

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Jenni Loijas

SEKSUAALISUUSRYHMÄ KEHITYSVAMMAISILLE AIKUISILLE

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2020
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Jenni Loijas

Nimeke
Seksuaalisuusryhmä kehitysvammaisille aikuisille

Toimeksiantaja
Honkalampi-säätiö, Riihitien palvelutalo

Tiivistelmä

Seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen elämää, syntymästä kuolemaan saakka. Se on osa terveyttä ja mielen hyvinvointia. Jokainen ihminen tarvitsee tietoa ja opastusta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Kehitysvammaisille aikuisille ei ole aina tarjottu paljoa tietoa seksuaalisuudesta. Aihetta pidetään hyvin arkana. Kuitenkin tieto seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista lisää turvallisuutta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää aikuisten kehitysvammaisten seksuaalitietämystä. Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa ryhmänohjausta seksuaalisuusteemasta kolme kertaa aikuisille kehitysvammaisille. Ryhmäkerrat pidettiin joulukuussa 2019. Ryhmään osallistui viisi kehitysvammaista aikuista. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Honkalampi-säätiön Riihitien palvelutalo.

Palautteen mukaan ryhmänohjaus ja ryhmäkerrat koettiin erittäin myönteisinä ryhmäläisten ja työntekijöiden puolesta. Palautteesta kävi ilmi, että ryhmäläiset olivat oppineet uusia asioita seksuaalisuudesta ja pitivät ryhmäkertoja opettavaisina. Opinnäytetyötä pystytään hyödyntämään kehitysvammaisille ihmisille tarkoitetuissa ryhmissä. Jatkokehitysideana voisi toteuttaa samantyyppisen ryhmän jossain muualla kehitysvammaisten palvelutalossa tai päivätoiminnassa. Yksi mahdollisuus olisi myös lisätä hoitajien tietoisuutta asiasta, kuinka ja mitä kertoa seksuaalisuudesta kehitysvammaisille.

Kieli
suomi

Sivuja 34
Liitteet 4
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
kehitysvamma, seksuaalisuus, seksuaalioikeudet, seksuaalisuuden portaat



THESIS
January 2020
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author (s)
Jenni Loijas

Title
Sexuality Group for Adults with Intellectual Disabilities

Commissioned by
Honkalampi-Foundation Riihitie residential care home.

Abstract

Sexuality is a part of every person's life, from birth to death. It is part of health and well-being of the mind. Everyone needs knowledge and guidance in matters related to sexuality. Adults with intellectual disability have not always been offered much information about sexuality. The subject is considered a very sensitive and difficult issue to discuss with them. However, knowledge of sexuality and on matters related to it increases security.

The aim of this functional thesis was to promote sexual awareness of adults with intellectual disabilities. The purpose of the thesis was to implement group counselling on the theme of sexuality three times for adults with intellectual disabilities. The group sessions were held in December 2019. Five adults with intellectual disabilities participated in the group. The project was carried out by the Honkalampi-Foundation Riihitie residential care home.

According to feedback, group guidance and group sessions were very positive on behalf of group members and employees. The feedback showed that the group members had learned new things about sexuality and considered group sessions to be instructive. The thesis can be utilised in groups intended for people with intellectual disabilities. As a further development idea, you could implement a similar group somewhere other residential care home or daytime activities for the intellectual disabilities. One idea would be to increase the awareness of caregivers, how and what to tell about sexuality to people with intellectual disabilities.

Language
Finnish

Pages 34
Appendices 4
Pages of Appendices 6

Keywords
Intellectual disability, sexuality, sexual rights, the stairs of sexuality

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Seksuaalisuus.....	6
2.1	Seksuaalisuuteen vaikuttavia asioita	6
2.2	Seksuaalioikeudet.....	7
2.3	Seksuaalisuuden portaat	7
2.4	Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen monimuotoisuus	11
2.5	Seurustelu ja parisuhde	13
3	Kehitysvammaisuus	15
3.1	Kehitysvammaisuus ja sen ilmeneminen	15
3.2	Kehitysvammaiset ja seksuaalisuus	17
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	18
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2	Hyvä ryhmätoiminta ja ohjaus.....	20
5.3	Ryhmäkertojen suunnittelu	22
5.4	Ryhmän pitäminen ja palaute	23
6	Pohdinta.....	26
6.1	Tuotoksen tarkastelu	26
6.2	Ammatillinen kehittyminen	27
6.3	Luotettavuus ja eettisyys	28
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	31
	Lähteet.....	32

Liitteet

Liite 1	Ryhmätapaamisten ohjelmarunko
Liite 2	Ryhmän säännöt
Liite 3	PowerPoint-esitys
Liite 4	Palautteen keruu

1 Johdanto

Seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen elämää, syntymästä kuolemaan saakka. Se kehittyy ja muuttuu läpi koko ihmisen elämän, eikä tule valmiiksi tai herää yhtäkkiä tietystä iässä. Seksuaalisuus on osa terveyttä ja mielen hyvinvointia, sen takia seksuaalisuus ja seksuaaliset tarpeet ovat yhtä tärkeitä ihmisen elämässä kuin ruoka ja uni. (Suomen Mielenterveys ry 2019a.)

Jokaisella ihmisellä on tarve solmia ihmissuhteita, ilmaista tunteitaan koskettamalla, keskustelemalla ja rakastamalla toista ihmistä. Nämä tarpeet ovat tärkeitä ihmisten fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Joskus niiden ilmaisuun kuitenkin liittyy ongelmia. Jokainen ihminen tarvitsee tietoa ja opastusta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, on tärkeää antaa tätä tietoa hänelle itselleen sopivalla tavalla. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014a.)

Kehitysvammaisille aikuisille ei ole aikaisemmin tarjottu tietoa seksuaalisuudesta, tai seksuaaliterveydestä. Vanhemmat ovat usein epäröineet seksuaalisuuteen liittyvän tiedon antamista, vaikka ovatkin tiedostaneet, että kehitysvammaisella henkilöllä on mahdollisesti suuri riski joutua seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi, koska hän ei välttämättä tiedä, mitä toinen saa tehdä ja mitä ei. Kehitysvammaisilla henkilöillä on samalla tavalla seksuaalisia tunteita, tarpeita ja halua solmia suhteita muiden kanssa, kuten meillä muillakin. Täsmällisen tiedon antaminen seksuaalisuudesta auttaa turvallisuudessa ja terveellisyydessä. (Graff, Moyher, Bair, Foster, Gorden & Clem 2017.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää aikuisten kehitysvammaisten seksuaalitietämystä. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa ryhmänohjausta seksuaalisuusteemasta kolme kertaa aikuisille kehitysvammaisille. Toimeksiantajana toimi Honkalampi-säätiön Riihitien palvelutalo. Opinnäytetyön aihe on rajattu toimeksiantajan toiveiden ja tarpeiden mukaan tärkeimpiin aiheisiin. Ryhmänohjauksen aiheet olivat seksuaalisuuden portaat, seksuaalioikeudet sekä seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus.

Seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat minua, siksi halusin tehdä opinnäytetyön seksuaalisuuteen liittyen. En kuitenkaan halunnut kertoa seksistä tai pitää seksivalistusta, koska seksuaalisuuteen liittyy paljon muutakin. Olen ollut töissä Honkalampi-säätiön, Riihitien palvelutalossa, josta idea lähti pitää ryhmänohjauksellinen opinnäytetyö seksuaalisuudesta palvelutalon kehitysvammaisille asukkailla.

2 Seksuaalisuus

2.1 Seksuaalisuuteen vaikuttavia asioita

Seksuaalisuuteen kuuluu tunteita, kuten iloa, odotuksia, toiveita ja pettymyksiä. Siihen kuuluu myös hellyyttä, turvallisuutta, läheisyyttä, avoimuutta ja ihmisenä olemista. Jokainen ihminen määrittelee itse oman seksuaalisuuden, mitä siihen kuuluu ja kuinka tärkeä osa se on omaa elämää. (Suomen Mielenterveysseura 2019a.) Seksuaalisuus on mukana läpi elämän, se on jotain mitä me olemme. Seksuaalisuuteen voi kuulua seksi, mutta siihen sisältyy myös biologinen sukupuoli, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen kehitys ja suuntautuminen. Persoonaan kuuluu seksuaalinen minäkuva, joka näkyy ajatuksissa, tunteissa, suhteessa itseen ja toisiin ihmisiin, sekä mielikuvissa. (Terveyskylä 2018.)

Seksuaalisuuteen vaikuttavia asioita ovat uskonto, kulttuuri ja perhe. Nämä tekijät vaikuttavat meidän tapamme ilmaista omaa seksuaalisuuttamme ja myös muokkaavat seksuaalisuuteen liittyviä asenteita. Myös tekijät kuten biologia, psykologia, politiikka, taloudellisuus, sosiaalisuus, hengellisyys ja historialliset asiat voivat vaikuttaa seksuaalisuuteen. (Terveyskylä 2018.)

2.2 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet kuuluvat olennaisena osana ihmisoikeuksiin. Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalioikeuksiin, katsomatta ikää, taustaa, sukupuolta tai terveydentilaa. Jokaisella on myös velvollisuus kunnioittaa toisen ihmisen seksuaalioikeuksia. Kaikilla on oikeus elämään, vapauteen ja tuntea olonsa turvalliseksi, eikä sitä tule uhata millään tavalla seksuaalisista syistä. Tähän kuuluu päätäntävalta omasta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä, seksuaalikäyttäytymisestä ja toiminnasta, sekä oikeus tietoon seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. Siihen kuuluu oikeus omaan ja toisten turvallisuuteen, vapauteen, sekä oikeus päättää omaan kehoon liittyvistä asioista, kuten koskemattomuudesta. Tämä tarkoittaa, että henkilö pystyy valitsemaan itse oman seksuaalikäyttäytymisensä, sekä kumppaninsa. Jokaisella on myös oikeus yksityisyyteen liittyen omaan kehoon, henkilökohtaiseen tiedon antoon, valintoihin, seksuaalisuuteen ja seksisuhteisiin. (World Association for Sexual Health, WAS 2014; Väestöliitto 2019a.)

Jokaisella ihmisellä on oikeus päättää, hankkiiko lapsia, miten paljon ja milloin. Jokaisella on myös oikeus saada tietoa liittyen lasten hankintaan, raskauteen, ehkäisyyn, raskauden keskeytykseen ja adoptioon. Ketään ei voida myöskään pakottaa sterilisaatioon, raskauden keskeytykseen tai ehkäisyn käyttöön. (World association for sexual health, WAS 2014; Väestöliitto 2019a.)

2.3 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat on Väestöliiton ja oikeusministeriön yhdessä laatima portaittain etenevä seksuaalikasvatusmalli, jossa käydään kokonaisvaltaisesti ihmisen seksuaalinen kehitys aivan syntymästä aikuisuuteen asti. Jokaisen portaan yhteydessä on kerrottu suuntaa antava ikä, koska jokainen ihminen kehittyy omaa tahtiaan ja käy portaat omassa tahdissaan ja järjestyksessään. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015 10–12.)

Ensimmäistä porrasta kutsutaan nimellä **Olen ihana** ja se käsittelee vauvasta neljävuotiaaseen asti lapsen seksuaalista kasvua. Tämän ikäinen lapsi rakastaa itseään ja läheisiään paljon, hän hyväksyy kaikki sellaisina kuin he ovat, myös itsensä. Hän kaipaa sylissä oloa ja läheisyyttä. Lapsi tutkii kehoaan maistamalla, haistamalla ja leikkimällä. Lapsi myös opettelee oman kehon osien nimiä ja niiden merkitystä. Tällä portaalla lapsi opettelee myös tunteiden säätelyä. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 49–51.)

Toisen portaan nimi on **Tykkäyskaveri** ja se kertoo 3–8-vuotiaiden kehityksestä. Tällä portaalla lapsi ilmaisee tykästymistään, ihastumistaan ja rakastumistaan eri tavoilla. Hän pussailee, halaa ja ilmaisee hellyyttään esimerkiksi pehmoleluille, ystäville, perheen jäsenille, lemmikeille tai muille eläimille. On tärkeää antaa lapsen kokea erilaisia tunteita, ja antaa niille nimet. Näin lapsi oppii sanoittamaan tunteitaan sekä sen, että voimakas tunne ei kestä ikuisesti vaan laantuu vähitellen. Lapsen tunteet ovat voimakkaita, minkä takia on tärkeää opetella rajoja hellyyden esittämiselle. Lapselle opetetaan oman ja muiden kehon kunnioitusta ja että kaikilla on oikeus sanoa ei. Rajojen opettelua on hyvä harjoitella leikin avulla ja kertoa, mitä saa tehdä ja mitä ei. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 55–57.)

Kolmas porras on nimeltään **Vanhemman ihailu** ja silloin lapsi on noin 3–9-vuoden ikäinen. Tämä porras voi esiintyä limittäin toisen portaan kanssa, koska tälläkin portaalla on kyse ihailusta. Ihastumisen tai ihailun kohde voi vaihdella päivittäin, jolloin lapsi voi olla yhtenä päivänä ihastunut omaan vanhempansa ja toisena ystäväänsä. Lapsi etsii ihastumisen kohdetta turvallisesta ja läheisestä aikuisesta, joka tarkoittaa usein jompaakumpaa vanhempaa. Lapsi osoittaa ihastumistaan ja voi olla omistamisen haluinen. Hänen on tärkeää saada kokemus, että hänen tunteensa on hyväksytty. Tällä portaalla lapsi oppii myös sukupuoli-rooleista ja arvoista. Lapsi on kiinnostunut eri sukupuolista ja saattaa kysellä niihin liittyviä kysymyksiä. Osa lapsista haluaa olla sekä tyttö että poika, toiset eivät halua olla kumpaakaan ja toiset taas vastakkaista mitä ovat. Lapselle tulee puhua sukupuolista arvostaen ja antaa tämän kysellä ja leikkiä vapaasti asialla. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 59–61.)

Neljäs porttas on nimeltään **Idoli ihastuttaa**, lapsi on tällöin noin 6–12-vuotias. Ihastumisen kohde vaihtuu vanhemmasta usein julkisuuden henkilöön, tai toiseen lähipiiriin ulkopuoliseen henkilöön. Lapsen haaveilu ja kaukorakkaus julkisuuden henkilöä kohtaan vahvistavat hänen itsetuntoaan. Lapsi tiedostaa, ettei ihastumisesta koidu suhdetta, vaan on enemmän haaveilua. Ihastus julkisuuden henkilöön voi vaihdella joka päivä, tai se voi pysyä pitkään samana. Lapsen ihastumista ja haaveilua ei tule halveksia, mutta aikuisen tulee vahvistaa todellisuudentajua. Lapsi vahvistaa omaa rohkeuttaan ja itsenäistymistään, haaveillessaan pääsevänsä itse joskus julkisuuteen. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 63–66.)

Viidennen portaan nimi on **Tuttu mutta salattu** ja tällä portaalla ollaan yleensä 8–13-vuotiaana. Mutta se voi olla ajankohtainen, milloin vain 8-vuotiaasta aikuisuuteen asti. Nyt ihastumisen kohteet ovat muuttuneet tuttuihin ikätovereihinsa, ja haaveillaan oikeasta seurustelusuhteesta. Lapsi saattaa tuntea hämmennystä, koska haluaa pitää ihastumisen salassa, mutta myös ilmaista tunnettaan. Lapsi opettelee hallitsemaan suurta ihastumisen tunnetta. Lapsi kiinnittää huomiota enemmän ulkonäköön ja siisteyteen ja miettii, mitä muut hänestä ajattelevat. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 69–71.)

Kuudennen portaan nimi on **Tuttu ja kaverille kerrottu**. Lapsi on noin 9–14-vuotias ja uskaltaa puhua tunteistaan luotettavalle ihmiselle. Lapsi kertoo rakkaudestaan ystävälle tai perheenjäsenelle ja tahtoo tietää hänen mielipiteensä tunteista. Lapsi tahtoo tietää, onko ihastumisen kohde hänen tunteidensa arvoinen ja onko hänen tunteensa sallittuja. Lapsi arvioi ystävien kanssa, kuka olisi turvallinen kohde rakastumiselle. Ystävien mielipide on tärkeä. Tällä portaalla lapsi opettelee myös ystävyyttä, millaista ystävyys on ja miltä se tuntuu. Hyvä ystävyyssuhde pohjautuu luottamukseen, tukemiseen, rehellisyyteen ja kunnioitukseen. Hyvä ystävyyssuhde on tärkeää, koska parisuhde perustuu usein ystävyydelle. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 75–83.)

Tykkään sinusta, on seitsemännen portaan nimi ja tällöin lapsi alkaa olla murrosiässä, eli hän on noin 10–15-vuotias. Tällä portaalla nuori uskaltaa kertoa ihastumisen kohteelleen tunteensa. Hän osaa käsitellä mahdollisen vastoinkäymisen

eri tavalla kuin nuorempana. Tärkeämpää tässä vaiheessa on se, että uskaltaa kertoa tunteistaan ja asettua haavoittuvaiseksi kuin vastapuolen vastaus tunteisiin. Nuori ottaa riskin tulla torjutuksi mutta myös naurunalaiseksi muiden silmissä. Tunteiden kertominen vahvistaa uskallusta ja tulevaisuudessa todellisen rakkaussuhteen tavoittelua. Nuori opettelee myös vastaanottamaan toisten tunteita ja kuinka niihin kannattaa reagoida. Nuori voi löytää ihastuksen kohteen myös internetistä, jolloin on tärkeää muistuttaa olla varovainen, eikä aina kannata kaikkeen luottaa, mitä internetistä löytää. Ihmiset pystyvät luomaan itsestään parempaa kuvaa sovelluksissa ja sivustoilla kuin mitä todellisuudessa ovat. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 85–90.)

Kahdeksas porras on nimeltään **Käsi kädessä** ja tällöin nuori on noin 12–16-vuotias. Edellisellä portaalla nuori on kertonut tunteistaan ja jos hän on saanut vastakaikua tunteilleen, puhutaan seurustelusta. Tällä portaalla läheisyys ja kosketus on tärkeää, mutta seurustelu voi tapahtua myös ilman kosketusta, jos nuori ei koe olevansa siihen vielä valmis. Tällöin seurustelu voi tapahtua katseiden, mielikuvien ja haaveiden pohjalta, tai tekstiviesteinä. Nuori voi myös haluta kosketusta, jolloin valitaan turvallinen kohta, esimerkiksi käsi. Ihastuminen näytetään kaikille käsi kädessä olemisena. Ikätoverit voivat olla eri portailla kuin nuori itse, minkä takia hän saattaa alkaa käsi kädessä-vaiheen vain sen takia, koska kaveritkin tekevät sitä. Ihastuksen kohteen kanssa käsi kädessä olo tuntuu hyvältä ja saattaa olla jännittävää. Tunne toisen kädestä omassaan on niin suuri, ettei välttämättä saa sanoja suustaan, tärkeämpää onkin kosketus kuin juttelu. Tällä portaalla opetellaan omien rajojen pitämistä turvallisena ja toisen ihmisen kunnioitusta ja huomiointia. Seurustelusuhteen päätyttyä, pettymyksen tunne voi olla suuri ja nuori voi tarvita sen avuksi ystäviä tai vanhempia. Nämä pettymyksen tunteet ovat kuitenkin tärkeitä kokemuksia tulevaisuutta varten. Nuoren on hyväksyttävä pettymys ja suru, jotta pystyy pääsemään näistä tunteista yli. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 94–98.)

Yhdeksännen portaan nimi on **Suudellen** ja nuori on usein 14–18-vuotias. Tällä portaalla nuori uskaltaa jo koskettaa toista enemmän ja suudella häntä, tämä tarkoittaa suurta askelta nuoren elämässä, koska suudella tulee kiihottumisen tunne ja kosketus on paljon intiimimpi kuin aikaisemmin. Tällä portaalla korostuu

oma yksityisyys ja tunteet. On tärkeää harkita, mihin on itse valmis ja mihin toinen on valmis. Hyvä on myös muistaa, että aina voi sanoa ei, vaikka olisikin aikaisemmin suostunut johonkin asiaan. Toisen suostumusta tulee kysyä joka kohtaamiskerralla. Seksuaalinen kiihottuminen on läsnä, mutta vielä ei uskalleta koskea toisen intiimin kehon osiin. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 101–104.)

Kymmenes porras on nimeltään **Mikä tuntuu hyvältä**, tällä portaalla nuori on noin 15–20-vuotias. Nuori on valmis kuuntelemaan oman kehon viestejä ja hänellä on kykyä hillitä itseään, ettei ylitä omia tai toisen rajoja. Nuorella on valmius kosketella itseään ja toista seksuaalisesti, mutta yhdyntä ei ole vielä tavoitteena. Koetaan seksuaalista nautintoa ja tutustutaan itseen ja kumppaniin yhdessä. Nuoren tunteet ja järki ovat läsnä, mutta myös biologia vaikuttaa tällä portaalla. Koetaan paljon ensimmäisiä kertoja, kuten ensimmäinen kerta kun koskettaa kumppania nautinto mielessä. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 109–113.)

Viimeisen, eli yhdennentoista portaatan nimi on **Rakastella**. Tällä portaalla nuori on noin 16–25-vuotias. Nuori tuntee oman seksuaalisuutensa, kehonsa ja tunteensa riittävän hyvin ja haluaa tuntea seksuaalista nautintoa. Tällä portaalla harjoitellaan yhdyntää, mutta on tärkeää tietää myös siihen liittyvät riskit, eli sukupuolitaudit ja raskauden mahdollisuus. Nuoren ja hänen kumppaninsa on hyvä jutella asiasta ja varmistua, että molemmat ovat valmiita siirtymään tälle portaalle, ilman painostusta. Viimeistään ennen tätä porrasta olisi hyvä, että nuori ottaisi selvää, miten suojautua sukupuolitaudeilta ja raskaudelta, ettei tarvitsisi katua jälkeen päin omaa päätöstään tai tekojaan. (Kortelainen-Poikela & Cacciatore 2015, 117–118.)

2.4 Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen monimuotoisuus

Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä, tai olla määrittelemättä oma seksuaalinen suuntautumisensa ja sukupuoli-identiteettinsä (Seta 2019; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2019). Tässä luvussa avataan eri seksuaalisten suuntautumisten ja sukupuolten käsitteitä. Koska seksuaalisen suuntautumisen

ja sukupuolten käsitteitä on todella paljon, olen rajannut aiheen yleisimpiin ja tutuimpiin. Rajaus on tehty myös kehitysvammaisia ryhmäläisiä ajatellen, tarkoituksena on tuoda lisätietoa heille näistä asioista, mutta ei liikaa. Tarkoituksena ei ole hämmentää heitä liian suurella tietomäärällä.

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, kehen henkilö ihastuu, rakastuu ja saa tuntemaan emotionaalisia tunteita, sekä mahdollisesti eroottista vetovoimaa. Seksuaalisen suuntautumisen selittäminen ei aina ole helppoa. Se usein määritellään sen mukaan, mitä sukupuolta on itse ja mitä sukupuolta tunteiden kohde edustaa. (Seta 2019.)

Heteroseksuaali tarkoittaa henkilöä, joka kokee emotionaalista, romanttista ja seksuaalista vetoa vastakkaista sukupuolta kohtaan, esimerkiksi mies on ihastunut naiseen. Tämä määritelmä antaa ymmärtää, että sukupuolia olisi vain kaksi, eli nainen ja mies. Homoseksuaalisuudella tarkoitetaan, että henkilö kokee emotionaalista, romanttista ja seksuaalista vetoa samaa sukupuolta kohtaan. Homoseksuaalilla tarkoitetaan suomen kielessä yleisimmin miespuolista henkilöä, joka kokee vetoa toista miespuolista kohtaan. Homoseksuaalisista naisista käytetään yleisemmin käsitettä lesbo, mutta naisista kiinnostunut nainen voi myös ilmaista olevansa homo. Biseksuaalinen henkilö tuntee emotionaalista, romanttista ja seksuaalista vetovoimaa molempia, niin mies- kuin naissukupuolta kohtaan. Panseksuaali on kiinnostunut kaikista, kiinnostuksen kohteen sukupuolella ei ole hänelle merkitystä. (Seta 2019; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2019.)

Sukupuolen moninaisuudella tarkoitetaan, että sukupuolen ilmenemismuodot ovat paljon enemmän kuin pelkästään kahteen toisistaan vastakkaisiin ja erotettaviin sukupuoliin viitattava ilmenemismuoto. Sukupuolia on enemmän kuin nais- ja mies- sukupuolet. Sukupuolten moninaisuuteen kuuluvat sukupuolienemmistöt, mutta myös -vähemmistöt. Yksilötasolla tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen ihmisen sukupuoli muodostuu yksilöllisistä ja ainutlaatuisista piirteistä ja näin ollen on moninainen. (Seta 2019; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2019.)

Mies tarkoittaa usein biologista, mutta myös vaihdettua sukupuolta. Miessukupuoli on Suomessa toinen laillisista sukupuoli-identiteeteistä. Nainen tarkoittaa usein biologista, mutta myös vaihdettua sukupuolta. Naissukupuoli on Suomessa toinen laillisista sukupuoli-identiteeteistä. (Seta 2019; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2019.)

Transihminen kuvaa kaikkia ihmisiä, jotka tuntevat olevansa eri sukupuolta kuin mikä heille syntymässä määriteltiin. Transmies on syntynyt naiseksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies. Transnainen on syntynyt mieheksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään nainen. Muunsukupuolinen henkilö voi määritellä olevansa sekä nainen että mies, jotain näiden väliltä tai ei kumpaakaan. Sukupuolen korjauksella tarkoitetaan lääketieteellisiä hoitoja. Henkilö voi olla transsukupuolinen tai muunsukupuolinen henkilö, joka haluaa korjata omaa kehoaan, jotta se täsmäisi hänen sukupuoli-identiteettiään. Sukupuolen korjauttamiseen kuuluu myös väestörekisterissä henkilötietojen muuttaminen, tällä tarkoitetaan nimeä ja sukupuolta. Sukupuoleton henkilö ei halua määritellä omaa identiteettiään sukupuolella. (Seta 2019; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2019.)

2.5 Seurustelu ja parisuhde

Seurustelu on ihmissuhdetaitojen opettelua ja se on erilaista eri-ikäisillä. Seurustelun ajatellaan yleensä tapahtuvan kahden ihmisen välillä ja sen täytyisi olla tasavertainen ihmissuhde. Jokainen ihminen kehittyy omaa tahtiaan, minkä takia ei ole olemassa mitään ikärajaa, jolloin pitäisi aloittaa seurustelu. Seurustelua ei tule aloittaa muiden painostuksesta, vaan silloin kun on itse siihen valmis. (Väestöliitto 2019b.)

Seurustelusuhhteessa ja myös muissa ihmissuhteissa on tärkeää tuntea olonsa turvallisiksi ja hyväksi toisen kanssa ja tähän tarvitaan luottamusta. Täytyy olla itse luottamuksen arvoinen ja pystyä luottamaan myös toiseen. Pari sopii omat säännöt, mitä seurustelu heidän välillään tarkoittaa, se voi olla vain viestittelyä, eikä yhteydenpitoa tarvitse olla päivittäin. Se voi olla yhdessä oloa ja tekemistä

melkein joka päivä. Seurustelusuhhteessa on hyvä muistaa myös viettää omaa aikaa, esimerkiksi ystävien tai harrastusten parissa. (Väestöliitto 2019b.)

Parisuhde tarkoittaa kahden aikuisen välistä suhdetta. Parisuhteeseen kuuluu rakkautta ja se parantaa fyysistä sekä henkistä terveyttä ja hyvinvointia. Parisuhteen muodostumiseen kuuluu kolme vaihetta, joista ensimmäinen on rakastumisvaihe. Rakastumisvaiheessa pariskunta tuntee voimakasta kiinnostumista toisiinsa kohtaan. Erossa olo tuntuu hankalalta ja ikävältä, toinen ihminen nähdään täydellisenä. Tätä tunnetta kutsutaan myös huumaksi, joka kuitenkin ajan kanssa haihtuu ja on luonnollinen osa parisuhteen muodostumista. (Väestöliitto 2019c; Suomen Mielenterveys ry 2019b.)

Toinen vaihe on nimeltään itsenäistymisvaihe. Tämä vaihe voi tulla eteen, vain jos molemmat osapuolet ovat valmiita sitoutumaan suhteeseen. Jos he eivät ole sitoutuneita, suhde loppuu ennen itsenäistymisvaihetta. Tässä kohtaa parisuhdetta haetaan rajoja yhdessä ja erillään ololle, minkä takia parin välillä voi olla valtataistelua. Realismi tulee mukaan suhteeseen, minkä takia usein huomataan, ettei toinen ollutkaan sitä mitä oli aluksi kuvitellut. Silloin tulee päättää, hyväksyykö toisen osapuolen erilaisuuden ja jatkuuko suhde. Parisuhde lujittuu, jos päästään tämän vaiheen yli. (Väestöliitto 2019c; Suomen Mielenterveys ry 2019b.)

Viimeinen vaihe eli rakkausvaihe on sitä, että pystyy hyväksymään itsensä ja toisensa juuri sellaisena kuin kumpikin on. Tässä vaiheessa puoliso tuntuu parhaalta ystävältä, ja molemmat tuntevat itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Kuitenkin on ensin itse pystyttävä rakastamaan itseään, jotta pystyy näkemään ja kohtaamaan itsensä kokonaisena, mikä myös mahdollistaa toisen ihmisen kohtaamisen kokonaisuudessaan. (Väestöliitto 2019c; Suomen Mielenterveys ry 2019b.)

3 Kehitysvammaisuus

3.1 Kehitysvammaisuus ja sen ilmeneminen

Kehitysvamma tarkoittaa, että henkilöllä on vamma ymmärtämisen ja käsityskyvyn alueella ja se vaikuttaa uusien asioiden oppimisessa ja ymmärtämisessä. Se voi esiintyä esimerkiksi ajan käsittämisen, lukemisen ja kirjoittamisen vaikeutena tai toiminnan suunnittelun ja lukumäärien ymmärtämisen vaikeutena. Se voi vaikuttaa myös henkilön muistiin, tilanteen arviointiin tai harkintaan. Kehitysvammaa on montaa eriasteista. Mitä vaikeammin kehitysvammainen henkilö on, sitä enemmän hän tarvitsee apua, tukea ja ohjausta. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 17.)

Suomen laissa ei ole määritelty tarkkaa alkamisikää kehitysvammaisuudelle. Kuitenkin jos älyllinen suorituskyky heikentyy kahdeksantoista ikä vuoden jälkeen, puhutaan yleisesti silloin dementiasta. Jos taas älyllinen suorituskyky heikentyy alle kahdeksantoista vuoden iässä, puhutaan tällöin kehitysvammaisuudesta. (Kaski, ym. 2012, 17.) ICD-10 eli International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems on kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä, jonka on kehittänyt Maailman Terveysjärjestö eli WHO (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012). ICD-10 luokitusjärjestelmä on apuna diagnosoidessa ja määriteltäessä kehitysvammaisuutta. Se sisältää kolme kriteeriä, joiden mukaan diagnoosi voidaan antaa. Kriteereinä on, että henkilön älykkyydosamäärä jää alle 70:n psykologin suorittamassa kokeessa. Käytännölliset, käsitteelliset ja sosiaaliset taidot eivät vastaa hänen ikäodotustaan. Viimeisenä kriteerinä on, että vamma on todettu kehitysiässä. (Arvio & Aaltonen 2011, 12; Arvio 2018; Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2018.)

Kehitysvammaisuuden syitä on paljon. Se voi johtua raskausaikana olleista ongelmista, perintötekijöistä, synnytysaikana tapahtuneista ongelmista tai lapsuus- tai nuoruus-ikänsä aikana tapahtuneesta onnettomuudesta tai sairastumisesta. Melko usein jää epäselväksi, mistä kehitysvammaisuus johtuu. Jopa noin puolet lievän kehitysvammaisuuden ja noin 30 prosenttia vaikean kehitysvammaisuuden syistä jää

selvittämättä. Kehitysvamma vaikeuttaa uusien asioiden ymmärtämistä ja oppimista. (Kehitysvammaliitto 2019; Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2017.)

Kehitysvammaisuus voidaan luokitella eri asteisiin, joita ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. Näiden määrittelyiden lisäksi on olemassa muu määrittely ja määrittelemätön. (Kaski ym. 2012, 17.) Taulukossa 1 on kuvattu, miten eri kehitysvammaisuuden aste vaikuttaa henkilön elämään ja miten paljon tukea hän tarvitsee. Taulukossa ilmenee myös näiden eri asteiden arvioitu älykkyyssikä eli minkä ikäisen tasolla henkilön älykkyyks on ja mikä hänen älykkyyssosamääränsä on suunnilleen.

<p>Lievä älyllinen kehitysvammaisuus</p> <p>Lapsi voi koulussa tarvita tukea tai erityisopetusta Aikuisena voi asua itsenäisesti tai pienen tuen avulla Omatoiminen perustoiminnoissa Osaa ylläpitää hyviä sosiaalisia suhteita Pystyy tekemään töitä, mutta tarvitsee opastusta ja valvontaa Rahan käytössä voi tarvita apua Älykkyyssosamäärä 50–69, älykkyyksiältään 9–11-vuotias</p>
<p>Keskivaikea älyllinen kehitysvammaisuus</p> <p>Lapsen kehityksessä merkittäviä viiveitä Tarvitsee erityisopetusta koulussa Aikuisena tarvitsee tukea ja ohjausta asumisessa ja työskentelyssä Perustoimissa itsenäisiä tai melko itsenäisiä Älykkyyssosamäärä 35–49, älykkyyksiältään 6–8-vuotias</p>
<p>Vaikea älyllinen kehitysvammaisuus</p> <p>Tarvitsee paljon tukitoimia asumisessa, koulussa ja työelämässä Tarvitsee paljon kuntoutusta ja apua siihen Perustoimissa tarvitsee apua, mutta voi kuntoutua melko itsenäiseksi Älykkyyssosamäärä 20–34, älykkyyksiältään 3–5-vuotias</p>
<p>Syvä älyllinen kehitysvammaisuus</p> <p>Jatkuvan hoidon tarpeessa ja täysin riippuvainen siitä Tarvitsee asumisessa ympärivuorokautista tukea Liikkumisessa, kommunikaatiossa ja perustoimissa paljon haasteita</p>

Rakon ja suolen toiminta ei ole hallinnassa

Koulussa tavoitteena oppia perustoimiin liittyviä asioita ja kehittyä niissä

Koulun avulla pystyy oppimaan ja selviytymään yksinkertaisista työtehtävistä

Älykkyydosamäärä alle 20, älykkyyksiältään 0–2-vuotias

Taulukko 1. Kehitysvamman eri asteet (Mukaillen Kaski ym. 2012, 18–21).

Ihmiset, joilla on kehitysvamma, oppivat paljon monia asioita aivan samalla tavalla kuin muut ihmiset, joilla ei ole kehitysvammaa. Älykkyyys on vain osa ihmisen persoonallisuuden kokonaisuudesta. (Palonen-Munnukka 2009, 9.) Suomessa on arvioitu olevan noin 55 000 kehitysvammaista ihmistä, joista suurin osa on lievästi kehitysvammaisia. Lukumääräisesti kehitysvammaisia miehiä on enemmän kuin naisia. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että pojat ovat trauma-alttiimpia kuin tytöt ja usein kehitysvammaan liittyvä geenivirhe todetaan X-kromosomissa. Pojilla on vain yksi X-kromosomi, minkä takia geenivirhe siinä aiheuttaa todennäköisemmin kehitysvamman pojille kuin tytöille. (Arvio 2018.)

3.2 Kehitysvammaiset ja seksuaalisuus

Muiden ihmisten kuten vanhempien ja hoitajien voi olla vaikeaa suhtautua kehitysvammaisten seksuaalisuuden ilmaisemiseen ja sukupuolikäyttäytymiseen (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014b). He ajattelevat kehitysvammaisten olevan ikuisia lapsia. Luullaan, etteivät he pysty ilmaisemaan tai toteuttamaan omaa seksuaalisuuttaan, seksuaalista suuntautumistaan tai miettimään tarkemmin sukupuolten moninaisuutta. Tämän takia heidän kaikkien ajatellaan olevan aseksuaaleja. (Björnsdóttir, Stefánsdóttir & Stefánsdóttir 2017; Ditchman, Easton, Batchos, Rafajko & Shah 2017.) Aseksuaalisuus tarkoittaa, ettei henkilö tunne lainkaan tai tuntee vain vähän seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan (Seta 2019). Seksuaalisuus on kuitenkin yksi ihmisen perustarpeista ja perusoikeuksista, eikä sen toteuttamista tulisi estää keneltäkään. Ihmiset, joilla on kehitysvamma, ovat yhä enemmän alkaneet näyttämään omaa seksuaalista identiteettiään. Kuitenkin heidän seurusteluaan katsotaan pahalla, eikä heille anneta yksityisyyttä samalla tavalla kuin muille ihmisille. (Björnsdóttir ym. 2017.)

Kehitysvamma voi vaikuttaa henkilön minäkuvaan ja myös seksuaalisuuteen. Kehitysvammaisen ihminen voi pitää itseään epäeroottisena ja kehoaan epämiellyttävänä. Tähän vaikuttavat yhteiskunnassa vallitsevat mielipiteet kehitysvammaisista ja heidän ihmissuhteistaan. Seksuaalisuus myös usein kuvataan toteutuvan vain kauniiden ja terveiden ihmisten kesken, etenkin mainoksissa ja sosiaalisessa mediassa. Kehitysvamma voi vaikeuttaa henkilön seksuaalisuuden ilmaisemista ja toteuttamista, mutta ei kadottaa sen tärkeyttä ja tarvetta. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2014b.) Seksuaalisuuden ilmaiseminen voi myös näyttäytyä päinvastaisesti. Kehitysvammaisilla saattaa myös ilmetä estottomuutta seksuaalisuuteen liittyen. Tämä voi näkyä julkisilla paikoilla tai yhteisissä tiloissa itsensä tyydyttämisenä tai muuten turhan innokkaana lähestymisenä tai kosketteluna, koska ei välttämättä tiedosteta missä ja milloin on soveliasta toteuttaa seksuaalisuuttaan. (Medina-Rico, López-Ramos & Quiñonez 2017.)

Kolumbiassa tehdyssä kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin kehitysvammaisten ihmisten seksuaalisutta. Kirjallisuuskatsauksessa kerrottiin, että usein unohdetaan seksuaalisuuden kuuluvan myös kehitysvammaisten ihmisten elämään. Vaikka kehitysvammaisten ihmisten seksuaalitarpeet ovat aivan samat kuin kaikilla ihmisillä, on niitä pidetty tabuna eli asiana, josta ei ole pystytty puhumaan. Siksi onkin tärkeää opettaa ja valistaa kaikki kehitysvammaisten ihmisten elämässä olevat, kuten vanhemmat, opettajat ja hoitohenkilökunta puhuisi seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista avoimesti kehitysvammaisille. (Medina-Rico ym. 2017.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää aikuisten kehitysvammaisten seksuaalitietämystä. Opinnäytetyön tehtävänä on toteuttaa ryhmän-ohjausta seksuaalisuusteemasta kolme kertaa aikuisille kehitysvammaisille.

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö voidaan toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä. Tämä tarkoittaa käytännössä toimimista, esimerkiksi jonkin asian ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi siis olla esimerkiksi opas, ohjeistus, jonkin tapahtuman toteuttaminen, vihko tai kirja. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on yhdistää teoria-tieto ja käytäntö ja sen toivotaan olevan käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen. Opinnäytetyöhön kuuluu raportti, johon kuuluu teoriapohja, menetelmien ja työtapojen esittely, sekä pohdinta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 51, 83.)

Toiminnallisen opinnäytetyön avulla tekijä pystyy luomaan yhteyksiä työelämään. Opinnäytetyö voidaan toteuttaa entisessä työpaikassa, harjoittelupaikassa tai uudessa ympäristössä. On huomattu, että hyvin toteutettu opinnäytetyö voi luoda yhteyden työpaikkaan ja vaikuttaa työllisyyteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.)

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin toiminnallisia ryhmänohjauksia kehitysvammaisille aikuisille. Ryhmään pyydettiin asukkaita, joilla oli jo jonkin verran tietoa seksuaalisuudesta, koska aihe voi olla vaikea ja hankala käsittää. Halusimme toimeksiantajan kanssa saada ryhmään keskustelua ja pohdintaa aiheesta. Palvelutalon ohjaajat ovat puhuneet seksuaalisuudesta hieman, mutta toiveena oli perehtyä hieman paremmin, mitä kaikkea seksuaalisuuteen kuuluu.

Honkalampi-säätiö on saanut alkunsa vuonna 1991 ja sen ensimmäinen palvelukoti avautui Lieksaan vuonna 1994. Tällä hetkellä Honkalampi-säätiöllä on yhdeksän palvelukotia ympäri Pohjois-Karjalaa. (Honkalampi 2019a.) Riihitien palvelutalo on yksi Honkalampi-säätiön palvelutaloista ja se sijaitsee Liperissä. Riihitiellä on yhteensä yhdeksän ohjaajaa, auttamassa, ohjaamassa ja tuke-massa kehitysvammaisia asukkaita. Riihitiellä on yhteensä kolmetoista asuntoa kehitysvammaisille asukkaille. (Honkalampi 2019b.) Riihitien palvelutalo on tämän opinnäytetyön toimeksiantaja

Honkalampi-säätiö tarjoaa tuettua asumispalvelua kehitysvammaisille aikuisille Pohjois-Karjalassa. Palvelukodeissa on yksiöitä ja ryhmäasumisen muotoja. Asukkaille tarjotaan yhteistä tekemistä, viikoittain järjestettäviä toimintatuokioita ja henkilökohtaiset ohjaajat. Honkalampi-säätiölle on tärkeää, että asukkaat tulevat kuulluiksi ja nähdyiksi, asumispalveluissa panostetaan kommunikaatioon ja kommunikoinnin kehittämiseen. He pitävät tärkeänä myös kehitysvammaisten asukkaiden itsemääräämisoikeutta, asumispalveluiden ohjaajat tukevat asukkaita, mutta eivät päätä heidän puolestaan tai holhoa heitä. (Honkalampi 2019c.)

5.2 Hyvä ryhmätoiminta ja ohjaus

Ryhmänohjausta käytetään paljon terveydenhuollossa. Ryhmänohjauksella saadaan annettua tietoa suuremmalle ihmismäärälle kerralla kuin yksilöohjauksessa, näin ollen ryhmänohjaus on taloudellisempaa. Ryhmänohjaajana hoitaja näyttyy ohjattavan asian asiantuntijana ja vastaa ryhmän toimivuudesta, sekä näyttää suuntaa ryhmäläisille. Hoitajalla on hyvä olla ryhmänohjaustaitoja ja huomiokykyä havaita ryhmän tarpeita, sekä sen kehitysvaiheita. Hoitajalla tulee olla hyvä kommunikaatitaito, hänen täytyy osata suhtautua ja työskennellä eri kulttuurista tulevien ja erilaisten ihmisten kanssa ja hänellä täytyisi olla käytännön järkeä. (Kyngäs ym. 2007, 104, 107–108.)

Ryhmän jäsenille ryhmässä oleminen voi olla kokemus, joka tukee ja auttaa jaksamaan tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmällä voi olla erilaisia tavoitteita, kuten painonhallinta, vanhemmuuden tukeminen, tai se voi olla erilaisia vertais- ja omaisryhmiä. Ryhmänohjaus voi olla tehokkaampi terveyden edistämisen näkökulmasta kuin yksilöohjaus. Ryhmänohjauksen hyviä puolia on myös se, että tietoa pystytään antamaan samanaikaisesti useammalle henkilölle. (Kyngäs ym. 2007, 104–107.)

Ryhmä voi olla toisilleen täysin tuntemattomista ihmisistä muodostettu joukko, mutta usein ryhmäläiset ovat toisilleen entuudestaan tuttuja. Ryhmän koko vaikuttaa sen ryhmädynamiikkaan ja toimintaan, sekä sen ohjattavuuteen. Ryhmää

voidaan käyttää voimavarana, mutta siihen tarvitaan yhteinen tavoite ja ryhmään kuulumisen tunne. Tämän takia ryhmän keskeinen vuorovaikutus on todella tärkeää. Kommunikointi voi tapahtua kasvokkain, tai esimerkiksi viestitellen internetissä. Myös yhteisen tavoitteen asettaminen lisää ryhmään kuulumisen tunnetta. Ryhmän sisällä on hyvä laatia yhteiset säännöt, joista pidetään kiinni ryhmäläisten kesken. (Kyngäs ym. 2007, 106–107.)

Hyvä ryhmätoiminta sisältää luottamusta, joka pystytään saavuttamaan tutustamalla ja tuntemalla toiset ryhmäläiset. Yhteinen päämäärä ja tavoite auttaa ryhmäytymisessä ja lisää turvallisuutta, sekä luottamusta ryhmäläisten keskuudessa. Hyvässä ryhmätoiminnassa ryhmäläiset kuuntelevat ja jakavat mielipiteitä avoimesti, sekä hyväksyvät erilaiset näkemykset. (Kyngäs ym. 2007, 106–107.) Toimivassa ryhmässä ryhmäläiset tukevat toisiaan. Jos ristiriitoja tulee, ne selvitetään ja sovitaan yhdessä. Osataan antaa ja vastaanottaa palautetta ja kritiikkiä. Hyvä ryhmä osaa myös hyödyntää ryhmäläisten voimavaroja, kuten tietoa, kokemusta, erilaisia kykyjä ja taitoja. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

Ryhmä kehittyy koko ajan alusta loppuun asti. Ryhmän kehitysvaiheita on viisi, muodostuminen, kuohunta, normeista sopiminen, suoritusvaihe ja päätösvaihe. Muodostuminen tapahtuu ryhmän ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Ryhmässä sovitaan yhteiset säännöt ja toimintatavat. Ryhmän jäsenet tutustuvat toisiin ja hakevat omia roolejaan ryhmässä. Toisena vaiheena on kuohunta, johon liittyy erimielisyyksiä ryhmän tehtävästä. Ryhmänohjaajan on tärkeää pystyä selvittämään ja sopimaan ristiriidat, jotta ryhmä pystyy jatkamaan tehtäväänsä. Kolmantena on normeista sopiminen. Tässä kohtaa ryhmä on selvittänyt ristiriidat ja on kehittynyt me-henki ryhmän sisällä. Ryhmäläiset ovat tyytyväisiä ja on muodostunut ryhmäidentiteetti. Kaikki ryhmäläiset ovat hyväksyneet yhteiset säännöt. Tällä kehitysvaiheella vaarana on, että ryhmä on liian tiivis, eikä keskity ryhmän tehtävään. Suoritusvaiheessa ryhmä saadaan keskittymään tehtävään ja he työskentelevät ryhmänä, pienemmissä ryhmissä tai itsenäisesti. Ryhmänohjaajan tuki auttaa ryhmäläisiä yhteistyössä ja suoriutumisen. Viimeisenä on päätösvaihe. Ryhmäntehtävä on saatu päätökseen ja on aika lopettaa ryhmä. Ryhmäläisille voi olla haitteka jättää ryhmä, etenkin jos ryhmästä on muotoutunut kiinteä. (Penington 2005, 72–74.)

5.3 Ryhmäkertojen suunnittelu

Ryhmäkertojen suunnittelu alkoi keväällä 2019, kun opinnäytetyön aihe oli päätetty. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa, mitkä aiheet olisi hyvä käydä läpi opinnäytetyössä ja mistä olisi heille eniten hyötyä. Olin yhteydessä Riihitien palvelutalon ohjaajiin ja esimieheen soittojen ja sähköpostin kautta, sekä kävin paikalla muutaman kerran ennen ryhmän alkua. Kyselin heidän mielipiteitään ja toiveita aiheeseen liittyen. Keskustelussa nousi esiin toiveita rajojen kertomisesta, eli että asukkaille kerrottaisiin, miten ja minkälainen lähestyminen toisia kohtaan on soveliasta. Asukkailla on tapana muun muassa halatessa puristella pyilyä tai rintoja, antaa suukkoja turhankin innokkaasti ja ilman lupaa. Toiveena oli myös kertoa ihmissuhteista, millainen on hyvä suhde/parisuhde.

Aloitin teoriapohjaan tiedon etsimisen keväällä 2019 ja sen kirjoittamisen sekä ryhmäkertojen suunnittelun kesällä 2019. Kun olin saanut suunniteltua ryhmäkertojen aiheita ja alustavasti jo miettinyt, mitä jokaisella kerralla tehtäisiin, ilmoitin toimeksiantajalle ideoitani ja kävimme niitä läpi. Esimiehen ja Riihitien ohjaajien mielestä ryhmäkertojen suunnitelma oli hyvä, joten jatkoin teoriapohjan laatimista. Oli tärkeää, että jokaisella kerralla olisi jotain toiminnallista tai ryhmäläisiä osallistavaa, jotta heidän mielenkiintonsa ja keskittymiskykynsä pysyisi aiheessa. Ryhmäkertojen ajallinen pituus ei myöskään voinut olla liian pitkä, joten päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että kerrat olisivat tunnin mittaisia. Olen havainnollistanut opinnäytetyöprosessin etenemistä alla olevaan kuvioon (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi. (Jenni Loijas)

Ennen ryhmäohjauksia kävin kertomassa hieman ryhmästä ja sen ideasta asukkaille. Kuuntelin heidän mielipiteitään ryhmän ideasta ja mahdollista halukkuutta osallistua ryhmään. Riihitien esimies vielä ennen ryhmien ensimmäistä kertaa kyseli asukkaista halukkaita osallistua ryhmään. Päätimme esimiehen kanssa, että ryhmään otetaan omatoimisempia asukkaita, jotta ryhmästä jäisi enemmän heille mieleen asioita, eikä kaikki olisi aivan uutta.

Riihitien esimies ehdotti, etteivät työntekijät osallistuisi ryhmäkerroille. Ajatuksena oli, että ryhmä olisi asukkaiden omaa aikaa ja siinä kunnioitettaisiin asukkaiden yksityisyyttä. Ryhmässä pystyimme keskustelemaan rauhassa ja mahdollisesti vapaammin seksuaalisuuteen vaikuttavista asioista.

5.4 Ryhmän pitäminen ja palaute

Ryhmäohjauksia oli yhteensä kolme ja ne toteutettiin 18., 19. ja 21.12.2019. Ryhmään osallistui 5 lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaista aikuista, Riihitien palvelutalon asukkaista. Ryhmäohjaukset toteutettiin ennakkoon tehdyn ohjaussuunnitelman mukaan (Liite 1). Ensimmäisellä kerralla esittäydin ja tämän

jälkeen jokainen ryhmäläisen esittäytyi. Tämän jälkeen laadimme yhdessä ryhmälle yhteiset säännöt (Liite 2), jotka otettiin jokaiselle kerralle esiin muistutuksena sovituista asioista. Se oli myös merkinä ryhmän alkamisesta.

Ensimmäisen ryhmänohjauksen aiheena oli seksuaalisuus eri ikävaiheissa. Aluksi keskustelimme ryhmäläisten kanssa, mitä seksuaalisuus tarkoittaa ja mitä siihen voi sisältyä. Kävimme läpi seksuaalisuuden portaita ja mitä jokaisella portaalla tapahtuu. Apuna oli Powerpoint-esitys (liite 3). Dioissa ei ole mainittu minkä ikäisenä suunnilleen portaalla ollaan, koska jokainen käy portaat eri tahtiin. Tarkoituksena tässä oli, ettei ryhmäläiset kiinnittäisi huomiota liikaa minkä ikäisenä pitäisi olla mikäkin porras käytynä. Ryhmäläiset kertoivat omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan dioihin liittyen. Ryhmäläiset kertoivat muun muassa, että pitävät seurustelukumppanin kanssa lenkeillä käsiä yhdessä, millainen oli ensimmäinen suudelma ja miltä tuntui aloittaa seurustelu.

Toisella kerralla kävimme läpi seksuaalioikeuksia ja lopuksi askartelimme jokaiselle oman ”minun oikeuteni” -julisteen, johon leikeltiin kuvia lehdistä ja kirjoitettiin itselle tärkeitä seksuaalioikeuksia ja mitä ne käytännössä tarkoittavat. Esimerkkejä, mitä ryhmäläiset kirjoittivat: Minä saan rakastaa ja olla ihastunut. Minua saa halata ja kätellä. Minä voin sanoa ei. Minä saan ilmaista omat mielipiteeni. Minä olen hyvä juuri tällaisena. Askartelun tarkoituksena oli konkretisoida ja havainnollistaa, miten seksuaalioikeudet koskettavat minua, ja mitä ne oikeasti tarkoittavat.

Kolmannella kerralla aiheena oli seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolten moninaisuus, sekä millainen on hyvä parisuhde tai ihmissuhde. Ryhmäläiset saivat tietoa eri seksuaalisista suuntautumisista ja sukupuolten moninaisuudesta, sekä mitä hyvään ihmissuhteeseen kuuluu. Aihetta käytiin läpi kysymyksin kuten tiedättekö, mitä hetero tarkoittaa, mitä eroa on heterolla ja homolla. Kysyin myös, mitä heidän mielestään hyvään suhteeseen kuuluu, ja sen jälkeen kävimme yhdessä aihetta läpi. Tarkoituksena oli osallistuttaa ryhmäläisiä aiheeseen ja samalla katsoa, mitä he tietävät kyseisistä asioista. Kysymysten avulla pystyin myös huomaamaan mahdolliset väärinkäsitykset seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden käsitteiden tarkoituksissa. Aihe oli erittäin kiinnostava

heistä ja keskustelua syntyi paljon. Monet ryhmäläiset myös oppivat paljon uutta viimeisellä kerralla.

Palautteen saaminen auttaa arvioimaan tavoitteiden saavuttamista, toteutuksen onnistumista ja oliko toimintatapa oikeanlainen kohderyhmälle. Palautteessa olisi hyvä tulla esille edellä mainittujen asioiden lisäksi toimivuus ja aiheen kiinnostavuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.) Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyysin sanallisesti palautetta, koska kaikki ryhmäläiset eivät osaa kirjoittaa tai lukea. Palautteen kyselyssä apuna oli ennalta laadittu palautekysely (Liite 4). Kirjoitin palautteen ylös itselleni, jotta pystyisin palaamaan siihen vielä myöhemmin. Viimeisellä kerralla pyysin palautetta ryhmäkertojen kokonaisuudesta ja mitä ryhmäläiset olivat oppineet ryhmänohjauksista.

Palaute oli positiivista ja ryhmäläiset olivat oppineet ryhmänohjauksesta paljon uusia asioita kuten, mitä erilaisia seksuaalisen suuntautumisen muotoja on, mitä ne tarkoittava, ja että pitää kunnioittaa toisen omaa tilaa ja yksityisyyttä. Ryhmäläisille oli tärkeää päästä keskustelemaan aiheesta, ja he mielellään kuuntelivat ja kyselivät aiheeseen liittyen. Moni oli myös sitä mieltä, että tällaista ryhmää pitäisi olla enemmän heille. Ryhmäläiset olivat kaikki innoissaan ryhmästä ja keskustelua tuli joka kerralla paljon.

”Opin että pitää kysyä lupa, jos haluaa halata.”

”Pitäisi olla enemmän tätä ryhmää.”

”Tästä aiheesta voisi puhua vaikka miten pitkään. Tämä on tärkeä aihe.”

Koska Riihitien ohjaajista kukaan ei osallistunut ryhmään, pyysin heiltä palautetta materiaalista, sekä havainnoimaan ovatko ryhmäläiset muistaneet vielä oppimaan asioita, tai ovatko ohjaajat huomanneet heidän oppineen seksuaalisuudesta. Jätin kaiken ryhmässä käyttämäni materiaalin ja muistiinpanot heille nähtäväksi ja pyysin palautetta siitä vapaan sanan muodossa. Sain palautetta ohjaajilta ja se oli erittäin kannustavaa ja positiivista. Olisin toivonut myös rakentavaa ja kehittä-

vää palautetta, mutta sellaista ei ohjaajat olleet antaneet palautteessaan. Ohjaajat kertoivat materiaalissa hyväksi selkokieliisyyden ja sen, että kaikki käsitteet oli avattu hyvin ja ymmärrettävästi. Materiaali koettiin myös tarpeeksi lyhyeksi ja ytimekkääksi, jotta ryhmäläiset jaksoivat keskittyä asiaan. Ryhmän aiheen tärkeyttä korostettiin ja kerrottiin että helposti jää kertomatta ja läpikäymättä seksuaalisuuteen liittyviä asioita heidän kanssaan. Tärkeäksi koettiin myös se että asukas, joka yleensä ei osallistu yhteiseen toimintaan ja jolla on vaikeutta sitoutua esimerkiksi ryhmään, tuli jokaiselle ryhmäkerralle. Asukkaan mielestä ryhmä oli mielenkiintoinen ja siinä oli mukavaa, minkä takia hän tuli jokaiselle kerralle mukaan.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyö aihe oli mieleinen ja kiinnostus aiheeseen on ollut minulla jo kauan. Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin tehdä jotain konkreettista. Oppitunti tai ryhmänohjaus tuntui parhaalta toimintatavalta, joista päätin lopulta toteuttaa ryhmänohjauksen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää aikuisten kehitysvammaisten seksuaalietämystä, ja tehtävänä oli toteuttaa ryhmänohjausta kolme kertaa aikuisille kehitysvammaisille. Ryhmänohjausten avulla halusin antaa lisätietoa kehitysvammaisille siitä, mitä seksuaalisuuteen kuuluu. Seksuaalisuus on laaja käsite ja siihen liittyvät asiat saattavat olla vieraita tai uusia. Valitsin kertojen aiheiksi omasta mielestäni ja Riihitien ohjaajien toiveiden pohjalta tärkeimmät. Aiheina oli seksuaalisuuden portaat, seksuaalioikeudet, sekä seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. Tietoa seksuaalisuudesta ryhmäläiset saivat PowerPoint esityksen, keskustelun, askartelun, sekä pohdinnan avulla. Ryhmäläisiltä ja ohjaajilta saadun palautteen mukaan tässä onnistuttiin. Ryhmäkerroilla käytetyt menetelmät, kuten askartelu, yhdessä äänneen pohdiskelu ja omien ajatusten, sekä kokemusten kertominen auttoi ryhmäläisiä osallistumaan aktiivisemmin ryhmäkertojen aiheisiin.

Kaikki ryhmässä käytetty materiaali oli tehty teoriaperustan pohjalta. Ryhmäkerroilla pyrin ottamaan erilaiset oppimistyyli huomioon. Tästä syystä seksuaalisuuden portaista oli tehty PowerPoint esitys, joka oli selkeä ja tiivis. Siinä oli myös käytetty kuvia, jotka auttoivat aiheen hahmottamisessa. Dioissa suurin osa kuvista oli valittu kyseisen dian teemaan sopivaksi. Ryhmäläiset pitivät kuvista ja se selkeästi auttoi asiaan keskittymisessä ja sen hahmottamisessa. Ryhmäläiset toivoivat esityksestä itselleen omia paperisia kopioita, mutta valitettavasti en ollut varautunut siihen. Ryhmäkerran jälkeen kerroin asiasta esimiehelle, joka lupasi tulostaa kaikille haukkaille omat kopiot esityksestä.

Ryhmätoimintaan kuuluu sen kehitysvaiheet, joista ensimmäinen on muodostuminen ja siihen liittyy ryhmän sääntöjen ja toimintatapojen sopiminen. Ensimmäisellä kerralla laadimme yhdessä ryhmäläisten kanssa säännöt ryhmäkerroille. Yksi tärkeimmistä säännöistä oli, että annetaan jokaisen puhua rauhassa, koska aihe oli ryhmäläisistä kiinnostava ja keskustelua tuli paljon. Tätä sääntöä kunnioitettiin ja toteutettiin hyvin, jokainen sai kertoa vuorollaan mielipiteensä. Kaikkien mielipiteitä kunnioitettiin ja ryhmäläiset kehuivat toisiaan, kun joku heistä oivalsi tai oppi jotain uutta.

Ryhmäläisillä oli ajoittain vaikeutta keskittyä samaan aiheeseen pitkiä aikoja, joten välillä keskustelimme myös muista asioita. Muista asioista keskustelu lisäsi ryhmän mielekkyyttä ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Ryhmässä oli turvallinen ja luottavainen ilmapiiri, johon vaikutti se, että kaikki olivat toisilleen tuttuja ja ryhmäläiset tunsivat myös hyvin minut.

6.2 Ammatillinen kehittyminen

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme ryhmänohjauskertaa seksuaalisuusteemasta kehitysvammaisille aikuisille. Seksuaalisuuteen liittyvän tiedon antaminen edistää terveyttä ja turvallisuutta, jotka ovat olennaisia asioita terveydenhoitajan työssä. Opinnäytetyön aihe vahvisti osaamistani seksuaalisuudesta ja kehitysvammaisuudesta, sekä tuki ammatillista kasvuani terveydenhoitajaopiskelijana.

Opinnäytetyöstä opin paljon, etenkin sen haasteellisuudesta, aikataulutuksesta ja ryhmänohjauksesta. Sain myös uutta tietoa itselleni seksuaalisuudesta ja kehitysvammaisuudesta. Ryhmänohjaus opetti minulle ennakkoluulottomuutta, rohkeutta keskustella melko arasta aiheesta ja onnistumisen tunnetta hyvin onnistuneesta ryhmästä. Tiedonhaku taitoni on kehittynyt paljon tämän työn varrella.

Haastavinta prosessissa on ollut aikataulutus. Opinnäytetyössä tarvitaan hyvää ajanhallintaa, keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä. Opinnäytetyötä tekevällä olisi hyvä olla myös hyvät stressinhallintataidot. Näitä kaikkia ominaisuuksia myös sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat tarvitsevat työssään, joten opitut asiat eivät mene hukkaan.

6.3 Luotettavuus ja eettisyys

Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen (2018) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Tässä opinnäytetyössä käytettiin luotettavuuden kriteereinä uskottavuutta, vahvistettavuutta, refleksiivisyyttä ja siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129).

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja tulosten uskottavuutta ja luotettavuutta, sekä niiden näyttämistä tutkimuksessa. Uskottavuutta lisää myös tutkimuspäiväkirja, jossa tekijä pohtii valintojaan ja kuvaa kokemuksiaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Mahdollisimman uudet, sekä tunnetut ja asiantuntevat lähteet lisäävät työn uskottavuutta. Näin ollen pyrin opinnäytetyötä tehdessäni käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä. Tavoitteenani oli että lähteet olisivat alle 10 vuotta vanhoja. Opinnäytetyössä on myös käytetty yli 10 vuotta vanhoja lähteitä, kuitenkin ensin niiden paikkaansa pitävyys on tarkistettu. Lähteinä on käytetty asiantuntevia ja tunnettuja lähteitä ja ne on valittu huolella. Lähteiden luotettavuudesta kertoo myös, että useammassa lähteessä toistuvat samat tulokset. Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään ensisijaisesti primäärilähteitä. Läh-

teistä on rajattu pois tutkimukset, jotka ovat olleet maksullisia. Opinnäytetyöprosessin aikana kirjoitin muistiin tapahtuneet asiat päiväkirjaan. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, että se on yksin tehty. Lähteiden valintaa ja tarkastusta on vain yksi ihminen pohtinut ja arvioinut.

Opinnäytetyön vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että kirjoittaja kirjoittaa niin selkeästi ja tarkasti työprosessinsa, että lukija pystyy seuraamaan samaa työn kulkua pääpiirteittäin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Vahvistettavuutta lisää myös se, että kaikki lähteet on merkitty oikein ja lähdeluetteloon. Tietopohjaa tehdesäni pyrin käyttämään eniten primäärlähteitä, sekä tieteellisiä artikkeleita ja julkaisuja. Tietoa etsin koulun kirjaston hakukantojen kautta, sekä toimeksiantajan antamien lähteiden kautta. Toiminnallisen osuuden, eli ryhmässä käytettävän luentomateriaalin tein tietopohjani pohjalta. Opinnäytetyö on kirjattu mahdollisimman tarkasti, tässä on auttanut päiväkirjan pitäminen opinnäytetyöstä. Päiväkirjaan on kirjattu tarkasti opinnäytetyön aikana tapahtuneet asiat, jottei mikään asia unohdu ja asioihin on helpompi palata takaisin.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tekijän tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkijana. Tekijä esimerkiksi arvioi, kuinka hänen mielipiteensä ja asennoituminen kyseiseen asiaan vaikuttaa tutkimuksen prosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Olen ollut toimeksiantajan työpaikalla ennen töissä, tiedostin omat ajatukseni ja näkökulmani asiaan liittyen, minkä takia pystyin kirjoittamaan opinnäytetyön ja tekemään toteutuksen objektiivisestä näkökulmasta. Reflektiivisyyteen vaikuttaa positiivisesti se, että tunnen ryhmäläiset hyvin. Minulla oli kokemusta jo entuudestaan heidän kanssaan työskentelystä, joka helpotti ryhmän toimintaa ja työskentelyä sekä pohdintaa, miten ohjaustilanteet kannatti toteuttaa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija kirjoittaa tarpeeksi tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, jotta se on mahdollista siirtää toiseen samankaltaiseen tilanteeseen. Ja, että lukija pystyy myös arvioimaan tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Pyrin kirjoittamaan prosessista mahdollisimman tarkasti ja hyvin, jotta se olisi mahdollista toteuttaa myös jossain muualla. Prosessin kuvausta selkeyttää myös kuvio (Kuvio 3) luvussa 5.3 jossa näkyy, mitä asioita opinnäytetyöhön tein ja milloin.

Eettinen toiminta on kaiken tieteellisyyden ydin ja sen perustana voidaan pitää aitoa kiinnostusta aiheeseen ja uuden tiedon etsimistä. Tutkijan on perehdyttävä ja raportoitava aiheensa huolellisesti, jotta se olisi mahdollisimman luotettavaa. Toisten tutkijoiden töitä tulee arvostaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 211–212.) Jos tieteellinen tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön tavalla, on se silloin eettisesti hyväksyttävä ja tulokset uskottavia. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tarkkuus tutkimustyössä, rehellisyys ja huolellisuus. Tutkimukset ja lähteet kirjataan asianmukaisesti tekstiin, plagiointi ei kuulu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Plagiointi on toisen kirjoittaman tekstin luvaton käyttö ja kopiointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–9.) Aiheen valinnan jälkeen, etsin aikaisempia opinnäytetöitä aiheesta ja tutkimuksia siihen liittyen. Aiheesta oli melko vähän opinnäytetöitä ja aiheeseen liittyen löytyi enemmän kansainvälisiä kuin kotimaisia tutkimuksia. Syynä tutkimusten vähäiseen löytymiseen voi olla etten ole osannut tehdä oikeanlaista tiedonhakua aiheesta.

Aiheen valinta oli eettinen päätös, aiheesta ei paljoa puhuta ja kuten aikaisemmin olen kirjoittanut, sitä on pidetty myös pitkään tabuna. Seksuaalisuus kuitenkin kuuluu jokaisen meidän elämäämme, myös kehitysvammaisten. Ja etenkin heille aiheesta kertominen on todella tärkeää. He eivät saa samalla tavalla tietoa haltuunsa kuin muut ihmiset.

Kehitysvammaisille seksuaalisuudesta kertomisen tavoitteena on antaa tietoa, mutta myös minimoida hämmennys ja epävarmuus. Tärkeää on varmistaa, ettei tiedon antaminen häiritse kehitysvammaisen henkilön helposti haavoittuvaa psykoseksuaalista kehitystä. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat kerrotaan myönteisesti ja monipuolisesti, huomioiden ja kunnioittaen heidän yksilöllisyyttään ja persoonallisuuttaan. Kehitysvammaisen henkilön käsitykset ja näkemykset seksuaalisuudesta voivat olla hyvinkin erilaisia verrattuna materiaaliin, jonka ovat tuottaneet alan asiantuntijat. Tästä syystä kehitysvammaisten kanssa seksuaalisuudesta kerrottaessa on myös tarkoituksena oikoa väärinkäsityksiä ja uskomuksia, sekä samalla avata uusia näkemyksiä seksuaalisuudesta. (Palonen-Munnukka 2011, 16–17.) Koska kyseessä on haavoittuva ihmisryhmä, opinnäytetyön tekemiseen vaikutti positiivisesti se, että ryhmäläiset tunsivat minut ja

minä heidät. Mielestäni tämä vaikutti paljon ryhmän väliseen luottamukseen ja avoimuuteen. Ohjauksetojen toteutusta miettiessäni pystyin pohtimaan, miten materiaali kannattaisi tehdä ja mitä erilaisia ohjausmenetelmiä käyttää, että ryhmäläiset oppisivat asiat parhaiten. Koska kyseessä oli myös arka aihe ja ryhmäläisille ei ole paljoa seksuaalisuudesta päästy luennoimaan, halusin pitää aiheen melko yksinkertaisena, mutta tietoa antavana. Tästä syystä muun muassa seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta kirjoitin vain yleisimmät ja helpoiten ymmärrettävät käsitteet. Aiheeseen liittyen käsitteitä on todella paljon ja ne voivat aiheuttaa hämmennystä heille.

Luvussa 5.5 Ryhmän pitäminen ja palaute, on kirjoitettu palautteita suorina lainauksia ilman lähdettä, koska palautetta antavassa ryhmässä oli vain viisi henkilöä. Näin pienen vastaajaryhmän vaarana on palautteen antajan henkilöllisyyden paljastuminen, minkä takia lähteiksi ei ole kirjattu mitään. Näin varmistan henkilöiden yksityisyyden ja minun salassapitovelvollisuuteni toteutumisen.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyötäni pystytään hyödyntämään kehitysvammaisille ihmisille tarkoitetuissa ryhmissä, luovutan kaikki materiaalit Honkalampi-säätiön Riihitien palvelutalon käyttöön. Jatkokehittämissideana voisi toteuttaa samantyyppisen ryhmän jossain muualla kehitysvammaisten palvelutalossa tai päivätoiminnassa. Tai lisätä hoitajien tietoisuutta, kuinka kertoa seksuaalisuudesta kehitysvammaisille.

Lähteet

- Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arvio, M. 2018. Kehitysvamma on elinikäinen. Duodecim. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo14199.pdf> 20.1.2020.
- Björnsdóttir, K., Stefánsdóttir, Á. & Stefánsdóttir, G. 2017. People with Intellectual Disabilities Negotiate Autonomy, Gender and Sexuality. <http://web.b.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=648b34af-58cc-4a40-9194-7d3c6eb3f4f0%40pdc-v-sessmgr02>. 1.12.2019.
- Ditchman, N., Easton, A., Batchos, E., Rafajko, S. & Shah, N. 2017. The Impact of Culture on Attitudes Toward the Sexuality of People with Intellectual Disabilities. <http://web.b.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=71f46826-fdbd-4a5c-a2e8-61b453a31700%40pdc-v-sessmgr02>. 1.12.2019.
- Graff, H. J. Moyher, R. E. Bair, J. Foster, C. Gorden, M. E. & Clem, J. 2017. Relationships and Sexuality: How is a Young Adult with an Intellectual Disability Supposed to Navigate? <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=bdd3b4fd-1a65-49a8-8479-32577dd8e40d%40sdc-v-sessmgr03>. 9.7.2019.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Honkalampi. 2019a. Honkalampi aikojen saatossa. <https://www.honkalampi.fi/meista/honkalampi-aikojen-saatossa/>. 15.1.2020.
- Honkalampi 2019b. Riihitie. <https://www.honkalampi.fi/tilat/riihitie/>. 15.1.2020.
- Honkalampi. 2019c. Asumispalvelut. <https://www.honkalampi.fi/palvelumme/asumispalvelut/>. 25.11.2019.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyöryhmä. 2018. Opinnäytetyö ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 10.7.2019.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Kaski, M. Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kehitysvammaliitto. 2019. Kehitysvammaisuus. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>. 4.9.2019.
- Kortelainen-poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Grano Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Editaprima Oy.
- Medina-Rico, M., López-Ramos, H. & Quiñonez, A. 2017 Sexuality in People with Intellectual Disability: Review of Literature.

- <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=9e7fe496-5f54-4e2b-986c-f14a80ad1861%40sessionmgr4008>. 14.10.2019.
- Palonen-Munnukka, R. 2011. Rakkautta, läheisyydestä suudelmiin, Opas kehitysvammaisten seksuaalisuuden kohtaamiseen kehitysvammaisten parissa työskenteleville ammattilaisille ja omaisille. Tampere: Media-pinta.
- Palonen-Munnukka, R. 2009. Mitä niille rakkaudesta puhuu. Tampere: Media-pinta.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammer-paino.
- Seta. 2019. Sateenkaarisanasto. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>. 23.11.2019.
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. 2019. Sukupuolen moninaisuuden sanasto. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/sukupuolenmoninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>. 22.6.2019.
- Suomen Mielen terveys ry. 2019a. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmissyytt%C3%A4>. 8.6.2019.
- Suomen Mielen terveys ry. 2019b. Parisuhde–vaiheesta vaiheeseen. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/ihmissuhteet/parisuhde-%E2%80%93vaiheesta-vaiheeseen>. 10.8.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Suomalainen tautien kirjaamisen ohjekirja. Tampere: Juvenes Print, Tampereen yliopistopaino Oy <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2017.pdf>. 17.1.2020.
- Terveyskylä. 2018. Seksuaalisuus. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaassa/seksuaalisuus>. 8.12.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 15.8.2019.
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2014a. <https://verneri.net/yleis/ihmissuhteet-ja-seksuaalisuus>. 14.1.2020.
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2014b. <https://verneri.net/yleis/sairaudet-ja-seksuaalisuus>. 17.11.2019.
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2018. Kehitysvammaisuuden diagnoosi. <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-diagnoosi>. 24.1.2020.
- Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. 2017. Kehitysvammaisuuden syyt. <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-syyt>. 17.11.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto. 2019a. Seksuaalioikeudet. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>. 10.12.2019.
- Väestöliitto. 2019b. Seurustelu. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>. 12.12.2019.
- Väestöliitto. 2019c. Parisuhteen vaiheet. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/. 17.11.2019.
- World association for sexual health, WAS. 2014. Seksuaalioikeuksien julistus. <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/DSR-Finnish.pdf>. 1.12.2019.

Ryhmätapaamisten ohjelmarunko

Ensimmäinen ryhmäkerta

Esittelen itseni ja kerron ryhmän idean. Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja laadimme yhdessä ryhmälle omat säännöt. Ryhmänohjauksia tulee olemaan yhteensä kolme. Käymme läpi, mitä seksuaalisuus on. Ensimmäisenä kysyn, mitä tulee mieleen sanasta seksuaalisuus, minkä jälkeen käymme yhdessä läpi, mitä kukin ajattelee siitä. Tämän jälkeen kerron, mitä kaikkea seksuaalisuus pitää sisällään. Seuraavaksi esittelen seksuaalisuuden portaat, olen tehnyt niistä dia-sarjan ja käymme ne läpi tulostettuna versiona. Laitan portaat seinälle ja voimme ryhmäläisten kanssa vapaasti jutella jokaisen portaan kohdalla. Tarkoituksena on kertoa, että seksuaalisuus on meidän mukana läpi koko elämän ja se muuttuu sen mukana.

Toinen kerta

Käymme läpi seksuaalioikeuksia. Pääpaino sillä, miten toiselle voi osoittaa hellyyttään ja miten ei. Miten on sovelias pukeutua yleisissä tiloissa ja koskettaa toista. Askartelemme jokaiselle oman taulun, johon tehdään oma kuva ja merkataan kohdat mihin saa koskea ja miten.

Kolmas kerta

Viimeisellä kerralla käymme läpi seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta. Millaisia erilaisia sukupuolia ja suuntautumisia on olemassa sekä, millainen on hyvä parisuhde tai ystävyys suhde. Ryhmäläiset pääsevät vuorotellen vastaamaan kysymyksiin kuten: millainen on sinun mielestäsi hyvä suhde, mitä naispuoliset haluavat parisuhteelta, entä miespuoliset ryhmäläiset. Mitä eroa on nais ja mies sukupuolella, mistä naiset ja miehet juttelevat keskenään. Jos ryhmäläisillä herää kysymyksiä, pyrimme vastaamaan myös niihin.

Ryhmän säännöt

Laadimme yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmällemme säännöt. Jokainen ryhmäläinen sai kertoa, mikä sääntö olisi hyvä ja jota olisi valmis noudattamaan.

1. Annetaan jokaisen puhua rauhassa, ei puhuta päälle.
2. Kunnioitetaan toisten mielipiteitä.
3. Pidetään yllä hyvää ilmapiiriä ja ryhmähenkeä. Ollaan kohteliaita toisille.
4. Pyritään pysymään asiassa.
5. Ollaan iloisella mielellä.

PowerPoint-esitys



PowerPoint-esitys

Tuttu, kavereille kerrottu

- Tällä portaalla uskalletaan kertoa ihastumisen kohteesta kavereille tai jollekin luotettavalle ihmiselle, kuten perheenjäsenelle
- Luotettavan ihmisen mielipide halutaan kuulla ihastumisen tunteista
- Halutaan tietää onko ihastumisen kohde tunteen arvoinen ja onko tunteet sallittuja
- Tällä portaalla opetellaan myös ystävyyttä ja mitä se tuntuu, mitä siihen kuuluu
- Hyvä ystävyysuhde on tärkeä, koska parisuhde pohjautuu usein ystävyYTEEN



Tykkään sinusta

- Tällä portaalla uskalletaan kertoa ihastumisen kohteelle tunteet
- Tärkeää uskalleta kertoa tunteista ja asettua haavoittuvaksi
- Otetaan riski tulla torjutuksi
- Vahvistetaan uskallusta ja tulevaisuudessa todellisen rakkaussuhteen tavoittelua
- Opetellaan vastaanottamaan toisen tunteita ja miten niihin reagoida
- Tärkeää muistaa olla varovainen, etenkin internetissä tapaamista ihmisistä. Siellä on helppoa luoda itsestä parempi kuva kuin todellisudessa on.



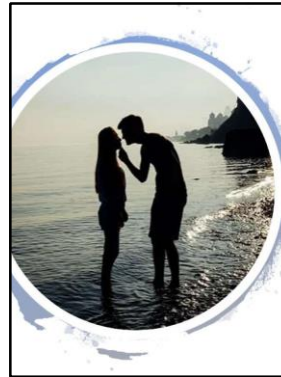
Käsi kädessä

- Jos tunteille on saatu vastakaikua, puhutaan seurustelusta
- Tällä portaalla tärkeää on läheisyys ja kosketus
- Seurustella voi myös ilman kosketusta, jos ei vielä ole valmis siihen
- Jos on valmis koskettamaan toista, se voi tapahtua turvallisesta kohdasta, esimerkiksi kädestä pitämällä
- Halutaan näyttää ihastuminen muille käsi kädessä olemisena
- Opetellaan omien rajojenpitämistä turvallisena ja toisen ihmisen kunnioitusta ja huomiointia



Suudellen

- Tällä portaalla tehdään iso harppaus edellisiin verraten, koska uskalletaan koskettaa toista enemmän, opetellaan suutelemaan
- Kosketus on intiimimpiä, kuin aikaisemmin
- Korostuu oma yksityisyys ja tunteet, harkitaan mihin ollaan valmiita ja mihin toinen on valmis
- Tärkeää muistaa että aina voi sanoa ei, vaikka olisi aikaisemmin suostunut johonkin
- Toisen suostumista tulee kysyä joka kerta, ettei tule väärinymmärryksiä
- Seksuaalinen kiihottuminen on läsnä, mutta vielä ei uskalleta koskettaa intiimin kehon osiin



Mikä tuntuu hyvältä

- Tällä portaalla ollaan valmiita kuuntelemaan oman kehon viestejä ja hällitsemaan itseään, ettei ylitä omia tai toisen rajoja
- Valmius kosketella itseään ja toista seksuaalisesti, mutta yhdyntä ei ole vielä tavoitteena
- Koetaan seksuaalista nautintoa ja tutustutaan itseen ja kumppaniin yhdessä
- Tunteet ja järki ovat läsnä, mutta myös biologia vaikuttaa tällä portaalla.
- Koetaan paljon ensimmäisiä kertoja, kuten ensimmäinen kerta kun koskettaa kumppania nautinto mielessä



Rakastella

- Viimeinen porras, jolla tunnetaan oma seksuaalisuus, keho ja tunteet riittävän hyvin ja ollaan valmiita tuntemaan seksuaalista nautintoa
- Tällä portaalla harjoitellaan yhdyntää, mutta on tärkeää tietää myös siihen liittyvät riskit, eli sukupuolitaudit ja raskauden mahdollisuus.
- On hyvä jutella asiasta ja varmistua, että molemmat ovat valmiita siirtymään tälle portaalle, ilman painostusta
- Viimeistään ennen tätä porrasta olisi hyvä ottaa selvää, miten suojautua sukupuolitaudeilta ja raskaudelta, ettei tarvitsisi katua jälkeen päin omaa päätöstä tai tekoja



PowerPoint-esitys

Lähteet

- Kortelainen-poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Grano Oy.
- Kuvat: pixabay

Palautteen keruu

Palaute pyydetään sanallisesti, koska kaikki ryhmäläiset eivät osaa kirjoittaa tai lukea. Palautekysymykset on tehty ennalta valmiiksi ja ne kysytään aina ryhmäkerran jälkeen. Jokainen ryhmäläinen pääsee vuorollaan vastaamaan kysymyksiin. Ryhmäläisten antama palaute kirjataan ylös myöhempää referointia varten. Kysymykset ovat yksinkertaisia, ettei ne liikaa hämmennä ryhmäläisiä ja he pystyvät vastaamaan kysymyksiin.

Kysymykset:

1. Mikä oli parasta tällä kerralla?
2. Oliko jotain, mistä et niin pitänyt
3. Jäikö jokin mietityttämään
4. Vapaa sana