietty paikka, joka säilyy samana.
2. Toiminnassa käytettävillä välineillä ja tarvikkeilla tulee olla samana säilyvä paikka.
3. Tila on jäsennelty tehtävän mukaisesti ja sillä on selkeä tehtävä.
4. Tilojen esteettisyydellä ja niiden käytön tarkoituksella on merkitystä oppimisen kannalta. (Kerola ym. 2009, 171.)

Visuaaliset struktuurit paikoissa ovat autistiselle henkilölle hyvin tärkeitä. Niiden avulla hän voi hahmottaa sen tilan, jossa toimii, orientoitua ympäristöönsä ja mennä sinne, minne on menossa. Ennen kaikkea visuaalisuudella voidaan ohjata autistista henkilöä aloittamaan tarkoitettu toiminta oma-aloitteisesti. Merkittäviä apukeinoja tarkoituksenmukaisen toiminnan suorittamiseen on useita. Kuvallisten ohjeiden, värien ja värikoodien sekä nimi- ja numerolappujen avulla voidaan sovelletusti ohjata toimintaa visuaalisin keinoin. (Kerola 2001, 133.)

Oma huone tilana sekä siellä selkeästi osoitettu työskentelytila esimerkiksi pöydän ja tuolin muodossa oli selkeä tapa ottaa käyttöön useassa toiminnassa tilan strukturointi.

Toimintojen suunnittelussa painottui tilana oma huone, joka muodostuikin useimman toiminnon toteuttamispaikaksi. Valitsin oman huoneen ja työpöydän usean toiminnan tilaksi, koska siellä ei esiinny häiritseviä tekijöitä sekä siellä toiminta voidaan toteuttaa yhä uudelleen samalla tavalla. Tilan jäsenyyksien kannalta oli tärkeää, että asumisyksikön asukkailla oli kaikilla huoneessaan työpöytä, joka osoitti huoneessa toiminnan tarkkaa suorittamispaikkaa. Suunnittelutyötä helpotti se, että oma huone on jo sinänsä hyvin jäsenelty paikka ja siellä pöytä osoittaa aina jotain tekemistä.

Muulla kuin omassa huoneessa tapahtuvien toimintojen suunnitteluun tarvitsin enemmän visuaalisia keinoja. Ulkona tapahtuvien toimintojen suunnittelussa mietin tarkoin, mikä osoittaisi asukkaalle parhaiten tilaa, jossa toiminta tapahtuu. Aidattu alue toimintapaikkana sekä värit visuaalisuuden tukena nousivat liikunnallisten toimintojen tilan strukturoinnin keinoiksi. Suunnitteluvaiheessa ajattelin vielä toteuttavani kuvasuunnistuksen yhtenä toimintona. Tämä toiminto karsiutui pois jo tässä vaiheessa, koska se oli fyysisen tilan puolesta hyvin vaikea ja jopa mahdoton suunnitella selkeästi asukkaalle näyttävästi.

4.2.2 Ajan strukturointi

Aika on käsitteenä hyvin abstrakti asia ja näin ollen autistiselle henkilölle, joka ajattelee asioista hyvin konkreettisesti täten vaikea hahmottaa. Arkielämän turvaamiseksi ja sen sujuvuuden kannalta ajan hahmottaminen on kuitenkin välttämätöntä. Siihen autistinen henkilö tarvitsee tukea, jotta sisäinen oman toiminnan ohjaaminen mahdollistuu. Autistinen henkilö on täysin riippuvainen toisesta henkilöstä, jollei ajan hahmottamiseen ja sen konkretisointiin ole konkreettisia apuvälineitä. Erityisen haastavia ovat yleensä siirtymätilanteet, joissa toiminta päättyy ja aloitetaan jotain uutta. (Kerola 2001, 150.)

Autistisen henkilön selviytymistä ja hahmottamista toiminnoiden keston suhteen auttaa selkeä strukturointi. Tällöin voidaan välttyä ylimääräiseltä ahdistukselta ja toiminoissa voidaan edetä ilman keskeytyksiä vaiheesta toiseen ja siirtyä eteenpäin seuraavaan vaiheeseen. Ajan strukturointiin on olemassa runsaasti keinoja. Aikaa voidaan strukturoida visuaalisin keinoin, auditiivisin keinoin sekä muilla mahdollisilla tavoilla.

Tärkeää on kuitenkin se, että kohdehenkilö on itse tietoinen ja hänelle on selkiytetty käytettävissä olevan ajan määrä sekä mihin merkkiin toiminta loppuu tai on valmis. (Kerola 2001, 150.)

Näkyvät ja kuuluvat merkit ovat hyviä osoittamaan toiminnan kestoa ja sen päättymistä. Erilaiset merkit, äänimerkit ja esimerkiksi munakello ovat hyviä keinoja osoittaa toiminnon kestoa. Kuvastruktuurin avulla voidaan myös jäsentää aikaa. Henkilön nähdessä, mitkä vaiheet hänellä on vielä tekemättä, on hänen helpompi työskennellä määrätietoisermin. Tällöin voidaan päästä pois turhasta hidastelusta ja juuttumisesta. (Kerola 2001, 150.) Hyvä nykyaikainen apuväline ajan strukturoimiseen on TimeTimer- visuaalinen kello, jonka avulla voidaan osoittaa jäljellä olevaa aikaa. (Autismikäsikirja 2015, 21.)

Ajan strukturointiin käytettävissä olevat mahdollisuudet olivat toteutettavissa melko hyvin esimerkiksi osoittamalla kuvalla mallintamalla valmistumisen merkki tai toiminnan loppu konkreettisen äänimerkin avulla (Kerola 2001, 150). Toimintojen suunnittelussa ajan strukturoinnin toteutinkin pääasiassa näillä tavoin. Suunnittelin yksilölliset tuokiot pitkälti siten, että omassa huoneessa toteutettavat toiminnot päättyvät mallikuvan avulla. Muualla kuin omassa huoneessa tapahtuvissa toiminnoissa hyödynnettiin ajastinkelloa, joka osoittaa toimintoon käytettävissä olevan ajan sekä ilmoittaa ajan päättymisen.

4.2.3 Välineet

Toiminnan suunnittelussa on mietittävä, millä välineillä ja millä tavoin toiminta toteutetaan. TEACCH- mallin mukaan on myös vakiintunut itsenäisen toiminnan tuokiot, joita kutsutaan korityöskentelyksi. Ohjaavan henkilön on tällöin mahdollista varata koriin tai laatikkoon kaikki välineet ja tarvikkeet, joita toiminnassa tarvitaan. Korityöskentely on siinä mielessä hyvin selkeää, että se kertoo henkilölle melko tarkasti suunnitelman tehtävän alusta, järjestyksestä sekä päättymisestä. Korit itsessään jo ohjaavat toimintaa ja ovat visuaalisuuden kautta osa tehtävänantoa. (Kerola ym. 2009, 173-174.)

Autistiset henkilöt ovat hyvin tarkkoja visuaalisia havaitsijoita ja erittäin kyvykkäitä muistamaan yksityiskohtia niin ympäristöstä kuin tapahtumistakin. Sen vuoksi toimintojen ja välineiden sijoittaminen juuri laatikoihin tai koreihin on osoittautunut merkittäväksi käytännöksi. Niillä on osoitettu olevan motivoiva vaikutus juuri sisältäen alun, järjestyksen sekä lopun. Korit auttavat myös toiminnassa oppimaan järjestyksen, missä vaiheessa mikäkin kohta suoritetaan. Kun korien ja laatikoiden avulla voidaan ohjata toimintaa, pystytään ohjauksellisesti keskittymään paremmin toiminnan sisältöön. (Kerola 2001, 183.)

Toimintaa selkeyttää tehtävien ollessa siis strukturoituja. Korityöskentelyn lisäksi voidaan ajatella, että toimintaa voidaan strukturoida asettamalla kaikki toimintaan tarvittavat välineet ja tarpeet esimerkiksi tietyn alustan päälle. Ohjausta voidaan visuaalista esimerkiksi värein, joka helpottaa kohdehenkilön hahmottamiskykyä. Usealla autismin kirjon henkilöllä on vaikeuksia puheen tuottamisen ja ymmärtämisen kanssa. Tällöin ohjauksessa korostuu puheen niukkuus ja muiden keinojen, kuten visuaalisen tuen tuomisen osaksi ohjaushetkeä. Tällöin puheohjausta on helpompi vähentää, eikä sitä tarvitakaan ohjauksessa enää niin paljoa. (Autismikäsikirja 2015, 21.)

Toiminnassa autistinen henkilö voi aluksi tarvita ohjaajan tuen ja ohjauksen. Liikelle voidaan jopa lähteä siitä, että henkilöä ohjataan niin sanotusti kädestä pitäen. Tavoitteena on kuitenkin hiljalleen häivyttää ohjauksen ja tuen määrää, jolloin päästään koko ajan kohti itsenäisempää työskentelyä. Koritehtävämainen ajattelu on tässä mielessä oiva apuväline, jonka avulla voidaan koko ajan vähentää tuen määrää ja hiljalleen autistinen henkilö kykenee toiminaan yhä itsenäisemmin. Palautteen anto jatkuvasti on tärkeää ja oikeasta suorituksesta voidaan esimerkiksi palkita henkilö sanallisin kehuin. (Haverinen ym. 2001, 25.)

Suunnittelussa käytin pitkälti lähtökohtana, että kaikki toimintaan tarvittavat välineet ovat nähtävillä juuri esimerkiksi tietyn alustan päällä tai korissa. Visuaalisista keinoista eritoten värien käyttö tuli osaksi suunniteltuja toimintoja. (Autismikäsikirja 2015, 21). Suunnitteluvaiheessa välineiden strukturointi oli selvästi haastavinta ja eniten aikaa vievää. Samalla suunnitellessani toimintoja tuli minun myös tarkastella, mitkä välineet olivat resurssien puolesta toteutettavissa. Keskityinkin pitkälti sellaisiin toimintoihin, joihin tarvittavat välineet olivat jo olemassa asumisyksikössä tai itselläni.

Toiminnoissa käytettävien välineiden tuli myös olla sellaisia, joiden avulla voidaan osoittaa asukkaalle myös toiminnan tarkoitus. Tämän vuoksi välineet koostuivatkin pitkälti sellaisista asioista, jotka on helppo asetella koriin tai alustalle. Ideatasolla ollut keilaus karsiutui pitkälti pois juuri sen vuoksi, että välineitä ei ollut valmiina ja niiden toteutus olisi ollut haastavaa itsenäisesti.



Kuva 1. Toimintoon tarvittavat materiaalit aseteltuna yhteen koriin.

Saatavilla olevien materiaalien pohjalta tuli luoda mahdollisimman selkeästi asukkaalle näyttäytyvää toimintaa. Kuvassa 1 näyttäytyy hyvin suunnitteluni pohjana ollut ajatus. Tarvittavat välineet ovat selkeästi osoitettuja, jotta toiminta olisi mahdollisimman sujuvaa. Otin tämän huomioon suunnittelussa usean toiminnon kohdalla juuri koritehtävämäisen ajattelun kautta, jotta asukas kykenisi toimimaan mahdollisimman itsenäisesti ja ohjauksen tarve olisi mahdollisimman vähäistä.

4.3 Käytännön toteutus ja havainnointi

Käytännön toteutusvaiheessa lähdin toteuttamaan suunniteltuja toimintoja käytännössä sekä selvittämään niiden käyttökelpoisuutta ja sopivuutta kohderyhmälle. Toimintoja sisällytettiin osaksi asukkaiden arkea lähes kahden kuukauden ajan. Materiaalien kokoaminen yhteen toiminnoiksi oli tärkeä osa toteutusvaihetta. Tähän kuuluivat erityisesti mallikuvien valmistus usean toiminnon kohdalla sekä muiden materiaalien kokoaminen yhteen. Tarkastelun alla oli myös koko ajan toimintojen muokkaus sekä mahdollinen soveltaminen.

Autismin kirjon henkilön kanssa tehtävässä ohjaustyössä on tärkeää, että toiminnalla on selkeä järjestys. Toiminnalla on aina alku, itse toiminta ja selkeä loppu. (Autismikäsikirja 2015, 21.) Toteutin toiminnot osana asukkaan arkipäivää ja ohjaustilanteeseen osallistuin itse ohjaajan roolissa. Toiminta aloitettiin osoittamalla asukkaalle sen aloitus vaihtamalla käytettävissä olevaan päiväjärjestykseen tehtävää osoittava kuva. Näin asukas ohjattiin itse toimintaan ja myöhemmin toiminnan lopetus vahvistettiin asukkaalle vaihtamalla päiväjärjestykseen seuraavan toiminnon kuva.

Havainnointi liittyy vahvasti opinnäytetyön tuotoksen käytännöllisyyden sekä käytettävyyden arviointiin. Havainnoinnin avulla voidaan seurata ihmisten todellista toimintaa sekä sen avulla saadaan tässä tapauksessa informaatiota yksilön käyttäytymisestä. Havainnointia voidaan käyttää itsenäisenä menetelmänä tai haastattelun lisänä tai tukena. Kohderyhmän kannalta havainnointi on hyvä menetelmä, koska se sopii hyvin kielellisiä haasteita omaavien toiminnan arviointiin ja tutkimiseen. Ihminen havainnoi useita erilaisia asioita päivittäin, mutta tieteellinen havainnointi on kuitenkin systemaattista tarkkailua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 201.) Havainnoimalla voidaan tarkastella ihmisen toimintaa tietyssä tilanteessa, joka sopii hyvin opinnäytetyön luonteen omaisen toiminnan arviointiin. (Vilkkä 2005, 119.)

Havainnot kohdistuvat joko tapahtumiin, fyysisiin kohteisiin tai käyttäytymiseen. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on aktiivinen rooli havainnoitavassa toiminnassa. Osallistuva havainnointi voidaan jaotella passiiviseen sekä aktiiviseen havainnointiin. Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa havainnoitsija osallistuu ja on täten osallisena tutkittavaan ilmiöön. Passiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa

osallistutaan tilanteeseen vaikuttamatta sen kulkuun. Havainnointitilanteessa havainnoitsija ei ole koskaan ulkopuolinen. Osallistumisen taso saattaa vaihdella, mutta läsnäolo on kaikkien tilanteeseen osallistuvien tiedossa. Osallistuvassa havainnoinnissa on tärkeää myös kiinnittää huomiota toiminnan kommunikoinnin tapoihin, niin eleiden, ilmeiden kuin liikkeidenkin näkökulmasta. Havaintoja tekevällä tulee olla riittävää taustatietoa tarkastelun alla olevasta aiheesta. Riittävän taustatiedon ansiosta voidaan myös havainnoinnin kautta ymmärtää, mitä havainnot todellisuudessa kertovat pelkän yksittäisen havainnon lisäksi. Havainnoitsijan läsnäolo saattaa myös vaikuttaa kohteena olevan henkilön käyttäytymiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Havainnoinnin keinona oli siis osallistuva havainnointi, jonka taso vaihteli aktiivisesta passiiviseen. Pyrkimykseni oli toimia mahdollisimman passiivisena havainnoitsijana, joka tuki asukkaan itsenäistä suoriutumista toiminnossa. Tässä tapauksessa oma vaikutukseni toimintaan ja siinä asukkaan käyttäytymiseen oli hyvin pieni. Kohderyhmä on tottunut arkielämässään siihen, että he tarvitsevat toiminnassaan tukea ja ohjausta. Näin ollen havainnointi oli mahdollista toteuttaa osana henkilöiden tarvitsemaa tukea ja ohjausta. Itse toiminnot pyrkivät siihen, että asukas suoriutuu niissä ilman ohjausta. Kirjasin matkan varrella ylös havaintoja asukkaiden toiminnan aikaisesta käyttäytymisestä.

Osa toiminnoista tuntui toimivan heti sellaisina, kuin ne olivat suunniteltu. Havainnoissa asukkaiden kohdalla toistuu pitkälti samankaltaiset asiat. Asukas alkaa heti toimimaan ja tietää selkeästi, mitä toiminnossa on tehtävä. Tämän kaltaiset toiminnot olivat pitkälti loogisuutta vaativia toimintoja, kuten pelikorttien lajittelu, rakentelu sekä mallitettu lautapeli. Kädentaidoista toteutuksen alla olivat esimerkiksi mallista värittäminen ja mallista piirtäminen. Mallista värittämisen suhteen etenin rauhallisesti aina hyvin helpohkosta tehtävästä eteenpäin. Havainnoissa korostuu, että mitä enemmän värejä ja väritettäviä kohteita on, niin sitä enemmän väritys muuttuu nopeammaksi ja hätäisemmäksi. Tämän vuoksi väritettävän kuvan on hyvä olla mahdollisimman selkeä, eikä liian monimutkainen. Mallista piirtäminen oli puolestaan kohderyhmälle turhan haastavaa. Asukas ei esimerkiksi alun yrittämisen jälkeen halunnut jatkaa piirtämistä, vaan ojensi paperin pois. Tämän vuoksi suunniteltu toiminto piirtämisestä jätettiin vallan pois.

Aistien aktivoimisen suhteen selvästi mielekkäimmiksi nousivat tuntoaistia aktivoiva noppien etsintä sekä tuoksujen yhdistäminen. Noppien etsintä riisien joukosta (kuva 2) oli havaintojen puolesta erittäin mieluisa toiminta. Ilmeissä ja eleissä korostui selkeästi riisin tuntoaistia aktivoiva vaikutus, mielenkiinnon säilyessä kuitenkin tehtävänä olevan noppien etsinnän kautta. Toiminta sisälsi hyvin kaikki valitut strukturoinnin elementit. *Fyysinen tila* muodostui asukkaan omasta huoneesta ja työpöydästä. *Aikaa* strukturoi puolestaan ennalta nähtävissä oleva noppien määrä. *Välineet* ohjasivat selkeästi toimintaa olemalla kaikki nähtävillä alustan päällä. Väreillä puolestaan tuettiin visuaalisuuden kautta toiminnanohjausta.



Kuva 2. Noppien etsintä. Nopat etsitään riisin joukosta ja asetellaan lokeroihinsa.

Tuoksujen yhdistämisessä alkuperäinen suunnitelma oli yhdistää tuoksu tiettyyn kuvaan, joka kuitenkin osoittautui melko haastavaksi asukkaiden tarvitessa ohjausta yhdistääkseen oikean kuvan ja tuoksun. Muokkaamalla toimintaa siten, että tuoksut yhdistettiin joko ruoaksi tai juomaksi, helpottui tehtävä selvästi. Näin ollen asukkaan oli mahdollista edetä toiminnassa määrätietoisemmin ja itsenäisemmin. Suunniteltuna toimintona oli myös äänen yhdistäminen kuvaan, jossa esine oli piilotettu purkkiin. Tämä

osoittautui myös turhan haastavaksi osittain sen vuoksi, että äänet kuulostivat toisinaan liian samankaltaisilta. Toiminta jätettiin myös tässä vaiheessa pois lopullisesta tuotoksesta.

Liikunnallisten toimintojen strukturointi poikkesi muiden toimintojen hyvinkin koristelevästä luonteesta, jotka toteutettiin asukkaan huoneessa ja kaikki tarvittavat välineet olivat näkyvillä esimerkiksi korissa tai alustalla. Erona muihin toimintoihin osoittautui myös ajan strukturointi, jonka apuna käytettiin ajastinta ja äänimerkkiä ilmaisemaan toiminnan päättymisen ja kesto. Esimerkiksi frisbeegolfin kohdalla värien käyttö osoittautui hyväksi välineeksi strukturoida tilaa ja toimintaa. Asetin värilliset paikkamerkit tietyn etäisyyden päähän korista. Kiekkojen värien täsmätessä paikkamerkin väriin kykeni asukas selkeästi ohjaamaan omaa toimintaansa paremmin ja ohjauksen tarve väheni.

Tarjoamalla valintoja pyrin myös tekemään havaintoja toimintojen mielekkyydestä. PECS-kuvanvaihtokommunikaatio oli valintojen ilmaisemisessa tärkeässä roolissa. Sen avulla asukas kykeni muodostamaan valintansa eri toimintojen välillä. Otin valinnat käyttöön vasta toimintojen tullessa tutummiksi. On vaikeaa päätellä havainnoista valintojen suhteen, oliko joku toiminnoista parempi kuin toinen. Valinnat kohdistuivat melko tasaisesti kaikkiin jäljellä olleisiin toimintoihin. Tämä tuki puolestaan havaintoja siitä, että toiminnot olivat käyttökelpoisia. Arvioinnin välineenä havainnointi itse toiminnasta kertoi havainnoitsijalle enemmän. Aiemmin pois olivat karsiutuneet ne toiminnot, jotka olivat olleet liian vaikeita asukkaille tai muuten epäsoivia.

4.4 Viimeistelyvaihe ja valmis toimintakansio

Toimintojen järjestäminen kansien väliin toimintakansion muotoon oli viimeistelyvaiheen tärkein osa. Toiminnoissa oli tapahtunut jonkin verran muokkaamista, mutta niiden vaikutus oli jo konkretisoitunut toteutusvaiheessa ja näin ollen ne olivat muovautuneet nykyiseen muotoonsa.

Opinnäytetyön produktin eli tässä tapauksessa toimintakansion ulkoasun ja sisällön suunnittelussa otin huomioon tuotteen persoonallisuuden ja yksilöllisyyden. Toimintakansiosta pyrin muodostamaan mahdollisimman käyttökelpoisen, informatiivisen, sekä johdonmukaisen. Houkuttelevuutta pyrin lisäämään muun muassa visuaalisin keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53.) Kansion rakenteessakin halusin säilyttää strukturoinnin alla olleiden tilan, ajan ja välineiden olemassaolon myös helposti lukijalle näyttäytynäänä. Toimintakansion tekstiosuoksissa otin huomioon kansion käyttötarkoituksen sekä erityisluonteen erityisesti juuri kuvien muodossa (Vilkka & Airaksinen 2003, 129).

Viimeistelyvaiheeseen kuului toimintakansion valmistus lopulliseen muotoonsa. Koskin toiminnat perinteiseen kansion muotoon. Laminoin ohjesivut, jotta niitä voidaan hyödyntää myös itse ohjaustilanteissa ottamalla ohjesivu aina mukaan toimintoon. Tällöin ohjaavan henkilön on helppo tarkastaa tarvittavat materiaalit ja ohjeistukset toiminnon aikana. Toimintakansion sisällössä pohjustan aluksi lukijalle ja käyttäjälle kansion käyttötarkoitusta sekä taustaa. Jokaisen toiminnan kohdalla on siis selvennetty, millä keinoin kyseisessä toiminnossa strukturoidaan aika, tila ja välineet. Lisäksi mahdollisimman selkeällä ohjeistuksella ohjeistan työntekijää toiminnon toteuttamisessa ja käytössä. Toimintojen ohjeistuksiin on lisätty kuva, jossa on kaikki toimintoon tarvittavat välineet ja samalla ikään kuin malli toiminnon asettelusta. Lopuksi viitataan asianmukaisesti käytettyihin lähteisiin. Toimintakansion lopullisessa muodossa (Liite 1) pyrin panostamaan selkeyteen tuomalla mukaan kuvia tekstin tueksi.

Kansion kokonaisuus jäi suunnitellusta kymmenestä toiminnosta vajaaksi ja lopullisia toimintoja kertyi kahdeksan. Tavoitteenani oli luoda monipuolisesti erilaisia vapaa-ajan toimintoja, joten siinä suhteessa toimintojen määrän vähentyminen kahdella oli epäsuotavaa. Toisaalta jäljelle jäi hyvin monipuolisesti eri tyyllisiä vapaa-ajan toimintoja, joten kokonaisuudessa säilyi yhä monipuolisuuden kriteerit. Kokeilin toimintoja käytännössä osaltaan sen vuoksi, jotta voin nähdä niiden käyttökelpoisuuden. Näin olen oli luontevaa jättää pois sellaiset toiminnot, jotka eivät kohderyhmää palvelleet.

Valmiin toimintakansion lisäksi muodostin myös oheistuotteena materiaalit, joiden avulla toimintoja toteutetaan. Valmis toimintakansio muodostui hyvin selkeäksi, jossa ei ole ylimääräistä. Se ohjeistaa käyttämään tarvittavia välineitä, jotka ovat siis

syntyneet toimintojen toteutuksen lomassa. Toimintakansio ja sen sisältämät toiminnot sekä materiaalit osoittavat myös, millä tavoin ja keinoin voidaan toteuttaa strukturoitua vapaa-ajan toimintaa autismin kirjon henkilöille. Käytettävyyssarvo työllä ei ole pelkästään kohderyhmälle ja asumisyksikölle suunnatussa toimintakansiossa, vaan ideoita voidaan soveltaa tai käyttää sellaisenaan myös muissa kohderyhmän kaltaisissa toimintaympäristöissä.

Kerola ym. (2009) ovat kirjoittaneet ympäristön visualisoinnista autismin kirjon henkilöiden kanssa tehtävässä ohjaustyössä. Se tukee keskittymistä meneillään olevaan toimintoon, vaikka oman toiminnan ohjauksessa olisi haasteita. (Kerola ym. 2009, 168.) Strukturoinnin keinoista mukaan otetut fyysinen tila, aika sekä välineet osoittautuivat toimiviksi keinoiksi ohjata autismin kirjon henkilöä toimimaan vapaa-ajan toiminnossaan. Ajan ja välineiden yhteys oli havaittavissa toiminnossa, koska välineitä hyödynnettiin useassa toiminnossa ajan jäsentämiseen. Havaitsin selvästi, että rauhallinen tila ilman ylimääräisiä häiritseviä tekijöitä sekä välineiden ja ajan visualisointi tukivat asukkaan toiminnan sujuvuutta ja loi edellytykset mielekkäälle toiminnalle.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda monipuolisia vapaa-ajan toimintoja sisältävä toimintakansio asumisyksikössä asuville autismin kirjon henkilöille. Toisena osatavoitteena oli tukea henkilökunnan ohjaustyötä vapaa-ajan toimintoja sisältävän toimintakansion avulla. Tavoitteiden toteutuminen onnistui kohtuullisen hyvin toimintakansion muodostuessa lopulliseen muotoonsa. Toimintakansioon sisällytetyt toiminnot ovat suhteellisen monipuolisia ja kokoon kasattu kansio oli niin ulkoisesti kuin sisällöllisestikin käyttökelpoinen. Toimintakansion luonti opinnäytetyön tuotteena oli myös onnistunut ratkaisu, koska se mahdollisti hyvin yksilöllisen työskentelytavan.

Ajattelin toiminnallisen opinnäytetyön prosessin alkujaan olevan tietyllä tapaa kevyempi toteuttaa kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Työmäärä on kuitenkin ollut mielestäni varsin runsas, koska itse raportin tekemisen lisäksi rinnalla on kulkenut itse tuotteen valmistus. Erityisen haastavaa itselleni oli suunnitelmallisen työskentelytavan noudattaminen. Suunniteltujen toimintojen poisjäänti voidaankin nähdä vielä kehittämisen kohteena. Tarkoin kohderyhmälle suunnitellussa toiminnassa on tärkeää huomioida erityispiirteet sekä kyky suoriutua erilaisissa toiminnoissa. Tässä suhteessa olisin voinut onnistua paremmin. Toisaalta koen kehittyneeni tässä asiassa opinnäytetyön teon aikana, koska toimintojen suunnittelun pohjalle tuli etsiä materiaalia ja tietoa, jota hyödyntää toimintakansion valmistuksessa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan hyvin opettavainen. Olen jo ennen prosessia toiminut autismin kirjon henkilöiden kanssa, mutta tutustuminen ja tiedon syventäminen autismin kirjon piirteistä sekä toiminnanohjauksen haasteista on väistämättä tuonut paljon uutta tietoa itselleni. Perehtyminen toiminnan strukturointiin on puolestaan ollut isossa roolissa näyttämällä sen tosiasian, miksi ja miten autismin kirjon henkilön ohjauksessa voidaan hyödyntää erilaisia strukturoinnin välineitä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa onnistuin mielestäni kohdistamaan teorian toiminnan ja itse tuotteen kannalta tärkeisiin asioihin.

Ammatillisesti koen kehittyneeni erityisesti ohjaustyössä ymmärtäen nyt yhä paremmin struktuurin merkityksen sekä tunnistamalla paremmin autismin kirjon erityispiirteitä. Ymmärrän myös, että autismin kirjon henkilön kanssa tehtävässä ohjaustyössä on todella tärkeää ymmärtää, miksi henkilö toimii, niin kuin toimii. Omaan ammatillisen kasvuuni liitän myös kyvyn kehittää työskentelytapoja ja välineitä, kuten osaltaan olen opinnäytetyön teon aikana tehnyt. Toivon ja uskon jatkossakin näiden kokemusten heijastavan myös työhöni, jotta kykenen yhä kehittämään työtapoja sekä luomaan uusia toimintamalleja. Haluan myös nostaa esiin jo suunnitellun toiminnan soveltamisen ja muokkaamisen. Erityisesti erityisryhmien kanssa työskennellessä tulee varmasti eteen tilanteita, joissa tarvitaan kykyä soveltaa ja muokata toimintaa kohderyhmälle tai kohdehenkilölle sopivaksi.

Opinnäytetyön mielekkyyden kannalta oli todella tärkeää, että pääsin tekemään työtä juuri itseäni kiinnostavan kohderyhmän parissa. Lisäksi koen tärkeäksi, että pystymme tukemaan ja samalla tarjoamaan mielekkäitä ja monipuolisia mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon henkilöille, jotka siinä tukea tarvitsevat. Tältä pohjalta opinnäytetyön teon mielenkiinto säilyi todella hyvin pitkän prosessin ajan. Samalla itselleni mielekäs aihe sekä kohderyhmä autoivat tiedon hakua sekä panostusta toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen.

Laajemmin opinnäytetyön merkitystä tarkasteltaessa tulee esiin strukturoitujen vapaa-ajan toimintojen lisääntymisen mahdollisuus, niin yhteistyökumppanina toimineessa asumisyksikössä, kuin muissakin asumisyksiköissä, joissa asuu autismin kirjon henkilöitä. Kansion sisältämät toiminnot ovat yhtä lailla toteutettavissa muiden asumisyksikön asukkaiden kanssa, vaikka asukkaalla ei olisikaan autismin kirjon diagnoosia. Välineitä, joilla toteuttaa toimintaa on saatavilla ja niitä on jo hyvin paljon ennalta olemassa. Toivon, että tietämyksen levitessä autismin kirjosta työkentälle yhä lisääntyvässä määrin, tulee myös asumisyksiköiden arjessa esiin panostuksia monipuolisemman vapaa-ajan viettoon. Toimintakansion toimintojen kokeilu ja testaus kohderyhmän parissa kertoi siitä, että ne ovat toimivia ja käyttökelpoisia. Jatkotutkimuksena voisi vielä tutkia, kuinka toimintakansion käyttö on vaikuttanut henkilökunnan ohjaustyöhön.

LÄHTEET

- Autismikäsi­kirja 2.0. 2015. Mäntsälä: Eteva kuntayhtymä. Viitattu 27.10.2019
[https://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Oppaat%20ja%20julkai-
 sut/AUTISMIK%C3%84SIKIRJA%202.0.pdf](https://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Oppaat%20ja%20julkai-

 sut/AUTISMIK%C3%84SIKIRJA%202.0.pdf)
- Autismiliiton www-sivut 2019. Viitattu 25.10.2019. <https://www.autismiliitto.fi>
- Haverinen, H., Kujanpää, S. & Norvapalo, P. 2001. Koritehtävät 2. Nuorten ja ai-
 kuisten toiminnan ohjauksen, omatoimisuuden ja oppimisen tueksi. Jyväskylä: Hauk-
 karannan koulu. Autistien palvelukeskus.
- Havukainen, E. 2016. Autismin kirjo ja ikääntyminen. Käsikirja ammattihenkilöille.
 Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. 10. painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki:
 Tammi.
- Huhtanen, K. 2011. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suo-
 messa. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. painos.
 Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kasurinen, T. & Leino, L. 2017. Autismikirjon henkilöiden mielekäs vapaa-aika.
 AMK-opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä.
 Jyväskylä: PS-kustannus
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä:
 PS-kustannus
- Kerola, K. & Sipilä, A. 2017. Haastava käyttäytyminen – muutoksen mahdollisuuksia.
 Valteri: Valteri-koulu.
- Kujanpää, S. & Väinölä, V. 2000. Koritehtävät 1. Toiminnan ohjauksen, omatoimi-
 suuden ja oppimisen tueksi. Jyväskylä: Haukkarannan koulu. Autistien palvelukes-
 kus.
- Nylander, L. 2010. 1. painos. Autismin kirjo aikuisikäisillä- kysymyksiä ja vastauk-
 sia. Helsinki: Autismi- ja Aspergerliitto ry.
- Papunet.net www-sivut 2019. Viitattu 29.10.2019. <https://papunet.net/>
- Partanen, K. 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. Helsinki: Autismisäätiö.
- Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen
 tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.11.2019.
<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Satasairaalan www-sivut 2019. Viitattu 27.10.2019. www.satasairaala.fi

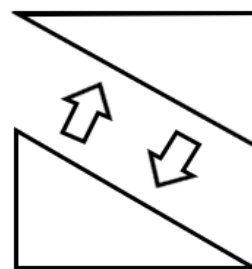
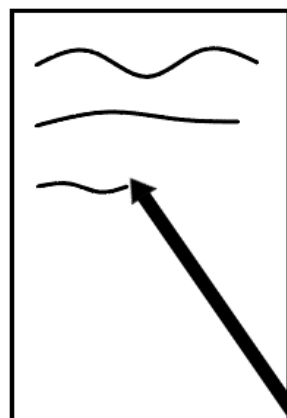
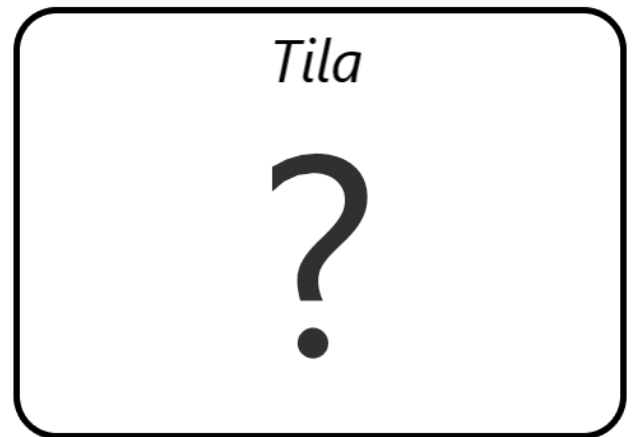
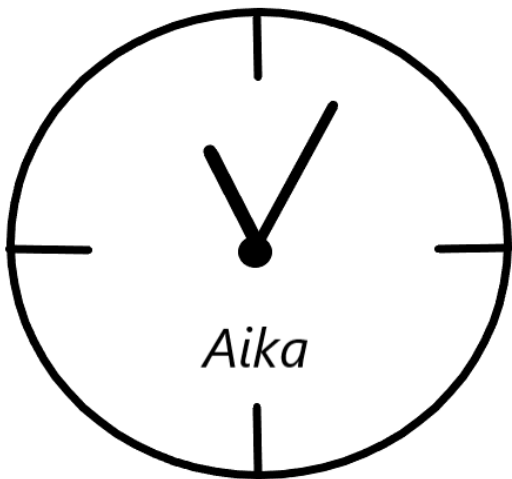
Timonen, T., Castren, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019. AUTISMIKIRJO. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vernerinet www-sivut. 2019. Viitattu 26.10.2019. www.verneri.net

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

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

TOIMINTAKANSIO – Strukturoituja vapaa-ajan toimintoja autismin kirjon henkilöille



Välineet

Sisällys:

Lukijalle & käyttäjälle	3
Värittäminen mallista	4
Pelikorttien lajittelu	5
Rakentelu mallista	6
Mallitettu lautapeli	7
Noppien etsintä	8
Tuoksun tunnistaminen	9
Frisbeegolf	10
Maila ja pallo	11
Lähteet	12

Lukijalle & käyttäjälle

Tämä toimintakansio on tehty osana opinnäytetyötä ”Strukturoituja vapaa-ajan toimintoja autismin kirjon henkilöille”. Toimintakansio sisältää kahdeksan erilaista strukturoitua vapaa-ajan toimintoa, joita voi hyödyntää asukkaiden kanssa tehtävässä ohjaustyössä. Toiminnot koostuvat päättelykykyyn, kädentaitoihin, aisteihin sekä liikuntaan liittyvistä toiminnoista.

Autismin kirjon henkilöt tarvitsevat pääsääntöisesti struktuuria eli rakennetta toiminnanohjauksen tueksi. Strukturoinnin kohteena ovat tämän toimintakansion osalta erityisesti ajan, tilan sekä välineiden strukturointi. **Aikaa** voidaan strukturoida esimerkiksi äänimerkkien avulla tai varaamalla henkilölle näkyville kaikki toiminnan vaiheet. **Tilaa** strukturoitaessa tulee tilalla olla toiminnan kannalta selkeä tehtävä ja sitä tulee käyttää tehtävän mukaisesti. Toiminnalle on myös hyvä osoittaa tilan avulla sama muuttumaton paikka, jossa se toteutetaan. **Välineet** voidaan puolestaan strukturoida asettamalla kaikki tarvittavat välineet näkyville, esimerkiksi alustalle tai koriin. Näiden osalueiden strukturointi on toimintokohtaisesti esitetty jokaisen toiminnan kohdalla.

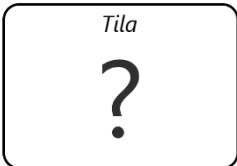
Jokaiseen toiminnon ohjeistukseen sisältyy vielä yleisesti toiminnon toteuttamisessa huomioitavia asioita, jotka eivät vielä tule esiin edellä mainituissa strukturoinnin keinoissa. Tämän lisäksi ohjesivulta löytyy kuva, josta on hyvä tarkastaa tarvittavat välineet sekä niiden asettelu. Ohjesivut ovat laminoituja ja ne on helppo ottaa mukaan ohjaustilanteeseen. Toimintokansioon on koottu siis toimintojen ohjeistus ja tarvittavat materiaalit löytyvät erikseen materiaalilaatikosta.

Mukavia hetkiä kansioon tutustumisen ja sen käytön parissa!

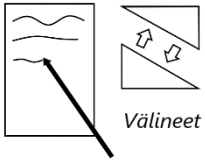
Värittäminen mallista



Ajan strukturoinnissa käytetään valmista väritettyä mallikuvaa, jonka avulla on mahdollista hahmottaa värityksen valmistuminen.

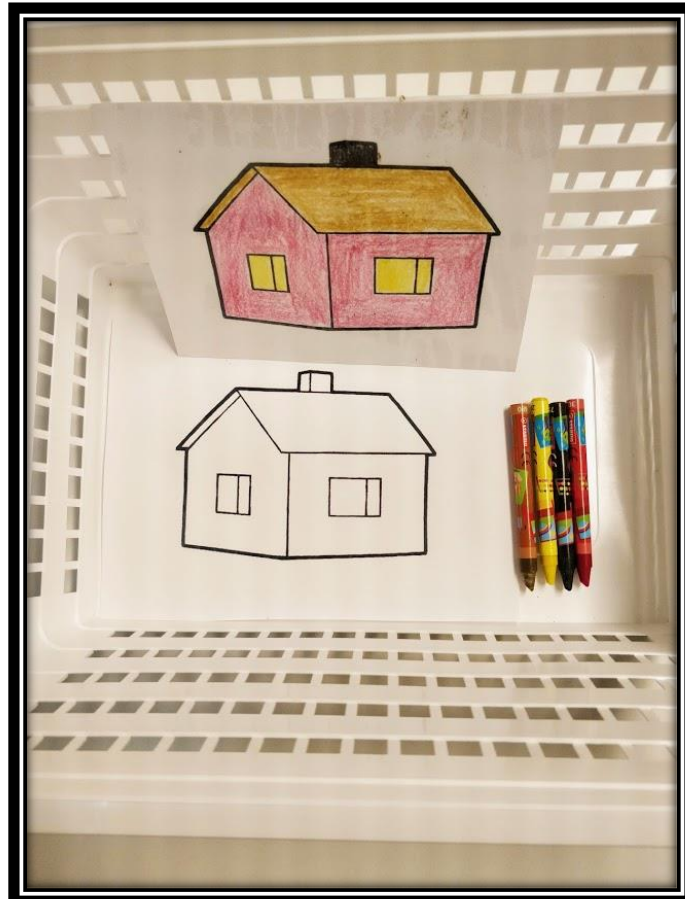


Tilana toimii rauhallinen ympäristö, esimerkiksi asukkaan oma huone ja siellä työpöytä.



Välineiksi toimintoon tarvitaan mallikuva, väritettävä kuva sekä kaikki kuvan värittämiseen tarvittavat liituvärit. Kaikki toiminnossa tarvittavat välineet on aseteltu samaan koriin.

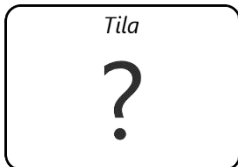
Huomioitavaa: Toimintoon varataan juuri ne värit, joilla mallikuva on väritetty. Selkeästi keskenään erilaiset värit helpottavat toiminnon toteuttamisessa. Kuvia sekä värejä tulee vaihdella mielenkiinnon säilyttämiseksi.



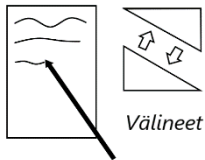
Pelikorttien lajittelu



Ajan hahmottamisen tukena käytetään asetettuja mallikortteja sekä osoittamalla näkyvissä olevalla korttipakalla toiminnon loppu.



Tilana toimii samana pysyvä rauhallinen tila, esimerkiksi asukkaan huone ja siellä työpöytä.



Välineet toiminnan toteuttamiseen koostuvat korttipakasta sekä alustoista, jonka päälle asetetaan mallikortit. Kaikki toiminnassa käytettävät välineet on aseteltu samaan koriin.

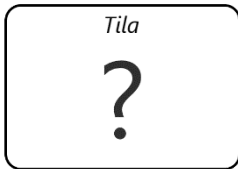
Huomioitavaa: Toimintaa voi muokata joko helpommaksi tai haastavammaksi. Toimintoa voidaan helpottaa osoittamalla lajiteltavat kortit vain värin mukaan. Haastavuutta lisää puolestaan korttien lajittelu numeroittain.



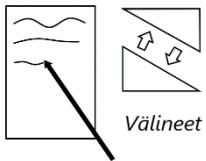
Rakentelu mallista



Aika strukturoidaan toiminnossa mallikuvalla, jonka avulla henkilö hahmottaa valmiin rakennelman. Tikkujen määrä osoittaa myös toiminnon kestoa

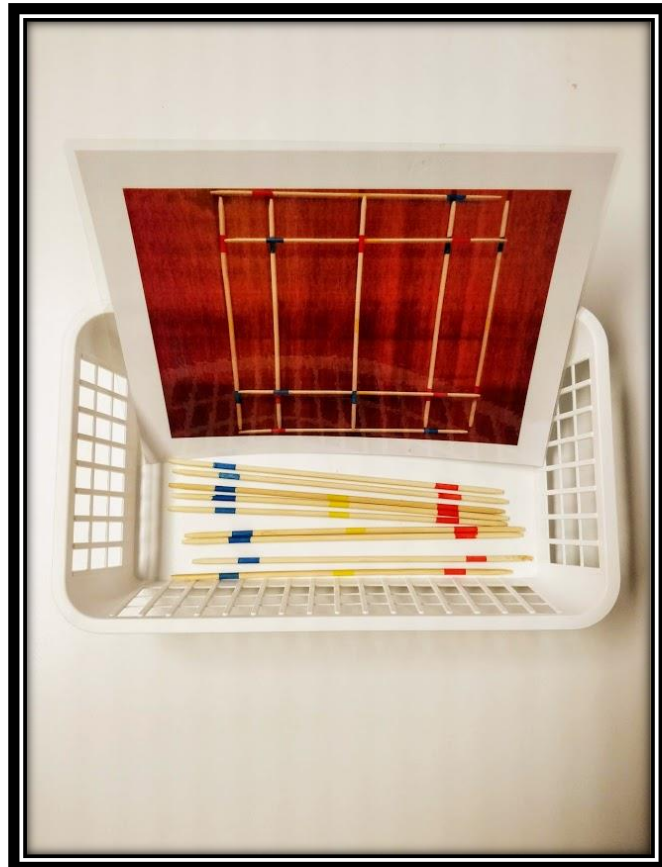


Tilana toimii samana pysyvä rauhallinen tila, esimerkiksi asukkaan huone ja siellä työpöytä.



Välineet koostuvat rakennustikuista sekä valmiin rakennelman mallikuvasta. Toiminnossa tarvittavat materiaalit on asettu yhteen koriin

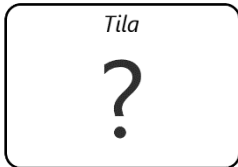
Huomioitavaa: Toiminnon rakennustikkujen määrä on juuri täsmälleen valmiiseen rakennelmaan tarvittavien tikkujen lukumäärä.



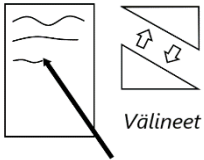
Mallitettu lautapeli



Aika strukturoidaan toiminnossa mallikuvalla, jonka avulla henkilö hahmottaa valmiin pelilaudan. Nappuloiden määrä osoittaa myös toiminnon kesto.

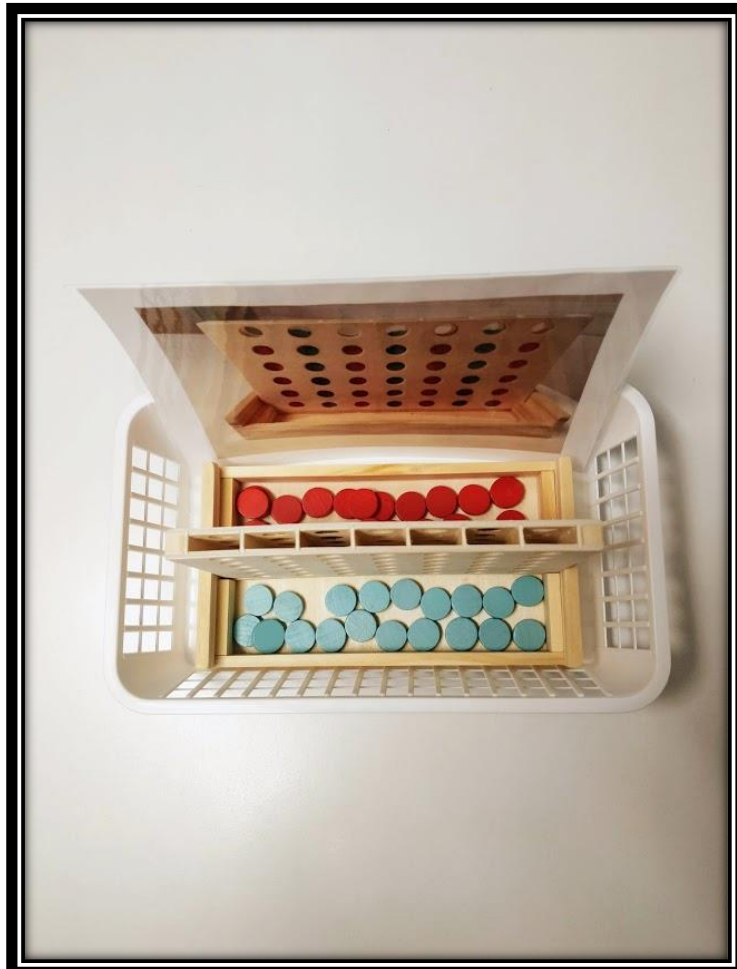


Tilana toimii samana pysyvä rauhallinen tila, esimerkiksi asukkaan huone ja siellä työpöytä.



Välineet pelilaudasta, kaksista erivärisistä nappuloista sekä mallikuvasta. Välineet ovat aseteltu kaikki yhteen koriin.

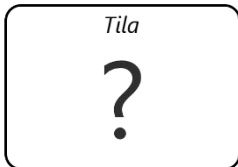
Huomioitavaa: Toiminnossa tarvittavien nappuloiden määrä vastaa mallikuvan määrää. Uusien mallikuvien avulla voidaan muovata toimintaa helpommaksi tai haastavammaksi.



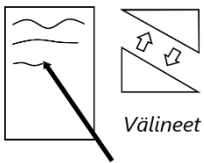
Noppien etsintä



Aikaa toiminnassa strukturoi noppien kuvat ja sekä lokeroiden lukumäärä kertoen samalla myös noppien määrän ja värin.

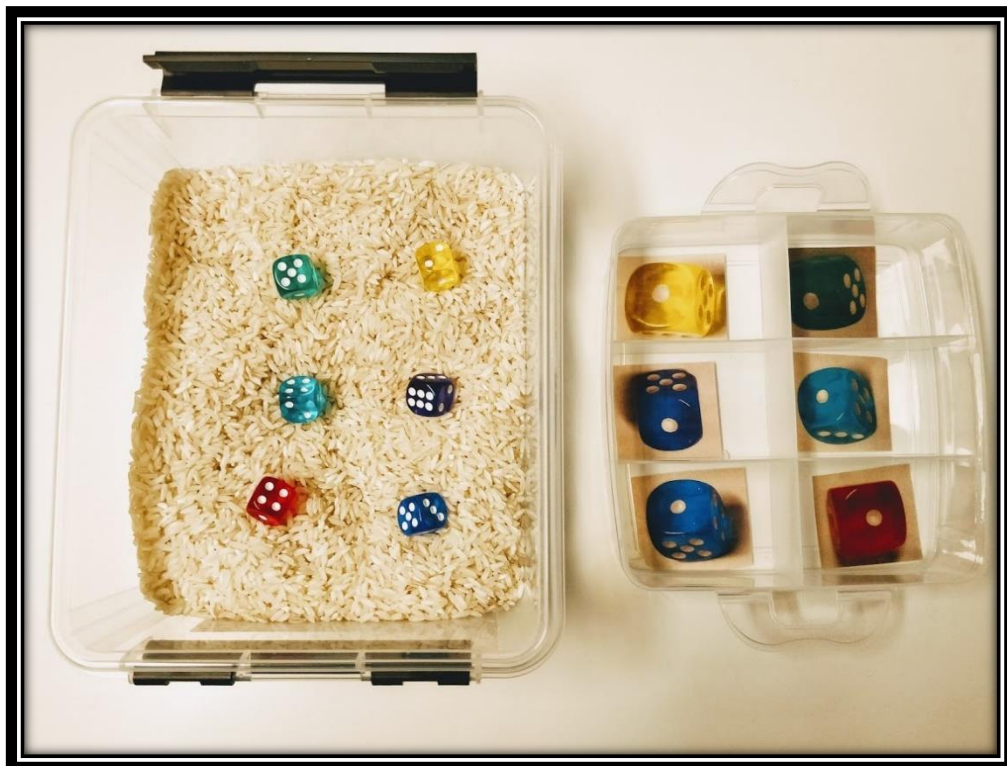


Tilana toimii samana pysyvä rauhallinen tila, esimerkiksi asukkaan huone ja siellä työpöytä.



Välineet koostuvat riisillä täytetystä laatikosta, kuudesta nopasta sekä lokerikosta, joka sisältää vihjeen sinne kuuluvasta värikästä nopasta.

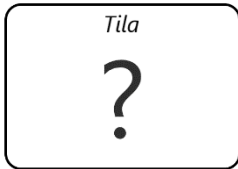
Huomioitavaa: Toiminto on tuntoaistia aktivoiva, joten nopat piilotetaan riisin joukkoon. Henkilö etsii nopat riisin joukosta ja kuvalliset vihjeet ohjaavat toiminnon suorittamisessa. Riisin tilalle voi vaihdella välillä esimerkiksi makaronia tms.



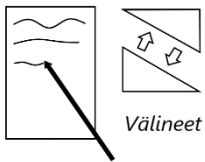
Tuoksujen tunnistaminen



Aikaa strukturoidaan purkkien sekä kuvien määrällä, jotka täsmäävät keskenään.



Tilana toimii samana pysyvä rauhallinen tila, esimerkiksi asukkaan huone ja siellä työpöytä.



Välineet koostuvat tässä toiminnossa kuudesta tuoksupurkista sekä kahdesta lajittelukorista, joihin tuoksu yhdistetään. Korit pitävät sisälleen tuoksut kuvina. Toinen kori koostuu syötävistä asioista ja toinen juotavista.

Huomioitavaa: Jos toimintaan tarvitsee helpotusta, voidaan koreihin lisätä värivihjeet. Molempiin koreihin on tarkoituksena tulla purkeista yksi kutakin väriä.



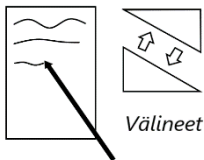
Frisbeegolf



Aikaa strukturoidaan tässä toiminnassa esimerkiksi ajastimen avulla, joka ilmoittaa äänimerkillä toiminnon loppumisen. Ajastimeen asetetaan henkilölle sopiva toimintoon käytettävä aika, jotta mielenkiinto säilyy.



Tilaa jäsennetään paikkamerkkien avulla, jotka osoittavat henkilölle frisbeen heittopaikan. Värit osoittavat myös henkilölle heitettävän frisbeen sekä paikan yhteyden.



Välineet koostuvat frisbeegolfkorista, frisbeegolfkiekoista, paikkamerkeistä sekä ajastimesta.

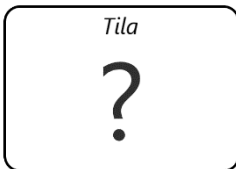
Huomioitavaa: Toiminta toteutetaan lähistöllä olevan frisbeegolfkorin luona. Paikkamerkit asetetaan sopivan etäisyyden päähän korista. Kiekot asetellaan paikkamerkille ja tarkoituksena on heittää saman väriseltä merkiltä saman värinen kiekko. Merkit ja niihin yhdistetty kiekon väri pyrkivät ohjaamaan toimintaa.



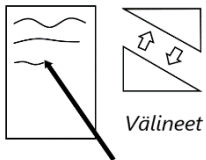
Maila ja pallo



Ajan strukturoinnissa käytetään esimerkiksi ajastinta, joka ilmaisee äänimerkin avulla toiminnan lopun. Aika asetetaan kohdehenkilölle sopivaksi niin, että mielenkiinto säilyy koko toiminnon ajan.



Tilana toimii ulkotila, esimerkiksi takapiha. Tilan rajaamisen näkökulmasta olisi suotavaa, jos tila on rajattu esimerkiksi aidoin tai pensain.



Välineet koostuvat sulkapallomailoista, ilmapallosta sekä ajastimesta.

Huomioitavaa: Toiminnan tarkoituksena on pitää ilmapalloa mailojen avulla ilmassa. Toimintaan voi osallistua myös ohjaava henkilö tai vaihtoehtoisesti kohdehenkilö voi myös itsenäisesti pitää palloa ilmassa.



Lähteet:

Autismikäsi kirja 2.0. 2015. Mäntsälä: Eteva kuntayhtymä. Viitattu 15.11.2019

<https://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Oppaat%20ja%20julkaisut/AU-TISMIK%C3%84SIKIRJA%202.0.pdf>

Autismiliiton www-sivut 2019. Viitattu 25.10.2019. <https://www.autismiliitto.fi>

Haverinen, H., Kujanpää, S. & Norvapalo, P. 2001. Koritehtävät 2. Nuorten ja aikuisten toiminnan ohjauksen, omatoimisuuden ja oppimisen tueksi. Jyväskylä: Haukkarannan koulu. Autistien palvelukeskus

Kerola, K. 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä: PS-kustannus

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus

Kujanpää, S. & Väinölä, V. 2000. Koritehtävät 1. Toiminnan ohjauksen, omatoimisuuden ja oppimisen tueksi. Jyväskylä: Haukkarannan koulu. Autistien palvelukeskus.

Papunet.net www-sivut 2019. Viitattu 29.10.2019. <https://papunet.net/>

Kuvamateriaalin käyttö: Toiminnon Tuoksujen tunnistaminen toteutuksessa on käytetty papunet.net www-sivuston kuvapankin materiaali.

Kuva kahvista: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Annakaisa Ojanen

Kuva teestä: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Paxtoncrafts Charitable Trust

Kuva kaakaosta: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

Kuva sipulista: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Nella Virtanen

Kuva paprikasta: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Jukka Nortunen

Kuva appelsiininistä: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen