

**Toiminnan kautta - kurssi Uusi kurssi ja kurssimalli  
Lapinlahden Lähteen ryhmätoiminnan verkko-ohjaukseen**

Maria Totro

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	
Författare:	Maria Tatro
Arbetets namn:	Toiminnan kautta- kurssi, uusi kurssi ja kurssimalli Lapinlahden Lähteen ryhmätoiminnan verkko-ohjaukseen
Handledare (Arcada):	Marianne Meyer-Arnold
Uppdragsgivare:	Pro Lappviken r.f. Lappvikens Källa Ab
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta verksamhetsinriktade lärdomsprov är ett beställningsarbete till Pro Lappviken r.f. och en del av Arcadas <i>pandemins konsekvenser</i> projekt. Covid-19-pandemin som började år 2020 ändrade människors tillvägagångssätt och begränsade deras deltagande i gruppaktiviteter även om det gäller aktiviteterna i Lappvikens källa. Syftet med lärdomsprovet var att ur handledarens och ergoterapistuderandens perspektiv granska den nya kursen och kursmodellen som planerats för Lappvikens Källa, där det är möjligt att delta via näthandledning. Lärdomsprovet består av en teoretisk del vars innehåll styrdes av referensram som möjliggörande och delaktighet och rapport som berättar om kursens ide- och planeringsfas, dess implementering och analysering. Metoderna som används var dokumentation av process, rapportering och kritisk utvärdering. Information har samlats in genom vetenskapliga artiklar, forskning, litteratur och egen praktisk erfarenhet. Etiska aspekter har beaktats i alla faser av arbetet. Produkten av det verksamhetsinriktade arbetet var en ny kurs <i>Toiminnan kautta (Via aktivitet)</i> med kursmodell för näthandledning. Granskningen av kursverksamhetsutveckling bekräftade behovet av handledare och deltagare att ändra och utveckla sina roller. Dessutom bör preliminära förberedelser göras noggrant, utveckla tillvägagångssätt när det gäller interaktion, teknik, planering, tidshantering, miljö, handledning samt utvärderings- och observationsmetoder. Resultaten visar att arbetsmetoder som möjliggör interaktion och deltagande spelar en nyckelroll i näthandledning. Baserat på denna granskning tar en kurs i näthandledning mera tid, förändrar vårt sätt att kommunicera, saktar ner interaktion och ger nya typer av utmaningar för miljön. Det finns chansen att lyckas i näthandledning när handledaren tillgodogör sig en ny roll, uppdaterar sina tekniska färdigheter och interaktionsvanor, möjliggör interaktion, handledaren tar hand om att skapa ett gott humör, kommunicerar tydligt, frågar, observerar och lyssnar samt stödjer deltagare i att anta självstyrdrollen.</p>	
Nyckelord:	Lappvikens källa, näthandledning, verksamhetsinriktade lärdomsprov, möjliggörandet, delaktighet, utveckling av kursverksamhet, ergoterapi
Sidantal:	71
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational Therapy
Identification number:	
Author:	Maria Totto
Title:	Toiminnan kautta- kurssi, uusi kurssi ja kurssimalli Lapinlahden Lähteen ryhmätoiminnan verkko-ohjaukseen
Supervisor (Arcada):	Marianne Meyer-Arnold
Commissioned by:	Pro Lapinlahti rf. Lapinlahden Lähde Oy
Abstract:	
<p>This functional thesis is a commissioned work for Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry and a part of Arcadas project <i>pandemics consequences</i>. The covid-19-pandemic that began in 2020 changed the way we operate and limited people's participation in group activities, also regarding to the activities of Lapinlahti Lähde. The aim of the thesis was to look at the new course and course model planned for Lapinlahti Lähde from the point of view of the instructor and the occupational therapy student, in which it is possible to participate through online guidance. The thesis consists of a theoretical part, which content was guided by the enabling and inclusion chosen as reference frameworks, and a report that describes the idea and design phase of the course, its implementation and analysis. The methods that are used are documentation of the process, reporting and its critical evaluation. Information on key concepts has been gathered through scientific articles, research, literature, and own practical experience. Ethical aspects have been taken into account at all stages of the work. The functional output was a new course called <i>Toiminnan kautta</i> and a course model for online guidance. The review of the development of course activities confirmed the need for the instructor and the participant to change and develop their roles. In addition, advance preparations must be made carefully, procedures should be developed in terms of interaction, technology, design, time management, environment, guidance as well as assessment and observation methods. The results show that enabling and inclusive ways of interacting play a key role in online guidance. Based on this review, a course in online guidance takes more time, changes the way you communicate, slows down interaction, and brings new kinds of challenges to the environment. It is possible to succeed in the online guidance, when the instructor adopts a new role, updates their technical skills and interpersonal habits, enables interaction, the instructor takes care of a good atmosphere, communicates clearly, asks questions, observes, and listens as well as supports the participants in adopting the more autonomous role.</p>	
Keywords:	Lapinlahden Lähde, online guidance, functional thesis, enabling, inclusion, development of a course model, occupational therapy
Number of pages:	71
Language:	Finnish
Date of acceptance:	
OPINNÄYTE	

Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Maria Tostro
Työn nimi:	Toiminnan kautta- kurssi, uusi kurssi ja kurssimalli Lapinlahden Lähteen ryhmätoiminnan verkko-ohjaukseen
Työn ohjaaja (Arcada):	Marianne Meyer-Arnold
Toimeksiantaja:	Pro Lapinlahti ry. Lapinlahden Lähde Oy
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tilaustyö Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry:lle sekä osa Arcadan <i>pandemian seuraukset (pandemins konsekvenser)</i> projektia. Vuonna 2020 alkanut covid-19-pandemia muutti toimintatapoja ja rajoitti ihmisten ryhmätoimintaan osallistumista myös Lapinlahden Lähteen toiminnan osalta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttipiskelijän näkökulmasta Lapinlahden Lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta. Opinnäytetyö koostuu teoreettisesta osasta, jonka sisältöä ohjasi viitekehyksiksi valitut mahdollistaminen ja osallisuus sekä raportista, jossa kerrotaan kurssin idea- ja suunnitteluvaiheesta, sen toteutuksesta ja analysoinnista. Menetelminä toimivat prosessista dokumentointi, raportointi ja sen kriittinen arviointi. Tietoa opinnäytetyöhön ja kurssin suunnitteluun ja toteutukseen on kerätty tieteellisten artikkeleiden, tutkimusten, kirjallisuuden ja oman käytännön kokemuksen avulla. Eettiset näkökulmaton pyritti huomioimaan kaikissa työn vaiheissa. Toiminnallisena tuotoksena oli uusi kurssi, <i>Toiminnan kautta</i> sekä kurssimalli verkko-ohjauksen osalta. Kurssitoiminnan kehittämisen tarkastelu verkko-ohjauksen suhteen vahvasti ohjaajan sekä ohjattavan roolien muuttumisen ja kehittymisen tarpeen. Lisäksi kurssin ennakkovalmistelut tulee tehdä huolella, toimintatapoja kehittää niin vuorovaikutuksen, tekniikan, suunnittelun, ajankäytön, ympäristön, ohjauksen kuin arviointi- ja havainnointi tapojen osalta. Tulokset osoittavat vuorovaikutuksen mahdollistavien ja osallistavien työtapojen olevan avainasemassa verkko-ohjauksessa. Tämän tarkastelun perusteella verkko-ohjauksessa toteutettava kurssi vie enemmän aikaa, muuttaa tapaa kommunikoida, hidastaa vuorovaikutusta ja tuo ympäristölle uudenlaisia haasteita. Verkko-ohjauksessa on mahdollisuudet onnistua, kun ohjaaja omaksuu uuden roolinsa, päivää teknistä osaamistaan ja vuorovaikutustapojaan, vuorovaikutusta mahdollistetaan, ohjaaja pitää huolen hyvän tunnelman luomisesta, ilmaisee asiansa selkeästi, kysyen, havainnoiden ja kuunnellen sekä tukee osallistujaa itseohjautuvan roolin omaksumisessa.</p>	
Avainsanat:	Lapinlahden lähde, toiminnallinen opinnäytetyö, verkko-ohjaus, mahdollistaminen, osallisuus, kurssitoiminnan kehittäminen, toimintaterapia
Sivumäärä:	71
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

# SISÄLLYS

<b>Johdanto</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Opinnäytetyön taustaa</b> .....	<b>9</b>
1.1 Toimeksiantajan esittely .....	11
1.2 <i>Toiminnan kautta-</i> kurssin tavoite.....	12
<b>2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>13</b>
<b>3 Toimintaterapeuttiset viitekehykset</b> .....	<b>14</b>
3.1 Mahdollistaminen.....	15
3.2 Osallisuus .....	16
<b>4 Ohjaus ja verkko-ohjaus</b> .....	<b>17</b>
<b>5 Opinnäytetyön menetelmä</b> .....	<b>18</b>
<b>6 Kurssin työprosessi ja toimintamalli</b> .....	<b>19</b>
6.1 Kurssin idea- ja suunnitteluvaihe.....	21
6.2 <i>Toiminnan kautta-</i> kurssin toteutus .....	24
6.2.1 <i>Ryhmäkertojen rakenne ja ohjausmenetelmät</i> .....	28
6.2.2 <i>Kurssilla käytetyt arviointimenetelmät</i> .....	29
6.2.3 <i>Ryhmäkerran purkaminen ohjaajien kesken</i> .....	31
6.2.4 <i>Arviointi tavoitteiden toteutumisesta</i> .....	32
<b>7 Aineiston ja menetelmän analyysi</b> .....	<b>33</b>
7.1 <i>Toiminnan kautta-</i> kurssin analysointi .....	35
7.2 <i>Toiminnan kautta-</i> kurssin analysointi SWOT-analyysin avulla .....	38
<b>8 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys</b> .....	<b>40</b>
<b>9 Tulokset</b> .....	<b>42</b>
9.1 Mitä pitää huomioida kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi? .....	42
9.2 Millaisin toimintatavoin edistetään vuorovaikutuksen ja.....	46
ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa? .....	46
<b>10 Johtopäätökset</b> .....	<b>49</b>
<b>11 Pohdinta</b> .....	<b>52</b>
<b>Inledning och bakgrund</b> .....	<b>55</b>

<b>Metod</b> .....	<b>56</b>
<b>Kursens arbetsprocess och handlingsmetoden</b> .....	<b>56</b>
<b>Analys</b> .....	<b>57</b>
<b>Etiska reflektioner</b> .....	<b>58</b>
<b>Resultat</b> .....	<b>58</b>
<b>Slutsatser</b> .....	<b>60</b>
<b>Diskussion</b> .....	<b>61</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>61</b>
<b>Liite 1. Opinnäytetyön toimintasuunnitelma</b> .....	<b>66</b>
Opinnäytetyön toteutusaikataulu .....	67
<b>liite 2. Kurssiesite</b> .....	<b>68</b>
<b>liite 3. Toiminnan kautta- kurssin ohjelma</b> .....	<b>70</b>

## **Kuvio**

*Kuvio 1. Tulokset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin (2021).*

## **Taulukot**

*Taulukko 1. Kurssin idea- ja suunnitteluvaihe (2020) ..... 22*

*Taulukko 2. Kurssin SWOT-analyysi (2021) ..... 39*

## JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana ja inspiraationa toimi kiinnostukseni ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon sekä oma kokemus verkko-opiskelusta ja -ohjaamisesta. Aihevalintaan vaikuttivat myös työharjoitteluni Lapinlahden Lähteellä keväällä 2020 sekä yrkehögskolan Arcadan projekti pandemian seuraukset 2020 (Pandemics konsekvenser 2020). Projektin tavoitteena on opinnäytetöiden avulla tarkastella ja tutkia covid-19-pandemian seurauksia ihmisten henkiseen ja fyysiseen terveyteen. (Forss 2020)

Opinnäytetyön toimeksiantaja Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry. on yleishyödyllinen ja kansalaislähtöinen yhdistys, jonka tarkoituksena on mielenterveyden edistäminen, mielenterveysongelmien ehkäiseminen kulttuurin ja ympäristön keinoin sekä vaaliminen Lapinlahden sairaala-alueen kulttuuriperintöä. Pro Lapinlahti ry vastaa Lapinlahden Lähteen toiminnasta, jonka tavoitteena on vahvistaa osallisuutta ja vähentää yksinäisyyttä. (Lapinlahden Lähde 2020)

Covid-19-pandemian myötä tapahtui ympäristössä keväällä 2020 suuri muutos, joka vaikutti toimintatapoihin sekä rajoitti muun muassa ryhmätoimintaan osallistumista. Keväällä 2020 Lapinlahden Lähteen kurssitoiminta jäi tauolle ja osa siitä siirtyi verkkoon. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttiopiskelijan näkökulmasta Lapinlahden Lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö kuvaa yhteistyössä Lapinlahden Lähteen kanssa suunniteltua uutta kurssia, jolle annoin nimeksi *Toiminnan kautta*. Suunnittelimme ja toteutimme kurssin niin, että se toimisi myös verkko-ohjauksessa. Kurssin tavoitteena oli toimeksiantajan arvojen mukaisesti mahdollistaa ja vahvistaa ryhmäläisten osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta, erityisesti covid-19-pandemian jälkiseurausten, muun muassa eristäytymisen, epävarmuuden, jatkuvan muutoksen aiheuttamien tunteiden käsittelemisessä, niiden hyväksymisessä ja erilaisiin muutoksiin sopeutumisessa.



Olin kiinnostunut tarkastelemaan lisää siitä, mitä ohjaustilanteessa pitää huomioida kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi sekä millaisin toimintatavoin voisin ohjaajana edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa.

Ryhmätoimintaan osallistuminen verkko-ohjauksen kautta on yhä yleisempää ja se edellyttää kurssin järjestäjältä ja ohjaajalta ammattitaidon kehittämistä sekä teoriassa että käytännössä. Erityisesti verkko-ohjaajan vuorovaikutustaitojen kehittämisen sanotaan olevan tärkeämpää kuin koskaan (Hartikainen 2020) Verkko-ohjaus ei arkipäiväisty pelkästään covid-19-pandemian vuoksi, vaan myös mahdollistavana ja vaihtoehtoisena menetelmänä. Uskon että näiden taitojen tarkastelu sekä teorian että toiminnan kautta kehittävät ammatillista osaamistani niin nykyisessä ammatissani joogaopettajana, kuin tulevaisuudessa toimintaterapeuttina.

Verkko-ohjauksesta ja sen kehittämisestä ollaan kiinnostuneita myös verkko-opiskelun yhteydessä. (Rapanta et al. 2020; Gross 2020; Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020)

Kuvaan opinnäytetyössä *Toiminnan kautta*- kurssin työprosessin ja toimintamallin, kerroksen ideointi- ja suunnitteluvaiheesta, kurssin toteutuksesta ja sen analysoinnista. Teoriapohjana toimivat aiheeseen liittyvän kirjallisuuden lisäksi muun muassa viitekehyksiksi valitut mahdollistaminen sekä osallisuus, sekä kurssin rungon osalta Colen (2005) seitsemän askeleen asiakaslähtöinen ryhmätoiminnan malli. Opinnäytetyön lopussa pohdin työn luotettavuutta ja eettisyyttä, esitän tulokset ja johtopäätökset ja pohdintaosuudessa tarkastelen työn onnistumista ja nostan esille mahdollisia uusia tutkimusideoita.

## **1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA**

Lapinlahden Lähteen kurssitoiminnan jäädessä covid-19-pandemian vuoksi keväällä 2020 tauolle ja oli heillä selkeä tarve tarkastella, miten toimintatapoja tulisi muuttaa tai uudistaa kurssien siirtyessä osittain tai pelkästään verkko-ohjaukseen.

Tieteellistä tutkimusta verkko-ohjaamisesta ja sen erityisvaatimuksia löytyi kohtuullisesti (Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019; Gross 2020; Hartikainen 2020). Pyrkimyksenäni oli hyödyntää erityisesti covid-19-pandemian jälkeen julkaistua tieteellistä aineistoa. Suurin osa löytyneestä tutkimusaineistosta liittyi joko opettajien tai opiskelijoi-

den kokemuksiin etäopiskelusta. Tämän vuoksi käytin aineistona myös opettamisen ammattilaisten ohjeita kurssin suunnittelusta, ja siitä kuinka verkko-ohjauksessa toteutettavien kurssien ohjausta ja suunnittelua voisi kehittää. Esimerkiksi Rapanta et al:in (2020) artikkeli kertoo yliopisto-opettajien kokemuksista ja tuntemuksista verkko-ohjaukseen siirtymisestä ja siihen sopeutumisesta. Artikkelin yhtenä tavoitteena on tarjota neuvoja ja antaa vinkkejä vähemmän kokemusta omaaville verkko-ohjaajille. Asiantuntijoiden neuvojen lisäksi artikkelissa pohditaan muun muassa toimintakontekstin, ohjaajan ja osallistujan roolien muuttumista verkko-ohjauksessa. Artikkelin tuloksia voidaan mielestäni soveltaa myös toisenlaisen sisällön omaavan ohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Sharoffin (2019 s.1) mukaan verkkokurssin fasilitoiminen nykyajan opiskelijaryhmässä edellyttää opettajalta innovatiivisuutta, luovuutta ja vaikuttavaa online- läsnäoloa. Opettajan tehtävä on rakentaa osallistujia tukevaa suvaitsevaa ja kannustavaa ympäristöä, jotta osallistujat ovat sitoutuneita ja motivoituneita. Verkko-opiskelu on opiskelijakeskeistä ja opiskelijoiden olisi oltava tietoisia siitä, että he ovat vastuussa omasta aktiivisesta osallistumisestaan ja itseohjautuvasta roolistaan. Opettaja toimii tasapainottajana ja ohjaamista edistävänä olevan avustajan roolissa, fasilitaattorina, joka parantaa oppimisprosessia. (Sharoff 2019 s.1; Rapanta et al. 2020 s.7; Hartikainen 2020)

Anita Hartikainen tekee väitöskirjaa Turun yliopiston tulevaisuuden teknologian laitoksella, jossa hän tutkii vuorovaikutusmuotoilua verkkokoulutuksissa. Hartikainen tutkii väitöskirjassaan verkko-ohjausta ja opettajien digitaalisia valmiuksia. (Turun yliopisto 2020) Hartikaisen kirjoittamassa artikkelissa kuvataan strukturoidun vuorovaikutuksen rakentamista synkronoidussa verkko-opetuksessa. Hartikaisen mukaan opettajan vuorovaikutustaidot, ohjaustaidot ja yhteistyötaidot tulee päivätä digitaaliseen ympäristöön siirryttäessä. (Hartikainen 2020)

Hain lähdeaineistoa tähän opinnäytetyöhön sekä *Toiminnan kautta*- kurssiin suunnitteluun, toteutukseen, sen arviointiin ja kehittämiseen liittyen muun muassa EBSCO:ta, ERIC:tä ja Google Scholarista ja Internetistä. Tietokantojen artikkelinhaun osalta käytin muun muassa seuraavia hakusanoja:

- engagement OR involvement or participation AND covid-19 AND online teaching OR distance teaching
- distance teaching OR remote teaching
- online teaching OR web-based teaching
- occupational therapy OR occupational therapist AND Group therapy OR group counselling OR Guidance AND online
- group counselling AND covid-19
- mental health AND well-being, online course, occupational therapy OR occupational therapist
- mental health or well-being AND online counselling AND covid-19
- verkko-opetus, verkko-ohjaus, monimuoto-opetus
- ryhmätoimintaterapia

Opinnäytetyöhön ja kurssin suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja kehittämiseen käytin kirjallisuutta liittyen toimintaterapiaan, ohjaustyöhön, kehittämistoimintaan, kurssin suunnitteluun, oppimiseen ja ohjaamiseen, uuteen oppimiskulttuuriin, verkko-ohjaukseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyen. Tämän lisäksi hain tietoa Salo-Chydeniuksen (2003) pro gradu- tutkielmasta, jossa oli tutkittu asiakaskeskeisyyttä toimintaterapiassa sekä toiminnan osuutta ja merkitystä vuorovaikutuksessa. Leeman & Hämäläisen (2016) tekemästä asiakasosallisuusraportista hain tietoa osallisuudesta, sosiaalisesta osallisuudesta ja niihin liittyvistä matalan kynnyksen palveluista. Tutustuin myös muun muassa verkko-ohjausta tutkivan tohtorikoulutettava Anita Hartikaisen artikkeliin siitä kuinka opettajien tulisi päivätä vuorovaikutus- ohjaus- ja yhteistyötaitojaan kun opiskelu siirretään kokonaan verkkoon. Näiden lisäksi tutustutuin useisiin verkossa julkaistuihin ryhmänohjaajille sekä verkko-ohjaukseen tarkoitettuihin ohjausoppaisiin.

## **1.1 Toimeksiantajan esittely**

Lapinlahden Lähde Oy on mielenterveysjärjestö MIELI ry:n omistama yhteiskunnallinen yritys, joka muun muassa vuokraa Lapinlahden sairaalan tiloja yrityksille ja yhteisöille. Lapinlahden alueella toimii tällä hetkellä noin 70 yritystä, 20 järjestöä sekä 90 vapaata taiteilijaa ja tutkijaa (Mieli 2020). Lapinlahden Lähteellä kokoontui ennen co-

vid-19-pandemiaa viikoittain kaikille avoimia, maksuttomia matalan kynnyksen ryhmiä. Erilaisia ryhmiä on ollut lautapelien ystäville, tangoa harjoitteleville, meditaatiosta, käsitöistä tai taiteesta kiinnostuneille. Kävijöitä Lapinlahden lähteellä oli vuonna 2019 noin 50 000: vapaaehtoisia 150, vuokralaisia 100 ja työharjoittelijoita 20 (Lapinlahden Lähde 2020b). Taide, kulttuuri, yhteisöllisyys, hyvinvoinnin tukeminen ja terveyden edistäminen näkyvät kaikille avoimen Lapinlahden Lähteen toiminnassa useampana luovan toiminnan kurssina tai tapahtumina.

## **1.2 Toiminnan kautta- kurssin tavoite**

Toimintaterapeuttien ryhmien tavoitteet ovat luonteeltaan käytännönläheisiä ja ne keskittyvät toimintakyvyn vahvistamiseen. Toimintaterapiassa tavoitteet määritellään yhdessä asiakkaan kanssa, mutta ryhmätoiminnassa tulisi tavoitteet määritellä niin, että ne vastaisivat suurimman osan tarpeisiin. Kun tarve on todettu ja tavoite määriteltä suunnitellaan toiminta, jonka avulla ryhmäläisten on mahdollista saavuttaa tavoite. (Cole 2015 s. 161, 6) Yhteistyössä laaditut tavoitteet tulisivat olla myös mitattavissa esimerkiksi lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteilla. (Hautala et al. 2011 s. 128)

Kurssin tavoitteena oli mahdollistaa asiakkaiden osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta. Asiakaskohtaamisten yhteydessä kerätyn palautteen perusteella vaikutti meistä ohjaajista siltä, että asiakkaat kaipaavat uusia työvälineitä ja tukea covid-19-pandemian jälkiseurausten aiheuttamien tunteiden käsittelemiseen ja niiden hyväksymiseen. Osallistujat kaipaavat apua muun muassa eristäytymisen, epävarmuuden, jatkuvan muutoksen aiheuttamien tunteiden käsittelemiseen, niiden hyväksymiseen ja erilaisiin muutoksiin sopeutumisessa. Totesimme, että ammattitaitoisesti ohjatulle osallisuutta mahdollistavalle kurssille oli selkeä tarve. Näistä lähtökohdista lähdimme ideoimaan ja suunnittelemaan kaikille avoimen matalan kynnyksen kurssin tavoitetta ja sisältöä. Kurssin ensimmäisellä ryhmäkerralla pyrimme vielä alkukartoituksen avulla selvittämään ja tarkentamaan kurssilaisten yksilölliset sekä ryhmän yhteiset tavoitteet, jotta yhteisymmärrys tavoitteiden suhteen löytyisi.

Kurssille valittujen menetelmien tavoitteena oli mahdollistaa osallisuutta ja herätellä niin kehoa kuin mieltä erilaisten luovien toimintojen kautta. Luovien toimintojen tukena voidaan hyödyntää esimerkiksi valokuvia, kortteja, liikkumista, luontokappaleita, luon-

toympäristöjä ja käden taitoja kuten tällä kurssilla tehtiin. Luovissa menetelmissä on tavoitteena prosessi, joka etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta. Prosessin tavoitteena on rikastaa yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa. (THL 2021a) Toimintaterapiassa on käytetty luovia menetelmiä jo pitkään, erityisesti psykiatrian puolella. Luova prosessi ja sitä seuraava vuoropuhelu toimintaterapeutin kanssa voi auttaa asiakasta saamaan uusia ideoita ja toimintatapoja siitä, kuinka käsitellä jokapäiväisessä elämässä eteen tulevia haasteista. Luovien menetelmien tavoitteena on luoda asiakkaalle mahdollisuuksia oivaltaa tai nähdä asioita uudesta näkökulmasta, niin että hänen on mahdollista muuttaa elämäänsä. (Gamborg et al. 2013 s. 53: Cole 2005 s. 6) Terapeuttisten ryhmien kohdalla muutosta käytetään voimana, jonka tavoite on muutos yksilössä itsessään, mahdollisuus nähdä itsensä eri tavalla sekä löytää uusia, tarkoituksenmukaisempia lähestymis- ja toimintatapoja elämäntilanteisiin. (Kts. Hautala et al. 2011 s. 178, 179)

Erilaisten luovien toimintojen, kohtaamisten, vertaistuen, keskusteluiden ja niiden purkamisten avulla tavoiteltimme kurssilla osallisuuden tunnetta, osallistumista, oivaltamista ja voimaantumista. Joogaharjoitusten tavoitteena oli keho- mieli yhteyden vahvistaminen toiminnan kautta sekä lisätä mielen läsnäoloa muun muassa aistihavaintojen, kävelymeditaation ja hengitysharjoitusten kautta. Apuna kurssin tavoitteiden saavuttamisessa käytimme toimintaterapeuttista ohjausotetta, jossa seurattiin kurssin rungon osalta Colen (2005) seitsemän askeleen asiakaslähtöistä ryhmätoiminnan mallia. Tavoitteena oli kurssin aikana hyödyntää myös ryhmän ja vertaistuen tuomaa tukea. Ryhmiä ei muodosteta pelkästään käytännöllisyyden vuoksi, vaan siksi että niillä on niin monia ainutlaatuisia hyötyjä, joita vain ryhmä voi tarjota. Ryhmissä muodostetaan ihmissuhteita ja opitaan luottamaan toisiin, saadaan palautetta ja tukea. Nämä ryhmän positiiviset vaikutukset auttavat asiakkaita tavoitteiden saavuttamisessa. Asiakkaat ryhmänjäseninä kokevat helpotusta huomattavasti, etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin, he kokevat saavansa muilta, mutta myös antavansa. (Cole 2005 s.74)

## **2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttiopiskelijan näkökulmasta Lapinlahden lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on

mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta. Toimintaterapeuttisista viitekehyksistä tarkastelin aihetta mahdollistamisen ja osallisuuden käsitteiden kautta.

**Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:**

- Mitä ohjaustilanteessa pitää huomioida kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi?
- Millaisin toimintatavoin ohjaaja voi edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa?

**Tutkimustehtävät:**

1. Kuvata kurssin suunnitteluprosessi ja sen toteutuminen toimintaterapeuttisesta näkökulmasta
2. Raportoida ja reflektoida järjestetyn kurssin suunnitteluprosessin onnistumista.

Opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta selkeyttääkseni on siitä rajattu pois muun muassa tietoturvan, tietosuojan sekä teknologian tarkempi tarkastelu, covid-19-pandemian kuvaaminen, Lapinlahden Lähteen sisäisten prosessien toiminta, tarkempi pedagoginen sisällönsuunnittelu, erityisryhmät, erilaisten toimintaterapeuttisten ryhmien kuvaaminen, itsen tietoinen käyttö ohjaustyössä, terapeuttinen yhteistoiminta sekä valittujen luovien toimintojen tarkempi erittely ja perustelu.

Opinnäytetyön toimintasuunnitelma ja toteutusaikataulu löytyvät liitteestä 1.

### **3 TOIMINTATERAPEUTTISET VIITEKEHYKSET**

Tämän opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä ovat toimintaterapiastakin tutut käsitteet mahdollistaminen ja osallisuus. Valitsin nämä käsitteet viitekehyyksiä koska ne ovat keskeisiä käsitteitä toimintaterapiassa sekä ajankohtaisia arvoja niin yhteiskunnallisesti (THL 2020b; STM 2020) kuin Lapinlahden Lähteen arvoissakin. Tämän lisäksi niiden merkitys on erityisesti noussut esille covid-19-pandemian aikaansaaman yhteiskunnallisten rajoitusten, sosiaalisen eristäytymisen, eriarvoistumisen sekä osallistumisen mahdollisuuksien vähentyessä.

Näihin viitekehyksiin ja teoriapohjaan tutustuminen sekä käsitteiden määrittelemisen auttoivat selkiyttämään sen mitä tarkoitan osallisuuden mahdollistamisella *Toiminnan kautta*- kurssin kohdalla. Myöhemmin käyn läpi sitä, kuinka ohjaaja voi mahdollistaa kurssilaisten osallisuutta sekä edistää ryhmäytymisen ja vuorovaikutuksen kehittymistä verkko-ohjauksessa.

### 3.1 Mahdollistaminen

Toimintaterapia on asiakaslähtöinen terveydenhuollon ammattiala, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan kautta. Toimintaterapian pääasiallisena tehtävänä on mahdollistaa ihmisen jokapäiväiseen elämään osallistuminen (WFOT 2012). Asiakaslähtöisessä lähestymistavassa mahdollistaminen tapahtuu aina yhteistyössä asiakkaan kanssa. Toimintaterapiassa mahdollistaminen tarkoittaa asiakkaan aktiivista osallistumista kaikkiin toimintaterapiaprosessin vaiheisiin. Asiakaslähtöinen mahdollistaminen vaatii terapeutilta muun muassa taitoja kuinka: mukauttaa; puhua puolesta; tehdä yhteistyötä; suunnitella; koordinoita; opettaa ja erikoistua. (Kts. Hautala et al. 2011 s. 218) Näiden lisäksi mahdollistavina toimintatapoina nähdään taidot kuten: rohkaiseminen (*encouraging*); helpottaminen (*facilitating*); kuunteleminen (*listening*); kehottaminen (*prompting*) ja reflektointi. Toimintaterapeuttien mahdollistavat lähestymistavat liittyvät toimintaan, osallistumiseen, yhteistyöhön, kokonaisvaltaiseen yhteyteen ja voimaannuttamiseen (*empowerment*). Haave tai visio mahdollisuudesta yhdistetään käytännöllisiin lähestymistapoihin jokapäiväisessä elämässä eteen tulevien haasteiden kanssa. Mahdollistamisen tavoitteena on tehdä mahdolliseksi toisten toiveet, unelmat ja saavutukset. Toimintaterapeutin tavoitteena on mahdollistaa olosuhteet, jossa yksilöllä on mahdollista tunnistaa, valita ja osallistua itselle merkitykselliseen terveyttä ja elämänlaatua lisäävään toimintaan (Christiansen & Baum 2005 s. 499–500, 502–503)

Perusteet mahdollistamiselle ovat: kokemuksellinen oppiminen; itseohjautuva oppiminen; yhteistoiminnallinen tai yhteistyössä tehty oppiminen; yhteinen päätöksenteko; holistinen oppiminen ja olosuhteet herkästi huomioonottava oleva oppiminen, joka on sovellettavissa kulttuurin, sosiaalisten tapojen, fyysisen tilan ja käytäntöjen mukaan. Mahdollistavia käytäntöjä ovat muun muassa: erilaisuuden tukeminen yhteisöissä sekä yhteiskunnassa, fyysisen esteettömyyden mahdollistaminen, sellaisten lähestymistapojen

rahoitus, joka mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen valinnan kautta kukoistamisen sekä osallistumisen sellaiseen toimintaan, jonka he kokevat hyödylliseksi ja merkitykselliseksi heidän omassa kontekstissaan. (Christiansen & Baum 2005 s. 499)

## 3.2 Osallisuus

Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Toiminnan kautta ihminen kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Elämän mieli ja merkityksellisyys rakentuvat vuorovaikutuksessa ihmisten, taiteen tai luonnon kanssa. Ihmiselle on oleellista uskoa mahdollisuuksien olemassaoloon. Osallisuuden kokemus vaikuttaa siihen miten suuren osan potentiaalisesta toimintakyvystään ihminen ottaa käyttöönsä. Osallisuus edellyttää yhteyttä omiin ja yhteisiin voimavaroihin (THL 2021c). Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa osallisuus yhteiskunnassa tukemalla yksilön muutosta toimijana (Toimintaterapeuttiliitto 2020).

Osallisuuden käsitettä on kuvattu sateenvarjokäsitteeksi, joka kokoaa näkökulmia ja lähestymistapoja. Osallisuuden sanotaan olevan käsitteenä, jos ei vaikea niin ainakin laaja. Siitä puhutaan esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriössä aktiivisen kansalaisuuden, aktiivisuuden ja yhdenvertaisten palveluiden hengessä; oikeusministeriössä osallisuudesta kirjoitetaan ihmisoikeuksina ja demokratiana; opetus- ja kulttuuriministeriössä painotetaan osallisuuden merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia. Osallisuus on myös liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belonginess*), yhteisyyttä (*togetherness*). Lisäksi se on yhteensopivuutta (*coherence*) ja mukaan ottamista (*inclusion*). Osallisuus on myös osallistumista (*participation*) ja siihen liittyen vaikuttamista (*representation*) ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (*governance*). Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokrassa osallisuus ymmärretään myös kuulumisena sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Hyvinvoinnin lähteillä tarkoitetaan aineellisia, aineettomia ja niiden väliin jääviä mahdollisuuksia. Aineellisilla mahdollisuuksilla tarkoitetaan kohtuullista toimeentuloa, asumista, koulutusta ja harrastusvälineitä. Aineettomilla luottamusta ja luovuutta sekä aineellisen ja aineettoman väliin sijoittuvilla mahdollisuuksilla esimerkiksi luontoa, taidetta ja kulttuuria. Toimintavalmiuksia lisäviksi



hyvinvoinnin lähteiksi katsotaan myös esimerkiksi yhteisin varoin maksetut palvelut kuten päihde- ja mielenterveystyö, sosiaalityö tai yksityisesti ostettu kuntovalmennus tai kotisiivous (THL 2017d s. 3)

Osallisuuden edistäminen on sekä Suomen hallituksen, että Euroopan unionin tavoitteita ja yksi keskeisistä keinoista, joilla torjutaan köyhyyttä ja ehkäistään syrjäytymistä. Edistämällä osallisuutta vähennetään myös eriarvoisuutta. Osallisuus on huomioitu terveyttä edistävänä tekijänä ja se on edellytys terveydelle ja tasa-arvon toteutumiselle. Osallisuutta voidaan edistää esimerkiksi tukemalla osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia muun muassa mahdollistamalla kaikille osallistuminen vapaa-ajantoimintaan, kuten kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin sekä varmistamalla turvallinen, esteetön ja osallisuutta edistävä ympäristö. (THL 2020e)

## **4 OHJAUS JA VERKKO-OHJAUS**

Ohjaus määritellään yhteistoimintana, jossa rakennetaan ja edistetään ohjattavan muutosprosesseja siten, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Ohjausta voidaan kuvata myös suhteen luomisena toiseen ihmiseen sekä aktiivisena yrityksenä kytkeytyä yhdessä maailmaan. Hyvä ohjaus toteutuu dialogisessa vuorovaikutuksessa ja kunnioittavassa ja rakentavassa kohtaamisessa. (Vehviläinen 2014 s. 12)

Lapinlahden Lähteen kursseilla ohjausta toteutetaan mahdollistamalla osallisuus, osallistuminen, edistämällä yhdessä tekemistä ja kokemista sekä motivoimalla ja tukemalla ryhmätoimintaan osallistuvia (Katja Liuksiala 2021).

Koska ohjauksen käsite on lähempänä kurssilla käytettäviä ohjausmenetelmiä, käytetään sitä läpi koko tämän opinnäytetyön.

Verkko-ohjauksella tarkoitetaan internetin välityksellä tapahtuvaa ohjausta, jossa hyödynnetään tieto- ja viestintäteknologiaa, jossa kommunikaatiovälineinä voidaan käyttää tietokonetta, tablettia tai älypuhelinta. Verkko-ohjaus ei ole sidottu paikkaan ja se voi toteutua fyysisestä etäisyydestä huolimatta. Verkko-ohjaus voi tapahtua reaaliaikaisesti tai viiveellä. Verkko-ohjauksessa on mahdollista yhdistellä juuri omaan tilanteeseen sopivaa viestintää, joka voi olla tarpeen mukaan joko yksisuuntaista tai molemminpuolista. (Guttorm et al. 2017 s. 14)

Käytän tässä opinnäytetyössä verkko-ohjauksen käsitettä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

*Toiminnan kautta-* kurssin suunnittelussa ja toteutuksen yhteydessä noudatin konstruktivistista mallia. Konstruktivistinen malli sisältää ajatuksen kehittämishankkeen huolellisesta suunnittelusta, sen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisoitteesta ja monipuolisesta mentelmäosaamisesta (Salonen 2013 s. 16–19) Aluksi totesimme yhdessä Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori Katja Liuksialan kanssa työn tarpeen, toimijat, ympäristön ja jaoinme vastuualueet, jonka jälkeen siirryttiin suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheesta pidin prosessipäiväkirjaa. Sovimme yhteisesti Katja Liuksialan kanssa aikataulusta ja suunnittelimme kurssikertojen käsikirjoitusta. Suunnitelma tarkentui asteittain, sillä halusimme säädellä kurssikerrat osallistujien tarpeita, toiveita, tavoitteita ja mahdollisuuksia vastaaviksi myös verkko-ohjauksessa.

Tämän työn menetelmänä toimi toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Tutkiva asenne toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoittaa valintojen joukkoa, valintojen tarkastelua ja valinnan perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. Tämän opinnäytetyön kohdalla pohdin esimerkiksi, miten laadukas aineisto oli sisällöllistä päätöksenteon näkökulmasta. Pätevyyden tarkastelussa voi pohtia miten hyvin selvityksen aineisto kuvaa kohdetta ja sen näkemyksiä ja onko tieto yleistettävissä. Arvioinnissa pohdin kriittisesti selvityksen työn tekemisen mielekkyyttä, onnistumista ja muita vaihtoehtoisia keinoja sen toteutukseen. Opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa kykyä yhdistää käytännöllinen ammatillinen taito ja teoreettinen tieto siten, että siitä on alan ihmisille jotakin hyötyä. (Vilka & Airaksinen 2003 s. 9, 154, 157–159)

Toiminnallisen tarkastelun toteutin hyödyntämällä dokumentointia, raportointia ja sen kriittistä arviointia. Aineistoa keräsin prosessipäiväkirjan muodossa tehdyistä muistiinpanoista projektin aikana ja sen jälkeen. Tämän lisäksi keräsin opinnäytetyöhön tietoa keskeisistä käsitteistä tieteellisten artikkeleiden, tutkimusten, kirjallisuuden ja oman käytännön kokemuksen avulla. Yhteinen ideointi ja ryhmäkerroista, ohjaustilanteista

sekä koko kurssista reflektointi toisen kurssinohjaajan kanssa sisällönsuunnittelun ja kurssin toteutuksen osalta kuvaan myös osana tutkimusmenetelmää.

Tässä opinnäytetyössä on kyse uuden kurssin suunnittelusta ja toteutuksesta sekä ryhmätoimintaan sopivan kurssimallin ohjausmenetelmän kehittämisestä, joten voidaan puhua myös toimintatavan kehittämisestä Lapinlahden Lähteellä. Kehittäminen määritellään useimmiten konkreettisenä toimintana, jolla tähdätään jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen toteuttamiseen. Kehittämistoiminnan laajuus, organisointitapa ja lähtökohta voivat vaihdella huomattavastikin (Toikko & Rantanen 2009 s.14)

## **6 KURSSIN TYÖPROSESSI JA TOIMINTAMALLI**

Lapinlahden Lähteellä ei ole vielä ehditty kehittää selkeitä toimintatapoja verkko-ohjauksena toteutettavan kurssin suunnittelun osalta, joten siltä osin tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kurssien kehittämisessä.

*Toiminnan kautta-* kurssin teema löytyi asiakaskohtaamisten yhteydessä kerätyn palautteen perusteella. Ohjaajista vaikutti siltä, että asiakkaat kaipasivat uusia työvälineitä ja tukea covid-19-pandemian jälkiseurausten aiheuttamien tunteiden käsittelemiseen ja niiden hyväksymiseen. Toimintaterapeutista ryhmää suunniteltaessa olisi tärkeää löytää haastattelujen perusteella jokin yhteinen tekijä, teema tai ongelma ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden löytymisessä ja tavoitteiden asettelussa. (Hautala et al. 2011 s. 179)

Suunnittelimme ja toteutimme *Toiminnan kautta-* kurssin yhteistyössä Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori, toimintaterapeutti, työnohjaaja, joogaopettaja Katja Liuksialan kanssa viiden kerran (90 min.) jaksoissa viiden viikon ajan syksyllä 2020. Kurssin sisältö suunniteltiin ohjaajien taitoja ja erityisosaamista vastaaviksi, joskin päähuomio oli kohderyhmän tarpeissa, tavoitteissa, kiinnostuksen kohteissa, terveydentilassa ja haasteissa covid-19-pandemiaan liittyen.

Ohjaajien vastuualueet jaettiin niin että kirjoittaja suunnitteli ja toteutti kaikki joogaan, läsnäoloon, keskittymis- ja rentoutumiseen liittyvät harjoitukset ja toiminnot. Tämän lisäksi kirjoittajan vastuulla oli verkko-ohjaukseen liittyvien teknisten apuvälineiden ja

niiden sijoittamiseen liittyvien toimintojen suunnittelu sekä osallistujille viestiminen. Toisen ohjaajan, Katja Liuksialan vastuulla oli ottaa päävastuu kirjoittamiseen, piirtämiseen, maalaamiseen ja yhteisiin keskusteluihin liittyvien toimintojen ohjaamisessa. Liuksiala toimi myös kirjoittajalle esimerkkinä siitä, kuinka ryhmäkerta käytännössä rakennetaan ja kuinka sitä ohjataan. Lisäksi Liuksiala toimi esimerkkinä siitä, kuinka osallistujaa voi toiminnan suhteen avustaa ja kuinka ryhmän ja yksilöiden havainnointia ja arviointia tehdään yksilöiden ja ryhmien osalta.

Kurssin toimintamalli pohjautuu suunnittelun osalta projektin aikana hankittuun teoriatietoon, yhteiseen ideointiin, sekä ohjaajien aiempaan kokemukseen ja ammattitaitoon joogaopettajina, toimintaterapeutteina ja toimintaterapeuttiopiskelijana. Vaikka *Toiminnan kautta*-kurssi on toimintaterapeutin ohjauksessa suunniteltu ja toteutettu kurssi, jonka suunnittelua ja kehittämistä tarkastelen toimintaterapeutillisesta näkökulmasta. Valitsimme toiminnat kurssille Hautala et al.:in (2011 s. 164) nostaminen teemojen pohjalta niin, että ne auttaisivat arjessa, vahvistaisivat ja mahdollistaisivat osallisuutta, toiminnallista osallistumista ja että ne olisivat yksilöllisesti muokattavissa. Tämän lisäksi valittujen menetelmien tulisi toimia myös verkko-ohjauksessa.

Kurssin sisällönsuunnittelussa, toteutuksessa ja ryhmäkertojen reflektoinnin ja purkamisen yhteydessä on myös hyödynnetty Katja Liuksialan pitkää kokemusta toimintaterapeutteina, työnohjaajana ja toiminnallisten sekä terapeuttien ryhmien ohjaajana. Lapinlahden Lähteen kurssien ohjaajilla oli ohjaustyössään sekä taustayhteisön tuki, vertaistuki, että tarvittaessa mahdollisuus työnohjaukseen. Katja Liuksialalla on sekä työnohjaajan koulutus, että useiden vuosien kokemus myös terapeuttien ryhmien ohjaamisesta, jolloin hänellä on valmiuksia ryhmätilanteissa esiin tulevien erilaisten tunteiden ja reaktioiden käsittelyyn.

Katja Liuksiala tilastoi ja raportoi kurssista Pro Lapinlahti ry:lle sekä Stealle (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus). Joissain tapauksissa voi myös olla, että kurssi tarvitsee suunnitteluavuksi taustatiimin, yhdistyksen vastaavan työntekijän tai kokeneempia ryhmänohjaajia. Ryhmän vastuukysymykset, turvallisuus, ohjaajien tuki ja toiminnan riskit on kuitenkin hyvä arvioida ja miettiä etukäteen. (Kähkönen 2018 s. 13)

Ryhmätoiminnassa eteen tulevat haasteet voivat yhtä lailla johtua ulkoisista asioista kuin sisäisistä esteistäkin. Maailmanlaajuiset kriisit, yhteiskunnalliset rajoitteet, olemassa olevat arvot, asenteet ja taloudelliset resurssit vaikuttavat myös Pro Lapinlahti ry:n toimintaan. Lapinlahden Lähteen toiminta on toistaiseksi saanut jatkoa Lapinlanden vanhan sairaalan tiloissa, mutta toiminnan jatkuminen samoissa tiloissa on säännöllisesti vaakalaudalla ja sen säilymisestä mielenterveyden edistämisen keskuksena tehdään jatkuvaa vaikuttamistyötä. (Pro Lapinlahti 2020) Tämän lisäksi haasteita tai rajoitteita ryhmätoiminnalle voivat aiheuttaa ohjaajien sairastuminen, digitaalisten laitteiden tai laajakaistan toimimattomuus tai niihin liittyvä teknisen osaamisen puute, toimivien tilojen ja aikataulujen päällekkäisyys tai osallistujien ja ohjaajien ajankäyttö, voimavarat sekä kompetenssi verkko-ohjauksen suhteen.

## **6.1 Kurssin idea- ja suunnitteluvaihe**

Kurssin idea- ja suunnitteluvaiheen toteuttivat kirjoittaja itse sekä Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori Katja Liuksiala syys-lokakuussa 2020. Yhteydenpito tapahtui puhelimitse ja sähköpostin avulla sekä tapaamisten muodossa. Alla olevassa taulukossa kuvataan kurssin- idea ja suunnitteluvaihe.

Mahdollistavat ja osallistavat toimintatavat, asiakaslähtöisyys, yksilöllinen itselle merkityksellisen toiminnan mahdollistaminen sekä Lapinlahden Lähteen arvot, kuten osallisuuden mahdollistaminen oli lähtökohtana kurssia suunniteltaessa ja sitä toteutettaessa. Mahdollistaminen alkoi siis siitä, että pyrittiin löytämään tapa, jolla kurssitoiminta ja osallisuuden mahdollistaminen voisivat Lapinlahdessa jatkua.

Verkko-ohjauksena toteutettava kurssi oli räätälöity asiakastoiveiden mukaan juuri niille, jotka kokivat tarvitsevansa tukea käsitellä covid-19-pandemian seurauksena esiintulleita tunteita ja ajatuksia. Mahdollistavat toimintatavat, kuten esimerkiksi rohkaistaminen, yksilön- ja ryhmän kuunteleminen sekä erilaiset ohjaustavat- ja menetelmät pidimme mielessä kurssin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Lisäksi halusimme rohkaista ja kannustaa osallistujia ryhmän ja ohjaajien avulla kohtaamaan asioita, jotka voivat ympäristössä tapahtuneen muutoksen seurauksena tuntua pelottavilta kohdata. Pyrimme siihen, että kurssilla käytettävät työvälineet olisivat yksilöllisesti sovellettavissa. Suun-

nittelimme toiminnot niin että ne olisivat hyvinvointia lisääviä, sovellettavissa omaan arkeen ja että ne mahdollistaisivat toivon, oivaltamisen ja voimaantumisen, mutta myös itsereflektoinnin. Kurssilla käytettäisiin osallistavia menetelmiä, joiden tavoitteena oli laskea osallistumisen kynnyksiä ja tehdä asia ymmärrettäväksi. Osallistavilla menetelmillä tarkoitetaan työvälaineitä tai harjoituksia, joilla ohjataan keskustelu- tai suunnittelulannetta. Olennaista on antaa mahdollisuus ilmaisuun ja osallistumiseen muutenkin kuin puhumalla. Osallistavissa menetelmissä perustellaan ennen toimintaa, miksi toimitaan ja miksi käytetään jotain tiettyä menetelmää. (Taipale & Sirola-Korhonen 2017 s. 6)

Keskustelimme ryhmän muodosta ja rakenteesta ja päädyimme pitämään sen suljettuna pienryhmänä. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan toimintaterapiaryhmien osalta ryhmää, johon valitaan tietyt henkilöt määrääjäksi, eikä siihen oteta uusia henkilöitä mukaan. (Salochydenius 1997 s. 168)

*Taulukko 2. Kurssin idea- ja suunnitteluvaihe (2020)*

<b>AIKA JA TOIMIJAT</b>	<b>MENETELMÄT</b>	<b>TUOTOS</b>
9/2020 Aloitusvaihe/Ideavaihe MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keskustelimme kehittämistarpeesta, kehittämistehtävästä, toimintaympäristöstä (verkko ja/tai Lapinlahti), toimijoista ja toimintaan sitoutumisesta, teknisestä ja ammatillisesta tuesta ja hankkeen rajauksesta</li> <li>- Kohderyhmän tarpeiden, kurssin tavoitteiden, kurssilla käytettävien menetelmien ja kurssin rungon yhteistä pohdintaa</li> <li>- Hankkeen merkityksellisyyttä pohdittiin.</li> <li>- Ryhmän muodosta ja rakenteesta keskustelua</li> <li>- Vastuualueista, dokumentoinnista ja aikataulusta keskustelua</li> <li>- Pohdimme etäyhteyden mahdollistavien teknologisten ratkaisuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hankkeen suunnan linjaamista sekä sen merkityksellisyyden toteaminen</li> <li>- Kurssin tavoitteista, aikataulusta ja alustavista menetelmistä päättäminen</li> <li>- MT dokumentoi hanketta prosessipäiväkirjan avulla</li> <li>- Ryhmän muoto ja rakenne päätettiin ja päädyimme pitämään se suljettuna pienryhmänä.</li> <li>- Päätimme käyttää Zoom-sovellusta verkko-ohjauksessa</li> </ul>
9/2020 Suunnitteluvaihe MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kertasimme edellisen palaverin sisältö ja suunnitelmat, sekä suunnittelimme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teimme päätöksen ryhmäkerroista (5 x), aikataulusta (90 min.) sekä</li> </ul>

	<p>kurssikertoja ja niiden alustavaa sisältöä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keskustelimme toteuttamisvastuista, sekä kehittämis- ja toimintasuunnitelmasta, tavoitteista, ympäristöstä, aikataulusta, tiedonkeruumenetelmistä, materiaaleista, aineistoista sekä turvallisesta dokumentointitavasta</li> <li>- Kurssin rungosta keskustelua</li> <li>- Pohdimme kurssiesitteen sisältöä, sen toteutusaikataulua ja kurssin markkinointia</li> <li>- Tutustuimme erilaisiin luoviin menetelmiin kirjallisuuden avulla sekä keskustelimme luovien menetelmien mahdollisuuksista ja soveltuvuudesta tämän kurssin osalta</li> </ul>	<p>tarkemman suunnitelma ensimmäisen kerran sisällöstä ja yleisesti kursseilla käytettävistä ohjausmenetelmistä sekä kurssin rungosta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MT vastaa joogaan ja läsnäoloharjoituksiin liittyvistä sisällöistä sekä huolehtii teknologisista apuvälineistä, niihin liittyvien kirjallisten materiaalien tuottamisesta sekä kurssilaisten että ohjaajien osalta</li> <li>- Totesimme luovien menetelmien sopivan hyvin kurssin tavoitteisiin</li> </ul>
9/2020 Suunnitteluvaihe MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurssiesitteen sisällön suunnittelua</li> <li>- Kurssikertojen sisällön rakenteen läpi käymistä, tilavarauksista ja teknisestä tuesta keskustelua</li> <li>- Keskustelua siitä miten voimme ohjaajina toimia ja mahdollistaa sekä edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä ryhmäläisten kesken myös verkko-ohjauksessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurssiesite. <i>Toiminnan kautta</i>- kurssista tiedotus Lapinlahden Lähteen verkkosivuilla sekä Facebookissa viikolla 41</li> <li>- Verkko-ohjaukseen ja ryhmätoimintaan liittyvään kirjalliseen materiaaliin sekä tieteellisten artikkeleiden etsintää ja niihin tutustumista</li> </ul>
10/2020 MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jokaisen kurssikerran osalta mietitimme erikseen teknologisten apuvälineiden sijoituspaikkoja eri ympäristöissä, niin että verkko-ohjauksessa osallistuvat näkisivät ja kuulisivat ohjeet ja ohjaajat selkeästi ja ympäristö olisi rauhallinen ja luottamusta herättävä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tilavarausten tekemistä</li> <li>- Teknologisista apuvälineistä sovittiin (mikrofoni ja tietokone, tarvittaessa matkapuhelin)</li> </ul>
10/1/2020 Suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen valmistautuminen MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaatiokirjeiden vastaanottoa, niihin vastaamista ja niistä keskustelua</li> <li>- Ohjaajan ja opiskelijaohjaajan roolista keskustelua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivaatiokirjeet vahvistivat kurssille olevan tarvetta sekä sen kohtaavan kurssin tavoitteiden kanssa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Suunnitelman läpikäyntiä, työn organisoinnin suunnittelua yhdessä</li> <li>- Kurssikertojen tarkemman käsikirjoituksen suunnittelua</li> <li>- Ryhmän arvioinnista ja opiskelijaohjaajan palautteenantotavasta sekä verkko vuorovaikutuksen mahdollistavista tavoista keskustelua</li> <li>- Ensimmäisten kurssikertojen tarkempaa läpikäyntiä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opiskelijaohjaajan roolista sovittiin</li> <li>- Kurssikerran käsikirjoituksen tarkempi laatiminen</li> <li>- Tervetuloa mukaan kurssille- viesti osallistujille (MT)</li> </ul>
10–11/2020 Arviointivaihe MT & KL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keskustelua ja reflektointia kurssikerroista, ryhmäprosessin kehittymisestä, ohjaajaopiskelijan palautteesta, osallistujien ja ryhmän arvioinnista, tavoitteiden saavuttamisesta</li> <li>- Seuraavan kurssikerran tarkempaa säätämistä osallistujien mukaan</li> <li>- Keskustelua kurssin analysoinnista, arviointitavasta, itsereflektoinnista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palautteenantoa ohjauksesta sekä opiskelijaohjaajalta, että kurssilaisilta jokaisen ryhmäkerran päätteeksi</li> <li>- Kurssin arvioinnissa, tavoitteiden saavuttamisessa ja kurssin kehittämisessä päädyin käyttämään apuna SWOT-analyysiiä</li> </ul>

## 6.2 Toiminnan kautta- kurssin toteutus

Tässä kappaleessa kuvaan kurssin toteutusta ja käyn läpi kurssin sisältöä, siinä käytettyjä menetelmiä ja työvälineitä, kurssin rakennetta ja runkoa sekä kurssilla käytettyjä ohjaus- ja arviointimenetelmiä. Näiden lisäksi kuvaan, miten ryhmäkertoja purettiin ohjaajien kesken ja kuinka kurssin tavoitteita arvioitiin.

Kurssin tavoitteena oli mahdollistaa asiakkaiden osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta. Kurssin tavoitteen saavuttamisessa käytimme työvälineinä toimintaa, ohjaajien sekä ryhmän tukea. Työvälineiksi, joilla käsitellä covid-19-pandemian esiintuomia tunteita ja ajatuksia tarjosimme osallistujille kokeiltavaksi ja koettavaksi erilaisia luovia toimintoja, osallistavia ja mahdollistavia menetelmiä sekä kehon- ja mielenharjoituksia.



Kurssin rungon suunnittelussa seurattiin muun muassa Colen (2005) seitsemän askeleen mallia, joka on asiakaslähtöinen, helpottaa toimintaan sitoutumista ja tukee elämään osallistumista. Nämä seitsemän askelta ryhmän johtamisessa ovat: esittely, toiminta, jakaminen, prosessointi, yleistäminen, soveltaminen ja yhteenveto. (Cole 2005 s. 3)

Osallistujat kurssille valittiin motivaatiokirjeen perusteella. Motivaatiokirjeen tavoitteena oli antaa ohjaajalle ennakkotietoa osallistujan toiveista, tarpeista, tavoitteista, odotuksista tai mahdollisista rajoituksista kurssille osallistumisen suhteen. Motivaatiokirjeestä saatu tieto antoi lisätietoa oikean tavoitteen löytämisessä ja sen tarkentamisessa. Kirjeistä kävi muun muassa ilmi kiinnostus luoviin toimintoihin, joogaharjoituksiin sekä tarve vertaistukeen. Tämän lisäksi motivaatiokirjeen kirjoittaminen osoitti ohjaajille osallistujan kiinnostuksen ja sitoutumisen kurssille osallistumisesta. Kaikki neljä kursista kiinnostunutta asiakasta pääsivät sille mukaan. Osallistujien ikäjakauma oli 25–55 vuotta. Kuten aiemmin olen maininnut, ryhmän muodosta ja rakenteesta päätimme suunnitteluvaiheessa, jossa päädyimme pitämään se viiden kerran kurssina ja suljettuna pienryhmänä.

Kurssin idea- ja suunnitteluvaiheen toteutimme yhteistyössä Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori ja toimintaterapeutti Katja Liuksialan kanssa yhteistyössä. Ryhmäkerrat ohjattiin yhteisesti niin että paikalla olivat aina kirjoittaja, Katja Liuksiala ja osallistujat.

Kurssi toteutettiin sekä verkko-ohjauksessa että Lapinlahden rakennuksen tiloissa ja lähiympäristössä viiden viikon ajan loka- ja marraskuun 2020 aikana viikoittain, perjantaisin klo 10–11.30. Vaikka toiveena oli pitää kurssi paikan päällä Lapinlahdessa, tilanne covid-19-pandemian vuoksi vaihteli jatkuvasti, joten varauduimme siihen, että kurssi toimisi myös verkko-ohjauksessa. Kirjoittajalla oli aina verkkoyhteyttä tukeva tekniikka, kuten tietokone ja mikrofoni mukana sekä tarkempi käsikirjoitus ryhmäkerran osalta verkko-ohjaamiseen. Verkko-ohjaukseen valmistauduttaessa huomioimme, että ajankäyttö verkossa on erilaista, mikä käytännössä tarkoittaa, että aikaa pitää varata enemmän esimerkiksi ryhmäkertaan valmistautumisessa. Esimerkiksi ennen ryhmäkertoja tarkistin, että valitut materiaalit ja menetelmät toimivat myös verkko-ohjauksessa ja tukeeko asiakkaan ympäristö valittua toimintaa tai tarvitseeko hänen muokata ympäristöä

valittua toimintaa ajatellen. Suunnittelimme ryhmäkertojen toiminnot ja tehtävät niin, että ne olisivat sovellettavissa myös toisessa ympäristössä, kuten kotiympäristössä.

Ryhmäkerroista ensimmäinen oli ohjaajien ja osallistujien esittäytymistä, ryhmäläisiin ja ohjaajiin tutustumista, kurssin tavoitteista keskustelua, keskivaihe uusien tekniikoiden ja harjoitusten esittelyä ja viimeinen kerta kokoamista ja yhteenvetoa ja ryhmän lopetusta varten. Jokaisen kurssikerran alussa halusimme käyttää aikaa ryhmäläisten sen hetkisten voimavarojen ja toimintakyvyn tunnistamiseen. Varasimme aikaa myös tutustumiseen sekä turvallisen, luottamuksellisen ja toisiaan kunnioittavan ilmapiirin luomiseen, joiden avulla pyrimme edistämään ryhmäläisten vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä.

Ensimmäisenä ryhmäkerralla kävimme läpi kurssin sisältöä ja tavoitteita, esittäydymme ja tutustuttiin muihin kurssilaisiin, ympäristöön ja tilaan. Tavoitteenamme oli alkukartoituksen avulla selvittää kurssilaisten yksilölliset sekä ryhmän yhteiset tavoitteet, jotta yhteisymmärrys tavoitteiden suhteen löytyisi. Ympäristön valintaan kiinnitimme huomiota, niin että se olisi rauhallinen ja viihtyisä ja että osallistujat kokisivat olonsa turvalliseksi ja luottavaisiksi. Lapinlahden ympäristö, rakennus ja sen ympärillä oleva kaupunkipuisto, yhteisöpuutarhat ja meri tarjosivat lukuisia mahdollisuuksia tukemaan kurssin tavoitteita. Verkko-ohjauksen kautta osallistujille valmistauduimme antamaan myös ohjeita ja vinkkejä oivaltamista tukevan ympäristön muokkaamisen suhteen. Ensimmäinen tapaaminen suositellaan pitämään kevyenä toiminnan suhteen ja antaa enemmän aikaa tutustumiseen ja näin kurssilla toimimme. (Jussila & Kupila 2012 s. 5)

Lämmittelyä käytimme kurssilla kuulumisten vaihtoa. Pyysimme osallistujia mainitsemaan jonkin aistihavainnon samaiselta aamulta kuin ryhmätapaaminen pidettiin. Tämän tavoitteena oli tuoda osallistuja läsnä olevaksi. Ohjaajalla tulisi olla erilaisia keinoja, joilla opastaa ohjattavia läsnä olevaksi, herkistää kuuntelemaan, havainnoimaan ja ajattelemaan. (Vehviläinen 2014 s.130)

Kurssille suunnitellut toiminnot kestivät yleensä noin kolmasosan tunnista, ne olivat yksinkertaisia ja niitä oli helppo muokata ryhmän tarpeita vastaaviksi sekä antaa tarvittaessa vaihtoehtoja tai yksilöllisiä ohjeita toimintojen suhteen. Toimintojen oli tarkoitus tuoda ryhmäläiset läsnä oleviksi, yhteyden oman kehon ja hengityksen kanssa tai luo-

vien toimintojen äärelle, jossa oli mahdollisuus itsereflektioon. Perustelimme toiminnan ja tehtävien käytön ja niiden tavoiteltu hyöty perusteltiin myös ennen jokaisen toiminnan aloittamista.

Osallistuja sai jokaisella ryhmäkerralla mahdollisuuden valita halusiko jakaa kokemuksensa tai luovan työnsä muiden ryhmäläisten kanssa ja jos halusi niin sai itse päättää millä tavoin halusi jakaa. Istuimme, jos mahdollista piirissä tai ympyrässä, niin että kaikki näkivät toisensa ja ohjaaja pystyi pitämään lukua siitä, että kaikki tulivat kuuluksi. Oman kokemuksen jakamista käytimme kurssilla niin ryhmäkertojen alussa, tarvittaessa niiden keskellä ja tunnin lopuksi.

Pyrimme kurssin alusta asti luomaan luottavaista, avointa ilmapiiriä ja antamaan tilaa kaikenlaisten tunteiden ilmaistamiseen. Ryhmäläiset prosessoivat oma-aloitteisesti omia tunteitaan ja tuntemuksiaan, ryhmäkerralla tehtyä harjoitusta tai luovaa työtä ja antoivat myös palautetta muille ryhmäläisille ja ohjaajille. Verkko-ohjauksessa muistutimme, että mikrofonin lisäksi voi käyttää muun muassa *chat*- tai viittaus- toimintoa.

Jokaisella ryhmäkerralla toimme esille, kuinka kyseessä olevista harjoituksista voisi poimia itselleen sopivat liikkeet tai menetelmät ja kuinka tuoda niitä asteittain omaa arkea tukemaan tai työvälineeksi haasteellisiin tilanteisiin.

Ryhmäkerran lopuksi vedimme harjoituksen muutamalla lauseella yhteen, kertosimme mitä oli tehty ja miksi. Lopetuksessa nostimme taas esille läsnä olevan hetken sekä pyysimme reflektoimaan itsekseen olotilan mahdollista muuttumista aloitustilanteesta.

Jokaisen ryhmäkerran työskentely kurssilla muotoutui yhteistyössä ryhmäläisten kanssa, kuitenkin niin että ohjaajat päättivät sisällöstä ja aikataulusta. Kurssikerran aluksi kysimme toiveet ja odotukset päivän ohjelman suhteen ja korostimme sitä, kuinka jokainen päättää itse, milloin tuntuu, että tekeminen riittää, oman kiinnostuksen ja sen hetken toimintakyvyn mukaan. Pyrimme siihen, että toimintojen kokemiseen ja palautteenantoon tai keskusteluun olisi riittävästi aikaa, niin että ryhmän jäsenillä olisi mahdollista olla osallinen omalla tavallaan ja omassa rytmissään.

Muistutimme kurssin keskikohdasta ja päättymisestä säännöllisesti, jotta osallistujat pystyvät valmistautumaan siihen mielessään. Viimeinen tapaaminen toteutui pelkästään verkko-ohjauksessa ja sen päätimme yhteenvedoon kurssista, kuultiin mahdollinen palaute, kehitysehdotukset ja arvioitiin yhteisesti kurssin tavoitteiden toteutumista. Tavoitteenamme oli rauhoittaa ja tynnyttää, eikä nostaa esiin enää uusia työskentelytapoja, tämän lisäksi tarjosimme mahdollista lisätietoa siitä, miten toimintaa voisi jatkaa itsenäisesti tai toisella ryhmätoiminnalla. Yksityiskohtaisempi selostus *Toiminnan kautta*-kurssin toteutuneesta sisällöstä löytyy liitteestä 3.

### **6.2.1 Ryhmäkertojen rakenne ja ohjausmenetelmät**

Ryhmäkerrat rakentuivat luovien toimintojen mukaiselle toteutukselle yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksin. Luovilla toiminnoilla tarkoitan tässä yhteydessä kaikkea merkityksellistä toimintaa, joka sisältää aktiivisen osallistumisen ja jossa on mahdollista käyttää mielikuvitusta ja luovuutta (Gamborg et al. 2013 s.75). Luovien toimintojen avulla pyrimme mahdollistamaan kanavan, jonka kautta ilmaista itseään muutenkin kuin puhumalla. Ohjausmenetelminä ryhmäkerroissa käytimme jo edellä mainittuja erilaisia luovia toimintoja, osallistavia ja mahdollistavia menetelmiä, ohjaajien yksilöllistä tukea prosessin eri vaiheissa, ryhmän tukea ja valitsemalla eri ohjausmenetelmien välillä. Lisäksi rohkaisimme, ja loimme mahdollisuuksia vuorovaikutukseen. Kannustimme jakamaan ja prosessoimaan, annoimme palautetta ja tukea niin yksilöllisesti kuin ryhmässä.

Pyrimme itse ohjaajina toimimaan esimerkkinä hyvästä vuorovaikutuksesta niin verkko-ohjauksessa kuin paikan päällä. Tavoittelimme myönteistä, osallisuuteen mahdollistavaa, luottamuksellista ja kunnioittavaa ilmapiiriä.

Yksilötehtäviä käytimme muun muassa esittelyiden yhteydessä, reflektoinnissa, mielikuvaharjoituksissa, kirjoitus- ja piirrostehävissä, maalaamisessa sekä liikekeskittymis- ja hengitysharjoituksissa. Ryhmätehtäviä olivat muun muassa dialogi, pariharjoitukset, keskustelu, yhdessä kirjoittaminen ja piirtäminen, kollaasitehtävät, liikeharjoitukset parin kanssa tai ryhmässä. Yhdessä leikkimistä tarjotaan apuvälineeksi, kun ryhmään tarvitaan turvallisuutta. Leikin aikana tapahtuu monenlaisia asioita ja sen avul-

la opitaan paljon itsestä, toisista ja ympäristöstä (Haapaniemi & Raina 2013 s. 81). Yhdessä leikkimistä harjoittelimme kokeilemalla parihoogaharjoituksia. Pariharjoitusten tavoitteena oli rakentaa ryhmän jäsenten välistä luottamusta.

Kuten toimintaterapeuttisissa ryhmissä myös osallistavissa menetelmissä käytetään osallistavana menetelmänä harjoituksen purkamista. Harjoituksen purkamisella tarkoitetaan sitä, että osallistujille esitetään avoimia kysymyksiä tehdystä toiminnasta tai siihen liittyvästä kokemuksesta. Kannustimme osallistujia avoimiin puheenvuoroihin kokemusten suhteen ja kerroimme arvioinnin merkityksestä. Osallistavaksi menetelmäksi luetaan myös ohjauksen ja joka ryhmäkerran alussa oleva vuorovaikutuksellisuus, jossa kyselimme kuulumisia, odotuksia tai toiveita harjoitusten suhteen tai palautetta harjoitusten ja ryhmäkerran lopuksi. Kannustimme ryhmän jäseniä osallistumaan keskusteluun ja toimintaan sillä tavoin kuin he itse kokevat sen merkitykselliseksi ja mielenkiintoiseksi. Pyrimme myös tarvittaessa opastamaan, rohkaisemaan tai toimimaan esimerkiksi tilanteen analysoinnissa tai toimintaa ryhtyessä. Tavoitteena oli yhteisen työskentelyn avulla johdattaa kohti itseohjautuvampaa työskentelytapaa, toimimaan aktiivisesti, jotta osallistajat voisivat ottaa yhä enemmän vastuuta omasta työskentelystään (Kts. KSL ry, osallistavat menetelmät 2017 s. 2).

### **6.2.2 Kurssilla käytetyt arviointimenetelmät**

Jotta ryhmä voisi toimia tarkoituksenmukaisesti ja tavoitteellisesti, on toimintaterapeuttisissa ryhmissä tärkeässä roolissa sekä yksittäisen osallistujan että koko ryhmän tarkkailu ja arviointi. Toimintaterapiassa arvioidaan asiakkaan toimintaa hyvin kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaa, että arvioinnista otetaan huomioon kaikkien toimintaan vaikuttavien henkilökohtaisten fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten sekä ympäristöön vaikuttavien tekijät. Ensimmäisenä selvitetään toiminnan merkitys, miten se liittyy asiakkaan toiminnalliseen identiteettiin ja tukee osallistumista. Tämän jälkeen tarkastellaan tehtävästä suoriutumista. (Hautala et al. 2011 s. 124–125) Arviointi toimintaterapiassa toteutetaan aina asiakaskeskeisesti. Arvioinnin sanotaan olevan monimutkainen prosessi, joka edellyttää toimintaterapeutilta tietoa, taitoa, harkintaa ja luovuutta. Toiminnallisuutta arvioidessaan toimintaterapeutin huomion kohteena on yksilön, ympäristön ja toiminnan välinen vuorovaikutus. Toiminnallisuus kuvaa samanaikaisesti sekä toiminnan tekemis-

tä että kokemusta toimimisesta. Toimintaterapiassa asiakkaan toiminnallisuuden keskeisenä vaikuttimena nähdään olevan asiakkaan antamat yksilölliset merkitykset toiminnalle. (Toimintaterapeuttiliitto 2014 s. 5)

Käytimme kurssilla arviointimenetelminä vapaata haastattelua ja havainnointia. Haastattelun avulla voidaan selvittää asiakkaan subjektiivisia kokemuksia omasta toiminnasta sekä hänen näkemyksiään siitä mikä mahdollistaa toimintaa ja mikä rajoittaa sitä. Toiminnallisuutta voidaan arvioida myös havainnoimalla asiakkaan tekemistä. (Toimintaterapeuttiliitto 2014 s. 14)

Teimme arviointia kurssilla niin osallistujan kuin koko ryhmän osalta jokaisen ryhmäkerran yhteydessä. Arvioimme ryhmän vuorovaikutustaitoja, ryhmäläisten yhteistyökykyä, yksilö- ja pariharjoituksiin osallistumista, työnjakoa, vastuunottamista ja päätöksentekoa. (Salo-Chydenius 1997 s. 174) Osallistujia arvioimme esimerkiksi sillä, onko hän läsnä oleva, tai kuinka aktiivisesti hän lähtee mukaan keskusteluun, toimintaan tai on vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa. Toiminnan merkityksellisyyttä arvioimme myös sillä, miten osallistuja sitoutuu toimintaan, kuinka pitkään hänellä riitti motivaatiota sen tekemiseen ja miten hän toimintaa arvioi. Näiden jälkeen arvioimme havainnoimalla, vapaasti haastatteleamalla ja osallistujien mahdollisen itsearvioinnin avulla toiminnallisia taitoja ja valmiuksia valitun toiminnan suhteen. Seurasimme esimerkiksi joogaharjoitusten yhteydessä, kuinka hyvin ymmärrettiin sanallisia ohjeita vai tarvitsiko osallistuja lisäohjeita, toiminnan soveltamista tai ohjaajan tukea liikkeiden muistamisessa. Tarkkailimme myös millä tavoin osallistuja halusi olla osallinen yksilö- ja paritehtävissä, keskusteluissa tai palautteenannon suhteen. Kiinnitimme huomioita myös osallistujan ympäristötekijöiden arviointiin. Ympäristötekijöillä tarkoitamme tässä yhteydessä toimintaympäristön luomia rajoitteita esimerkiksi toiminnalle sopivan tilan suhteen verkko-ohjauksen kautta osallistuttaessa.

Ei-standardoituja arviointimenetelmien kuten vapaata haastattelua käytettäessä tulee ohjaajana olla tietoinen näiden menetelmien rajoituksista validiteetin ja reliabiliteetin suhteen. Saadut tulokset ovat tulkinnallisia ja tämän vuoksi subjektiivisempia kuin standardoidulla arviointimenetelmillä saadut tulokset. Luotettavuutta voi lisätä pohtimalla arviointiin vaikuttavia seikkoja, tarkistamalla saatua tietoa sekä tulkitsemalla tietoa teo-

reettisesti. Tarpeellista on myös nähtyjen havaintojen vahvistaminen tekemällä havain-  
toja useamman kerran ja selvittämällä kokemus haastattelemalla asiakasta. (Toimintate-  
rapeuttiliitto 2014 s. 15)

Havainnointia ja vapaata haastattelua käytettiin kurssilla lähinnä tutustumiseen, tavoit-  
teiden tarkentamisen yhteydessä, kuulumisten vaihdossa, palautteenannon yhteydessä,  
toiminnan ja vuorovaikutuksen yksilölliseen mahdollistamiseen, vuorovaikutuksen li-  
säämiseksi sekä vahvistamaan tunnetta osallisuudesta. Näiden lisäksi arviointi auttoi  
meitä ohjaajia valitsemaan eri ohjausmenetelmien välillä, soveltamaan valittua toimin-  
taa, löytämään sopivia tapoja olla vuorovaikutuksessa niin yksilöllisesti kuin ryhmän  
kanssa sekä pohtiessamme tavoitteiden saavuttamisen mitattavuutta.

Kuten aiemmin olen todennut, on arviointi ja tarkkailu nonverbaalisten vihjeiden rajalli-  
suuden vuoksi haasteellisempaa verkko-ohjauksessa, jonka vuoksi pyrimme pitämään  
huolta siitä, että tunnelma verkko-ohjauksessa pysyy rauhallisena ja hyvänä, vuorovai-  
kutuksen on sujuvaa ja että jokainen osallistuja voi osallistua itselleen sopivalla tavalla.  
Tämän lisäksi käytimme osallistavia menetelmiä niin, että osallistuja tuntisi tulleen  
kuulluksi ja nähdyksi. Varmistimme vielä ryhmäkerran alussa, että osallistuja on tietoi-  
nen verkkovuorovaikutuksen mahdollistavista työvälineistä. Verkko-ohjauksen kautta  
arviointiin sopeutumista niin ohjaajan kuin osallistujan osalta voisi helpottaa se, että  
osallistajat avustaisivat arviointia ja osallistuisivat arviointiin itsereflektoinnin avulla.  
(Rapanta et al. 2020)

### **6.2.3 Ryhmäkerran purkaminen ohjaajien kesken**

Ryhmän ohjaaminen voi olla henkisesti voimia vievää, joten ryhmäkerran jälkeen on  
hyvä purkaa omia tunteita ja ajatuksia. Purimme Katja Liuksialan kanssa ryhmäkerran  
yhteisesti jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Välitön palautteenanto antoi tarkennusta oh-  
jaustaitojen ja toimintatapojen kehittämiseksi. Arvioimme ryhmäkerran kulkua, poh-  
dimme onnistumisia ja epäonnistumisia sekä mietimme kuinka toimintaa voisi kehittää.  
Esimerkiksi yhdellä ryhmäkerralla olimme antaneet osallistujille liian monta kysymystä  
pohdittaviksi toimintaan liittyen, joka sai aikaan hämmennystä joissain osallistujissa.  
Yhteinen sekä itsenäinen reflektointi ryhmäkerran sisällöstä myös auttoi tarkentamaan  
seuraavan kerran sisältöä, ohjaus- ja lähestymistapaa.

Myös Kähkönen (2018 s. 19) toteaa että ohjaajaparilta tai työnohjaajalta olisi hyvä saada välitöntä palautetta ohjaustaidoista jokaisen ryhmäkerran jälkeen, niin että ryhmän ohjaustaidot vahvistuvat. Yhteisten kokemusten pohtiminen, palautteen vastaanottaminen ja toimintatapojen reflektointi ovat myös osa ohjaajan kasvua.

Kurssin päättyessä varasimme aikaa palautteenantoon ja pyysimme osallistujilta palautetta siitä, miten toimintaa voisi kehittää jatkossa, tämän lisäksi osallistuja sai mahdollisuuden pohtia mitä ryhmään osallistuminen oli hänelle merkinnyt.

#### **6.2.4 Arviointi tavoitteiden toteutumisesta**

Ohjaajien näkökulmasta tavoitteiden toteutumista tarkasteltiin jokaisella ryhmäkerralla. Kuten aiemmin mainitsin, haastattelimme, tarkkailimme ja havainnoimme katselemalla, kuuntelemalla ja kysymällä. Havainnoimme sitä, kuinka osallistujat lähtivät mukaan ehdotettuun toimintaan, millaiseksi toiminta koettiin, millaisia keskusteluja tai puheenvuoroja se sai aikaan jne.

Kurssin tavoitteena oli mahdollistaa asiakkaiden osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta, jossa kurssilaisilta saadun suullisen palautteen perusteella onnistuttiin. Ryhmäkertoihin, toimintaan, yhteisiin keskusteluihin, omista tunteista ja tuotoksista jakamisen havainnoinnin perusteella vaikutti siltä, että näissä onnistuttiin ja tavoitteet saavutettiin. Kaikki osallistujat ottivat osaa jokaiseen ryhmäkertaan, joka kertoi osallistujien sitoutumisesta ja hyvästä ryhmäkoheesiosta.

Viimeisellä kurssikerralla kysyimme osallistujilta muun muassa: Mikä tekeminen/kokemus on noussut edellisiltä ryhmäkerroilta mieleen; Muistele, kirjoita ja/tai kuva mitä kaikkea olemme tehneet (jokin toiminta) näiden viiden kurssikerran aikana; Mikä tunne niihin liittyi, vai liittyikö siihen jokin tunne; Voisitko viedä näistä jotain tulevaisuuteen; Mitä hyvää haluaa sanoa toisillensa.

Ohessa esimerkki yhdestä kirjallisena saadusta palautteesta:

*Kiitos kaikille hyvistä keskusteluista ja olemassaolosta. Kiitos T avoimuudestasi ja herkkyydestäsi. Kiitos A rauhallisuudestasi ja hyvistä huomioista. Kiitos S suoruudestasi ja mahtavasta huumoristasi. Kiitos Maria ja Katja miellyttävästä luotsauksesta ja hyvistä harjoituksista. Valoa ja voimaa loppuvuoteen, kaikille.*



Ohjaajina päädyimme johtopäätökseen siitä, että tavoitteet mahdollistaa osallisuutta, saada erilaiset ihmiset toimimaan yhdessä ja vapaaehtoistoimintaan liittyminen saavutettiin, sillä osallistujat halusivat olla yhteydessä muiden ryhmäläisten, ohjaajien tai Lapinlahden Lähteen toiminnassa mukana kurssin jälkeen. Kurssin jälkeen osalla osallistujista on ollut myös kiinnostusta olla mukana Lapinlahden vapaaehtoistoiminnassa.

## **7 AINEISTON JA MENETELMÄN ANALYYSI**

Toteutustapa tämän opinnäytetyön kohdalla oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttiopiskelijan näkökulmasta Lapinlahden Lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta. Toiminnallinen opinnäytetyö sopi kurssitoiminnan kehittämisen tarkasteluun hyvin, koska valittua teoriaa, runkoa ja sen toimivuutta voitiin harjoitella myös käytännön tasolla ja asiakkaiden kanssa yhteistyössä. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla voidaan myös yhdistää käytännöllinen ammatillinen taito ja teoreettinen tieto siten, että siitä on alan ammattilaisille jotakin hyötyä. (Vilka & Airaksinen 2003 s. 159)

Oma kokemus verkko-ohjauksesta, teoreettisen tietopohjan hankinta, niin oppaiden kuin tieteellisten artikkeleiden muodossa pohjustivat valmiuksia tarkastella ja kehittää uutta kurssimallia sekä antoi valmiuksia suunnitella ja ohjata uusi kurssi kokeneen ohjaajan avustamana. Teoria ja valitut tutkimuskysymykset olivat merkityksellisiä ja antoivat tukea opinnäytetyön sekä kurssin suunnittelun ja toteutuksen yhteydessä. Tavoitteet saavutin siltä osin, että opinnäytetyötä ja kurssin suunnittelu, toteutus- ja arviointiprosessia varten keräsin tietoa verkko-ohjauksesta ja siinä kehittymisestä, toimintaterapeuttisista viitekehyksistä mahdollistamisesta ja osallisuudesta sekä muusta aiheeseen liittyvästä teoriapohjasta, kuten toimintaterapeuttisesta ryhmätoiminnasta, kurssin suunnittelusta, ryhmän ohjaamisesta ja luovista menetelmistä toimintaterapiassa. Tarkastelua oli siltä osin mielenkiintoista tehdä, että olen kevästä 2020 saanut kokea vuoden verran verkko-opiskelua sekä oman työn vuoksi harjoitella verkko-ohjaamista.

Hyvänä tukena koko prosessissa toimi myös prosessipäiväkirjan pitäminen. Prosessipäiväkirjan avulla on ollut mahdollista palata prosessin eri vaiheisiin ja niissä tehtyihin valintoihin. Päiväkirjamerkinnot toimivat muistin tukena, josta oli hyötyä kurssin arviointi- ja analysointivaiheessa. Haittapuolia dokumentoinnin ja raportoinnin osalta ovat sen subjektiivisuus, ne perustuvat vain kirjoittajan omaan tulkintaan, joka on hyvä ottaa huomioon tuloksia tulkitessa ja johtopäätösten teossa. Vaikka kurssi pyrittiin suunnittelemaan asiakaslähtöisesti ja sen aikana pyrittiin osallisuuden mahdollistamiseen, on tarpeellista myös pitää mielessä, että asiakkaan näkökulma ei nouse esiin muualla kuin kurssin aikana käytetyissä osallistavissa menetelmissä ja palautteenantomahdollisuutena.

Haastavaa oli rajata miten ja mistä kurssin osuudesta opinnäytetyössä raportoidaan. Aluksi oli tarkoitus raportoida pelkästään kurssin suunnittelusta, mutta huomattuani että se meni jatkuvasti päällekkäin kurssin toteutuksen tuoman kokemuksen kanssa, päädyin raportoimaan myös kurssin toteutuksesta.

Toimintaterapeuttisina viitekehyksinä olisivat voineet olla myös muun muassa vertaistuki, asiakaslähtöisyys, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, merkityksellisyys, osallistuminen, ohjaajuus, *doing, being, becoming, empowering* tai PEO-malli (Person-environment-occupation). Asiakaslähtöisyyden käsitettä pidin aluksi mukana viitekehyyksissä, kunnes päädyin jättämään sen pois, sen vuoksi että työtä piti rajata ja työn näkökulma on kuitenkin enemmän tarkastella kurssitoiminnan kehittämistä ohjaajan näkökulmasta. Tavoitteena oli ensin tarkastella kurssitoiminnan kehittämistä hybridiohjauksessa. Hybridiohjauksella tarkoitetaan sitä, että osa kurssilaisista on paikan päällä ja osa osallistuu verkko-ohjauksen kautta. Aihetta rajatakseni päädyin tarkastelemaan kurssimallin muuttumista verkko-ohjattavaksi. Hybridimallisen kurssin tarkasteleminen ohjaajan tai asiakkaan näkökulmasta voisi mahdollisesti olla jatkoa tälle opinnäytetyölle.

Opinnäytetyön olisi voinut tehdä esimerkiksi myös haastatteluna ja/tai pyytää kurssilaisilta kyselykaavakkeen avulla kurssista palautetta. Vaihtoehtona olisi voinut olla myös ottaa tarkemmin selvää etukäteen millaiselle kurssille on asiakkaiden näkökulmasta tarvetta ja suunnitella yhteisesti heidän kanssaan kurssin tavoitteet. Toiminnallisen opinnäytetyön yhteyteen olisi voinut tehdä myös haastattelun tai kyselykaavakkeen. Näitä

menetelmiä käyttämällä tutkimus olisi ollut asiakaslähtöisempi ja siinä olisi tullut asiakasnäkökulma sekä asiakkaan osallisuus paremmin esille.

Opinnäytetyö on lisännyt osaamistani verkko-ohjauksessa sekä kasvokkain toteutetun toimintaterapeuttisen näkökulman omaavan kurssin suunnittelun ja toteutuksen osalta. Opinnäytetyö on myös tuonut lisätietoa siihen, miten yhdistää teoria ja käytäntö ja mitkä asiat ovat olennaisimpia verkko-ohjaajana kehitymisessä.

## **7.1 Toiminnan kautta- kurssin analysointi**

Kuten aiemmin olen maininnut, kurssia on analysoitu ohjaajien näkökulmasta, sillä kurssista saatua palautetta ei ole kirjallisesti dokumentoitu, vaan se perustuu suulliseen palautteeseen. Tuotoksen kriittisen tarkastelun apuna toimi pitämäni prosessipäiväkirja, toiselta kurssin ohjaajalta saatu palaute sekä ohjaaja-ammattilaisen näkökulman saaminen kurssin suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Kriittisessä tarkastelussa auttoi myös se, että kurssi myös toteutettiin, eli nähtiin miten suunnitelma toimi käytännön tasolla. Yhteistyö Lapinlahden Lähteen ja sen toimintakoordinaattori Katja Liuksialan kanssa sujui hyvin. Sovimme mielestäni hyvin yhteen ohjaajina, annoimme tilaa, mutta myös täydensimme toisiamme. Keskinäinen kommunikaatio ja palautteenanto oli suoraa, rakentavaa ja se esitettiin myönteisellä tavalla.

Kurssin alussa olisi voitu lähettää kurssilaisille monipuolisemmat ohjeet siitä, kuinka valmistautua ja osallistua verkkovuorovaikutustilanteeseen sekä informoida yleisesti esimerkiksi tietosuojasta ja ympäristön muokkaamisesta toimintaan sopivaksi. Esimerkiksi niin että toiminnalle varattu tila on rauhallinen, siinä on tarpeeksi tilaa, matkapuhelin on äänettömällä ja muille osallistujille näkyvä tausta ei vaaranna osallistujan yksityisyyttä. Jatkossa tästä olisi hyvä mainita jo kurssiesitteessä tai tervetulokirjeessä.

Tervetulokirjeessä olisi voitu myös kertoa millaisin eri tavoin voi verkko-ohjauksessa olla vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten sekä ohjaajien kanssa. Ryhmän aloituksen yhteyteen olisi voitu suunnitella pelkän tutustumiskerran. Tämän lisäksi olisimme voineet mahdollistaa ryhmäläisille oman verkossa olevan anonyymien foorumin, jonka kautta he olisivat voineet tutustua toisiinsa ja vaihtaa mielipiteitä kurssin ulkopuolella. Tämä

olisi voinut mielestäni lisätä ryhmäläisten osallisuuden tunnetta, joka oli yksi kurssin tavoitteista. Etukäteen lähetetyssä tiedotteessa olisi voitu myös sopia yhteisestä tavasta viestiä, jos ei jollain kerralla ole halukas osallistumaan yhteisiin keskusteluihin tai jakamaan työstään tai kokemuksestaan. (Gross 2020)

Luovat menetelmät koettiin sekä ohjaajien mielestä että osallistujilta tulleen suullisen palautteen perusteella onnistuneena valintana. Osallistujat lähtivät esimerkiksi avoimesti mukaan jooga- ja läsnäoloharjoituksiin. Osa osallistujista olisi halunnut fyysisempiä joogaharjoituksia, osa taas piti erityisesti siitä, että harjoitukset olivat yksinkertaisia ja suurimmaksi osaksi lempeitä ja rentouttavia. Perjantai aamupäivä oli niin osallistujille kuin ohjaajille sopiva ajankohta viikosta. Kurssikertoja olisi toivottu olevan useampia, mutta ohjaajien osalta resurssit riittivät tällä kertaa viiteen kurssikertaan. Viidestä ryhmäkerrasta neljä pidettiin pelkästään paikan päällä Lapinlahdessa, jokaisella kerralla varauduttiin kuitenkin myös verkko-ohjauksen mahdollistamiseen. Viimeinen kurssikerta pidettiin toisen ohjaajan sairastumisen vuoksi pelkästään verkko-ohjauksessa. Verkko-ohjaukseen siirtyminen sujui ohjaajien mielestä hyvin. Suullisen palautteen perusteella myös osallistujat olivat tyytyväisiä verkko-ohjattuun ryhmäkertaan. Heidän oli helppo tulla mukaan ryhmäkertaan, äänet kuuluivat puolin ja toisin, osallistujat osasivat käyttää mikrofonia ja *chat*-toimintoa tarvittaessa, valitut toiminnot oli mahdollista tehdä omassa toimintaympäristössä ja ne sopivat verkko-ohjaukseen.

Ryhmäkerran kesto (90 min.) todettiin sopivaksi pituudeksi, myös verkko-ohjauksen kautta toteutettuna. Alkuvalmisteluihin voi esimerkiksi teknisten laitteiden osalta mennä odotettua enemmän aikaa, niin ohjaajan kuin ryhmäläisten osalta. Verkkovuorovaikutus on hitaampaa ja tämä on hyvä ottaa huomioon harjoituskerran pituuden sekä sisällön suunnittelussa.

Seurasimme Colen (2005 s.6) suositusta, jossa toiminta kestää noin kolmasosan tunnista. Tämä vaikutti kurssin suunnittelun ja toteutuksenkin perusteella toimivan hyvin. Sen lisäksi että toiminnan tulisi olla tarkoituksenmukaista ja kohderyhmälle sopivaa, tulee alkuvirittäytymiselle, mahdollisille parikeskusteluille ja loppukeskusteluille antaa riittävästi aikaa ja tilaa.

Tilalla ja ympäristöllä on suuri merkitys sille, millaiseksi toiminta koetaan. Ympäristöllä toimintaterapiassa tarkoitetaan myös sosiaalista- ja kulttuurista ympäristöä esimerkiksi muita ihmisiä. Ohjaajina olisi voitu vielä tarkemmin miettiä mistä tilasta käsin ohjaa, pitää mielessä sen, kuinka tausta puhuu kovempaa kuin ajattelemme. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että verkko-ohjauksessa ohjaajan tausta kannattaa valita tietoisesti ja sen kautta voi viestiä myös. (Gross 2020)

Ryhmätapaamisiin valmistauduttiin mielestäni hyvin. Suljettu pienryhmä oli hyvä valinta, se edesauttoi ryhmäläisten tutustumista, vuorovaikutuksen kehittymistä, luottamuksellisen sekä turvallisen ja avoimen ilmapiirin luomista. Käytännön valmistelut teknisten laitteiden osalta tehtiin ajoissa ja toimintojen yhteydessä olevat materiaalit olivat helposti saatavilla. Ryhmäkerrat suunniteltiin niin, että ne toimisivat jatkumona ja täydentäisivät toisiaan ja kertaisivat jo tutuksi tulleita toimintoja. Kurssin keskikohdassa otettiin esille vielä uusia toimintoja, mutta loppua kohden ei esitelty uusia menetelmiä, tavoitteena oli rauhoittaa ja tyyntyttää ryhmäläisiä. Tiedostettiin myös, että ohjaajan on itse pidettävä huolta oman mielen tyhjentämisestä niin että hän on valmis ottamaan vastaan ryhmäläisten erilaiset tunteet. (Kaukkila & Lehtonen 2007 s. 21)

Ryhmätapaamisten rakenne ja sisältö suunniteltiin yhteistyössä Katja Liuksialan kanssa. Luovien toimintojen kohdalla päädyttiin yleensä yhdistämään Liuksialan jo aiemmin ryhmätoiminnassa hyväksi koettua toimintaa. Jooga- ja läsnäoloharjoitukset suunnittelin tilanteen mukaan joko rauhoittaviksi, rentouttaviksi tai virkistäviksi. Rauhoittavat harjoitukset teimme selinmakuulla tai tuolilla istuen, ja ne sisälsivät rauhallisesti hengityksen tahdissa tehtäviä yksinkertaisia liikkeitä. Rentouttavina harjoituksina käytimme kävelymeditaatiota sekä kehomeditaatiota ja lempeän liikkeen ja hengityksen yhdistämistä. Virkistäviksi tarkoitetut harjoitukset teimme yleensä ryhmäkerran alussa. Ne tehtiin seisten, niissä käytettiin hieman voimakkaampia liikkeitä ja pidempiä liikesarjoja. Kaikki harjoitukset suunniteltiin niin että ne olisivat aina muokattavissa sen hetkiseen tilanteeseen ja yksilölle sopiviksi. Läsnäolo- ja joogaharjoituksille tulee antaa aikaa ja kurssilaisille mahdollisuus reflektoida niin alku- kuin lopputilannetta, joka on hyvä ottaa huomioon sisällön- ja ajansuunnittelussa. Ohjaajalla on hyvä olla työvälineitä myös spontaaniin suunnan vaihtamiseen, sisällön lisäämiseen tai vähentämiseen, niin etteivät

ryhmäläiset sitä välttämättä edes huomaa vaan kokevat, että ohjaajalla on tilanne hallinnassa. (Vehviläinen 2014 s. 130)

Ryhmänohjaajilla oli selkeät roolit, jossa ideointi, suunnittelu- ja toteutus tehtiin yhteistyössä kirjoittajan ja Katja Liuksialan kanssa. Kirjoittajalla ei ollut vielä kokemusta toimintaterapeuttisten ryhmien ohjaamisesta, joten Liuksiala otti päävastuun ryhmäkerran rakenteen ohjaamisesta. Kirjoittajan vastuulla oli ryhmäkertojen osalta ohjata jooga- ja läsnäoloharjoitukset sekä pitää huolta verkko-ohjauksen mahdollistavan tekniikan mukana olosta. Kaksi ohjaajaa tuo kaksi eri näkökulmaa myös sisällönsuunnitteluun, he toimivat toistensa vertaistukena, ohjaajatukena ja tällöin voidaan jakaa sisällönsuunnittelun vastuualueita. Tämä edellyttää luottamusta toisen kykyihin sekä avointa ja vastaanottavaista asennetta palautteenoton suhteen. Vastuu jakaminen sujui luontevasti, sillä roolit olivat selkeitä ja ne löysivät vaivattomasti paikkansa. Osallistujat sekä toinen ohjaaja olivat tietoisia siitä, että olin kurssilla niin ohjaajan kuin toimintaterapeuttiopiskelijan roolissa.

Vastuun jakaminen verkko-ohjauksen aikana rauhoittaa myös verkkovuorovaikutustilannetta, niin että toinen voi tarvittaessa keskittyä ohjaamaan muita, jos joku osallistujista tarvitsee teknistä tukea. Colen (2005) mukaan kahden ohjaajan käytöllä toimintaterapeuttisissa ryhmissä on monia etuja. Joitakin näistä eduista ovat mm. yhteinen tuki, lisääntynyt objektiivisuus, kollektiivinen tieto, toistensa mallintaminen ja erilaisten roolien ottaminen. Kahden ohjaajan mallilla on myös omat haasteensa, joita voivat olla muun muassa se, että osallistujat suosivat toista ohjaajaa, kilpailu ohjaajien kesken tai työn epätasainen jakautuminen ohjaajien kesken. (Cole 2005 s. 16, 21).

## **7.2 Toiminnan kautta- kurssin analysointi SWOT-analyysin avulla**

Analysoin kurssin myös SWOT- analyysin avulla, joka on usein käytetty arviointimenetelmä strategisessa suunnittelussa, mutta sitä voidaan käyttää myös jonkin idean hyödynnettävyyden arviointiin. SWOT-nimi tulee osa-alueiden englanninkielisestä nimestä, eli tässä tapauksessa arvioin kurssin vahvuudet (*strengths*), heikkoudet (*weaknesses*), mahdollisuudet (*objectives*) ja uhat (*threats*). (Opintokeskus Sivis 2020)

Taulukko 3. Kurssin SWOT-analyysi (2021)

<p><b>Vahvuudet (Strengths)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahdollistimme verkko-ohjauksen kautta osallistuminen</li> <li>- Suljettu pienryhmä oli hyvä valinta</li> <li>- Totesimme kurssikerran keston (90min.) hyväksi ajaksi</li> <li>- Onnistuimme tavoitteen asettelussa ja kohderyhmän valinnassa</li> <li>- Mielestäni K. Liuksialan ohjaus oli ammattitaitoista ja se sujui hyvin</li> <li>- Ohjaajat saivat tukea toisiltaan ja meillä oli selkeät roolit</li> <li>- Kahden ohjaajan käytöllä oli monia etuja</li> <li>- Luovat menetelmä soveltuivat kurssin tavoitteeseen ja kohderyhmälle</li> <li>- Valmistauduimme ryhmätapaamisiin hyvin</li> <li>- Onnistuimme ryhmäkertojen suunnittelussa</li> <li>- Teimme käytännön valmistelut teknisten laitteiden osalta ajoissa</li> <li>- Osasimme tarpeen mukaan tukea, kannatella, rohkaista ja inspiroida</li> <li>- Olimme oikeaan aikaan liikkeellä</li> <li>- Yhteistyö toimi ohjaajien välillä hyvin</li> <li>- Nopea oppiminen ja omaksuminen verkko-ohjaamisessa niin ohjaajien kuin osallistujien suhteen</li> <li>- Anonyymi osallistuminen oli mahdollista</li> </ul>	<p><b>Heikkoudet (Weaknesses)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puutteellinen etukäteistiedottaminen</li> <li>- Asiakkaan näkökulma jää kurssin suunnittelussa, tavoitteiden asettamisessa vähäiseksi</li> <li>- Niiden tavoittaminen, jotka eivät halua tai voi osallistua verkko-ohjauksena toteutettavalle kurssille</li> <li>- Verkko-ohjauksen kautta osallistuminen ei sovi kaikille</li> <li>- Ryhmän kaikille osallistujille sopivien yhteisten tavoitteiden ja merkityksellisten aktiviteettien löytäminen</li> <li>- Liikaa ohjelmaa yhdellä ryhmäkerralla</li> </ul>
<p><b>Mahdollisuudet (Opportunities)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uusi kurssi ja kurssimalli, jota käyttää vastaavissa niin sanottua normaalia kurssitoimintaa rajoittavissa tilanteissa</li> <li>- Vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot saavat uusia mahdollisuuksia verkko-ohjauksessa, myös anonyymi osallistuminen mahdollista</li> <li>- Verkkovuorovaikutus ja verkko-ohjaus on hitaampaa</li> <li>- Kurssin voi ohjata Lapinlahden tiloista ja ympäristöstä käsin</li> <li>- Tilojen monipuolisempi hyödyntäminen: Kurssin tai ryhmäkerran voi pitää ulkona säiden salliessa</li> <li>- Ensimmäinen kurssikerta varataan tu-</li> </ul>	<p><b>Uhat (Threats)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taloudellinen tilanne ei mahdollista kurssitoimintaa</li> <li>- Resurssipula tai niiden epätasainen jakautuminen ajan, tilojen tai ohjaajien suhteen</li> <li>- Ryhmälle sopivien yhteisten tavoitteiden löytäminen</li> <li>- Asiakkailla ei ole voimia osallistua, vaikka olisi kiinnostusta ja tarvetta (itseohjautuvuuden ja aktiivisen toimijan vaatimukset)</li> <li>- Ei riittävää osaamista ohjaamisen tai terapeuttisten kurssien suhteen</li> <li>- Ei riittävää teknologista osaamista ohjaajien tai osallistujien osalta</li> </ul>

<p>tustumiseen sekä yhteisistä toimintavoista- ja säännöistä keskusteluun, mahdollistaa osallisuutta, ryhmäytymistä ja vuorovaikutusta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahdollistamme osallistujille oman keskustelufoorumin seuraavan kurssin yhteydessä</li> <li>- Kurssin kokonaiskesto voi olla pidempi</li> <li>- Löytää kaikille sopivia menetelmiä kurssin sisällön suhteen</li> <li>- Erilaisten yhteistyökumppaneiden ja kohderyhmien mukaanotto</li> <li>- Vertaistuki, vahva paikkaidentiteetti, vahva ohjaajaidentiteetti</li> <li>- Toiminnan kehittäminen esimerkiksi hybridimalliksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verkkovuorovaikutus on hitaampaa, vie enemmän aikaa ja vaatii ohjaajalta monen yhtäaikaisen asian tekemistä, uuden roolin nopeaa omaksumista ja vuorovaikutustaitojen päiväämistä verkko-ohjauksen suhteen</li> <li>- Verkko-ohjauksessa osallistuminen ei tue osallistujaa riittävästi</li> <li>- Lapinlahden fyysinen ympäristö ja sen tuomat mahdollisuuden jäävät hyödyntämättä</li> <li>- Tietoturvaan liittyvät asiat</li> </ul>
---	---

## 8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan luotettavuuden periaatteita. Prosessin vaiheet dokumentoitiin tarkasti, jotta sama prosessi olisi käytettävissä myös toisessa kontekstissa. Eettisyyttä niin tutkimuksen raportoinnissa kuin koko tutkimusprosessissa noudatettiin myös. Lähdekirjallisuuteen pyrittiin viittaamaan mahdollisimman tarkasti sekä erottamaan omat havainnot faktatiedoista. Kehittämistoiminnan yhteydessä luotettavuudella tarkoitetaan käyttökelpoisuutta, eli ei riitä, että tieto on todenmukaista, sen tulee olla myös hyödyllistä. Arviointiaineiston pohjalta tulisi esittää selkeitä toimintasuosituksia, niin että ne yleistyisivät käytännön toiminnassa. (Toikko & Rantanen 2009 s.122, 125). Kehittämistoiminnan tulokset ovat aina kontekstisidonnaisia. Opinnäytetyössä pyrittiin tuomaan esille mahdollisimman läpinäkyvästi koko suunnitteluprosessin kulku, jotta sen käytettävyys olisi mahdollista myös toisessa kontekstissa.

Tässä opinnäytetyössä on seurattu ammattikorkeakoulu Arcadan eettisiä ohjeita hyvään tieteelliseen käytäntöön. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa muun muassa sitä, että opinnäytetyössä noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimuksen aikana, niitä dokumentoitaessa ja analysoitaessa sekä tulosten esittämisessä. (Tenk 2012 s.6) Verkko-ohjauksessa tulee noudattaa samoja eettisiä periaatteita kuin muussakin ohjauksessa, joten tämän opinnäytetyön kohdalla



apuna ovat toiminut toimintaterapeuttien ja sosiaali- ja terveydenhoidon eettiset perusteet.

*Toiminnan kautta-* kurssille osallistuminen oli vapaaehtoista (itsemääräämisoikeus), sekä osallistujille että toisena ohjaajana toimivalle toimintakoordinaattori, toimintaterapeutti Katja Liuksialalle. Kurssin markkinoinnin yhteydessä tehtiin selväksi, että sen suunnitteleminen oli osa opinnäytetyötäni ja että tulen olemaan toisena ohjaajana opiskelijan roolissa. Kurssille osallistuvilta pyydetty motivaatiokirje lähetettiin opiskelupaikkani sähköpostiini ja tiedot niistä tullaan hävittämään asianmukaisesti. Pidetty prosessipäiväkirja on henkilökohtaisena luottamuksellisena tekstinä, vain omassa käytössäni ja tähän kirjatessani oli osallistujien anonymiteetti suojattu. Kurssin alussa esitellyn yhteydessä toin uudelleen esiin harjoittelijan roolini ja että kurssin suunnittelusta raportointi on osa opinnäytetyötäni, tässä yhteydessä varmistin vielä, että osallistujien anonymiteetti on täysin turvattu. Vuorovaikutuksessani kurssilaisten kanssa pyrin olemaan huomioiva ja osallistava, välttämään väärinymmärryksen ja loukkaantumisen vaarat ja varmistaa jokaiselle mahdollisuuden keskustella tarvittaessa jälkepäin.

Jokaisen ryhmäkerran sisältö purettiin luottamuksellisesti ja turvallisessa ympäristössä, niin että saatiin tuoretta palautetta ohjauksesta sekä vinkkejä siitä, kuinka kehittyä siinä. Toiminnan lähtökohdaksi on ohjattavan kunnioittaminen sekä ohjattavan hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistäminen. Pyrimme mahdollisuuksien mukaan antamaan ohjattavalle vaihtoehtoja, kunnioittaa hänen omaa valintaansa ja itsemääräämisoikeuttaan. Tavoittelimme että ohjauksessa annettu tieto on ajankohtaista, monipuolista ja tiedon kriittiseen arviointiin ohjaavaa. Ohjaajana toimin rehellisesti ja hienotunteisesti. Eettistä on myös tuntee omat rajansa ja huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta.

Olen tietoinen, että osallistujilla on oikeus saada tietoa palvelusta, sen järjestäjästä, tietosuojasta, tietojen käsittelystä sekä antaa palautetta palvelusta. Ohjaajana velvollisuuteni on puuttua sääntöjen ja hyvien käytöstapojen vastaiseen toimintaan ja ohjattavalla on velvollisuus noudattaa näitä sääntöjä. (Guttorm et al. 2017 s. 56–57)

Verkko-ohjaajan mahdollisuudet vaikuttaa tietoturvaan ovat rajalliset ja se tulisi huomioida jo verkko-ohjauksessa käytettäviä välineitä valittaessa. Erityisesti sosiaalisessa mediassa tulisi osallistujien olla varovaisia siitä kuinka henkilökohtaista tai yksityiskoh-

taista materiaalia halutaan julkaista. Vaikka tietoturva merkitsee eri käyttäjäryhmille eri asioita, tulisi siitä huolehtiminen olla yhteinen asia, jotta se loisi pohjan tietoturvalliselle verkko-ohjaukselle. Osallistujien ja ohjaajien fyysinen ympäristö tulisi myös valita niin että siitä ei välity tai näy luottamuksellista tietoa ulkopuolisille (Guttorm et al. s. 87–88, 92)

## 9 TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset perustuvat toimintaterapiaopintojen aikana tulleeseen tietoon ja kokemukseen sekä projektin aikana hankittuun teoretiseen tietoon. Lisäksi tulokset perustuvat *Toiminnan kautta*-kurssin ja oman työn ohessa tehdyn verkko-ohjaajana tehdyn työn myötä tulleeseen kokemukseen verkko-ohjauksesta. Alla olevassa tekstissä vastataan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Ensin esitellään ensin mitä ohjaajan pitää huomioida kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi. Sen jälkeen esitellään tulokset siitä millaisin toimintatavoin ohjaaja voi edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa.

### 9.1 Mitä pitää huomioida kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi?

Kurssin muuttuessa verkko-ohjattavaksi muuttuvat sekä ohjaajan että osallistujan roolit. Ohjaukseen verkossa kuuluu paljon toistoa ja sen varmistamista, että osallistuja näkee, kuulee ja löytää. Ohjaajan tulee harjoitella ohjaavaa puhetapaa sekä kärsivällistä asioiden toistoa. (Hartikainen 2020) Ohjaajan on oltava selkeä, rauhallinen, kärsivällinen, yhdenmukainen ja tasapuolien verbaalisessa- ja nonverbaalisessa viestinnässään, harjoitella osallistujien havainnointia ja arviointia verkkoympäristössä sekä kannustaa osallistujaa itseohjautuvuuteen ja aktiivisen toimijan rooliin. Ohjaajan tehtävä on myös mahdollistaa, kannustaa ja rohkaista osallistujien vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä verkko-ohjauksessa. Verkko-ohjaajan tehtävä on kohdata, kuunnella, näyttää, ohjata ja aktivoida (Guttorm et al. 2017 s. 43–49; Hartikainen 2020; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019)

Aikaa tulee varata enemmän niin ennakkovalmisteluihin, sisällönsuunnitteluun, tilanteeseen valmistauduttaessa kuin itse verkkovuorovaikutustilanteeseen. Ohjaajan työ helpot-

tuu ja se näyttäytyy osallistujille ammattitaitoiselta, kun valmistautuminen, sisällön-suunnittelu ja ryhmäkerrat suunnitellaan huolella ja niillä on selkeä rakenne. Tämä tarkoittaa jokaisen ryhmäkerran huolellista ennakkovalmistelua. Valmistautuminen on erityisen tärkeää silloin kun ryhmäläinen on ensimmäistä kertaa mukana verkko-ohjauksessa. Aikaa tulee varata myös arvaamattomaan, siihen mihin ei voi valmistautua. Ohjaajana tulee olla valmis spontaaniin suunnan vaihtamiseen, ilman että osallistujat joutuvat olemaan siitä huolissaan. Epäonnistumisten riskit kannattaa minimoida ja miettiä varasuunnitelma, jos tilanne ei etene toivotusti. (Guttorm et al. s. 44–46)

Ohjaajan työtä helpottaa, jos kurssilla on selkeä runko, jota seurata ja joka rytmittää ryhmäkertojen sisältöä. *Toiminnan kautta*-kurssin rungon suunnittelussa seurattiin muun muassa Colen (2005) seitsemän askeleen mallia, joka on asiakaslähtöinen, helpottaa toimintaan sitoutumista ja tukee elämään osallistumista.

Tärkeä osa ennakkovalmistelua on osallistujille lähetettävät toimintaohjeet. Toimintaohjeissa tulisi mahdollistaa osallisuus jollain matalan kynnyksen viestintäkanavalla, jolla voi lähestyä ohjaajaa ja muita osallistujia. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020) Toimintaohjeissa olisi hyvä käydä läpi, kuinka valmistautua verkko-ohjaukseen, millaisia vuorovaikutusvälineitä verkkovuorovaikutustilanteessa on mahdollista käyttää ja kuinka muiden ryhmäläisten sekä ohjaajien kanssa voi olla yhteydessä.

*Toiminnan kautta*-kurssilla osallistujille lähetettiin osallistujille ohjaajien yhteystiedot ja ohjeet viestintäsovelluksen lataamista varten. Varmistettiin myös osallistujien sähköpostiosoitteet, jotta saatiin ryhmäkerran linkki lähetettyä oikeaan osoitteeseen. Näiden lisäksi varmistettiin, että laajakaista oli riittävä, akku on ladattu tai laturi lähellä, äänet kuuluvat ja kuinka *chatin* kautta voi viestiä.

Etukäteen lähetettävien toimintaohjeiden lisäksi tulee osallistujien kanssa käydä yhteiset pelisäännöt läpi. Näitä voivat olla esimerkiksi matkapuhelinten pitäminen äänettömällä, kuinka esittäydytään, tervehditään, toivotetaan tervetulleeksi. Tässä ohjaajan tehtävä myös avustaa osallistujia ja toimia esimerkkinä ystävällisestä, kohteliaasta ja muut huomioivasta käytöksestä. Yhteisesti voidaan sopia myös, pidetäänkö osallistujien kameran auki, niin että saataisiin mukaan myös nonverbaalia viestintää. On syytä ottaa

huomioon, että verkko-ohjauksen kautta osallistuminen mahdollistaa myös anonyymien osallistumisen. Haastavassa elämäntilanteessa voi olla helpompaa osallistua ja keskustella asioista anonyymisti. (Guttorm et al. 2017 s. 43–44, 50)

Myös toimintaympäristön muuttuminen tulee tiedostaa, eli verkkoympäristön lisäksi on esimerkiksi toiminnan suunnittelussa otettava huomioon sekä ohjaajan että osallistujan toimintaympäristöt ja mahdolliset häiriöt niissä. Toiminnot tulisi suunnitella niin, että niitä olisi mahdollista tehdä verkko-ohjauksessa ja osallistujan toimintaympäristössä. Ohjaajan on hyvä reflektoida etukäteen niin omaa asentoa, asennetta, asua, sen hetkistä taustaa kuin sitä mitä ne viestivät tai mitä niillä halutaan viestiä.

Tekniikka ja teknologiset ratkaisut mahdollistavat osallistumista, mutta ne myös hidastavat sitä. Ohjaajan on osattava perusasiat teknisten laitteiden osalta, niin että niiden käyttö on sujuvaa ja että niiden osalta osaa tarvittaessa avustaa myös osallistujaa. Tekniikkaa voi myös testata osallistujien kanssa etukäteen ja jos se ei toimikaan on hyvä sopia osallistujien kanssa varasuunnitelmasta. (Guttorm et al. 2017 s. 44–45)

Verkko-ohjaus on monen asian yhtäaikaista tekemistä, kuten, keskustelua, kuuntelemista, kirjoittamista ja lukemista ja tämä voi aluksi tuntua ohjaajasta haastavalta, mutta harjoittelun ja kokemuksen kautta tässä voi kehittyä. Hyvä ennakkovalmistelu, varasuunnitelma ja riskien minimointi auttavat teknisten laitteiden tuoman epävarmuuden sietämisessä ja hyvän tunnelman vaalimisessa. (Guttorm et al. 2017: Hartikainen 2020)

*Toiminnan kautta-* kurssi toteutettiin suljettuna pienryhmänä ja kahden ohjaajan johdolla, joka helpotti osallistujien huomiointia ja antoi aikaa rauhalliseen kohtaamiseen, ryhmäytymiseen, vuorovaikutukseen ja osallisuuden mahdollistamiseen. Jotta osallistuja tuntisi olonsa nähdyksi ja kuulluksi toimittiin jokaisen ryhmäkerran kohdalla niin, että tervehdimme osallistujia nimeltä ja kun kaikki olivat paikalla, kysyimme kuulumiset, sekä mahdolliset toiveet ja odotukset tulevan ryhmäkerran suhteen. Nimien opettelu toi henkilökohtaisuutta tilanteeseen ja kuulumisten kyselyn aikana pystyimme ohjaajina havainnoimaan esimerkiksi osallistujan energiatasoa, sen hetkistä toimintakykyä ja mahdollisia toiveita tulevan ryhmäkerran suhteen. Verkko-ohjauksen alussa on hyvä

antaa ohjattaville hetki aikaa orientoitua ohjaustilanteeseen. (Gross 2020) Kurssilla käyimme tässä apuna lämmittelytehtävää.

Kun osallistujilla on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan tehdystä toiminnasta tai omasta tuotoksestaan, tuo se osallistujalle kokemuksen osallisuudesta, siitä, että hän on tullut nähdyksi ja kuulluksi. Mahdollistimme palautteenannon aina ryhmäkertojen alussa ja lopussa, tämä antoi ohjaajalle arvokasta palautetta tavoitteiden saavuttamisten suhteen. Samoin ryhmäkertojen yhteinen purkaminen, jossa kannustimme avoimiin puheenvuoroihin, mahdollisti osallisuutta ja osallistujien merkityksellisyyden tunnetta. Jokaista osallistujaa on hyvä huomata kiittää henkilökohtaisesti ja tarjota mahdollisuutta keskustella ohjaajan kanssa tarpeen tullen kahden kesken. (Guttorm et al. 2017; Cole 2005)

Vuorovaikutusta sujuvoittaa, kun osallistujia ohjeistaa etukäteen siitä, miten verkkovuorovaikutustilanteessa voi kommunikoida. Ohjaajan tulee kertoa, miten puheenvuoroa pyydetään, kuinka pitkiä ne voivat aiheeseen liittyen olla, sekä millainen on käytäntö uusien puheenvuorojen pyytamisestä. Osallistujien kanssa voi myös yhteisesti pohtia, esimerkiksi yhteisiä pelisääntöjä läpikäydessä, mitkä tekijät rajoittavat verkossa keskustelua tai toimintaa ja mitkä edistävät sitä. (Guttorm et al. 2017 s. 48)

Ohjaajan on hyvä viestiä omasta toiminnastaan osallistujille. Ohjaaja voi kertoa ääneen tai kirjoittaa näkyville siitä mitä verkko-ohjauksessa tekee. Tämä lisää läsnäolon tunnetta ohjaustilanteessa. Ohjaajana on hyvä myös säännöllisesti reflektoida omaa osaamista, ajattelua, tapaa kommunikoida ja varmista vielä osallistujalta, onko hän tullut ymmärretyksi oikein ja pitääkö ohjaajalle syntynyt mielikuva paikkaansa. (Guttorm et al. s. 2017 s. 49)

Ryhmäkerran päätteeksi kokosimme yhteen mistä puhuttiin ja mahdollisesti mihin johdopäätöksiin päädyttiin. Kysyimme osallistujilta, onko kysyttävää, kommentoitavaa tai jäikö jokin asia epäselväksi. Kerroimme myös, jos ohjaajalta tai osallistujalta odotetaan seuraavan kerran suhteen jotain ennakkovalmisteluja sekä miten ja milloin osallistuja voi saada tähän lisäohjausta. Päätimme ryhmäkerran yhteenvetoon siitä, mitä tehtiin ja miksi tehtiin, kiitokseen, mahdolliseen positiiviseen palautteeseen tai kannustukseen ja

kerroimme, miten toimintaa on mahdollista soveltaa käytännössä. (Guttorm et al. 2017 s. 51)

## **9.2 Millaisin toimintatavoin voi edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa?**

Vuorovaikutus on ryhmän rakennusaine myös verkko-ohjauksessa ja keskeisimpiä käsitteitä ohjauksessa (Mäenpää 2017 s.13). Vuorovaikutuksen mahdollistavat työtavat ovat avainasemassa verkko-ohjauksessa, jotta osallistuja kokee voivansa ilmaista itseään ja olla vuorovaikutuksessa. *Toiminnan kautta-* kurssilla tuimme vuorovaikutusta kannustamalla ja rohkaisemalla ryhmäläisiä jakamaan, vaihtamaan ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä vastavuoroisesti. Tässä apuvälineenä kannustimme mikrofonin ohella hyödyntämään myös *chat-* toimintoa, jos halusi mieluummin ilmaista itseään kirjallisesti. Verkossa tapahtuva keskustelu voi madaltaa osallistujan kynnystä itsensä ilmaisemiseen sekä sallii anonyymien osallistumisen. On hyvä huomioida, että verkossa tapahtuvaan ohjaustilanteeseen vaikuttavat myös muut ohjaustilanteessa mukana olijat. Eli vuorovaikutusta tapahtuu myös henkilöiden kanssa, joiden toimintaan tai käyttäytymiseen ei voida ohjaajan toimesta vaikuttaa. (Guttorm et al. 2017 s. 43, 47–48) Vuorovaikutus siis muuttuu jatkuvasti. Muutokseen vaikuttavat ja sitä muokkaavat ryhmän osallistujien väliset valta-, tunne-, normi-, rooli- sekä vuorovaikutussuhteet. (Mäenpää 2017 s. 15)

Vuorovaikutusta verkko-ohjauksessa voidaan tehostaa myös pyytämällä ryhmäläisiä lähettämään ohjaajalle ennakoon kysymyksiä, joita he toivovat verkko-ohjaustilanteessa käsiteltävän ja näin voidaan vastata lisäksi ohjauksen oikea-aikaisuuden haasteeseen. Yhteisen verkko-ohjaustunnin lopussa voi ohjaaja myös tarvittaessa jäädä antamaan yksilöohjausta tai sopia henkilökohtaisia ohjaustapaamisia. (Guttorm et al. 2017 s. 21, 43; Gross 2020)

Vuorovaikutus onnistuu, kun pitää huolen hyvän tunnelman luomisesta, on läsnä, ilmaisee asiansa selkeästi, kysyen, havainnoiden ja kuunnellen. Onnistunutta vuorovaikutusta kuvataan eläväksi prosessiksi, jossa yhdistetään sanalliset ja sanattomat viestit. Hyvä vuorovaikutus on tilan antamista toisille ihmisille sekä kunnioitusta ihmisistä ja asiaa kohtaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007 s. 23, 32)

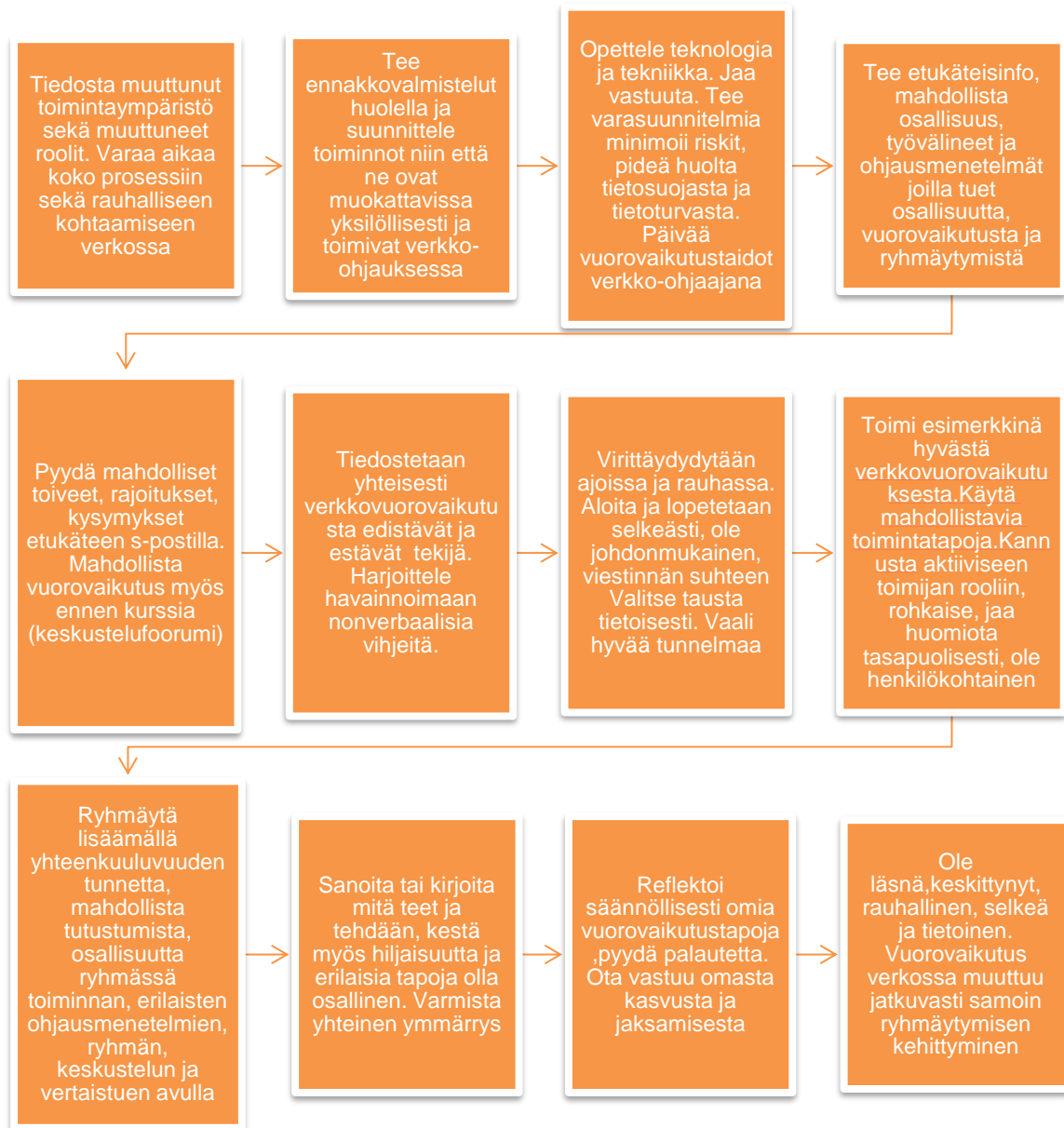
Nonverbaalisten vihjeiden, eli ilmeiden ja eleiden havainnointi on verkossa vaikeampaa kuin kasvokkain, mikä vaikeuttaa yksilöiden ja ryhmien arviointia, havainnointia ja tulkintaa. Ohjaajan tulee kehittää kykyään tarkkailla ja arvioida osallistujien verbaalisia ja nonverbaalisia vuorovaikutustapoja ja tehdä selväksi osallistujalle, että hänet on nähty ja kuultu (Guttorm et al. 2017 s. 49) Toimintaamme vaikuttaa ratkaisevasti se, miten tulkitsemme toisten viestit, sillä emme reagoi toisten tekoihin vaan tulkintaamme siitä (Kopakkala 2011 s. 21).

Kuten vuorovaikutus myös ryhmäytyminen on yhteistyötä ja jatkuva prosessi, jonka kehittymistä on paikallaan pysähtyä kuuntelemaan useamman kerran kurssin aikana. Ryhmän ja vertaistuen merkitys korostuu erityisesti, kun osallistujalla on haasteita. Ohjaajan tehtävä on varmistaa, että kaikki ryhmään osallistujat pääsevät osalliseksi ryhmäytymisestä, sillä ryhmän antama psykososiaalinen tuki on osallistujalle tärkeää. Hyvin toimivan ryhmän ideaali olisi, että osallistujat tunsisivat toisensa ja vuorovaikutus olisi runsasta ja tasapuolista. Kuten aiemmin on mainittu voisi ryhmäytymistä edistää osallistujille perustettu oma keskustelufoorumi tai se, että ensimmäinen ryhmäkerta olisi pelkästään toisiin tutustumista. (Guttorm et al. 2017 s. 21–22, 25: Rapanta et al. 2020)

Ryhmäytymistä voidaan edistää myös toiminnan kautta. Toiminnot tulee suunnitella verkko-ohjauksessa toimiviksi, osallistujille merkityksellisiksi, yksilöllisesti muokattaviksi ja sopiviksi toteuttaa osallistujien omassa ympäristössä. Kun toimintaa sovelletaan tarkoituksenmukaisesti, lisää se ryhmän vuorovaikutustaitoja, mahdollistaa hiljaisten osallistumisen, kiinteyttää ryhmää, edesauttaa niin yksin kuin yhdessä toimimista, tuottaa tunteita ja säätelee ryhmäprosessia. Toisten antama palaute mahdollistaa myös oman käyttäytymisen ja toiminnan arvioimista. (Kts. Hautala et al. 2011 s. 178)

*Toiminnan kautta* – kurssilla pyrittiin edistämään ryhmäytymistä toiminnan ja luovien toimintojen kautta, osallistavilla ja mahdollistavilla menetelmillä, erilaisin ohjausmenetelmin, kuten yksilö- ja pariharjoitusten avulla sekä jakamisella, prosessoinnilla ja keskustelemalla harjoitusten välissä sekä ryhmäkerran lopussa.

Alla olevassa kuviossa on esitetty kooste tuloksista, mitä ohjaajan tulee huomioida kurssin muuttuessa verkkoyhteyden kautta ohjattavaksi. Lisäksi siinä esitellään tulokset siitä, millaisin toimintatavoin ohjaaja voi edistää vuorovaikutuksen ja ryhmäytymisen kehittymistä verkkoyhteyden kautta osallistuttaessa.



Kuvio 1. Tulokset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin (2021).



## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttiopiskelijan näkökulmasta Lapinlahden Lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta. Toimintaterapeutillisesta viitekehyksestä tarkastelin aihetta mahdollistamisen ja osallisuuden käsitteiden kautta. Onnistuimme kurssin tavoitteiden asettelussa ja kohderyhmän valinnassa sillä verkko-ohjaamisen kehittäminen oli Lapinlahden Lähteen toiminnassa ajankohtaista ja tarpeellista. Valitut viitekehykset mahdollistaminen ja osallisuus olivat ajankohtaisia niin yhteiskunnallisesti (STM 2020; THL 2019b) kuin Lapinlahden Lähteen arvoissa.

Tarkastelu osoitti, että verkko-ohjauksessa toteutettava kurssi muuttaa sisällönsuunnitelua ja kurssin toteutusta ja että se vaatii harjoittelua ja totuttelemista niin ohjaajalta kuin osallistujilta. Ohjaajan tulee kehittää ja pohtia toimintatapojaan niin tekniikan, suunnittelun, valitun toiminnan, ympäristön, ajankäytön, ohjauksen, itsereflektion sekä arviointi- ja havainnointi tapojen osalta. Vuorovaikutustaitojen kehittämisen tärkeys korostuu, kun siirrytään kasvokkain ohjaamisesta verkko-ohjaajiksi. Ohjaajana ei saa ahdistua osallistujan teknisestä ongelmasta, vaan pysyä itse rauhallisena, niin myös osallistujat pysyvät rauhallisena. Tekninen tuki tai jaettu vastuu toisen ohjaajan kanssa, sekä varasuunnitelman laatiminen helpottavat riskien minimoimisessa. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020)

Lisäksi tarkastelu vahvisti ohjaajan sekä osallistujan roolien muuttumisen ja kehittymisen tarpeen. Ohjaajan rooli muuttuu enemmän avustavaksi ja osallistujan itseohjautuvammaksi aktiiviseksi toimijaksi. Ohjaajan tehtävänä on pyrkiä mahdollistamaan ohjattavan osallisuuden tunnetta verkkovuorovaikutustilanteessa. Lisäksi ohjaajan on osattava tukea, kannustaa ja rohkaista osallistujaa voimaantumaa aktiiviseen toimijan rooliin. (Guttorm et al. 2017; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019) On hyvä huomioida, että itseohjautuvuuteen ja aktiivisen toimijan rooliin avustaminen voi olla ohjaajalle haasteellista, erityisesti kun osallistujan ja ehkä ohjaajankin resurssit voivat olla vähissä.

Toimintaympäristö verkko-ohjauksessa on erilainen ja sen erityisvaatimukset tulee huomioida jo idea- ja suunnitteluvaiheessa. Toimintaympäristö rajoittaa toimintaan osallistumista ja siinä käytettäviä menetelmiä mutta myös mahdollistaa niitä. Verkko-ohjaus vaatii aikaa, mutta se myös mahdollistaa esimerkiksi anonyymien osallistumisen,

joka voi antaa rohkeutta olla aktiivisempi osallistuja kuin kasvokkain toteutetulla kursilla.

Vaikka ohjaajan rooli on verkkovuorovaikutuksessa monen asian saman aikaista tekemistä, tulisi hänen kohdata ohjattava rauhallisesti, olla vuorovaikutuksessaan selkeä, pitää huoli hyvästä tunnelmasta, sietää hiljaisuutta, oppia havainnoimaan, olla läsnä ja keskittynyt sekä antaa tilaa ja kuunnella. Hyvään verkko-ohjaukseen kuuluu olennaisesti ohjaajan erinomaiset kommunikaatiotaidot, huolellinen suunnittelu ja ohjattavien aktiivinen sitoutuminen. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019)

Selkeät, hyvin ohjatut ja perustellut tehtävät sekä palautteen kuuntelu osallistujilta ovat tärkeitä ominaisuuksia ohjaajan hyvissä kommunikaatio-aidoissa. Jotta ohjaaja voi toimia esimerkkinä hyvästä verkkovuorovaikutuksesta ja edistää sitä on hänen opeteltava mikä edistää ja mikä rajoittaa verkkovuorovaikutustilannetta. Ohjaajan tulee myös harjoitella huolella miten eri tekniikat voivat mahdollistaa toivottua vuorovaikutusta. Näistä on hyvä keskustella myös yhteisesti osallistujien kanssa. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019)

Lisäksi osallistujien kanssa on hyvä käydä aluksi läpi yhteiset pelisäännöt siitä, kuinka verkossa viestitään ja käyttäydytään. Tämän lisäksi on olennaista, että ohjaaja päivittää omia vuorovaikutustapojaan, niin että ne toimivat myös verkko-ohjauksessa. Ohjaajan tulee osata verkko-ohjausta mahdollistavan tekniikan ja teknologisten ratkaisuiden käyttö, varasuunnitelmia laatimalla on mahdollista minimoida riskit. Kuten aiemmin on mainittu, on ohjaajan tehtävä myös tiedostaa osallistujien oikeus saada tietoa palvelusta, sen järjestäjästä, tietosuojasta, tietojen käsittelystä sekä antaa palautetta palvelusta. Ohjaajan velvollisuutena on myös puuttua sääntöjen ja hyvien käytöstapojen vastaiseen toimintaan ja osallistujalla on velvollisuus noudattaa näitä sääntöjä. (Guttorm et al. 2017)

Nonverbaalisten vihjeiden havainnointi on verkossa erilaista ja vaikeampaa kuin kasvokkain, joka vaikeuttaa muun muassa yksilöiden ja ryhmien arviointia ja havainnointia. Ohjaajan tulee kehittää kykyään olla läsnä tarkkailla ja arvioida osallistujien verbaa-lisia ja nonverbaalisia vuorovaikutustapoja ja tehdä selväksi osallistujalle, että hänet on nähty ja kuultu. Yhtenä ratkaisuna arvioinnin helpottumisen suhteen voi olla osallistu-

jien kannustaminen yhä suurempaan itsereflektioon ja jakamiseen. Tässä apuna voi esimerkiksi käyttää erilaisia osallistavia ja mahdollistavia menetelmiä.

Verkkovuorovaikutuksen onnistumista helpottaa, kun ohjaaja mahdollistaa useampia eri kommunikaatiokanavia, tukee osallistujaa kertomalla eri verkkovuorovaikutukseen liittyvistä työvälineistä ja kannustaa sekä tarvittaessa avustaa niiden käyttämisessä. Ohjaaja voi antaa myös vaihtoehtoja vuorovaikutustapoihin, pyytää ohjattavaa lähettämään mahdolliset kysymykset etukäteen tai sopimalla henkilökohtaisesta ohjaustapaamisesta. Ohjaajan tehtävä on myös luoda mahdollisuuksia vuoropuheluun sekä ohjattavien että ohjattavien ja ohjaajan välille. (Gross 2020; Guttorm et al. 2017; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019)

Ohjaaja seuraa ryhmäytymisen kehittymistä verkko-ohjauksessa ja varmistaa että kaikki osallistujat pääsevät osalliseksi ryhmän antamasta tuesta. Ryhmäytymistä voidaan edistää myös kannustamalla ryhmäläisiä tapaamaan etukäteen verkossa. Tämän lisäksi ryhmäytymistä voi edistää toiminnan kautta teettämällä erilaisia yksilö- pari ja ryhmäharjoituksia sekä kannustamalla jakamaan ja prosessoimaan itsekseen ja yhteisesti. Ryhmäytymisen edistäminen verkko-ohjauksessa on haasteellisempaa kuin kasvokkain ohjatessa, joskin pienryhmien kanssa tämä voi olla helpompaa. Kopakkalan (2011) mukaan virtuaaliryhmien vuorovaikutus on kapeaa. Ryhmäytymisen edistämiseksi olisi osallistujien hyvä tavata myös kasvokkain. (Kopakkala 2011 s. 34)

Verkko-ohjauksessa toteutettu ohjaus on haastavaa ja se vaatii ohjaajalta paljon uudenlaista ja erilaista osaamista sekä siinä kehittymistä. Väline vaikuttaa siihen, miten kommunikoimme ja verkkoympäristössä keskittyminen on erilaista, vuorovaikutus hidasta, ajankäyttö on erilaista ja tämän lisäksi huomioon tulisi ottaa myös ympäristön mahdolliset häiriötekijät. (Rapanta et al. 2020; Gross 2020; Sharoff 2019; Hartikainen 2020)

Ohjaajan kehittyminen niin vuorovaikutuksen kuin ohjauksen suhteen edellyttää ohjaus-suhteen erityisluonteen tiedostamista sekä ohjaajan oman vuorovaikutuksen ja ohjausotteen kriittistä tarkastelua ja pyrkimystä kehittää niitä. (Eväitä vuorovaikutuksen ja ohjauksen sujumiseen 2011 s. 2) Itsereflektointi omien ajatus- ja käyttäytymismallien, verkkovuorovaikutuksen ja verkko-ohjauksen suhteen sekä osallistujilta ja ohjaajakollegalta saatu palaute ovat oman ammatillisen kehittymisen suhteen siis välttämättömiä.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella ohjaajan ja toimintaterapeuttiopiskelijan näkökulmasta Lapinlahden Lähteelle suunniteltavaa uutta kurssia ja kurssimallia, johon on mahdollista osallistua verkko-ohjauksen kautta. Teoreettisena viitekehyksenä toimivat mahdollistamisen ja osallisuuden käsitteet, jotka olivat yhteiskunnallisesti ajankohtaisia (THL 2020b; STM 2020) ja sopivat sekä kurssin tavoitteen että Lapinlahden Lähden arvojen mukaiseen toimintaan hyvin. Colen (2005) seitsemän askeleen runkoa voi soveltaa mitä erilaisempien ryhmien johtamiseen, joten se oli tämän kurssin yhteydessä toimiva valinta. Tutustuin useisiin eri ryhmänjohtamisen oppaisiin ja kirjoihin, joista sai hyödyllistä pohjaa ymmärtää ryhmän toimintaa ja sen kehittymistä.

Verkko-ohjaukseen, ryhmäohjaukseen ja toimintaterapiaan liittyvät artikkelit, kirjat ja oppaat valitsin huolella ja käytin niiden arvioinnissa lähdekritiikkiä. Osa toimintaterapeutteisista kirjoista oli yli 10 vuotta vanhoja, mutta tieto niissä oli mielestäni hyvin sovellettavissa tähän ajankohtaan ja kontekstiin. Olin kiinnostunut löytämään artikkeleita, jotka oli tehty verkko-ohjaamiseen liittyen ja joissa oli jo otettu huomioon covid-19-pandemian tuomaa toimintaan liittyvää kontekstia ja kokemusta. Aloittaessani opinnäytetyön kirjoittamisen ja tiedonhaun syksyllä 2020 olivat valitsemani artikkelit ajankohtaisia ja vaikka ne olivatkin suurimmaksi osaksi verkko-opintoihin liittyviä tutkimuksia, olivat ne mielestäni sisällöltään sovellettavissa tämän opinnäytetyön tarpeisiin. Artikkelit vahvistivat tämän työn yhteydessä tulleita tuloksia. Esimerkiksi siitä kuinka ohjaajan vastuulla on luoda otolliset olosuhteet toiminnalle ja vuorovaikutukselle; ohjaajan ja osallistujien roolien muuttumisen; huolellisen enemmän aikaa vievän ennako- ja sisälönsuunnittelun merkityksen; erilaisten vuorovaikutusta mahdollistavien kanavien käytön ja erinomaisten läsnäolo- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen tarpeen. Ohjaajan rooli tukea osallistujaa verkko-ohjauksessa on moninainen, siihen kuuluu muun muassa avustamista, tukemista, kannustamista, rohkaisemista, kontekstin huomioonottaminen kuin mahdollisen covid-19-pandemiaan liittyvän ahdistuksen keventämistä. Näiden lisäksi artikkeleissa nousi esille tarve pohtia arviointimenetelmiä ja niissä kehittymistä verkko-ohjauksessa.

Nyt keväällä 2021 on julkaistu lukuisia uusia artikkeleita ja tutkimuksia verkko-ohjaukseen liittyen edelleen suurimmaksi osaksi opintoihin ja koulutukseen. Osa tämän

opinnäytetyön tuloksista voi tulla jo liian myöhään ja vaikuttaa verkko-ohjaamiseen totuneelle ohjaajalle itsestäänselvyyksiltä, mutta uutta omaksuttavaa, tarkasteltavaa, pohdittavaa ja kehityskohteita niin toiminnan, verkko-ohjaajan roolin kuin verkkovuorovaihtuksen suhteen löytyy varmasti jatkossakin.

Opinnäytetyön kirjoittamisella ja kurssin suunnittelu- ja toteutusprosessilla on ollut vaikutusta oppimisen ja ammatillisen kasvun kannalta. Aineistoon perehtyminen ja sen etsintä niin toimintaterapeuttien ryhmien rungon suunnitteluun, kuin ohjaamiseen ja ryhmätoimintaan yleisesti lisäsivät teoreettisen tiedon osaamista. Kurssin toteuttaminen ammattilaisen ohjauksessa oli kuitenkin kaikkein suurin vaikutus oman ammatillisuuden kehittämiseen. Esimerkkinä tästä voi mainita hiljaisten hetkien merkityksellisyyden löytymisen ryhmäkertojen aikana, sen että ryhmäläisten puheenvuoroihin voi vastata ja reagoida pelkästään nyökkäyksellä tai hyväksyvällä katseella, ei neuvomalla tai yrittämällä ratkaista tilanne toisen puolesta. Vehviläinen (2014) kertoo kirjassaan kannattelevasta orientaatiosta, rauhallisesta havainnoinnista, jossa keskitytään vain olemaan sen kanssa mitä on, asetetaan läsnä olevaksi. Kannattelevaa orientaatiota edistää myös hetkittäinen pysähtyminen, esiin tulleiden asioiden kokoaminen ja seuraavan asian sitominen siihen. (Vehviläinen 2014 s. 130, 132)

Prosessipäiväkirjan pitäminen, raportin kirjoittaminen ja toiminalliseen opinnäytetyöhön liittyvien kirjojen ja toisten opinnäytetöihin tutustuminen opettivat myös tutkimusviestinnällisiä kirjoittamisen keinoja. Vaikka kirjoitin opinnäytetyötä yksin, olivat säännölliset ryhmätapaamiset opinnäytetyön ohjaajien ja ryhmäläisten kesken suureksi avuksi kirjoitusprosessin etenemisen kannalta. Haasteina itselleni olivat erityisesti opinnäytetyön rajaaminen ja sen tavoitteen selkeä ilmaiseminen sekä oikeanlaisten tutkimuskysymysten löytäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö soveltui verkko-ohjauksessa toteutettavan uuden kurssin ja kurssimallin tarkasteluun luontevasti. Kuten aiemmin olen maininnut, on toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoitus osoittaa kykyä yhdistää käytännöllinen ammatillinen taito ja teoreettinen tieto siten, että siitä on alan ihmisille jotakin hyötyä. (Vilkka & Airaksinen 2003) Lapinlahden Lähteellä ei ollut vielä ehditty kehittää selkeitä toimintatapoja verkko-ohjauksena toteutettavan kurssin suunnittelun osalta, joten siltä osin tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kurssien kehittämisessä.

Opinnäytetyön olisi voinut tehdä myös tutustumalla pelkästään aihetta koskevaan kirjallisuuteen, tieteellisiin artikkeleihin, haastattelemalla osallistujia, lähettämällä heille kyselykaavakkeen, mutta se olisi jättänyt kirjoittajan kokemuksen kurssin onnistumisesta pelkästään teorian varaan. Kurssin suunnittelu, toteutus ja opinnäytetyön kirjoittaminen samanaikaisesti muiden opintojen ja työnteon ohessa oli haasteellista ja vei aikaa, mutta myös ammatillisesti kehittävää ja kasvattavaa.

Kurssilaisilta saatu palaute ja tavoitteiden saavuttamisen arviointi perustui kurssin aikana ja sen jälkeen saatuun suulliseen ja pieneltä osin kirjalliseen palautteeseen sekä omiin muistiinpanoihini, joka kannattaa huomioida niiden reliabiliteettia ja validiteettia pohdittaessa. Kurssi sai kuten aiemmin mainittu positiivista palautetta osallistujilta sekä Lapinlahden Lähteen osalta. Kurssi koettiin tarpeelliseksi ja ajankohtaiseksi ja vastaavanlaiselle kurssille on toimeksiantajan mukaan tarvetta myös tulevaisuudessa. Uuden kurssin suunnittelu on jo alkanut ja on mielenkiintoista päästä mukaan kehittämään sitä eteenpäin. Jatkoa tälle opinnäytetyölle voisi olla asiakasnäkökulmasta tehdyn tai asiakkaiden kanssa yhteistyössä laaditun verkko- tai hybridiohjauksessa ohjatun kurssin tarkastelu.

Vaikka verkko-ohjaus haastaa ohjaajaa ja osallistujaa uusien toimintatapojen ja uuden roolin omaksumisessa, niiden käyttöönotossa ja niissä kehitymisessä, se mielestäni ennen kaikkea mahdollistaa osallisuutta ja osallistumista. Tämän lisäksi verkko-ohjaus harjoittaa ohjaajan kykyä kuunnella, kysyä, olla läsnä ja kestää muun muassa teknisten laitteiden tuomaa epävarmuutta. Omia verkko-ohjaajan taitojaan voi siis päivätä ja kehittyä niissä, mutta on hyvä muistaa, että verkossa ja ryhmätilanteessa, niin yksilöiden kuin ryhmän suhteen voi silti tapahtua kaikenlaista yllättävää. Epävarmuuden sietäminen verkko-ohjauksessa tuo mielestäni ihmisten välisiin kohtaamisiin inhimillisyyttä, empatiaa ja keskinäistä ymmärrystä.

Hyvänä esimerkkinä toimiminen tarkoittaa mielestäni myös sitä, että ohjaaja pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja jaksamisestaan, jotta voi tukea osallistujia, esimerkiksi itseohjautuvuuteen. Itseohjautuvuuden korostuminen osallistujien roolin osalta tuo entistä enemmän haasteita niille, joilla on haasteellinen elämäntilanne tai omat voimat vähissä muun muassa covid-19-pandemian seurauksena. Osallistujan itseohjautuvaa aktiivisen toimijan rooliin liittyviä odotuksia ja vaatimuksia verkko-ohjauksessa voisi pohtia mo-

niammatillisesti ja asiakkaiden kanssa, jotta osallisuuden mahdollistamisessa onnistuttaisiin.

## KORT SVENSK SAMMANFATTNING

### INLEDNING OCH BAKGRUND

Utgångspunkt och inspiration för detta verksamhetsinriktadlärdomsprov var mitt intresse för förebyggande hälsovård, min erfarenhet av nätbaserad studier- och handledning. Valet av ämne påverkades också av min praktikplats vid Lappvikens Källa våren 2020 och *Pandemins konsekvenser*-projekt från Arcada. Lärdomsprov beställdes av Pro Lappviken förening för mental hälsa, som är en ideell och medborgarorienterad förening vars syfte är att främja mental hälsa, förhindra psykiska hälsoproblem genom kultur och miljö och bevara kulturarvet i Lappvikens gamla sjukhusområde. Pro Lappviken r.f. ansvarar för Lappvikens källas verksamhet som syftar till att stärka delaktighet och minska ensamhet. (Pro Lapinlahti 2020) Då Lappvikens Källas kursaktiviteter stannade på grund av covid-19-pandemin våren 2020 hade de ett tydligt behov av att se på hur tillvägagångssätt bör ändras eller förnyas när kurserna går till näthandledning. Det finns också intresse för näthandledning och dess utveckling i samband med nätbaserade studier. (Rapanta et al. 2020; Gross 2020; Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020)

Syftet med lärdomsprovet var att ur handledarens och ergoterapistuderandens perspektiv granska den nya kursen och kursmodellen som planerats för Lappvikens Källa, där det är möjligt att delta via näthandledning.

Frågeställningar är:

- Vad ska tas i beaktande i handledningssituationen när kursen ändras till näthandledning?
- På vilka sätt kan instruktören främja utvecklingen av interaktion och gruppering i näthandledning?

Produkten av det verksamhetsinriktade arbetet var en ny kurs *Toiminnan kautta* (svensk motsvarighet *Via aktivitet*) med kursmodell och detaljerade anvisningar för näthandledning. Syftet med kursen, i enlighet med klientens värderingar, var att möjliggöra och stärka gruppdeltagarens känsla av delaktighet och betydelsefullhet.

## **METOD**

Arbetsmetoden var ett verksamhetsinriktadlärdomsprov som kombinerar praktisk implementering och dess rapportering med hjälp av undersökningskommunikation. Verksamhetsinriktad granskning utförde jag med hjälp av dokumentation, rapportering och dess kritiska utvärdering. Information samlades in av skribenten för lärdomsprov genom vetenskapliga artiklar, forskning, litteratur och egen praktisk erfarenhet. Gemensam brainstorming och reflektion över gruppåtgång, handledningssituationer och hela kursen med en annan kursinstruktör angående innehållsplanering och kursimplementering beskrivs också som en del av undersökningsmetoden.

## **KURSENS ARBETSPROCESS OCH HANDLINGSMETODEN**

Syftet med kursen var att möjliggöra klienter att vara delaktiga och ha en känsla av meningsfullhet. Syftet med metoderna och aktiviteterna som valts för *Via aktivitet* kursen var att möjliggöra deltagandet och ge närvaro till både kropp och själ genom olika kreativa aktiviteter. Som ett verktyg för att uppnå målen för kursen använde vi ergoterapeutiskt handledningssätt, där vi följde Coles (2005) sju-stegs klientcentrerande gruppaktivitetsmodell. Syftet med kursen var också att utnyttja det stöd som ges av gruppen och kamratstöd.

Kursens ideplan och implementeringsfas gjordes i samarbete med Lappvikens Källans samordningskoordinator och ergoterapeut Katja Liuksiala. Kursen var fem gånger (90 min.) på fem veckor under hösten 2020. Gruppen hölls som stängd liten grupp. Kursens verksamhetsmodell baseras på den teoretiska kunskap som förvärvats under projektet, gemensam brainstorming, samt instruktörernas tidigare erfarenhet och yrkeskunskaper som yogalärare, ergoterapeut och ergoterapeutstuderanden. Möjliggörande tillvägä-



gångssätt, klientcentrering, individuella betydelsefulla aktiviteter och värdena för Lappvikens källa, som att möjliggöra deltagande, har vi hållits i åtanke när vi planerade och genomförde kursen. Kursen var skraddarsydd för dem som kände att de behövde stöd för att ta itu med de känslor och tankar som uppstod till följd av covid-19-pandemin. Vi planerade aktiviteterna så att de skulle öka välbefinnandet, vara tillämpliga på egen vardag och att dom kunde möjliggöra hopp, insikt och *empowerment*, men också självreflektion. Kursen hade fyra deltagare och åldersfördelningen där var 25–55 år. Utvärderingen av förverkligandet av kursens syfte och mål fick vi från kursdeltagarna som muntlig feedback under varje grupptillfälle och i slutet av grupptillfällena.

När vi förberedde oss för näthandledning beaktade vi att tiden på nätet är annorlunda. Vi utformade aktiviteterna och uppgifterna för grupptillfället så att de också skulle kunna tillämpas i en annan miljö. Temat för det första gruppfället var introduktion av instruktörer samt kursdeltagare, diskussionen om kursens syfte och mål, mittskede för introduktion av nya tekniker och aktiviteter och sista gången för sammanställningen och sammanfattning för gruppslut. Som handledningsmetoder använde vi olika kreativa aktiviteter, deltagande och möjliggörande metoder, individuellt stöd från instruktörer i olika stadier av processen, kamratstöd och gruppsupport. Vi strävade efter en positiv, deltagande, konfidentiell och respektfull atmosfär. Vi gjorde utvärdering för både deltagaren och gruppen som helhet och vid varje grupptillfälle. Utvärderingsmetoderna var fri intervju och observation. Efter varje grupptillfälle upplöste vi gruppgången tillsammans med en annan instruktör.

## **ANALYS**

Teorin och utvalda undersökningsfrågor var relevanta och gav stöd i samband med lärdomsprov och kursdesign samt dess implementering. Jag uppnådde målen genom att samla in information om näthandledning och dess utveckling, referensramar och annan relaterad teoretisk grund för lärdomsprov och för kursplanering, implementering och utvärderingsprocess. Processen stöddes genom att hålla en processdagbok. Som referensram för arbetet kunde också ha varit till exempel klientcentrering, kamratstöd, förebyggande hälsovård, meningsfullhet, ledarskap, *empowerment* eller Peo-mall (Person-Environment-occupation). Lärdomsprovet kunde också ha gjorts som en intervju

och/eller begärt kursfeedback från kursdeltagarna med hjälp av ett frågeformulär. En intervju eller frågeformulär kunde också ha gjorts i samband med verksamhetsinriktat lärdomsprov. Med hjälp av dessa metoder skulle granskning ha varit mer klientorienterad. Uppdragsgivarens mål att möjliggöra deltagande, att få olika människor att syssla tillsammans och gå med i volontärarbete uppnåddes, eftersom deltagarna ville ha kontakt med andra gruppmedlemmar, instruktörer eller Lappviken källa verksamhet efter kursen också. Kreativa metoder upplevdes som ett framgångsrikt val både från instruktörernas åsikt och på grund av det feedbacken vi fick muntlig från deltagarna. En stängd liten grupp var ett fungerande val, det hjälpte till att gruppmedlemmarna lärde känna varandra. Utöver detta det utvecklades interaktionen, och att skapa en konfidentiell, trygg och öppen atmosfär. Grupphandledare hade tydliga roller där idéer, design och implementering gjordes i samarbete med skribenten och Katja Liuksiala. Jag analyserade också kursen med hjälp av SWOT-analysen.

## **ETISKA REFLEKTIONER**

Lärdomsprovet har följt Arcadas etiska riktlinjer för god vetenskaplig praxis. God vetenskaplig praxis innebär bland annat att lärdomsprov följer de rutiner som erkänns av vetenskapssamhället, dvs. ärlighet, flit och noggrannhet under undersökningen, dokumentation och analys och presentation av resultat. (Tenk 2012 s.6) Samma etiska principer måste följas vid näthandledning som i annan handledning, så de etiska principerna för ergoterapeuter och social- och hälsovård.

## **RESULTAT**

Resultatet i denna studie har analyserats utgående från mina undersökningsfrågor. Dessa var: - Vad ska tas i beaktande i handledningssituationen när kursen ändras till näthandledning? - På vilka sätt kan instruktören främja utvecklingen av interaktion och gruppering i näthandledning?

När kursen ändras för att styras via en näthandledning måste det tas i beaktande att både instruktörens och deltagarens roller förändras. Handledning på nätet innebär mycket upprepning, så instruktören bör öva på att handleda talvanor såväl som tålmod med

upprepning. (Hartikainen 2020) Handledaren måste vara tydlig, lugn, tålmodig, konsekvent och rättvis i sin verbala och icke-verbala kommunikation, öva sig på att observera och utvärdera deltagare i en nät-miljö och uppmuntra deltagaren att vara självstyrd och aktiv aktör. Handledarens roll är också att möjliggöra och uppmuntra deltagare att interagera och gruppera i näthandledning. Näthandledarens uppgift är att bemöta, lyssna, visa, handleda och aktivera (Guttorm et al. 2017 s. 43–49; Hartikainen 2020; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019) Mer tid bör avsättas för förberedelser, innehållsplanering, förberedelse av situation samt själva nätinteraktionssituationen.

Arbetet med handledare underlättas och verkar professionellt för deltagarna när förberedelser, innehållsplanering och grupptillfällena är noggrant planerade och har en tydlig struktur. En viktig del av förberedelserna är instruktionerna som ska skickas till deltagarna. I instruktionerna bör möjliggöra deltagande i någon lågtröskelkommunikationskanal som kan närma sig handledare och andra deltagare. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020) Förutom instruktionerna som skickats i förväg bör det med deltagarna gå igenom de gemensamma spelreglerna. Aktiviteter bör planeras så att de fungerar i näthandledning och i deltagarens omgivning. Instruktören skall medvetet välja handledningens bakgrund. Instruktören måste känna till grunderna i den tekniska utrustningen så att den används smidigt och kan vid behov också hjälpa deltagaren.

Näthandledning handlar om att göra många saker samtidigt, men genom övning och erfarenhet kan det utvecklas här. Bra förberedelser, beredskapsplanering och riskminimering hjälper till att tolerera den osäkerhet som teknisk utrustning medför och att upprätthålla en god atmosfär. (Guttorm et al. 2017; Hartikainen 2020)

När deltagarna har möjlighet att dela sina erfarenheter ger det deltagaren en upplevelse av delaktighet. Det är en bra idé att notera att varje deltagare kommer att tackas personligen och ge en möjlighet att prata med handledaren efter behov. (Guttorm et al. 2017; Cole 2005) Det gör interaktionen smidigare när deltagarna i förväg instrueras om hur de kan kommunicera i en interaktionssituation på nätet. (Guttorm et al. 2017 s. 48) Det är bra för handledare att kommunicera om sitt eget agerande till deltagarna. Detta ökar känslan av närvaro i en handledningssituation. Som handledare är det också bra att re-

gelbundet reflektera över sina egna färdigheter, tänkande, sätt att kommunicera och ändå se till att deltagaren har förstått rätt. (Guttorm et al. 2017 s. 49)

Att möjliggöra olika sätt att vara interaktiv på näthandledning spelar en nyckelroll i för att deltagaren känner förmåga att uttrycka sig och interagera. Att uppfatta icke-verbala ledtrådar, det vill säga uttryck och gester, är svårare på nätet än ansikte mot ansikte, vilket gör det svårt att utvärdera, uppfatta och tolka individer och grupper. Interaktion är framgångsrik när du tar beaktande att skapa en bra atmosfär, kommunicerar tydligt, frågar, observerar och lyssnar. (Kaukkila & Lehtonen 2007 s.23, 32) Handledarens roll är att se till att alla deltagare i gruppen har tillgång till grupperingen. Det psykosociala stödet som gruppen ger är viktigt för deltagaren. Idealet för en väl fungerande grupp skulle vara att deltagarna känner varandra och att interaktion är riklig och balanserad. Gruppering kan underlättas av ett särskilt diskussionsforum som inrättats för deltagarna eller av det faktum att den första grupptillfället skulle vara att bara lära känna varandra. (Guttorm et al. 2017 s.21–22, 25; Rapanta et al. 2020) Det är möjligt att främja gruppering också genom aktivitet. Aktiviteterna bör planeras för att dom ska fungera i näthandledning, dom är relevanta för deltagarna, individuellt anpassningsbara och lämpliga för implementering i deltagarnas egen omgivning.

## **SLUTSATSER**

Granskningen visade att en kurs i näthandledning förändrar innehållsdesign och kursimplementering och att den kräver övning och att vänja sig vid både för instruktören och deltagarna. Handledaren ska utveckla och reflektera sina arbetsmetoder när det gäller teknik, design, utvalda aktiviteter, omgivning, tidsstyrning, handledning, självreflektion och bedöm- och observations metoder. Dessutom bekräftade granskningen behovet av förändring och utveckling av rollerna som handledare och deltagare. Handledarens roll ändras mer som facilitator och deltagarens roll till en mer självstyrd aktiv aktör. Instruktörens uppgift är att sträva efter att möjliggöra en känsla av delaktighet på nätinteraktionssituationen. Dessutom bör handledaren kunna stödja och uppmuntra och deltagaren att bli en aktiv aktör. (Guttorm et al. 2017; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019)

Handledaren bör utveckla sin förmåga att vara närvarande för att observera och utvärdera deltagarnas verbala och icke-verbala interaktionssätt och att göra det klart för deltagaren att hen har sett och hörts. Olika deltagande metoder kan användas som hjälp här. (Guttorm et al. 2017; Rapanta et al. 2020; Sharoff 2019) Handledaren bör följa utvecklingen av gruppering i näthandledning och se till att alla deltagare har tillgång till det stöd som gruppen ger. Gruppering kan också främjas genom att uppmuntra gruppmedlemmar att träffas på nätet i förväg. Utöver detta kan gruppering främjas genom aktivitet, uppmuntra att dela och processera på egen hand och tillsammans. Att främja gruppering i näthandledning är mer utmanande än ansikte mot ansikte, men med små grupper kan det vara lättare.

## DISKUSSION

Som den teoretiska referensramen var begreppen möjliggörande och delaktighet lämpliga val för både kursens syfte samt i enlighet med värderingarna i Lappvikens källa. Coles (2005) sjustegsram fungerade bra inom ramen för denna kurs. Litteraturen relaterad till grupphandledning gav en nyttig grund för att förstå hur gruppen fungerar och hur den utvecklas. Artiklar, böcker och guider relaterade till nät- eller grupphandledning och ergoterapi valdes noggrant ut och utvärderades med hjälp av källkritik. Det verksamhetsinriktade lärdomsprovet var lämpligt val för att skapa en ny kurs och att granska kursen som genomfördes i näthandledning. En fortsättning på detta lärdomsprov kan vara ett lärdomsprov som är gjort från klientensperspektiv. Eller ett som gjordes i samarbete med klienter om nät- eller hybridhandledning.

## LÄHTEET

Christiansen, C. & Baum, C-M, 2005, *Occupational Therapy, Performance, Participation, and Well-Being*, Slack Incorporated, Thorofare.

Cole, M. B., 2005, *Group dynamics in occupational therapy: the theoretical basis and practice application of group intervention*. SLACK Inc. Thorofare NJ.

- Eväitä vuorovaikutuksen ja ohjauksen sujumiseen*, 2011, Konsultatiivinen työote opetus – ja kasvatustyössä. VERKKO-hanke Toim. Kaistola-Tuikka, S., Kemppainen, S., Anne Savelius, A., Tuovinen, E., Oulun yliopisto: Soini, H., Mäenpää, M., Suorsa, T., Rantanen, A., Oulun yliopisto, University of Oulu. Käytettävissä: <https://peda.net/tornio/peruskoulut/esimekou-lu/vet/2k2/km/evjoso:file/download/93921c3c3b605141ee23d611f924a0eda8514f92/Ev%C3%83%C2%A4it%C3%83%C2%A4%20vuorovaikutuksen%20ja%20ohjauksen%20sujumiseen%20-opaslehtinen.pdf> Noudettu: 8.12.2020.
- Forss, M., 2020, Projekt på Arcada, Hälsa, Pandemins konsekvenser [suull.], Luento: 28.5.2020.
- Gamborg, G., Hansen, W., Madsen, J., 2013, *Kreativitet i arbetsterapi*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Gross, K., 2020, *Can Online learning be trauma-responsive?* New England Board of Higher Education. Käytettävissä: <https://nebhe.org/journal/can-online-learning-be-trauma-responsive/> Noudettu: 22.11.2020.
- Guttorm, T., Hakkarainen, T., Kolehmainen, A., Mäenpää, K., Peltola, S. & Ylönen, H. (toim.), 2017, *Verkko-ohjaaja- opas ohjaukseen sekä tieto- ja neuvontatyöhön verkossa*, Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut, ePOO-KI 38/2017, Oulun ammattikorkeakoulu, Oulu. Käytettävissä: <https://core.ac.uk/download/pdf/161417474.pdf> Noudettu: 19.10.2020.
- Hartikainen, A., 2020, *Kun opettajat päivittyvät verkko-ohjaajiksi on vuorovaikutus tärkeämpää kuin koskaan*, LAB RDI Journal. Käytettävissä: <https://www.labopen.fi/lab-rdi-journal/kun-opettajat-paivittyvat-verkko-ohjaajiksi-on-vuorovaikutus-tarkeempaa-kuin-koskaan/> Noudettu: 10.3.2021.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M., 2011, *Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä*, 1 painos, Helsinki: Edit.
- Hämäläinen, R-M. & Leeman, L., 2016, Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matkalan kynnyksen palvelut, Pohdintaa käsitteiden sisällöstä, *Yhteiskuntapolitiikka*, 81(5). Käytettävissä: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605\\_Leemann%26Hämäläinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131350/YP1605_Leemann%26Hämäläinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Noudettu: 6.12.2020.
- Jussila, M. & Kupila, P., 2012, *Ajatuksesta toteutukseen – pedagoginen käsikirjoitus*, Opetusteknologiakeskus, Helsingin yliopisto, Helsinki. Käytettävissä: [https://blogs.helsinki.fi/sulop2012/files/2012/01/SULOP\\_tyopaja4\\_kalvot\\_09032012.pdf](https://blogs.helsinki.fi/sulop2012/files/2012/01/SULOP_tyopaja4_kalvot_09032012.pdf) Noudettu: 18.10.2020.

- Kansan Sivistystyön Liitto (KSL ry.), 2005, *Osallistavat menetelmät - tuki- ja virikeaineisto*. Käytettävissä: <https://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf> Noudettu: 22.1.2021.
- Kopakkala, A., 2011, *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Kähkönen, S., 2018, *Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirja*, MIELI Suomen Mielenterveys ry. Käytettävissä: [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/hyvinvointiryhmien\\_ohjaajan\\_kasikirja.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvointiryhmien_ohjaajan_kasikirja.pdf) Noudettu: 20.11.2020.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P., 2009, *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*, WSOY oppimateriaalit, Helsinki.
- Lapinlahden Lähde, 2020a, *historia*. Käytettävissä: <https://lapinlahdenlahde.fi/historia/> Noudettu 6.12.2020
- Lapinlahden Lähde, 2020b, *Lapinlahden lähde on kaikille avoin mielen hyvinvoinnin keidas*. Käytettävissä: <https://lapinlahdenlahde.fi/> Noudettu 6.12.2020
- Law, M., 2002, Participation in the occupations of everyday life, Distinguished Scholar Lecture. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, s. 640–649. Käytettävissä: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1869229> Noudettu: 6.12.2020.
- Liuksiala, K. 2021, Lapinlahden Lähteen arvot käytännössä, [suull.]. Haastattelu: 10.2.2021.
- Mieli, (Suomen Mielenterveys ry.), 2020, *Vuorovaikutustaitoja voi oppia*. Käytettävissä: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia> Noudettu: 8.12.2020.
- Mäenpää, K., 2017, *Ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen verkossa*, OAMK. Käytettävissä: [http://www.oamk.fi/files/6414/9191/9277/Ryhmaytyminen\\_ja\\_ryhmayttaminen\\_verkossa.pdf](http://www.oamk.fi/files/6414/9191/9277/Ryhmaytyminen_ja_ryhmayttaminen_verkossa.pdf) Noudettu: 25.12.2020
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018, *Opetus- ja koulutussanasto (OKSA)*. Käytettävissä: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160797/okm22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Noudettu: 18.10.2020.
- Pro Lapinlahti, 2020, Käytettävissä: <http://www.prolapinlahtiry.fi/> Noudettu: 8.11.2020.
- Rapanta, C., Botturi, L., Goodyear, P., Guárdia, L. & Koole, M., 2020, Online University Teaching During and After the Covid-19 Crisis: Refocusing Teacher Presence and Learning Activity, *Postdigital Science and Education*, 2, s. 923-945. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42438-020-00155-y>

- Salo-Chydenius, S., 2003, *Yhdessä harkittu toiminta – mitä asiakaskeskeisyys on toimintaterapian mielenterveystyössä*, Toimintaterapian pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos, Jyväskylä. Käytettävissä: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12550/G0000157.pdf;jse> Noudettu 1.10.2020.
- Salonen, K., 2013, *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*, Puheenvuoroja 72, Turun Ammattikorkeakoulu, Turku. Käytettävissä: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> Noudettu: 9.11.2020.
- Sharoff, L., 2019, Creative and Innovative Online Teaching Strategies: Facilitation for active Participation, *Journal of Educators online*. Doi: DOI: 10.9743/JEO.2019.16.2.9
- SOSTE (Suomen sosiaali- ja terveys ry), 2020, *Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin*. Käytettävissä: <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/> Noudettu: 6.12.2020.
- STM (Sosiaali- ja terveysministeriö), 2020, *Osallisuuden edistäminen*. Käytettävissä: <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen> Noudettu: 6.12.2020.
- Taipale, T. & Sirola- Korhonen, K., 2017, *Osallistavat menetelmät, Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle*, Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry, Helsinki. Käytettävissä: <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf> Noudettu: 18.11.2020.
- THL, 2021a, *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. Käytettävissä: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> Noudettu: 24.3.2021.
- THL, 2020b, *Osallisuus vahvasti esillä hallitusohjelmassa*. Käytettävissä: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/ajankohtaista/osallisuus-vahvasti-esilla-hallitusohjelmassa> Noudettu: 2.10.2020.
- THL, 2020c, *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*. Käytettävissä: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> Noudettu: 20.3.2021.
- THL, 2017d, Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valta-ri, S. & Keto-Tokoi, A., *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa* Käytettävissä:



[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1) Noudettu: 10.3.2021.

THL, 2020e, *Osallisuus*. Käytettävissä: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> Noudettu: 13.12.2020.

Toimintaterapeuttiliitto, 2020, *Toimintaterapia*. Käytettävissä: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/> Noudettu: 3.3.2020.

Toimintaterapeuttiliitto, 2021, *Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa, Arvioinnin lähtökohdat ja suositukset*. Käytettävissä: [http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi\\_hyvät\\_arviointikaytannot\\_2021.pdf](http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvät_arviointikaytannot_2021.pdf) Noudettu: 28.4.2021.

Vehviläinen, S., 2014, *Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta*, Gaudeamus Helsinki University Press, Helsinki.

Vilka, H., & Airaksinen, T., 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

WFOT, 2021, *About Occupational Therapy*. Käytettävissä: <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>. Noudettu: 20.3.2021.

## LIITE 1. OPINNÄYTETYÖN TOIMINTASUUNNITELMA

*Toiminnan kautta* - kurssi suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori ja toimintaterapeutti Katja Liuksialan kanssa. Kurssin suunnittelun perustana on valikoitua tutkittua tietoa toimintaterapeuttisista käsitteistä, kuten osallisuudesta ja mahdollistamisesta. Tämän lisäksi perehdyn keskeisten käsitteiden avaamiseen, verkko-ohjaukseen sekä tutustun toimintaterapeuttisen kurssin suunnitteluun, ryhmäprosessin, ryhmädynamiikan, ryhmäilmiöiden sekä yleisesti kurssinsuunnittelun peruseriaatteisiin. Tämän toteutan hakemalla ajankohtaista ja luotettavaa tietoa näihin käsitteisiin ja aiheisiin liittyvästä lähdekirjallisuudesta, tutkimuksista, artikkeleista sekä toteuttamalla kurssin loka- marraskuu 2020 aikana. Tavoitteet kurssin suunnitteluun ja toteutukseen ovat realistisia ja saavutettavissa sen avulla, että toimeksiantajalla ja yhteistyökumppanilla Katja Liuksialalla on pitkä kokemus terapeuttisten kurssien pitämisestä ja kurssitoiminnasta. Tämän lisäksi kirjoittajalla on omaa työkokemusta joo-gakurssien pitämisestä verkko-ohjauksen kautta sekä halu kehittyä näissä. Opinnäytetyön ohjaajien ja ryhmän vertaistuen avulla saan tukea mm. työn koostamiseen, rakenteeseen, sisällönsuunnitteluun ja selkeyteen.

Suunnittelimme ja toteutimme, *Toiminnan kautta*- kurssin, joten näimme miten suunnitelmamme toimi myös käytännössä. Esimerkiksi tästä saatua tietoa ja kokemusta aion hyödyntää analysoidessani prosessipäiväkirjaa ja raportoida siihen kirjatusta suunnitteluprosessin eri vaiheista. Voin analysoida esimerkiksi yhden ryhmäkerran sisällönsuunnittelun eri vaiheita ja niissä tehtyjä valintoja tai ratkaisuja. Voin myös analysoida ja arvioida valittuja aktiviteetteja, eettisiä valintoja, ajankäyttöä yleisesti ja yksityiskohtaisemmin, vuorovaikutusta ohjaajien kesken, ohjaajien ja ryhmäläisten välillä, ryhmäläisten kesken tai siitä miten onnistuimme vuorovaikutuksessa verkko-ohjauksen kehittämisen suhteen. Voin myös arvioida opinnäytetyöhön valittuja materiaaleja ja niiden luotavuutta ja merkityksellisyyttä. Itsereflektoinnin ja toisen ohjaajan ja toimeksiantajan palautteen perusteella voi myös arvioida omaa osaamista, ammattitaidon kehittymistä ja kehittymisenkohteita. Pyrin tulkitsemaan materiaalia objektiivisesti, rehellisesti ja pohdin missä onnistuimme, missä olisimme voineet toimia toisin, mitä mahdollisuuksia jätimme käyttämättä. Pyrin myös kriittisesti arvioimaan, kuinka onnistuin opinnäytetyön tavoitteessani ja vastasinko niihin kysymyksiin, joihin pyrin vastaamaan, tai onko tulok-

sella merkitystä oman alani yhteydessä, hyötyä työelämälle tai toimeksiantajalle. Analysoinnissa voin käyttää apuna esimerkiksi SWOT-analyysia.

## **Opinnäytetyön toteutusaikataulu**

Syys- lokakuu on opinnäytetyön ideointivaihetta, tutkimuskysymysten ja tavoitteen muodostamista, oikean hakusanojen, tietokantojen sekä luotettavien, ajankohtaisten lähteiden etsintää ja niihin perehtymistä. Opinnäytetyön ja prosessipäiväkirjan kirjoittamista, *Toiminnan kautta* -kurssin suunnittelua, toteutusta ja siitä dokumentointia prosessipäiväkirjaan ja opinnäytetyöhön. Alustava aikataulu kurssin suunnittelemiseen ja toteutukseen on 1.10-30.11.2020, tästä vaiheesta kirjoitetaan myös prosessipäiväkirjaa. Tämän jälkeen joulukuussa ja tammikuussa 2021 raportointia prosessista ja sen tuloksista opinnäytetyöhön. Pohdinta ja arviointi projektista tullaan todennäköisesti tekemään alkuvuoden 2021 aikana. Tavoite on, että opinnäytetyö valmistuu kevään 2021 aikana.

## LIITE 2. KURSSIESITE

Syksy tekee tuloaan mutta Lapinlahdessa on luovuus kukassa ja haluamme toiminnan kautta mahdollistaa osallisuuden tunnetta kaikille avoimessa Lapinlahdessa. Kurssille on mahdollista osallistua myös verkko-ohjauksen kautta.

Toiminnan kautta- kurssin tavoitteena on herätellä niin kehoa kuin mieltä erilaisten luovien toimintojen kautta. Tavoitteenamme on mahdollistaa juuri sinun ja teidän ryhmäläisten osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta.

Työvälineinä ja toiminnan tukena käytämme kurssilla mm. keskustelua, kirjoittamista, kuvakortteja, liikkumista, käden taitoja, joogaa ja meditaatiota. Tälle kurssille voit halutessasi osallistua myös etänä.

Kurssin sisältö:

Hyödyt? Hyvinvointi ja osallisuus lisääntyy. Saat lisää työvälineitä omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin hoitamiseen. Näet elämäntilanteessasi mahdollisesti enemmän mahdollisuuksia kuin rajoitteita. Saat tavata uusia ihmisiä ja nauttia Lapinlahden ainutlaatuisesta ympäristöstä ja palveluista

Luovat menetelmät ovat tehokkaita keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen. Vaikeuksien ja epävarmuuden keskellä ihminen tarvitsee mahdollisuuksia osallistua itselle merkittävään toimintaan. Luovassa toiminnassa saa uusia näkökulmia, lomaa omasta arjestaan, vuorovaikusta niin omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin. Luovan toiminnan tavoitteena ei ole lopputuloksen arviointi vaan etenevä prosessi ja sen reflektointi. Reflektointi auttaa näkemään asiat, oman elämän eri näkökulmasta ja voi avata näkyville uusia mahdollisuuksia. Kokemusten reflektointi yksin ja yhdessä turvallisessa ilmapiirissä saman ryhmän kanssa luo osallistujille kokemuksen itsestä hyväksytyinä ja osana ryhmää.

Kenelle? Kurssi on avoin kaikille. Ota mukaan kurssille avoin mieli ja valmius työskennellä itsenäisesti ja ryhmässä.

Miten? Kuukauden ajan aina perjantaisin klo 10–11.30, 23.10 alkaen.

Ohjaajina toimivat Lapinlahden Lähteen toimintakoordinaattori Katja Liuksiala (toimintaterapeutti, joogaopettaja, työnohjaaja.) ja toimintaterapeuttiopiskelija, yrittäjä, joogaohjaaja Maria Totro.

Miten pääsee mukaan?

Kirjoitathan meille lyhyen motivaatiokirjeen miksi tämä kurssi olisi juuri sinulle hyvä kokemus ja haluaisitko osallistua kurssille Lapinlahdessa vai verkko-ohjauksen kautta. Kirjeet voi laittaa Maria Totron s-postiin [maria.totro@arcada.fi](mailto:maria.totro@arcada.fi)

Huom.! Kurssi on myös osa toimintaterapeuttiopiskelijan opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on saada lisätietoa luovan myös verkko-ohjauksen toteutettavan kurssin käytöstä, hyödyistä ja soveltuvuudesta pandemian jälkiseurausten mm. eristäytymisen, epävarmuuden, jatkuvan muutoksen aiheuttamien tunteiden käsittelemiseen, niiden hyväksymiseen ja muutokseen sopeutumisessa ja voimaantumiseen. Kaikki mahdollinen aineiston keruu tapahtuu anonymisti ja osallistumisesi on täysin vapaaehtoista. Henkilöllisyytesi ei tule esille missään tutkimuksen vaiheessa. Kertynyt aineisto säilytetään vain tutkimuksen tekijällä ja se tullaan hävittämään tutkimuksen päätyttyä asianmukaisesti.

### LIITE 3. TOIMINNAN KAUTTA- KURSSIN OHJELMA

Aika, kesto	Ohjelma	Työtavat, materiaalit
23.10 Klo 10–11 (60 min). KL	Esittäytyminen, alkuinformaatio, tutustumista, tavoitteet ja ryhmäkertojen sisällöt. Läsnaoloharjoitus ja kuvatehtävä, jossa käytetään Mieli ry:n kuvakortteja tunnetiloista kertomisen apuna. (60 min.)	Mieli ry:n kuvakortit itsenäinen ja parin kanssa työskentely keskustelleen kortista. Yhteistä keskustelua.
30.10 klo 10-11.30 (90 min.) KL & MT	Kysymyksiä edellisestä kerrasta? Herättelevä aamujoogaharjoitus. Tehtävä: luonnonmateriaalinen keräämistä. Mikä luonnossa eteen tuleva puhuttelee sinua, kollaasintekoa materiaaleista	Lapinlahden puistossa ulkoilua, materiaalien etsintää n. 20 min. Työvälineet: tussit, paperia. Kysymyksiä löydettyjen materiaalien suhteen, jokainen esittelee oman teoksensa (5 min.), muut saavat esittää kysymyksiä, kommentteja. Loppuyhteenveto ja rentoutusharjoitus, MT ohjaa.
6.11 klo 10-11.30 (90 min.) KL & MT	Alkukeskustelu aistihavainnoista: jaetaan aistihavainto matkalta Lapinlahteen. Ulkona parijooga- ja läsnäoloharjoitus. Lopussa kokoontuminen sisätiloissa, jossa mahdollisuus kirjoittaa tai kuvata tunnelmiaan paperille. Jokainen esittelee ja jakaa työstään mitä haluaa jakaa, muut saavat halutessaan esittää kommentteja tai kysymyksiä. Yhteenveto ja kurssin keskikohdasta muistuttaminen	Ulkona kasvimaalla parijoogaharjoitus, MT ohjaa. Itsenäisesti tehty Mindfulness- tai läsnäoloharjoitus kävellen Lapinlahden ympäristössä yhteen tai useampaan aistiin keskittyen 20 min, jonka kokoontuminen sisätiloihin. Materiaalit: A4 paperia ja kyniä.
13.11 klo 10-11.30 (90 min.) KL & MT	Alkuvirtäytyminen, keskustelua ja kuulumiset. Joogaharjoitus selinmakuulla. Ohjaajat kirjoittavat erilaisia tunteita paperille (Kiitollisuus, myötätunto, lempeys, ystävällisyys, jne.) ja sijoittavat ne eri puolille tilaa. Osallistujat kulkevat tilassa ja valitsevat itselleen sopivan tunteen. Kysymys 1. Mikä nyt lähinnä minua? Kysymys 2.: Miksi tulit tähän?	Reflektointia yksin ja ryhmässä. Yhteenveto ja loppurentoutus. Muistutetaan kurssin loppumisesta. Työvälineinä fläppitaulu, A4 paperia ja tusseja, joogamatot.
20.11 klo 10–11.40 Zoomin kautta (100 min.) KL & MT	Lopetus, yhteenveto, kehitysehdotukset. Tapaaminen Zoomin kautta, MT lähettää kutsut. Katja ja Maria ensin, sitten kutsutaan ryhmäläiset. Klo 10- Tervehtiminen, mitä kuuluu? Tehtävä 1. - Löytyykö/etsi kotoa tästä aamusta jokin aistihavainto. Yritä katsoa ympäristöä uusin silmin (muutama minuutti aikaa, sitten aistihavainnon jakaminen muille ryhmäläisille). Seisten tehtävä joogaharjoitus (10-15min.) MT ohjaa. Tehtävä 2: Reflektoidaan mikä tekeminen/kokemus on noussut edellisiltä ryhmäkerroilta mieleen (tyynnytetään, sul-	Itsenäisesti ja yhteisesti reflektointia kurssista, mahdollisesta vertaistuesta. Paperia ja kynä omia muistiinpanoja varten. Tietokone/puhelin/pad verkko-ohjauksen kautta liittymiseen sekä alustan lataus (Zoom)

jetaan, ei enää uusia aktiviteetteja)  
Muistele, kirjoita ja/tai kuvaa? mitä kaikkea olemme tehneet (jokin toiminta) näiden 5 kurssikerran aikana. Mikä tunne niihin liittyi, vai liittyikö siihen jokin tunne? (2 eri asiaa riittää, saa toki sanoa useampia, jos haluaa. Voisinko viedä näistä jotain tulevaisuuteeni? Tehtävä 3.: - Mitä hyvää haluaa sanoa toisillensa?  
Kiitämme yhteisestä matkasta ja mielellämme otamme kehitysehdotuksia ja palautetta vastaan