

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapia

2013

Hurme Maarit

NUORTEN VAPAA-AJAN KEHITTÄMINEN

– Toimintaehdotuksia Perhekuntoutuskeskuksen
nuorille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

Lokakuu 2013 | 49 sivua + 5 liitesivua

Ohjaajat: Hautala Tiina ja Tigerstedt Helena

Maarit Hurme

NUORTEN VAPAA-AJAN KEHITTÄMINEN

– Toimintaehdotuksia Perhekuntoutuskeskuksen nuorille

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Perhekuntoutuskeskus Lauste, jossa kodin ulkopuolelle sijoitetut 13–17-vuotiaat lapset ja nuoret pääsevät osaksi turvallista ja pysyvää yhteisöä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa Perhekuntoutuskeskuksen henkilökuntaa kehittämään toimintaansa nuorten hyväksi. Tavoitteena oli lisätä nuorten toiminnallisuutta ja osallistumista ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Tavoitteiden saavuttamiseksi koottiin mielekkäitä toimintaehdotuksia edistämään nuorten osallistumista. Opinnäytetyötä toteuttaessa käytettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jossa pyritään kehittämään käytäntöjä entistä paremmiksi.

Kyselylomakkeen avulla selvitettiin nuorten mielenkiinnonkohteita, jotta toimintaryhmässä olisi mahdollista toteuttaa nuoria motivoivia toimintoja. Kyselyyn vastasi yhteensä 21 nuorta. Nuoret toivoivat toimintaryhmältä eniten musiikkia, liikuntaa sekä elokuvien katselua. Kyselyn tulosten pohjalta koottiin tuotos, joka sisälsi nuoria kiinnostavia toimintaideoita yksittäisistä ohjeista laajoihin projekteihin. Toimintakansio otettiin käyttöön kesän toimintaryhmässä, jotta toiminnan suunnittelu ja siihen osallistuminen olisi helpompaa.

Opinnäytetyön toteutukseen kuului myös toimintaryhmän havainnointi osallistumalla ryhmän toimintaan. Havainnoinnin aikana huomioitiin nuoria ja heidän käytöstään sekä tuotoksen toimivuutta. Kolmen päivän havainnointijaksolta kirjoitettiin huomioita analysointia varten ylös. Muita opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmiä olivat palautteen kerääminen ja teemahaastattelu. Kesän aikana toimintaryhmään osallistuneilta nuorilta sekä ohjaajilta kerättiin palautetta eri toiminnoista ja toimintakansion hyödyllisyydestä. Kahdelle ohjaajalle toteutettu teemahaastattelu edisti havainnoinnin ja palautteiden tulosten ymmärtämistä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella kansio auttoi toimintaryhmää toteuttamaan valmiiksi suunniteltua toimintaa. Nuorten osallistuminen toimintaryhmän ohjelman suunnitteluun jäi kuitenkin vähäiseksi ja harva nuorista kykeni kansiota hyödyntämään. Sen sijaan ohjaajat käyttivät kansion vinkkejä ja kokivat sen helpottavan toiminnan suunnittelua. Palautteiden perusteella nuoret olivat tyytyväisiä toimintaryhmään ja valittuihin aktiviteetteihin. Lisäksi nuoret kokivat osallistuvansa toimintaryhmän suunnitteluun. Toimintakansion käyttöönotto vaatii kuitenkin aikaa ja ohjaajien aktiivisuutta vakiintuakseen Perhekuntoutuskeskuksen nuorten ja aikuisten käyttöön.

AVAINSANAT: nuoret, nuoruusikä, toimintatutkimus, vapaa-aika, toiminta, mielekkyys, toimintaterapia

BACHLORS'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

October 2013 | 49 pages + 5 appendices

Instructors: Hautala Tiina and Tigerstedt Helena

Maarit Hurme

DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' LEISURE

– Occupation suggestions to the adolescents of the Family Rehabilitation Center

The thesis was made for the Family Rehabilitation Center Lauste, where 13 to 17 years old children and young are institutionalized and gain access to safe and sustainable community. The purpose of this thesis was to help the staff of the Rehabilitation Center to develop their services for adolescents. The objective was to increase adolescents' functionality and participation in the planning and executing of different group occupations. To reach this thesis' objectives, meaningful activities were collected to advance adolescents' participation. The perspective of this thesis was an activity analysis, which is used to improve systems even better.

The questionnaire was executed to find out adolescents' interests and to enable to perform motivational activities in the occupational group. A total number of answers were 21. Activities that adolescents hoped the most were music, gym and watching movies. Different occupations that adolescents were named to be interested in were collected and combined into the file. The file was built up to "occupation file", which included activities from individual tasks to large-scale projects. In the occupational group, adolescents and leaders used the file to help to plan occupations and advance adolescents' participation.

The execution of this thesis included observation, which actualized as participation in the occupational group. The focus of the observation was in adolescents, their behavior and the benefits of the file. The observation took three days and the observations were documented for the analysis. Other methods to collect the data were feedback and theme interview. Feedback was collected from adolescents and instructors about the occupation file, its different functions and benefits during the summer. The theme interview was executed to two instructors, which helped to understand the results of the observation and the feedbacks.

As a result of this thesis, the occupation file and its variety of actions helped occupational group to execute functions that were planned beforehand. Adolescents' participation in planning their week was minor and only a few adolescents were able to take advantage of the occupation file. Nevertheless, instructors used the file and experienced it as a useful tool for planning occupations for the group. The feedback was positive: adolescents were satisfied with the occupational group and its functions. Adolescents also experienced that they did participate in planning their week. It requires time and instructors' activity to take the best advantage of the occupation file and to establish the use of it in the Family Rehabilitation Center.

KEYWORDS: adolescents, adolescence, activity analysis, leisure, occupation, meaningful, occupational therapy

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Opinnäytetyö nuorten toiminnan kehittämiseksi	7
	2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
	2.3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus	8
	2.4 Aineistonkeruumenetelmät	10
3	NUORUUS	12
	3.1 Nuoruusikä ja sen kehitystehtävät	12
	3.2 Itsenäistyvän nuoren toimintaympäristö	13
	3.3 Osallisuuden merkitys	14
4	NUORTEN VAPAA-AIKA	17
	4.1 Vapaa-ajan määrittelemine	17
	4.2 Vapaa-ajan merkitys nuorille	18
5	MIELEKÄS TOIMINTA	20
	5.1 Toiminnan mahdollisuudet	20
	5.2 Toimintaterapeutin rooli	21
	5.3 Toiminnan terapeuttisuuden malli	22
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
	6.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	25
	6.2 Kysely	25
	6.3 Toimintakansio	31
	6.4 Havainnointi	33
	6.5 Palautteet	37
	6.6 Teemahaastattelu	37

7 POHDINTA	39
7.1 Tulosten tarkastelua	39
7.2 Toimintakansion hyödynnettävyys	41
7.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	42
7.4 Kehittämissuhteet	44
LÄHTEET	46
LIITTEET	
Liite 1. Kyselylomake nuorille.	
Liite 2. Palautelomakkeet.	
Liite 3. Teemahaastattelun runko.	
Liite 4. Toimintakansion etusivu.	
Liite 5. Toimintakansion sisällysluettelo.	
KUVAT	
Kuva 1. Toimintakansio.	32
KUVIOT	
Kuvio 2. Terapeuttisen toiminnan voima (Pierce 2003, käänös Korhonen & Pukkila 2010).	23
Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin kuvaus.	25
Kuvio 4. Poikien mielenkiinnonkohteet.	28
Kuvio 5. Tyttöjen mielenkiinnonkohteet.	29
Kuvio 6. Kaikkien vastanneiden mielenkiinnonkohteet.	30
TAULUKOT	
Taulukko 1. Toimintaan vaikuttavat tekijät.	36

1 JOHDANTO

Nuoruutta kuvataan monissa lähteissä uutena mahdollisuutena. Nuoret ovat tekemisissä monien haasteiden ja mahdollisuuksien kanssa, joista seuraa suuria muutoksia. Nuoruuden kehitysvaiheessa lapsen on tarkoitus irrottautua lapsuudestaan ja löytää oma persoonallinen aikuisuutensa. Kehitysvaiheeseen kuuluu sekä yksilöitymis- että eriytymisprosessia suhteessa yhteiskuntaan, mutta myös suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almgvist, Piha & Kumpulainen 2004, 46; Stewart 2013, 1-2.)

Vapaa-aika luo nuorille mahdollisuuden tavata toisiaan ja laajentaa toiminnallisia mielenkiinnonkohteitaan. Ymmärrys vapaa-ajan aktiviteettien ja nuorten välisten ihmissuhteiden merkityksestä ohjaa toimintaterapeuttia keskittymään näiden alueiden edistämiseen nuorten elämässä. (Forhan & Herron 2013, 125–126.) Ihminen löytää omat mahdollisuutensa, taitonsa, vahvuutensa sekä heikkoutensa toiminnan kautta (Rusi-Pyykönen 2004, 20).

Jotta nuori voisi sitoutua toimintaan, tulisi sen olla hänelle merkityksellistä ja mielekästä (Repo 2011, 51). Piercen (2003, 118–119) toiminnan terapeuttisuuden mallissa mielekkyys on osa vetovoimaa, joka muodostuu toiminnan luonteesta ja kyvystä vetää yksilöä puoleensa. Sopivan haastava toiminta antaa nuorelle onnistuessaan tyytyväisyyden ja pätevyyden tunteen sekä voimistaa hänen itsetuntoaan. Lisäksi tekemisen ohella on helpompaa keskustella ja vuorovaikutus on vapaampaa. Vaikka nuori ei verbaalisesti pystyisi itseään hyvin ilmaisemaan, saa hän tekemisen ohessa onnistumisen kokemuksia ja kokemuksen itsestään toimijana. (Jokelainen 2011, 140–142.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Perhekuntoutuskeskus Lauste, jossa kodin ulkopuolelle sijoitetut 13–17-vuotiaat nuoret pääsevät osaksi turvallista ja pysyvää yhteisöä. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä koottiin erilaisia ideoita, ohjeita ja projekteja, joita nuoret ohjaajiensa johdolla toteuttivat kesän toimintaryhmässään. Havainnoinnin, palautteiden sekä teemahaastattelun avulla pohdittiin tuotoksen toimivuutta ja kehittämideoita.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyö nuorten toiminnan kehittämiseksi

Toimeksiantajan toiveena oli saada nuorille suunniteltua toimintaa kesän toimintaryhmään. Nuoret toteuttavat Perhekuntoutuskeskuksen toimintaryhmässä erilaisia ohjattuja toimintoja kuten askartelevat tai käyvät uimassa. Nuoret toimintaryhmäläiset saavat itse ehdottaa viikolle haluamaansa tekemistä. Tuotoksen toivottiin helpottavan toimintaryhmän suunnittelua ja auttavan nuoria osallistumaan sekä viikon suunnitteluun että heille mielekkääseen toimintaan. Jokelaisen (2011) mukaan nuoria helpottaa tulevien päivien aikataulun ja toimintojen suunnittelu konkreettisesti yhdessä ohjaajien kanssa. Ennakointi auttaa nuorta löytämään keinoja suoriutua arkipäivistä sekä kokea ne sopivan haastaviksi ja motivoiviksi. (Jokelainen 2011, 151.)

Koulun kevätlukukauden loputtua Perhekuntoutuskeskuksessa asuville nuorille tehdään kesäksi yksilöllinen suunnitelma. Kesälomalla Lausteella on mahdollista käydä kesäkoulua, olla työharjoittelussa tai osallistua toimintaryhmään. Toimintaryhmä kokoontuu kesällä joka maanantai suunnittelemaan viikon ohjelman. Viikolla toteutetaan yhdessä päätetyt toiminnot, joihin toimintaryhmäläiset osallistuvat. Yksilöllisten suunnitelmien takia ryhmäläisiä voi tulla satunnaisesti lisää esimerkiksi kesäkoulun tai työharjoittelun keskeydyttyä. Nuori ei välttämättä vietä koko kesää Lausteella, vaan lomalle lähdetään pääsääntöisesti perheen luokse. (Kivekäs 2013.)

Monien eri tutkimusten perusteella sekä yksilö- että ympäristötekijät vaikuttavat nuoruuden kehitysprosessiin. Myös nuorten kokemukset toiminnoista on todettu vaikuttavan nuorten kehitykseen. (Stewart 2013, 16.) Ihmiset arvostavat toiminnallisia kokemuksia, jotka määrittävät ihmisen tietoisuuden oman elämänsä sen hetkisestä kulusta (Backman 2011, 235). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin huomioimaan toimintaryhmään osallistuvat nuoret ja heidän kiinnostuksensa, mutta myös Perhekuntoutuskeskuksen mahdollisuudet tarjota

kehittävää toimintaa. On tärkeää tarjota nuorille erilaisia kokemuksia toiminnan kautta.

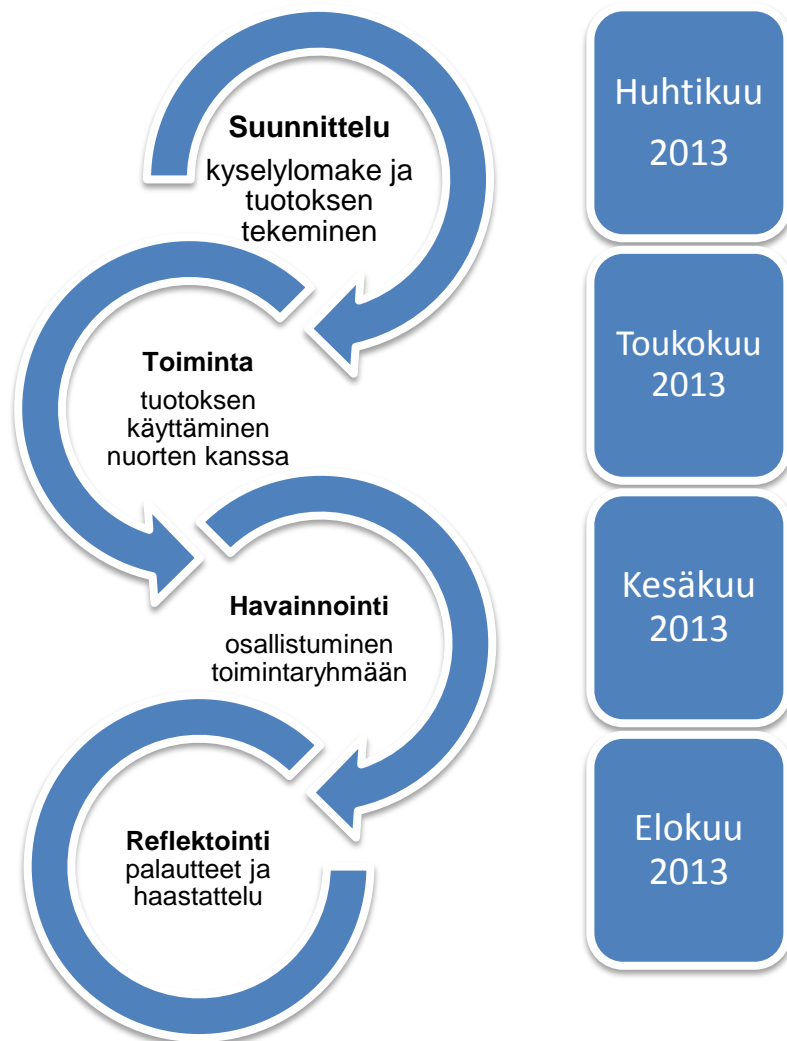
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa Lausteen Perhekuntoutuskeskuksen henkilökuntaa kehittämään toimintaansa nuorten hyväksi. Tavoitteena oli koota nuorille mielekästä toimintaa päivisin kokoontuvaan toimintaryhmään, lisätä heidän toiminnallisuutta ja osallistumista ryhmän suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Opinnäytetyössä kartoitettiin nuorten mielenkiinnonkohteita nuorille tehdyn kyselylomakkeen avulla. Kyselyn tulosten perusteella koottiin nuoria motivoivia toimintaehdotuksia sisältävä tuotos, jonka tehtävänä oli auttaa Perhekuntoutuskeskuksen nuoria ja henkilökuntaa yhdessä suunnittelemaan nuorille mielekästä tekemistä. Lisäksi havainnoitiin tuotoksen toimivuutta, kerättiin palautetta ja toteutettiin teemahaastattelu tulosten ymmärtämisen ja arvioimisen tueksi.

2.3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyön toteuttamiseen käytettiin toimintatutkimuksellista lähestymistapaa, jossa pyritään kehittämään käytäntöjä entistä paremmiksi. Toimintatutkimuksella tavoitellaan käyttökelpoista tietoa ja käytännön hyötyä sekä luodaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. (Heikkinen 2006, 16–20.) Tutkimus toteutuu sykleinä (Kuvio 1.), joissa suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi vuorottelevat. Tällaisessa rajatussa tutkimusprosessissa suunnitellaan ja kokeillaan uudenlaisia toimintatapoja. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 77.) Nämä kehittämistä kuvaavat syklit jatkuvat aina uusilla sykleillä, joissa edellinen tulos arvioidaan uudelleen (Salonen 2013,15).



Kuvio 1. Toimintatutkimuksen eteneminen.

Opinnäytetyö eteni näiden syklien mukaan. Ensin toteutettiin tuotoksen suunnittelu ja tuotoksen kokoaminen nuorten mielenkiinnonkohteita kartoittavan kyselyn (*suunnittelu*) avulla. Tuotos otettiin toimintaryhmässä käyttöön (*toiminta*) heti kesän alussa. Kyselyn tulosten perusteella kootun tuotoksen toimivuutta havainnoitiin osallistumalla toimintaryhmään (*havainnointi*). Toimintaryhmän nuorilta ja ohjaajilta kerättiin palautetta ja toteutettiin teemahaastattelu tuotosta ja sen toimivuutta koskien (*reflektointi*). Tulokset

analysoitiin ja vaihtoehtoisia toimintatapoja tai parannusehdotuksia pohdittiin. Seuraavassa syklissä tuotosta parannellaan ja kokeillaan opinnäytetyön kehittämisehdotuksien ja pohdinnan perusteella. Tämä uudelleen kokeileminen ja tuotoksen parantaminen opinnäytetyön kommenttien perusteella jää toimeksiantajalle.

2.4 Aineistonkeruumenetelmät

Kyselylomake

Kyselylomakkeen (Liite 1) avulla selvitettiin nuorten mielenkiintoja eri vapaa-ajan toimintoja kohtaan. Kysymysten laadinnassa hyödynnettiin jo olemassa olevia mielenkiintoa ja osallistumista kartoittavia menetelmiä. Opinnäytetyön kyselyn vaihtoehtokysymyksissä hyödynnettiin The Interest Checklist UK -lomakkeen suomennettua versiota ”Mielenkiinnon kohteiden kartoituslomake 13–15-vuotialle” (Eronen & Pirttikangas 2012, 7). Nuorille ehdotettujen toimintojen valitsemisessa hyödynnettiin 12–21-vuotiaille suunnattua ”Adolescent Leisure Interest Profile” -menetelmän aktiviteettien jaottelemista, jotta vaihtoehdot olisivat kattavat (Kielhofner ym. 2008, 254–256).

Havainnointi

Toimintatutkimuksessa yksi tärkeimpiä tiedonkeruumenetelmiä on havainnointi ja sen pohjalta kirjatut tutkimuspäiväkirjat. Havainnoinnilla pyritään ymmärtämään yhteisön toimintaa laajasti rajaamatta mitään pois. (Huovinen & Rovio 2006, 104–108.) Tavoitteellista on saavuttaa tilanne, jossa tutkija pystyy luontevasti kenenkään osallistumaan huomiota herättämättä. Muistiinpanojen tekemistä kuvataan esianalyysinä, jossa tarkoituksenmukaiset havainnot valitaan kirjattaviksi. (Grönfors 2010, 164–165.) Toimintaryhmään osallistuessa havainnoitiin tuotoksen toimivuutta, nuoria ja nuorten käyttäytymistä kuten spontaaneja ilmauksia ja kommentteja tuotosta sekä toimintoja koskien. Havainnoinnista kirjattiin huomioita päiväkirjatyypisesti ylös.

Palautteet

Palautekyselyt (Liite 2) Perhekuntoutuskeskuksen nuorille ja ohjaajille tehtiin opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta. Nuorille suunnatun kyselyn avulla saatiin tietoa heidän kokemuksistaan viikon suunnittelusta, valituista toiminnoista ja niihin osallistumisesta. Ohjaajien palautteet auttoivat kartoittamaan tuotoksen hyödyllisyyttä ja ohjaajien kokemuksia tuotoksen käyttämisestä. Palautekyselyt toimitettiin Lausteen Perhekuntoutuskeskukseen jo keväällä ennen toimintaryhmän alkamista. Ohjaajat keräsivät nuorilta nimettömiä palautteita pitkin kesää.

Teemahaastattelu

Teemahaastattelua käytetään yleisesti toimintatutkimuksessa. Tutkija on ennalta valinnut teema-alueet kenttätöissä keskeisiksi havaittujen aiheiden pohjalta. (Huovinen & Rovio 2006, 109–111.) Haastattelussa kohdennetaan keskustelu valittuihin teemoihin, joilla pyritään saamaan haastateltavan ääni kuuluviin. Kysymystenasettelua voi valmiiksi hahmotella tarvittavan tiedon takaamiseksi. (Hurme 2006, 7–12.) Opinnäytetyön teemahaastattelua varten laadittiin haastattelurunko (Liite 3) vapaan keskustelun johdattamiseksi. Haastateltavilta haluttiin tietoa muun muassa tuotoksen hyödyllisyydestä toimintaryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa.

3 NUORUUS

3.1 Nuoruusikä ja sen kehitystehtävät

Nuoruuden voidaan katsoa sijoittuvan ikävuosiin 12–22 ja se voidaan jakaa eri vaiheisiin: varhaisnuoruus (11–14-vuotiaat), keskinuoruus (15–18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (19–25-vuotiaat) (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, & Vilen 2003, 18). Nuoruuden määrittelyt vaihtelevat lähteestä riippuen, mutta kehittymisen yksilöllisyydestä ollaan samaa mieltä. Perhekuntoutuskeskuksen nuoret sijoittuvat ikänsä puolesta varhais- ja keskinuoruuteen, mutta erilaisista taustoista lähtöisin olevilla nuorilla on kehityksellisesti paljon eroavaisuuksia.

Vaikka nuoruuden katsotaan alkavan biologisista muutoksista, tapahtuu myös ajattelussa kehitystä ja sosiaalisessa kentässä laajentumista (Moilanen ym. 2004, 46; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 126). Nuoruudessa alkava psykososiaalinen kypsyminen kestää noin seitsemän vuotta. Psykososiaalisen kypsymisen alkaminen on sen keston lisäksi hyvin yksilöllistä ja saattaa vaihdella terveeseen tytön 8 vuodesta terveeseen pojan 15 vuoteen. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 145.)

Kehitystehtävät ovat eri elämänvaiheissa kohdattavia haasteita. Niistä selviytyminen mahdollistaa yksilön kehityksen ja siirtymisen uuteen elämänvaiheeseen. Robert J. Havighurst (ks. Dunderfelt 2011) on luokitellut eri kehitystehtäviä. Hänen mukaansa nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu uusi kypsempi suhde molempiin sukupuoliin, oman roolin löytäminen ja ulkonäön hyväksyminen. Myös tunne-elämän itsenäisyyden saavuttaminen, parisuhteeseen ja perhe-elämään valmistautuminen ja vastuu taloudellisista asioista ovat nuoruudessa saavutettavia kehitystehtäviä. Maailmankatsomuksen ja moraalien kehittyminen sekä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen pääseminen kuuluvat nekin kehitystehtäviin. (Dunderfelt 2011, 85.) Erilaisten neuropsykiatristen, mielenterveydellisten tai päihteisiin liittyvien

ongelmien takia Perhekuntoutuskeskuksen nuorten kehitys voi poiketa ikänormeista.

3.2 Itsenäistyvän nuoren toimintaympäristö

Lausteella nuoria tuetaan kohti itsenäistä elämää yksilölliset tarpeet huomioiden. Aikuisen tulisi auttaa nuorta löytämään omat vahvuutensa, saamaan itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia. Ongelma yhdelläkin kehitystehtävän osa-alueella vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren elämään. Kuitenkin myös puutteellisissa oloissa kasvanut nuori voi kehittyä fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti terveeksi ja tyytyväiseksi aikuiseksi. Edellä mainitut läheiset ihmissuhteet, myönteiset kokemukset sekä turvallinen ympäristö antavat nuorelle korjaavia kokemuksia. (Aaltonen ym. 2003, 200–201.)

Aikuisen rooli nuoren kasvatuksessa on tärkeä: nuoren kasvatusta ja kehitystä tuetaan rakkautta, ymmärrystä sekä turvaa antamalla. Nuoren tulee kuitenkin vähitellen irrottautua kasvuympäristöstään ja ryhtyä itsenäiseen elämään. (Aaltonen ym. 2003, 15–17.) Nuoren irrottautuminen omista vanhemmistaan tapahtuu usein murrosiän alkuvaiheessa, jolloin nuori voi olla vaarassa syrjäytyä. Vanhemmista irrottautumista helpottaa ikätovereiden kanssa oleminen ja erilaisiin ryhmiin kuuluminen. Tällöin nuori voi turvautua ikätovereihinsa ja ystävät ovat apuna minäkuvan rakentamisessa sekä itsetunnon vahvistamisessa. (Moilanen ym. 2004, 46–48; Aalberg & Siimes 2007, 71.)

Kasvatuksellisesti on tärkeää auttaa lasta hallitsemaan omia tunnereaktioitaan. Tunteiden ilmaisemista ei saisi liaksi tukahduttaa, mutta tunteita ei saisi myöskään päästää liikaa valloilleen. Itsenäistymisen vaiheessa nuoren impulssit voivat olla hyvinkin voimakkaita, vaikka niiden hallintaan tarvittavat toiminnat aivoissa ovat usein vielä puutteellisia. Varhaisia traumoja tai väkivaltaa kokenut nuori voi itsekin alkaa käyttäytyä väkivaltaisesti. Lisäksi nöyryytyksen tai häpeän kokemukset voivat kääntää aggression itsetuhokäyttäytymiseksi.

(Sinkkonen 2010, 164, 171.) Omaa käyttäytymistään nuori voi peilata ryhmän kautta. Muiden elämäntilanteisiin eläytymistä, toisten tunteiden huomioon ottamista ja tukemista sekä tunteiden jakamista tapahtuu paljon ryhmätilanteissa. (Rusi-Pyykönen 2004, 20.)

Hyvinvoinnille välttämättömät vuorovaikutustaidot kehittyvät vain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmässä yksilö omaksuu sosiaalisia taitoja ja tapoja sekä oppii miten toimia yhdessä toisten kanssa ja vaikuttaa ympäristöönsä. Ryhmältä voi saada erilaisia ajatusmalleja, jotka voivat muokata ryhmäläisten käyttäytymistä ja opettaa omien tuntemuksien ymmärtämistä. Kokemus ryhmään kuulumisesta auttaa tunteiden esiin tuomista ja tulkintaa. (Rusi-Pyykönen 2004, 20.) Lausteen toimintaryhmässä nuorilla on mahdollisuus mielekkääseen toimintaan yhdessä muiden nuorten ja ohjaajien kanssa. Ryhmä, jossa nuori voi kokea itsensä arvokkaaksi, mahdollistaa osallisuuden (Kiilakoski 2007, 11–13). Tällaisia suotuisia olosuhteita pyritään ylläpitämään myös kesän toimintaryhmässä.

3.3 Osallisuuden merkitys

Kiilakoski (2007) tarkastelee nuorten osallisuutta vastakohtana syrjäytymiselle, välinpitämättömyydelle, osattomuudelle ja vieraantumiselle. Välinpitämättömyys voi olla ympäristöstä piittaamattomuutta, kun taas osallisuus tuo halua vaikuttaa ympäristöön. Osallisuus vaatii mahdollisuuden toimia, mikä edellyttää vallan ja vastuun jakamista nuoren kanssa. (Kiilakoski 2007, 11–14.) Perhekuntoutuskeskuksen toimintaryhmässä vapaus ehdottaa tekemistä antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa ja tulla huomioituksi. Toimintaryhmässä tarjotaan aina jotain toimintaa ja tuotoksen toivotaan helpottavan ideointia toteutettavissa olevilla esimerkkiehdotuksilla.

Nuoren ja aikuisen suhteessa tärkeää on toisen ymmärtäminen ja yhtenä suhteen kulmakivenä voidaankin pitää osallisuutta. Nuorilta tulisi kysyä heitä koskevista asioista, eikä vain olettaa aikuisten tulkintojen olevan kattava vastaus nuoria koskeviin kysymyksiin. Nuorten osallisuutta vahvistamalla

voidaan parantaa nuorten asemaa: nuori ei ole vain alamainen tai asiakas, vaan toimija ja vaikuttaja. (Kiilakoski 2011, 207–208.) Nuorten kanssa työskenneltäessä on oltava aidosti kiinnostunut heidän toiminnastaan. Vallitsevan nuorisokulttuurin ilmiöitä ja erialisia ilmauksia on hyvä oppia tuntemaan. Nuorten kanssa työskentely on koettu mielenkiintoiseksi ja palkitsevaksi, vaikka nuoret joskus ilmaisevatkin haluttomuuttaan käyttäytymällä passiivisesti ja sitoutumattomasti. (Repo 2011, 45, 47.) Lausteen toimintaryhmässä suuressa roolissa nuorten lisäksi ovat ohjaajat ja heidän keinonsa edistää osallisuutta ja estää syrjäytymistä ryhmässä.

Syrjäytyessään nuori on pudonnut yhteiskunnan tavallisista toiminnoista. Puuttuminen nuoren syrjäytymiseen voi auttaa nuoria saavuttamaan oman elämänhallintansa takaisin. (Kiilakoski 2007, 11.) Nuoria voidaan auttaa tunnistamalla mahdollisia uhkia kuten erilaisiin oppimisvaikeuksiin tai sosiaalisiin hankaluuksiin ajautuminen, välinpitämätön asenne, alisuorittaminen tai motivaation puute (Innanen 2012, 35–36). Ongelmien ennaltaehkäisy on tärkeää erityisesti oppimisvaikeuksista kärsivien nuorten kohdalla. Peruskoulun jälkeisen koulutuksen ulkopuolelle jäävien nuorten kohdalla syrjäytyminen koskee koulutusta, mutta syrjäytyminen voi tapahtua myös normaalista elämäkulusta. Tukea tarvitsevat myös sellaiset nuoret, joiden perheessä ilmenee pitkäaikaistyöttömyyttä, velkaantumista, asunnottomuutta tai psykososiaalisten ongelmien kasautumista. (Kivelä & Ahola 2007, 10, 137.)

Aholan ja Gallin (2010) tutkimuksessa ilman koulupaikkaa jääneet nuoret kertoivat huonon koulumenestyksen ja oppilaitosten vaatimustasojen olevan syy koulutuksen ulkopuolelle jäämiseen. Ohjaajien mielestä nuoret jäivät ilman koulupaikkaa elämänhallinnan puutteen, perheongelmien ja oppimisvaikeuksien takia. Koulutuksen keskeyttämistä nuoret perustelivat väärällä alavalinnalla, mielenterveysongelmilla tai liiallisilla poissaoloilla. Ohjaajat taas ajattelivat keskeytyksen johtuvan taustalla olevista ongelmista kuten oppimisvaikeuksista, masennuksesta tai motivaation puutteesta. (Ahola & Galli 2010, 136.) Perhekuntoutuskeskuksen nuorista jokaisella on erilaiset lähtökohdat, mutta Lausteella nuorilla on mahdollisuus käydä koulua ja osallistua toimintaryhmään

tai johonkin muuhun aktiviteettiin myös kesän aikana, minkä voidaan ajatella olevan syrjäytymistä ennaltaehkäisevä tekijä.

Perhekuntoutuskeskuksen nuorista harvalla on viikoittaisia harrastuksia kuntoutuskeskuksen ulkopuolella, vaikka useat nuoret käyvät lenkillä tai viettävät aikaansa läheisessä kauppakeskuksessa (Kivekäs 2013). Toimintaryhmässä pyritään tutustumaan erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin, sillä vapaa-aika nähdään tärkeänä osana nuoren elämää ja merkittävänä vaikuttajana syrjäytymisen ehkäisyssä (Haanpää, Ehrs, Tiensuu-Tsiopoulos, Kaljonen & Lagström 2009, 16).

4 NUORTEN VAPAA-AIKA

4.1 Vapaa-ajan määritteleminen

Nuorten valveillaoloajasta neljäkymmentä prosenttia sisältää erilaisia vapaa-ajan toimintoja. Kirjallisuudesta ei kuitenkaan löydy yhtenäistä määrittelyä vapaa-ajalle tai vapaa-ajan toiminnoille. Useimmiten vapaa-ajan määrittely sisältää yksilön vapaan valinnan ja vapaaehtoisen tekemisen tai toiminnan yksilöllisen merkityksen. Silloin tarvitaan myös aika ja paikka, missä ja miten vapaa-aikaa viettää. (Passmore & French 2003, 420; Craik & Pieris 2006, 210; Kozub & Frammer 2011, 27). Lausteella ei edes vapaa-ajalla voida nuoria vapauttaa säännöistä, koska rajojen ja sääntöjen asettaminen on välttämätöntä, mutta vapaa-ajan tekemiseen nuoret saavat itse vaikuttaa (Kivekäs 2013).

Yleisesti ajatellaan ihmisten tarvitsevan elämäänsä sopivassa suhteessa työtä, lepoa ja vapaa-aikaa. Polatajkon ym. (2007, 46–47) mukaan toiminnallinen tasapaino (*occupational balance*) tarkoittaa, että jokaisen elämässä on valikoima omia mielenkiinnonkohteita koskevia toimintoja. Toiminnan tasapaino on kuitenkin yksilöllinen asia, sillä ihmiset haluavat sisällyttää elämäänsä erilaisia toimintoja. Työn lisäksi vapaa-aika ja silloin tapahtuva nautinnollinen toiminta ovat ihmisille tärkeitä. Vain tekemällä voidaan elämässä saavuttaa toimintojen tasapaino itsestä huolehtimisen, työn ja vapaa-ajan välillä. (Backman 2011, 233–234; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 45.)

Nuorten kohdalla vapaa-aikana tapahtuvaa aktiivista harrastamista voidaan joskus kutsua jopa työksi, vaikka vapaa-aika määritelläänkin useimmiten koulu- ja työajan ulkopuolella tapahtuvaksi (Helve 2009, 250). Toiminnallinen osallistuminen on osallistumista työhön, vapaa-aikaan ja muihin päivittäisiin toimintoihin, jotka ovat hyvinvoinnille välttämättömiä (Kielhofner 2008b, 109). Lausteen toimintaryhmässä tuetaan nuoria osallistumaan kesälomallaan toimintaryhmän aktiviteetteihin.

4.2 Vapaa-ajan merkitys nuorille

Myllyniemen (2009) kyselyssä nuorten mielestä työssä ja koulussa vietetty aika tuntui vähiten omalta ajalta. Mitä vapaampaa aika on, sitä enemmän se tuntuu omalta ja sitä enemmän siitä nauttii. Pääsääntöisesti nuoret kommentoivat vapaa-aikaa olevan paljon. Sellaiset nuoret, joilla ei ole harrastuksia tai harrastavat yksin, pitävät yksinoloa useammin omana aikanaan kuin muut. (Myllyniemi 2009, 24–26.)

Helve (2009) kuvaa nuorten vapaa-ajan sisältävän extreme-lajeja ja erilaista luovaa hauskanpitoa. Tällaisten toimintojen kautta nuoret hakevat erilaisia elämyksiä. Nuoret tapaavat toisiaan harrastuspaikkojen lisäksi myös muun muassa kahviloissa, gallerioissa ja teattereissa. Lisäksi kaupunkien kaduista on tullut suosittu hengailupaikka. (Helve 2009, 268.) Craikin ja Pierisin (2006, 213–214) tutkimuksessa mielenterveyskuntoutujien vapaa-ajanvietossa ei ollut selvää eroa viikon ja viikonlopun välillä, vaikka osa kertoi viikonlopun aikana rentoutuvansa ja näkevänsä enemmän ystäviä kuin viikolla.

Rosenblum, Dalia ja Schreuer (2011) totesivat tutkimuksessaan tyttöjen osoittavan suurempaa mielenkiintoa ja osallistuvan huomattavasti enemmän eri toimintoihin verrattuna poikiin. Tytöt osallistuivat poikia enemmän itseään kehittäviin aktiviteetteihin ja erilaisiin sisätilan toimintoihin. Ulkona tapahtuviin toimintoihin tytöt osallistuivat poikia harvemmin, mutta suuremmalla mielenkiinnolla. Pojat osallistuivat tyttöjä enemmän urheiluun ja peleihin liittyviin aktiviteetteihin. Näihin toimintoihin osallistuttiin usein ja ne tapahtuvat suureksi osaksi kaveriporukassa. Tutkimuksen mukaan pojat raportoivat urheilun tuomaa nautintoa huomattavasti vähemmän kuin tytöt. (Rosenblum, Dalia & Schreuer 2011, 636–640.)

Kozubin ja Framerin (2011, 23–27) tutkimuksessa pojat olivat tyttöjä aktiivisempia vapaa-ajan fyysisissä toiminnoissa ja käyttivät niihin enemmän aikaa. Varsinais-Suomessa vuonna 2009 toteutettu ”Nuoret luupin alla” -kysely kertoo 6-9-luokkalaisten varsinaissuomalaisten tyttöjen olleen poikia aktiivisempia niin urheilussa kuin luonnossa liikkumisessakin. Lukeminen,

kirjoittaminen sekä kulttuurin harrastaminen oli yleisempää tyttöjen keskuudessa, kun poikien suosikkiharrastukseksi ilmeni tekniikkaharrastaminen. (Haanpää ym. 2009, 16.)

Varsinaissuomalaisten vapaa-aika tutkiva kysely paljastaa nuorten vapaa-ajanvieton olevan yleisesti ottaen monipuolista, mutta yläkouluun siirryttäessä harrastusten määrä vähenee ja viihdemedioiden käyttöaika kasvaa (Haanpää ym. 2009, 16). Multimedialaitteet tarjoavat esimerkiksi erilaisia yhteisöjä, keskustelupaikkoja ja mahdollisuuksia rakentaa omaa identiteettiään (Helve 2009, 268). Lausteella toimintaryhmä pyrkii toteuttamaan erilaisia vapaa-ajan mahdollisuuksia ja laajentaa nuoren kokemusta erilaisista toiminnoista. Uuden ja haastavan toiminnan suorittaminen voi kuitenkin olla nuorelle vaikeaa. Tällaiseen toimintaan ryhtyäkseen nuoret saattavat tarvita erityistä tukea. (Aaltonen ym. 2003, 205–206; Passmore & French 2003, 424).

5 MIELEKÄS TOIMINTA

5.1 Toiminnan mahdollisuudet

Tutkimusten valossa nykypäivän elämäntyyli ja toimintojen valinta vaikuttavat sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Toiminta on suoraan yhteydessä terveyteen, hyvinvointiin ja osallistumiseen yhteiskunnassa. Toiminta nähdään ihmisen olemassaolon perustana. (Christiansen & Townsend 2011, 25.) Toimintaterapeuteista koostuva työryhmä on määritellyt termejä selittääkseen ja kuvaillakseen työtään. Heidän määritelmän mukaan toiminta tarkoittaa toimintojen joukkoa, joilla on henkilökohtaista ja sosiokulttuurista merkitystä tekijälleen. Lisäksi toiminnat voidaan jakaa itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. (Creek 2010, 25.)

Nuoret tarvitsevat positiivista ajattelua ja tekeminen tuottaa miellyttäviä tunteita kuten tyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Näistä tunteista pitäisi nuoren kanssa keskustella, jotta nuori muistaisi toimintoja, jotka parantavat hänen oloaan. Paitsi tunteista puhuminen myös tunteiden ilmaisu vahvistavat tunnekokemusta. (Kylén & Heikkinen 2011, 205.) Toimintaa seuraa jokin tunne ja toiminnan avulla vaikeidenkin tunteiden käsittely ja jäsentäminen tapahtuu turvallisesti ja konkreettisesti toiminnan tasolla. Toiminnan kautta tunteita on myös helpompi nimetä. (Jokelainen 2011, 140–142.)

Repon (2011) nuorisopsykiatrialla toteutetun Pro gradu -tutkielman mukaan nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa korostuu käytettyjen toimintojen tarkoituksenmukaisuus. Toiminnan tarkoituksena voi olla esimerkiksi kontaktin saaminen, sosiaalisten tilanteiden harjoittelu tai haasteille altistuminen. (Repo 2011, 51.) Toimintaryhmässä nuoria motivoidaan esimerkiksi mahdollisuudella ilmaista ehdotuksia päivän aktiviteeteiksi. Ryhmässä pyritään toteuttamaan mielekkäitä toimintoja, joiden avulla yritetään herättää nuorten mielenkiinto toimintaryhmän aktiviteetteihin ja säilyttää motivaatio osallistua

ryhmään, kun vaihtoehtona on jäädä omalle osastolle. Ryhmässä voi luoda jotain uutta, tehdä jonkin konkreettisen tuotoksen tai valmistaa jo olemassa olevasta jotain aivan uutta.

Jokainen antaa toiminnalle omat merkityksensä, jotka voivat motivoida aloittamaan ja jatkamaan toimintaa. Hasselkus (2002) kuvaa tekemisen merkityksellisyyttä seuraavasti: tekemisen kautta voi ymmärtää elämää, koska tekemisen kautta tulkitsemme asioita. Tulkinta taas on edellytys elämän ymmärtämiselle. (Hasselkus 2002, 5.) Toiminnan toteuttaminen edellyttää yksilön motivoitumista ja aktiivista osallistumista. Motivaatiosta voidaan puhua tarpeiden, tavoitteiden tai halujen herättämänä kiinnostuksena johonkin toimintaan. Mitä suurempi motivaatio, sitä todennäköisemmin yksilö osallistuu aktiivisesti toimintaan. (Davis & Polatajko 2011, 148–149.) Ihmiset valitsevat ja motivoituvat erilaisiin toimintoihin. Toimintaterapeutin on tärkeää ymmärtää ihmisten erilaisuus toimintojen suhteen, jotta toiminnasta saisi mielekäästä. (Kielhofner 2008a, 12.)

5.2 Toimintaterapeutin rooli

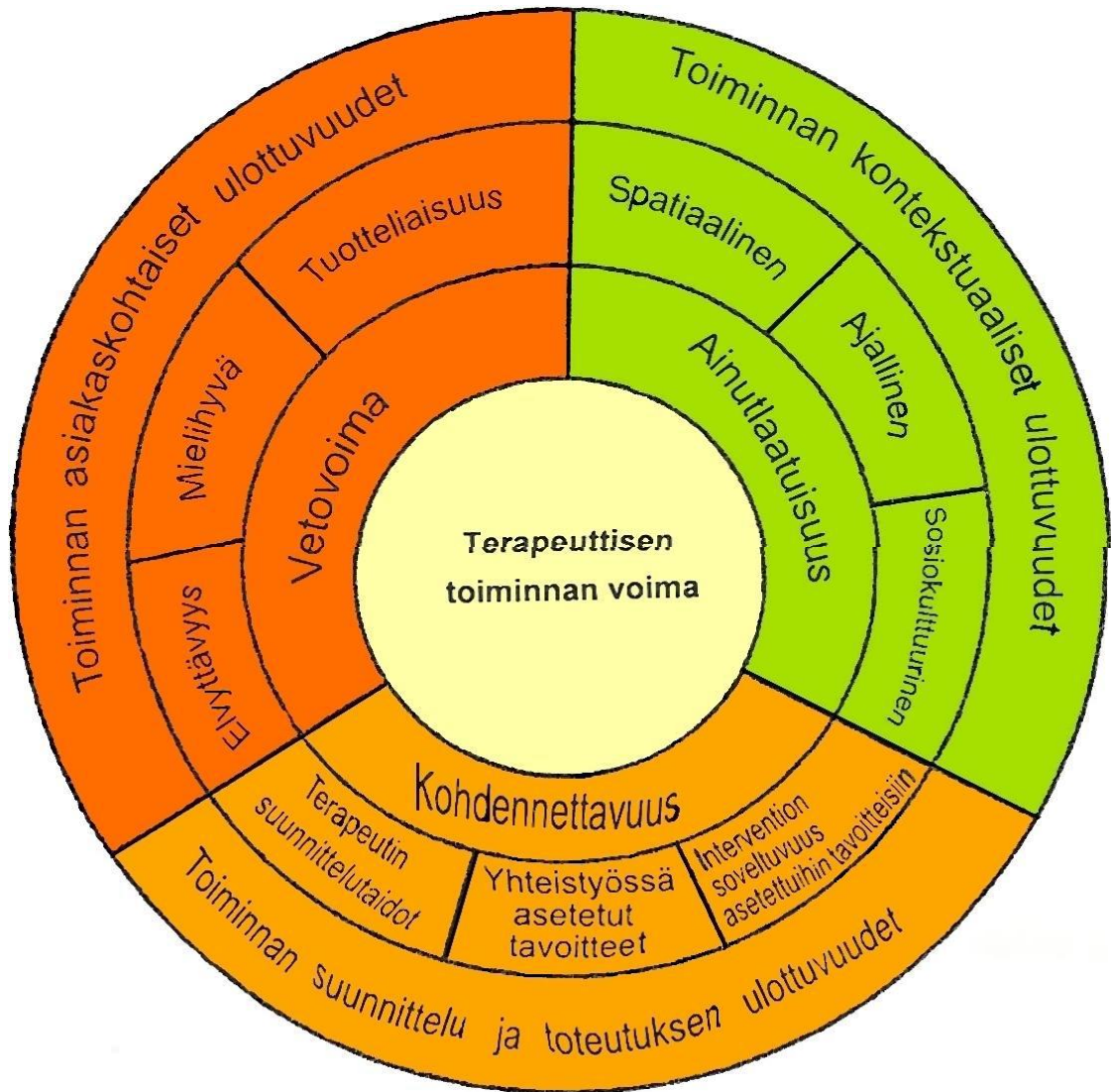
Toimintaterapeutit työskentelevät asiakkaiden kanssa löytääkseen heille merkityksellisiä toimintoja ja ohjaavat toiminnan toteuttamista eri menetelmiä apunaan käyttäen. Yksilölle merkityksellisen toiminnan mahdollistamista tuetaan itsenäistymisen edistämiseksi, jotta elämä koettaisiin mielekkäänä. Päämääränä on ymmärtää asiakkaalle merkityksellisiä asioita. (Jarman 2011, 86.) Lausteen Perhekuntoutuskeskuksessa nuoria tuetaan koulunkäynnissä, arjessa ja vapaa-ajan vietossa.

Toimintojen ja niihin osallistumisen lisäksi selvitetään miten usein, missä ja kenen kanssa toimintoja toteutetaan. Toimintaterapeutti kerää tietoa myös kokemuksista eri toimintoihin osallistumisesta sekä nuoren päivittäisistä rutiineista. Tärkeää on selvittää myös ne toiminnat, joihin nuoren on vaikea osallistua tai joiden toteuttaminen ei onnistu. Toimintaterapian tavoitteena onkin toiminnan toteuttamisen mahdollistaminen. (Law 2013, 32–33.)

Mielihyvää tuottavaa toimintaa ja onnistumisen kokemuksia on mahdollista saavuttaa vapaa-ajalla ja Lausteella esimerkiksi toimintaryhmän aikana. Yksilöllisesti sovellettavissa oleva toiminta mahdollistaa tasapainon toiminnan vaatimusten ja tekijöidensä taitojen välillä (Rusi-Pyykönen 2004, 20). Piercen (2003) mukaan toiminnan terapeuttisuuteen kuuluu toiminnan vetovoima, ainutlaatuisuus ja kohdennettavuus. Kaikki nämä terapeuttiset elementit on otettava huomioon toimintaa suunniteltaessa, sillä toiminnan kautta haemme muun muassa mielihyvän kokemuksia. (Pierce 2003, 8-9.)

5.3 Toiminnan terapeuttisuuden malli

Pierce (2003) esittelee teoksessaan ”*Occupation by design: Building Therapeutic Power*” kolmijakoisen ympyrämallin (Kuvio 2.), mikä kuvaa toiminnan terapeuttisuutta. Mallin kaikki kolme elementtiä on ymmärrettävä, jotta voi käsittää sen ytimen: toiminnan terapeuttisuuden. Toiminnan vetovoima (*appeal*), ainutlaatuisuus (*intractness*) sekä kohdennettavuus (*accuracy*) ovat kolme terapeuttiseen voimaan vaikuttavaa käsitettä, jotka sisältävät erilaisia ulottuvuuksia. Lausteelle kootun tuotoksen toimintoja valittaessa kiinnitettiin huomioita erityisesti toiminnan luomaan vetovoimaan. Vetovoima sisältää toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia (*subjective dimensions of occupation*), elvyttävyyttä (*restoration*), mielihyvää (*pleasure*) ja tuotteliaisuutta (*productivity*). (Pierce 2003, 8-12, 118–119.)



Kuvio 1. Terapeuttisen toiminnan voima (Pierce 2003, käänös Korhonen & Pukkila 2010).

Toiminnan luonne ja kyky vetää yksilöä puoleensa, kertovat vetoavuudesta. Vetovoimaista toimintaa suunniteltaessa tarvitaan tietoa asiakkaan mieltymyksistä. (Pierce 2003, 118–119.) Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet on huomioitu nuorten mielenkiinnonkohteita kartoittavan kyselyn avulla ja toimeksiantajan kanssa on keskusteltu tuotoksen sisällöstä.

Tuotokseen on pyritty valitsemaan toimintoja, jotka elvyttävät, tuottavat mielihyvää tai antavat mahdollisuuden tuotteliaisuuteen.

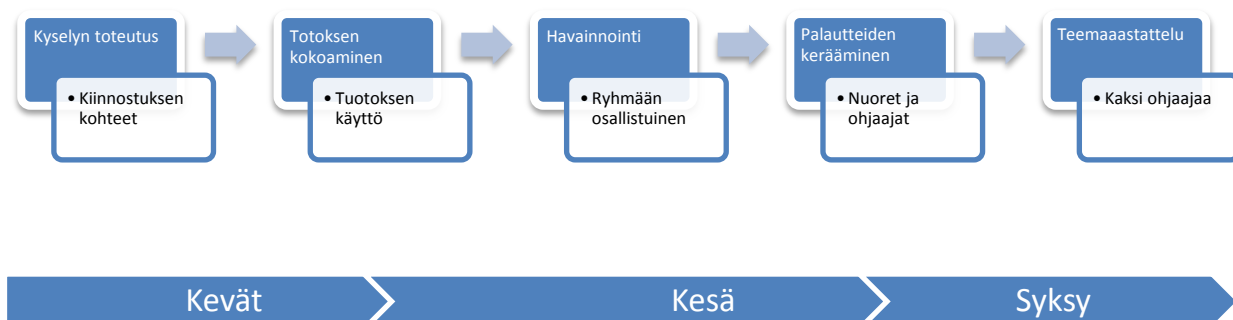
Suunnitellessamme päivään sisältyviä aktiviteetteja, pyrimme saamaan mukaan mahdollisimman paljon mielihyvää tuottavia toimintoja. Toiminnassa mielihyvä voidaan havaita yhdessä elvyttävyyden tai tuotteliaisuuden kanssa. Esimerkiksi luova taide voidaan nähdä sekä mielihyvää tuottavana että tuotteliaana toimintana. Mielihyvää voidaan tuottaa eri toimintojen ja aistien kautta, kuten syömällä tai hieromalla, mutta myös fyysinen aktiivisuus, huumori ja erilaiset rituaalit voivat tuottaa mielihyvää. (Pierce 2003, 81–87.) Lausteella nuorten on mahdollista itse suunnitella vapaa-ajan toimintaansa ja valita esimerkiksi mielihyvää tuottavia toimintoja, joita mahdollisuuksien mukaan toteutetaan.

Ihmiset saavat suurta nautintoa itse asettamista tavoitteista ja niiden saavuttamisesta. Tavoitteita kohti työskentely saa yksilön kokemaan tyytyväisyyttä. Osallistuminen tuottavaan toimintaan tarkoittaa päämäärään tähtäävän toiminnan toteuttamista. Tällaisia tulosta tavoittelevia toimintoja voivat olla esimerkiksi kotityöt, opiskelu ja vapaaehtoistyö. Erityisesti tuottavat toiminnat voivat saada yksilössä aikaan *flow*n. *Flow*lla tarkoitetaan tilaa, jossa toiminta vie kaiken huomion. Tilaan voi päästä mielekkäällä, tuottavalla ja päämääräkeskeisellä toiminnalla. Vähän taitoja vaativa toiminta on usein tylsää, kun taas liian paljon taitoja vaativa turhauttavaa. Kun taidot ja vaatimukset toiminnassa kohtaavat ja yksilö toimii taitojensa ylärajoilla, on *flow*-tila mahdollinen. (Pierce 2003, 60–61.) Tuotoksen eri toimintaehdotuksia on mahdollista muokata ja porrastaa yksilöllisestä jokaisen kykyjä vastaavaksi, jotta mielenkiinto toimintaa kohtaan säilyisi ja *flow*-tila olisi mahdollinen.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Kesällä 2012 käytiin tutustumassa toimintaryhmään ja opinnäytetyön suunnittelu alkoi. Suunnitelma opinnäytetyöstä ja sen toteutuksesta toimitettiin toimeksiantajalle ja kysyttiin lupaa prosessin toteuttamiseen Lausteen kehitysjohtajalta. Varsinainen prosessi (Kuvio 3.) käynnistyi nuorten mielenkiinnonkohteita selvittävällä kyselyllä keväällä 2013.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessin kuvaus.

6.2 Kysely

Perhekuntoutuskeskuksen nuorille toteutettu kysely oli määrällinen ja sen analysointiin käytettiin selittämiseen pyrkivää lähestymistapaa ja tilastollista analyysia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 224). Vaihtoehtokysymyksen vastaukset numeroitiin ja syötettiin SPSS-ohjelmaan (*Statistical Package for the Social Sciences*). Näin jokaisen tutkittavan vastaukset saa halutessaan myös

erikseen ja vastausten tarkistaminen onnistuu. Virheellisiin tietoihin luetaan neljä vastausta (N=4), joissa vastauspapereihin oli valittu sukupuoleksi sekä tyttö että poika.

Tyttöjen ja poikien sekä kaikkien kyselyyn osallistuneiden vaihtoehtokysymyksen vastaukset ristiintaulukoitiin SPSS-ohjelman avulla. Tuloksista tehtiin tyttöjen (N=9), poikien (N=8) ja kaikkien (N=21) vastauksia havainnollistavat kuviot (Kuviot 4.-6.), joista tuloksia on helppo katsoa. Kokonaistuloksissa on analysoitu tyttöjen ja poikien vastausten lisäksi virheelliset vastaukset. Avoimien kysymysten vastaukset ryhmiteltiin ja löydettiin paljon yhteneväisyyksiä. Muutama vastaus sisälsi asiattomia kommentteja ja vastauksia analysoitaessa nämä kohdat on jätetty huomiotta.

”Mitä teet vapaa-ajalla?”

Lausteen nuorten vapaa-ajan viettämistä kartoitettiin kysymyksellä ”Mitä teet vapaa-ajalla?”. Suurin osa sekä tytöistä että pojista raportoi olevansa kavereidensa kanssa. Monesta vastauksesta löytyi kommentti ”oon vaan”, mikä kertoo vapaa-ajan sisältävän myös passiivista olemista. Tytöt ilmoittivat viettävänsä vapaa-aikaa myös kuntosalilla ja lenkillä. Tutkimusten mukaan vapaa-aika voi nuorten mielestä olla aktiivista ja liittyä ystävien kanssa tekemiseen, sosiaalisiin tilanteisiin tai sisältää kilpailuhenkisiä ja haastaviakin aktiviteettejä. Vapaa-ajaksi ajatellaan kuitenkin myös passiivinen oleminen kuten rentoutuminen ja rauhoittavat kokemukset. (Passmore & French 2003, 422–423; Helve 2009, 250.)

”Mikä sinua kiinnostaa?”

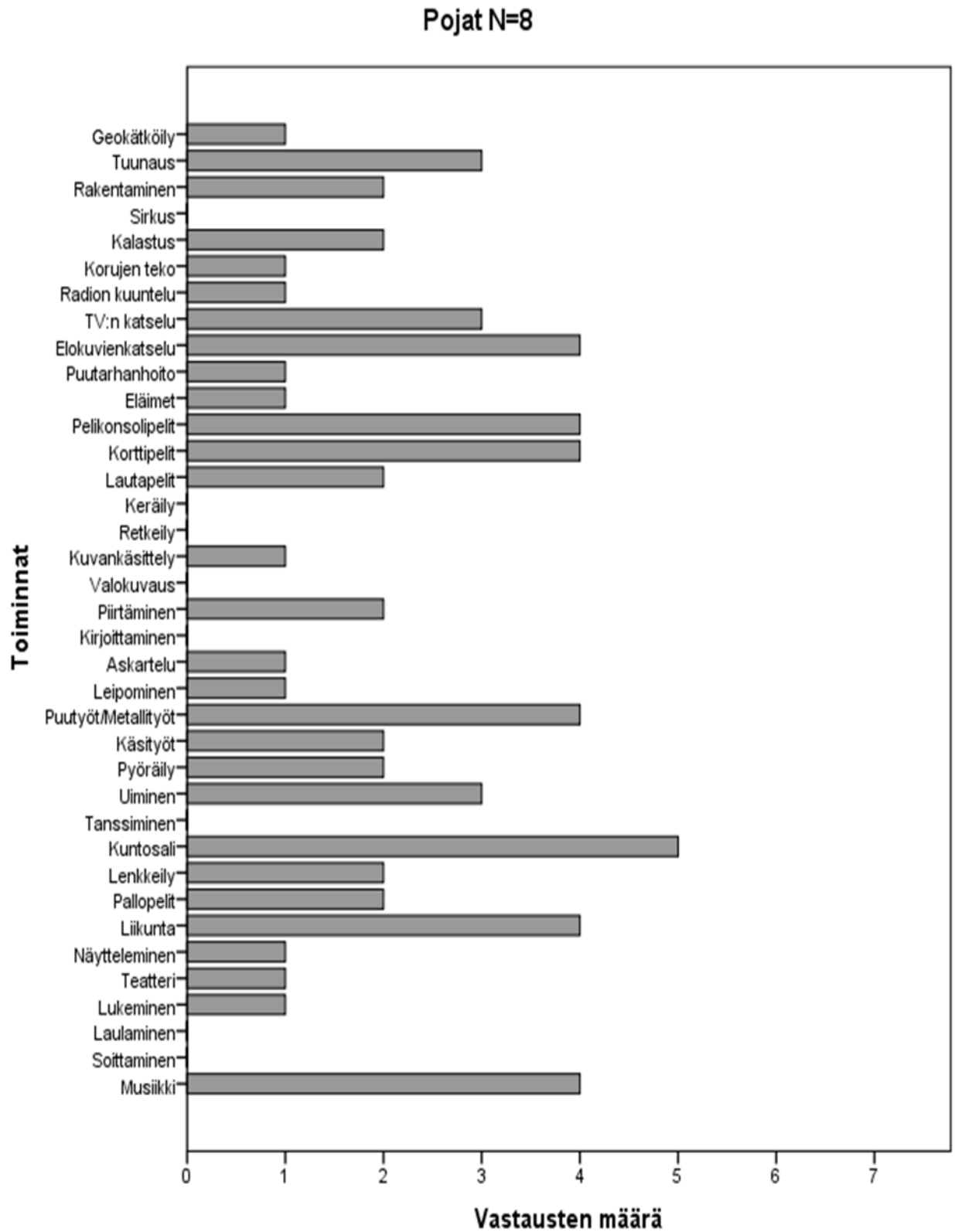
Vaihtoehtoja sisältävä kysymys ”Mikä sinua kiinnostaa?” toi esiin eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien välillä. Poikien suosituin vastaus oli kuntosali, jonka oli valinnut viisi poikaa kahdeksasta (Kuvio 4.). Seuraavaksi suosituimpia toimintoja olivat elokuvat, pelikonsoli- ja korttipelit, puu- ja metallityöt, liikunta sekä musiikki. Poikien vastauksissa klassiset korttipelit saivat yhtä paljon suosiota kuin pelikonsolipelit, vaikka ”Nuoret luupin alla” -tutkimuksen mukaan

yläkouluun siirryttäessä harrastusten määrä vähenee ja viihdemedioiden käyttöaika kasvaa (Haanpää ym. 2009, 16).

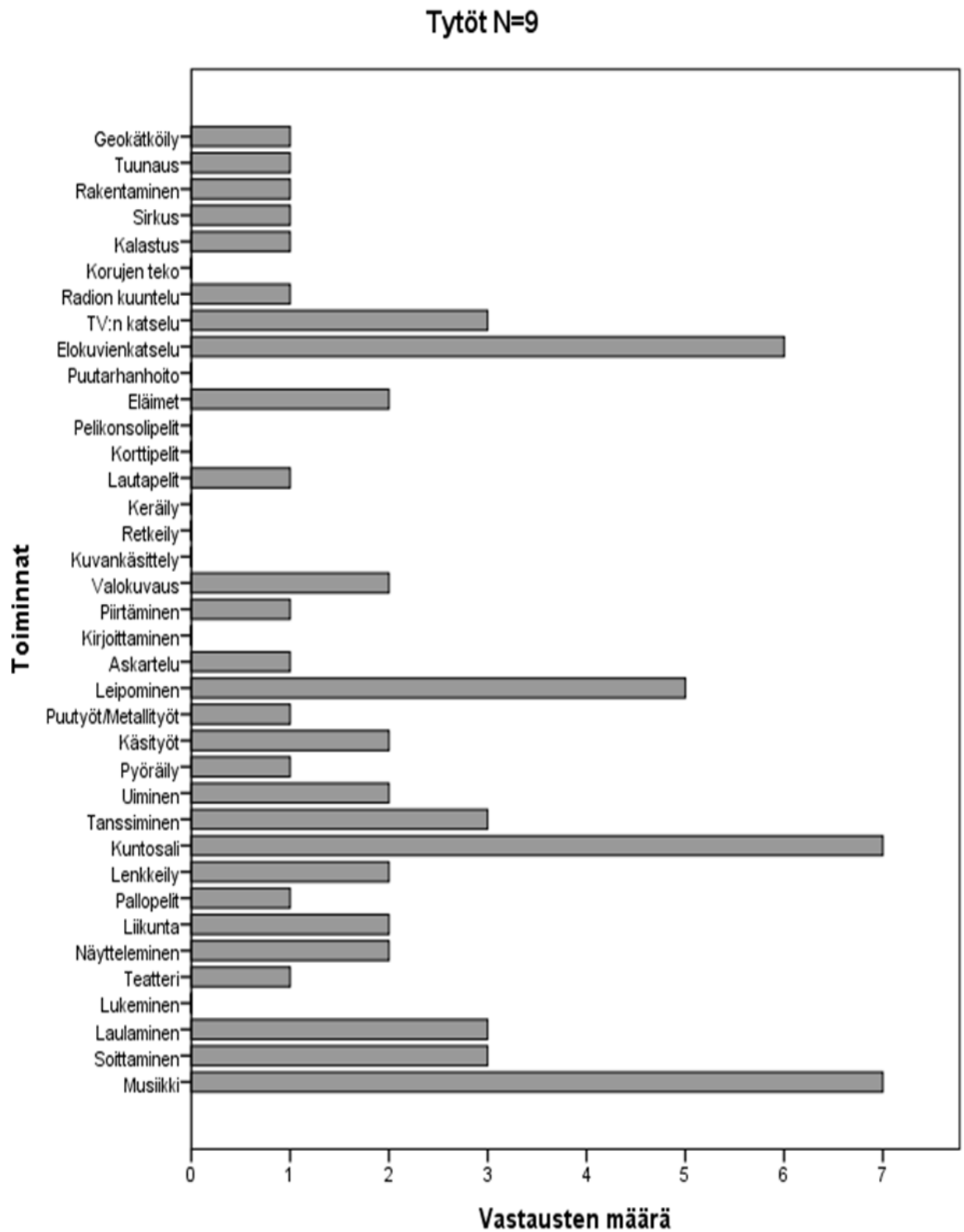
Kyselyyn vastanneita tyttöjä oli yhteensä yhdeksän. Heistä seitsemän valitsi musiikin ja kuntosalin, kuusi elokuvat ja viisi leipomisen (Kuvio 5.). Varsinais-Suomessa 2009 toteutetussa ”Nuoret luupin alla” -kyselyssä korostettiin tyttöjen olevan kiinnostuneempia lukemisesta kuin poikien (Haanpää ym. 2009, 16). Tässä kyselyssä tytöistä yksikään ei ollut valinnut lukemista mielenkiinnonkohteekseen, kun pojista yksi oli valinnut vaihtoehdon.

Kaikkien vastaukset (N=21) huomioivasta kuvioista (Kuvio 6.) on nähtävissä kolme selkeästi suosituinta toimintaa: musiikki, elokuvien katselu ja kuntosali. Suurimman suosion sai musiikki, jonka oli valinnut yhteensä 14 nuorta. Elokuvien katselu ja kuntosali olivat jaetulla toisella sijalla saaden 13 nuoren vastauksen. Seuraavaksi suosituimpia toimintoja olivat television katselu, leipominen sekä liikunta. Ainoastaan yhden äänen saivat kirjoittaminen, keräily ja retkeily. Yhden nuoren vastauspapereissa kaikki vaihtoehdot oli valittu ja siksi kaikkien mielenkiinnonkohteita esittävässä taulukossa jokainen toiminta on saanut vähintään yhden valinnan.

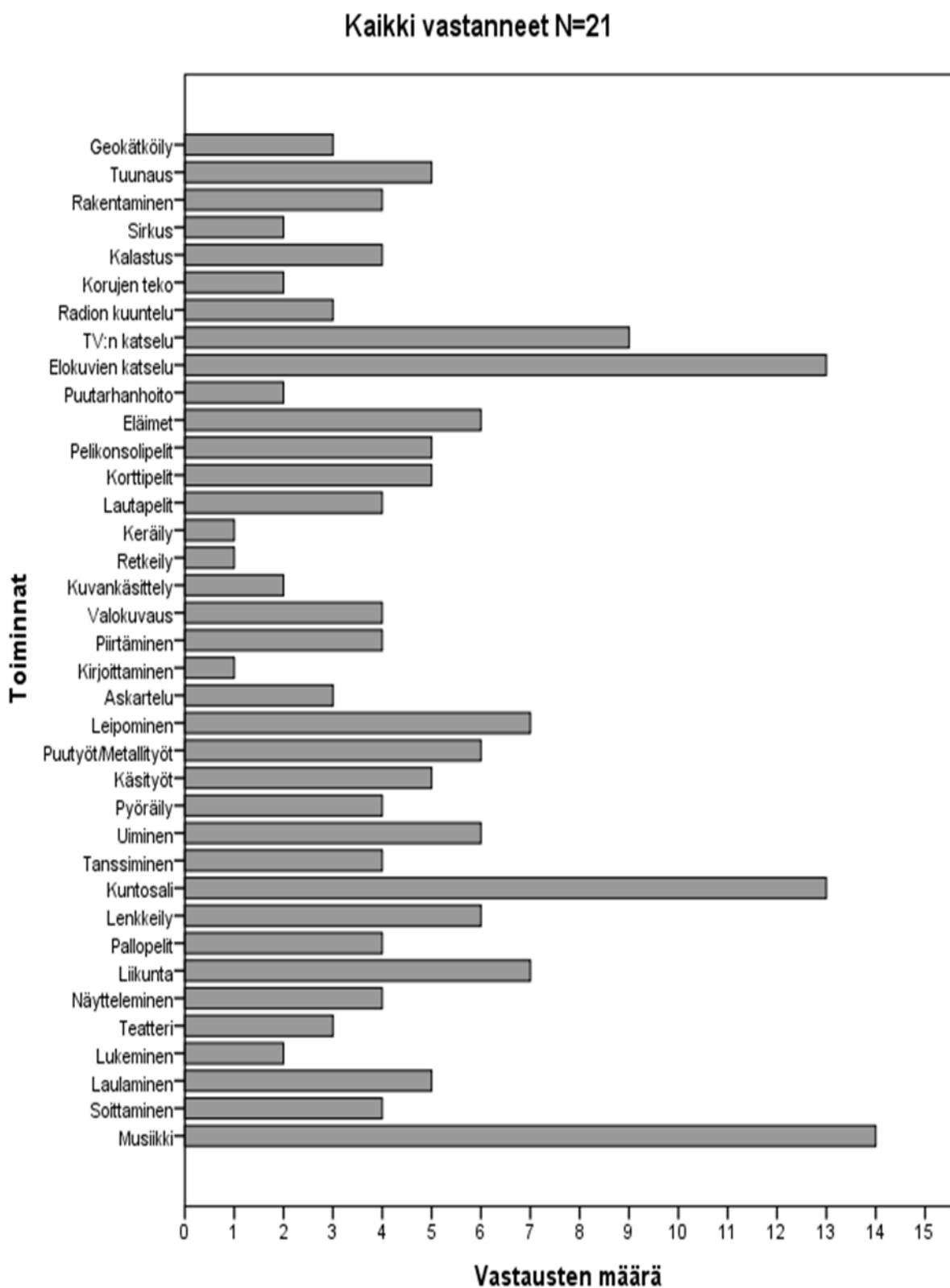
Kuntosali, elokuvat ja musiikki nousivat kaikissa ryhmissä suosituimmiksi toiminnoiksi. Vaihtoehtona oli myös avoimia kohtia, joihin yksi tytöistä oli maininnut Linnanmäelle menemisen. Pojista kaksi oli kirjoittanut avoimeen kohtaan autojen korjauksen ja yksi dataamisen. Muita avoimeen kohtaan vastattuja toimintoja olivat ”chillaus” ja pelaaminen.



Kuvio 3. Poikien mielenkiinnonkohteet.



Kuvio 4. Tyttöjen mielenkiinnonkohteet.



Kuvio 5. Kaikkien vastanneiden mielenkiinnonkohteet.

”Mikä sinua kiinnostaa erityisen paljon?”

Erityisiä mielenkiinnonkohteita kysyvän kohdan suosituimmaksi vastaukseksi nousi kavereiden kanssa oleminen. Myös musiikki ja kuntosali mainittiin useassa vastuksessa. Tyttöjen kiinnostuksena esiintyi edellisten lisäksi teatteri, leipominen, käsityöt, soittaminen ja valokuvaus. Poikien vastauksissa kiinnostuksenkohteiksi raportoitiin autojen ja mopojen korjaus sekä puu- ja metallityöt.

”Mitä haluaisit kesän toimintaryhmässä tehdä?”

Toimintaryhmään toivottiin jo aikaisemmin vastauksista esille tullutta kavereiden kanssa olemista. Lisäksi tytöt toivoivat kesän ryhmään uimista ja elokuvia sekä teatteriin, rannalle ja huvipuistoihin menemistä. Poikien toiveina olivat puu- ja metallityöt sekä nähtävyyksien näkeminen ja festareilla käyminen. Kyselyn eri kohtien vastaukset olivat samansuuntaisia muiden kysymysten kohdalla, sillä muun muassa kuntosali tuli esille monessa vastauspaperissa useaan kertaan.

6.3 Toimintakansio

Toimintakansio (Kuva 1.) valmistui keväällä 2013. Siihen liitettiin useita esimerkkejä erilaisista toiminnoista kuten musiikista, liikunnasta sekä elokuvista askartelumallien ja käsityöohjeiden lisäksi. Turun ja lähiseudun liikunta-, uinti- ja retkimahdollisuudet listattiin kansion loppuun. Osa poikien toivomista puu- ja metallityöohjeista karsittiin pois, koska niitä ei toimintaryhmässä olisi ollut mahdollista toteuttaa. Toimintakansion ehdotuksista haluttiin tehdä nuorten vapaa-aikaan sopivia ja koulumaisia harjoituksia vältettiin. Erityisesti tyttöjen toivoma leipominen huomioitiin muutamalla erikoisemmalla reseptillä, sillä leipomisohejeita Lausteelta jo löytyikin. Kansiosta pyrittiin tekemään visuaalisesti houkutteleva erilaisten kuvien ja värikkäiden otsikoiden avulla. Toiminnat jaoteltiin teemoittain erivärisillä välilehdillä ja sisällysluettelosta löytyy lyhyt kuvaus jokaisesta teemasta. Toimintakansion kansilehti ja sisällysluettelo löytyvät liitteistä 4 ja 5.



Kuva 1. Toimintakansio.

Toiminnoille pyrittiin luomaan porrastuksia ja sovellusmahdollisuuksia erikokoisissa ryhmissä tai yksin toteutettavaksi. Toimintaterapeutin ydinosaamiseen kuuluu toiminnan analysointi, soveltaminen ja porrastaminen, jotta asiakkaat saisivat juuri heille soveltuvaa tekemistä (Hautala ym. 2011, 139). Kansion erilaiset toimintaehdotukset auttavat ammattinimikkeeseen katsomatta kaikkia Perhekuntoutuskeskuksen ohjaajia suunnittelemaan nuorille kehittävästä ja motivoivaa ajanvietettä.

Ohjaajat saavat ideoita toiminnan toteuttamiseksi joko kertaluontoisesti tai projekteina sekä ryhmässä että yksilötilanteissa. Toimintakansiosta saa uusia, nopeastikin käyttöönotettavia toimintaideoita. Nuorilla on mahdollisuus suunniteltuun, kehittävään, mielenkiintoiseen ja onnistumisen kokemuksia tuottavaan toimintaan. Kansion pohjalta nuoret voivat rohkaistua ehdottamaan mielekästä tekemistä, kun vaihtoehtoja on mahdollista selaila. Lisäksi nuoret voivat paremmin motivoitua itse ehdottamaansa toimintaan.

6.4 Havainnointi

Toimintaryhmää ja sen suunnittelua päästiin havainnoimaan, kun toimintaryhmä oli ollut käynnissä kaksi viikkoa. Kolmen päivän havainnointijaksolta kirjattiin huomioita päiväkirjatyypillisesti ylös esimerkiksi toimintaryhmän aktiviteetteja ja tapahtumia kuvaillen. Havainnoinnin tavoitteena oli hahmottaa toimintakansion hyödyntämistä sekä nuorten osallistumista toimintaryhmän suunnitteluun ja toteutukseen. Toimintaryhmän kulusta ja tapahtumista ehdittiin keskustella toimintaterapeutin kanssa, mikä lisäsi tutkijan ymmärrystä nuorista ja heidän käyttäytymisestään.

Havainnointijakson jälkeen ryhdyttiin päiväkirjatekstien purkuun ja aineistolähtöiseen analyysiin. Kun aineistosta selviää oleelliset asiat, voidaan karsia pois tarpeeton aineisto. Valittu aineisto tiivistetään esimerkiksi koodauksen avulla. (Tuote ja tieto 2007.) Päiväkirjamerkintöjä karsimalla pyrittiin tiivistämään aineistoa ja huomioimaan oleellisia asioita. Nuorista ja tuotoksesta tehdyistä havainnoista koottiin seitsemän kohdan listat. Lisäksi toimintaa mahdollistavat ja uhkaavat tekijät koottiin Taulukkoon 1.

HUOMIOT NUORISTA

1. *Ryhmässä oli enemmän tyttöjä kuin poikia.* Jos ryhmässä kaikki olivat tyttöjä, poika ei välttämättä yksinään lähtenyt mukaan toimintaryhmään, kun hän tiesi olevansa ainoa.
2. *Nuoret ehdottivat lähinnä tuttuja toimintoja.* Useimmiten ehdotettiin jo kokeiltuja, tuttuja ja turvallisia asioita tai sellaisia, joita on mahdoton toteuttaa.
3. *Nuoret tarvitsivat mallin toimiakseen.* Ohjaajan on näytettävä mallia ja joskus nuoret jopa pyytävät ohjaajaa tekemään heidän puolestaan. Lisäksi nuoret tekevät herkästi samoja juttuja kuin toiset, vaikka tarjolla olisi ollut paljon vaihtoehtoja.
4. *Nuoret vaativat aikaa ”lämpenemiseen”.* Nuoret eivät ryhtyneet heti toimimaan, vaan heittäytyivät usein passiivisiksi. Ketään ei pakotettu ja useimmiten hetken seurattuaan nuori tuli mukaan toimintaan.
5. *Ryhmässä toiset saattoivat lietsoa toisia.* Nuori saattoi omalla riehakkaalla käytöksellään yllyttää muita ryhmäläisiä huonoon käytökseen. Jos tällaista oli ennustettavissa tai nuori ei muuten osannut käyttäytyä, vaihtoehtona oli jäädä osastolle toimintaryhmään osallistumisen sijaan.
6. *Ympäristöllä oli merkitystä.* Omalla osastolla keskittyminen toimintaryhmään oli hankalaa ja nuori saattoi olla riehakkaampi kuin muualla. Toimintaryhmä pyrkiikin lähtemään pois Lausteen pihapiiristä tai siirtymään esimerkiksi Lausteen kuntosalille.
7. *Nuoret testasivat ohjaajia.* Nuoret käyttäytyivät eri tavalla eri ohjaajien seurassa ja yrittivät saada tahtoaan läpi mitä kummallisimmissa asioissa. Ohjaajilla on oltava auktoriteettia ja heidän on osattava perustella asioita nuorille.

HUOMIOT TOIMINTAKANSIOSTA

1. *Toimintakansioista käytettiin eri toimintaehdotuksia.* Ensimmäisellä viikolla hyödynnettiin toimintakansion askarteluohjeita, kankaanpainantaa ja saven maalaamista, kokeiltiin minigolfia ja kuntosalia sekä käytiin eri retkikohteissa kuten Kupittaaan puistossa ja lemmikkieläintilalla.
2. *Nuorten oli vaikea hyödyntää toimintakansiota.* Toimintaryhmää suunniteltaessa nuoret vilkaisivat kansiota, mutta heidän oli vaikea hyödyntää sitä ilman ohjausta. Nuoret saattoivat kuitenkin innostua ohjaajan ehdottaessa kansioista toimintaa, vaikka eivät sitä itse sieltä onnistuneet valitsemaan.
3. *Kansio oli lähinnä ohjaajien käytössä.* Ohjaajat saivat kansioista apua toimintaryhmän suunnitteluun. Suunnittelupäivänä kansio oli nuorten saatavilla, mutta enemmän ohjaajien käytössä.
4. *Ohjaajat päättivät toiminnot nuorten ehdotuksia kuunnellen.* Nuoria kannustettiin ehdottamaan viikolle mielekkäitä toimintoja, ohjaajat ottivat eri mahdollisuuksista selvää ja ehdottivat itse mielekkäitä toimintoja toimintakansiota hyödyntäen.
5. *Toimintakansioista hyödynnettiin monia toimintoja kerralla.* Osa toimintaryhmäläisistä saattoi lähteä esimerkiksi kuntosalille muiden askarrellessa. Näin pyrittiin säilyttämään nuorten mielenkiinto ja turvaamaan osallistuminen valittuihin toimintoihin.
6. *Aina on jotain tekemistä.* Esimerkiksi leipomista pystyttiin toteuttamaan milloin vain. Lisäksi keskeneräisiä jo aloitettuja toimintoja voitiin jatkaa. Tällaisia toimintoja pidettiin mielessä yllättävien muutosten varalta.
7. *Toimintaryhmässä tapahtui paljon muutoksia.* Ryhmän jäsenet ja ohjaajat vaihtelivat ja suunnitelmat muuttuivat, mikä vaatii joustavuutta ja varasuunnitelmia.

Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 1.) on listattu havainnoinnin perusteella toimintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka mahdollistavat tai uhkaavat toimintaan osallistumista ja sen toteutumista.

Taulukko 1. Toimintaan vaikuttavat tekijät.

MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT	UHKAAVAT TEKIJÄT
Ryhmän ja ohjaajien vaihtuvuus	Ryhmän ja ohjaajien vaihtuvuus
Hyvät resurssit (pienet hankinnat mahdollisia)	Resurssien rajallisuus (retket, kulkeminen)
Nuoria kannustetaan ehdottamaan ja ehdotuksia pyritään toteuttamaan (toimintakansio apuna)	Nuoret eivät osaa kertoa mitä haluaisivat tehdä (tarvitsevat ohjausta)
Paljon vaihtoehtoja, mahdollisuus jatkaa keskeneräisiä töitä	Nuoret osallistuvat vain tuttuun ja turvalliseen toimintaan
Ohjaajat kannustavat toimintaan ja tukevat tarvittaessa	Nuori tarvitsee ohjausta tai mallin toimiakseen
Nuori voi halutessaan jäädä osastolle (ei vaikeuta muun ryhmän toimintaa)	Nuori ei osaa käyttäytyä eikä siksi voi osallistua toimintaan
Nuorelle annetaan aikaa tutustua toimintaan rauhassa	Nuorella on huono päivä, häntä ei kiinnosta tai ei muuten osallistu
Joustavuus (suunnitelmia voidaan muuttaa ja mahdollisiin muutoksiin on varauduttu)	Suunnitelmien yllättävät muutokset (nuorten on sopeuduttava ja tehtävä uusi suunnitelma)
Vastavuoroinen luottamus ohjaajien ja nuorten välillä	Kuvitelma siitä, että ohjaajat ovat vastuussa nuorten tekemisistä

6.5 Palautteet

Nuoret täyttivät palautelomakkeita kuluneen viikon toimintaryhmästä vaihtelevasti. Analysoitaviksi saatiin viiden nuoren palautteet, joista kolme oli kesäkuulta ja kaksi elokuulta. Nuorten palautteet olivat odotetusti lyhytsanaisia ja vastaukset yleistettiin koskemaan kaikkea toimintaa. Yksittäisiä toimintoja ei yhdessäkään nuoren palautteessa ollut mainittu. Lähes poikkeuksetta nuoret raportoivat ohjelmien suunnittelun olleen kivaa, vaikka ohjaajille ei aina sopinutkaan nuorten ehdotukset tai resurssit eivät riittäneet ehdotettuun toimintaan. Eri aktiviteettien valintaan nuoret kertoivat osallistuneensa *"erittäin hyvin"* esimerkiksi kertomalla mitä halusivat tehdä. Kaikkia toimintaryhmässä valittuja toimintoja nuoret kuvasivat *"kivoiksi"* tai *"ihan kivoiksi"*.

Ohjaajilta saatiin yksi kesäkuussa täytetty palaute, jonka perusteella toimintakansiota on käytetty tarkoituksensa mukaisesti *"ideakansiona"*. Palautteen mukaan kansiosta löytyi hyviä ohjeita, mikä helpotti toimintaryhmän viikon suunnittelua. Nuoret tarvitsevat kuitenkin ohjausta kansion käyttöön, sillä kesäkuussa kirjatun palautteen mukaan nuoret olivat toistaiseksi selailleet sitä. Toimintakansion hyödyntämisen lisäksi nuorten sitoutuminen toimintaan vaihtelee päivästä ja ryhmästä riippuen.

6.6 Teemahaastattelu

Teemahaastattelun perusteella toimintakansio koettiin hyödylliseksi. Ohjaajat pitivät kansiota ideapankkinaan, josta valmiiden ohjeiden lisäksi he saivat itse uusiakin ideoita. Ohjaajat olettivat nuorten tarttuvan toimintakansioon ja hyödyntävän sitä, vaikka nuoret olisivatkin tarvinneet siihen ohjausta. Ohjaajien mukaan nuoret eivät jaksaneet selata niin pitkää kansiota ja perehtyä kaikkiin ehdotuksiin. Materiaalia voisi rajata muutamaankansiota poimittuun toimintaehdotukseen, joista nuoret voisivat valita mieleisensä.

Kansiota kehuttiin pirteäksi ja houkuttelevaksi värikkyytensä ja ulkoisen olemuksensa ansiosta. Kuvat valmiista töistä, eri työvaiheista ja aktiviteeteista

innostivat kokeilemaan erilaisia ohjeita ja toimintoja. Kynnys aloittaa toiminta oli tehty mahdollisimman matalaksi mallien ja kuvien avulla, mikä myös helpottivat ohjeiden ymmärtämistä. Kuvia eri liikunta- ja retkipaikoista tai ryhmän toiminnasta voisi vielä lisätä. Toimintakansion ohjeita oli helppo rajata tai lisätä, muovitaskuihin pystyi laittamaan malleja esimerkiksi itse valmistetuista töistä.

Ohjaajien mielestä toimintakansio oli tarpeeksi kattava ja sisälsi monipuolisesti vaihtoehtoja. Etenkin eri lähipaikkakuntien liikuntamahdollisuuksia ja aktiviteetteja hyödynnettiin toimintaryhmässä. Kaikki toteutettavat toiminnot kiinnostivat nuoria, vaikka osallistuminen ja toimeen ryhtyminen saattoivat aluksi olla hankalaa. Toimintakansiosta löytyi laajasti erityyppisiä esimerkkejä ja vaihtelevuutta esimerkiksi toiminnan keston suhteen, mikä antoi mahdollisuuden valita kullekin ryhmäkerralle sopivaa tekemistä.

Toimintaryhmää ja sen toimintaa koskevat palautteet koettiin Perhekuntoutuskeskuksen palveluja parantaviksi. Arvioidakseen ja kehittääkseen toimintaansa ohjaajat ajattelivat jatkaa palautteen keräämistä nuorilta. Näin nuoret tulisivat kuulluksi ja voisivat osallistua esimerkiksi nimettömillä palautteilla tai toivelaatikon välityksellä toiminnan kehittämiseen. Nuoren voi olla helpompaa ilmaista ajatuksiaan aluksi kirjallisesti ja vähitellen he ehkä uskaltautuisivat ehdottamaan erilaisia toimintoja ohjaajille. Nuorten palautteet olivat myös haastateltavien mielestä yllättävän positiivisia.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Perhekuntoutuskeskuksen käyttöön suunniteltu toimintakansio sisälsi erilaisia ehdotuksia nuorten toimintaryhmän aktiviteeteiksi. Kansio auttoi toimintaryhmää valitsemaan ja toteuttamaan valmiiksi mietittyjä toimintaehdotuksia. Nuorten osallistuminen toimintaryhmän ohjelman suunnitteluun jäi kuitenkin vähäiseksi, sillä harva nuorista kykeni kansiota hyödyntämään. Ohjaajat käyttivät kansion ohjeita ja kokivat sen hyödylliseksi. Nuoret osallistuivat toimintaryhmän aktiviteetteihin ja kokivat valitut toiminnat mielekkäiksi.

Kyselyn tuloksissa yllättävää oli se, miten paljon vaihtoehtokysymyksen kohdalla valittiin erilaisia toimintoja, joiden joukosta löytyi myös luovia toimintoja kuten musiikkia. Jokelaisen (2011) mukaan monille nuorille musiikki on tärkeä keino tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn. Musiikkia voidaan käyttää ilmaisukeinona, sitä voidaan arvioida ja siitä voidaan keskustella. Musiikkia arvioidessaan nuori saa kokemuksia palautteen antamisesta. (Jokelainen 2011, 146.) Mielenkiinto elokuvia kohtaan voi osaltaan johtua siitä, että Lausteelta on aiemmin käyty elokuvissa. Siellä voi tavata muita nuoria ja hengaila heidän kanssaan, kuten Helve (2009, 268) kuvailee.

Nuoria poikia ja tyttöjä kiinnosti erityisesti kuntosali, mikä voi kertoa kiinnostuksesta oman kehon muutoksia ja hyvinvointia kohtaan. Lisäksi kuntosali on hyvin tuttu paikka monelle Lausteen nuorelle liikuntatunneilta ja aikaisemmista toimintaryhmistä. Passmoren ja Frenchen tutkimuksessa (2003, 420–424) vapaa-aika nähtiin oleellisena osana hyvinvointia, kun nuoret toivat esille vapaa-ajan tarjoamia mahdollisuuksia stressin hallintaan sekä mielen ja kehon välisen suhteen ymmärtämiseen.

Nuorten oli yllättävän vaikea ehdottaa eri aktiviteetteja toimintaryhmässä toteutettavaksi. Heidän oli helpompi ehdottaa mahdottomia toimintoja, sillä potentiaalisia vaihtoehtoja esitettiin harvoin. Tutun ja turvallisen toiminnan

suosiminen oli yleistä, sillä uudenlaiset toiminnot herättävät yllättäviä tunteita, joita nuorten voi olla vaikea käsitellä. Ehkä nuoret eivät ole aikaisemmin elämässään tehneet juuri mitään tai vapaa-aika on ollut jäsentymätöntä. Kyselylomakkeissa nuoret kuitenkin toivoivat myös Perhekuntoutuskeskuksen ulkopuolella tapahtuvia toimintoja kuten festareilla ja huvipuistoissa käymistä. Nuorten käyttäytymistä oli mahdoton ennustaa, sillä nuoret eivät välttämättä innostuneet edes itse valitsemastaan toiminnasta. He saattavat estää toiminnan onnistumista omalla käyttäytymisellään ehkä siksi, etteivät kykene käsittelemään toiminnan herättämiä tunteita.

Omalla osastolla nuori voi olla riehakkaampi kuin muualla. Toisaalta nuorten käytös voi olla hankalaa myös Lausteen ulkopuolella, kun nuoret eivät välttämättä tiedä, miten tulisi käyttäytyä. Helven (2009, 250) mukaan vapaa-ajanviettopaikka, -aika ja -ympäristö voivat joskus olla merkityksellisempiä kuin itse toiminta. Perhekuntoutuskeskuksen toimintaryhmässä suositaan toimintoja, jotka eivät tapahdu nuoren arkisessa ympäristössä kuten Lausteen pihapiirissä. Vastuun ja vapauden antaminen toisessa ympäristössä osoittaa nuorille luottamusta. Vaikka nuoret kokeilevatkin rajojaan, yhteisiä ohjeita ja sopimuksia pystytään noudattamaan yleensä hyvin.

Mielenterveyskuntoutajat haluavat sisällyttää vapaa-aikaansa erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia osallistua tavallisiin toimintoihin sekä pitää yhteyttä muihin ihmisiin (Craik & Pieris 2006, 215). Kuten mielenterveyskuntoutajat, myös Lausteen nuoret ovat oma erityisryhmänsä erilaisine taustoineen ja tarpeineen. Nuoret toimintaryhmäläiset lähtivät pääsääntöisesti toimintoihin mukaan, vaikka toimintaan ryhtyminen tapahtuikin usein viiveellä. Kun nuoret huomasivat toisten osallistuvan, innostuivat hekin kokeilemaan ja huomasivat ehkä yllätyksekseen pitävänsä toiminnasta. Tekemisen lomassa ryhmän nuoret kaipasivat aikuisen huomiota ja hakeutuvat ohjaajien seuraan.

Palautteiden perusteella nuoret olivat tyytyväisiä toimintaryhmään ja sen aktiviteetteihin. Craikin ja Pierisin (2006) tutkimuksessa mielenterveyskuntoutujien oli vaikea kertoa tuntemuksiaan vapaa-ajan

tekemisiin osallistuessaan. Pääsääntöisesti ilmaistut tunteet olivat positiivisia, mutta jotkut kokivat negatiivisia tunteita ennen vapaa-aikaa, sen aikana sekä sen jälkeen. (Craik & Pieris 2006, 213.) Perhekuntoutuskeskuksen palautekyselyissä nuoret luokittelivat lähes kaikki toimintaryhmästä kysytyt asiat ”kivoiksi”. Heidän oli selvästi vaikea eritellä omia tunteitaan tai yksittäisiä toimintoja. Palautteiden positiivisuus yllätti, sillä nuorten olisi varmasti ollut vähintäänkin yhtä helppoa kommentoida kaikki toiminnat pelkästään ”tyhmiksi”.

Itsetuntoon ja identiteettiin liittyvien kehitystehtävien keskeneräisyydestä saattaa aiheutua kilpailua ja jännittämistä ryhmätilanteissa. Nuoren voi olla vaikea seisoa sanojensa takana ja olla oma itsensä ryhmän jäsenenä, mikä vaikuttaa toimintaehdotusten laatuun. Omasta mielestään nuoret osallistuivat ryhmän suunnitteluun jopa ”erittäin hyvin”, vaikka harvemmin nuoret ehdottivat toteutettavissa olevia toimintoja. Toimintaryhmän avoimuus voi lisätä haastetta osallistua toimintaryhmän suunnitteluun ja toimintaan. Juuri näitä taitoja toimintaryhmässä on mahdollista kehittää, sillä tekeminen antaa nuorelle hyvät puitteet itsetuntonsa ja identiteettinsä kehittämiseksi, mikä tukee nuoren kokonaisvaltaista kehitystä (Grönvall 2011, 180).

7.2 Toimintakansion hyödynnettävyys

Tekeminen tuottaa hyviä tunteita ja toiminnasta nuoret voivat saada tarvitsemaansa positiivista palautetta. Tekemisen kautta voidaan ilmaista tunteita ja niistä puhuminen helpottuu. (Kylén & Heikkinen 2011, 205.) Aikuinen voi auttaa nuorta ilmaisemaan ja jäsentämään omia tunteitaan, löytämään omat vahvuutensa ja saamaan kokemuksen onnistumisesta (Olamba N’Djeka 2011, 169). Toimintakansiota koottaessa pidettiin mielessä nuorten kehitystehtäviä ja pyrittiin löytämään toimintoja, jotka tukisivat näitä vaiheita nuoren elämässä.

Tuotos muodostui toimintakansioksi, johon koottiin Piercen terapeuttisen mallin mukaisia, vetovoimaisia, toimintoja. Toimintaehdotuksista on löydettävissä elvyttäviä, mielihyvää tuottavia ja tuotteliaita ohjeita, jotka osaltaan mahdollistavat toiminnan terapeuttisuuden ja ennen kaikkea vetovoiman.

Vaikka nuoret eivät toimintakansioista vielä täysin onnistuneet hyödyntämään, kaikista valituista vaihtoehdoista pidettiin ja toimintaryhmä oli nuorten mielestä positiivinen juttu. Tällainen nuorten tyytyväisyys valittuja toimintoja kohtaan on varmasti osittain toiminnan vetovoimaisuuden ansiota. Näitä toimintoja kaikkien ohjaajien on mahdollista toteuttaa kansion selkeyden ja yksityiskohtaisten ohjeiden ansiosta.

Toimintakansio soveltuu Perhekuntoutuskeskuksen ohjaajien ja nuorten käyttöön. Kesän jälkeen kansio on koko Perhekuntoutuskeskuksen käytössä ja sitä hyödynnetään osastojen lisäksi myös koulussa. Lisäksi alussa annettiin lupa hyödyntää toimintakansiota myös muissa Lausteen yksiköissä, esimerkiksi Uudessakaupungissa. Ohjaajia ja nuoria tulisi tiedottaa toimintakansion olemassaolosta ja tarkoituksesta sekä rohkaista käyttämään sitä. Kansion tulisi olla helposti saatavilla ja materiaaleja sekä malleja voisi olla valmiiksi hankittuna, jotta ehdotuksia olisi mahdollista selata ja toteuttaa milloin tahansa.

7.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Eettisyyden näkökulmasta tulee pohtia tutkimuksen tarkoitusta ja motiivia, osallistuneiden henkilöiden kohtelua sekä itsemääräämisoikeutta. Tuloksia raportoitaessa tulee kunnioittaa muita tutkijoita ja tekstiä lainatessa on huomioitava yksityiskohtaiset lähdeviitteet. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24–25.) Perhekuntoutuskeskukseen tehty kyselylomake sisälsi nuoria koskevia, ymmärrettäviä kysymyksiä. Kysely kerättiin kouluaikana ja sen tekeminen keskeytti hetkeksi koulutyöt, mutta ei vienyt nuorilta paljon aikaa. Kyselyn täyttäminen oli vapaaehtoista ja se tehtiin nimettömästi. Tutkija ei missään vaiheessa pystynyt yhdistämään kyselyyn vastanneita nuoria heidän vastauksiinsa tai saatuihin tuloksiin. Käytetyistä teorioista ja tutkimuksista on pyritty löytämään aina alkuperäinen ja ajankohtainen lähde. Myös toimintakansioon on merkitty lähteet yksityiskohtaisesti eri toiminnoille.

Luotettavuutta arvioidaan usein reliabiliteettia ja validiteettia hyödyntäen. Reliabiliteetti tarkoittaa luotettavuutta ja mittaa tutkimuksen toistettavuutta.

Validiteetti kuvaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, kuinka hyvin tutkimus vastaa juuri siihen, mihin on tarkoitettu. (Heikkilä 2008, 29–30.) Tämän opinnäytetyön kysely on reliabiliteetiltaan hyvä, koska vastaukset eivät riipu kyselyn tekijästä. Kyselylomake kartoittaa nuorten mielenkiinnonkohteita muutamalla kysymyksellä. Vastausten saamiseksi kysymyksissä on tarkoituksellisesti päällekkäisyyttä, mikä tekee kyselystä validin. Avoimien kysymysten kohdalla voidaan pohtia tutkijan tulkintaa nuorten antamista vastauksista. Tässä tutkimuksessa avointen kysymysten vastaukset olivat selkeästi ilmaistu, joten niiden tulkinta oli yksiselitteistä.

Luotettavuutta arvioitaessa tärkeässä osassa on myös tutkimusjoukon laajuus, sillä pieni otos tekee tuloksista sattumanvaraisen (Heikkilä 2008, 188). Tutkimusjoukko oli todella suppea (N=21), eikä tuloksia voida yleistää kaikkiin Perhekuntoutuskeskuksen nuoriin. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli tyttöjä. Epätasaisen sukupuolijakauman takia tyttöjen ja poikien tuloksia ei voida suoraan verrata keskenään. Analyysissa huomioitiin myös muutama (N=4) vastaus, joissa sukupuoleksi oli valittu sekä tyttö että poika. Myös palautteiden määrä oli pieni, eikä viiden nuoren mielipiteitä voi yleistää kaikkiin toimintaryhmään osallistuneisiin nuoriin. Kesän toimintaryhmässä oli useita ohjaajia, mutta analysoitavana oli vain yhden ohjaajan kesäkuussa kirjoittama palaute.

Toimintatutkimuksessa käytetään validointiperiaatteita, koska siinä pyritään muutoksiin ja luodaan uutta todellisuutta. Tutkimuksen kokonaisuutta arvioitaessa huomioidaan muun muassa historiallinen jatkuvuus (mitä oli ennen), toimivuus (käytännöllisyys), refleksiivisyys (tutkijan ymmärrys ja tulkinta), keskusteleavuus (monia eri näkökulmia) ja havahduttavuus (herättää ajattelemaa ja tuntemaan). (Heikkinen & Syrjälä 2010, 148–161.) Toimintaryhmä on ollut olemassa jo aikaisempina vuosina, mutta sen sisältämä ohjelma on vaihdellut. Toimintakansion myötä viikon aktiviteetteihin saadaan uusia ideoita, joista osa voi valikoitua useammin käytettäväksi. Toimintakansion käyttöönotto vaatii kuitenkin aikaa ja ohjaajien aktiivisuutta vakiintuakseen

toimintaryhmän käyttöön. Tulosten perusteella toimintakansio on käytännöllinen ja soveltuu Perhekuntoutuksen nuorten sekä ohjaajien käyttöön.

Tekijän kokemus opinnäytetyön toteuttamisesta pohjautui toimintakansion sisällön tuntemiseen. Perheen ulkopuolelle sijoitettujen nuorten kanssa työskentelystä ei ollut aikaisempaa kokemusta. Kokemuksen puuttuessa tekijän odotukset asiakasryhmää kohtaan olivat suuret, mutta prosessin etenemisen myötä ymmärrys ohjauksen tarpeesta ja nuorten käyttäytymisestä lisääntyi. Keskustelut toimeksiantajan ja Perhekuntoutuskeskuksen ohjaajien kanssa toimintaryhmän lomassa olivat tekijälle tärkeitä oppimisprosesseja. Toimintaryhmän merkitystä Lausteen nuorille perusteltiin eri tutkimuksilla, mikä osaltaan lisäsi tutkijan oppimiskokemusta. Nämä teoriat keskustelevat opinnäytetyössä Lausteen nuoria ja toimintaryhmää koskevien tulosten kanssa. Prosessi kokonaisuudessaan koskettaa lukijaansa aidon asiakasryhmän ja todellisen toteutuksen ansiosta.

7.4 Kehittämisehdotukset

Nuorille suunnatut palvelut saadaan kohderyhmää kiinnostaviksi, jos nuoret otetaan mukaan palveluiden suunnitteluun ja hankintojen päättämiseen (Kiilakoski 2011, 208). Asiakaslähtöisen toimintaterapian tavoin missä tahansa ohjauksessa tarvitaan sekä ohjaajan että asiakkaan motivoitumista (Hautala ym. 2011, 121). Lausteen toimintaryhmässä ohjaajat olisivat voineet aktiivisemmin ohjata nuoria ottamaan toimintakansiota mukaan ryhmän suunnitteluun. Teemahaastattelussa esille tullut kansion rajaaminen voisi tukea kansion käyttöön ja helpottaa nuoria valitsemaan mielekästä tekemistä lukuisista toimintaehdotuksista.

Ohjaajien mainitsema kansion täydentäminen valokuvilla oli hyvä idea. Eri paikkojen lisäksi valokuvia voisi lisätä valmiiksi tehdyistä töistä ja tekemisen eri vaiheista. Kansiota on mahdollista täydentää yhdessä nuorten kanssa tai jokaiselle nuorelle voisi kopioida häntä itseään kiinnostavat ohjeet nuoren omaan kansioonsa, jota nuori saisi itse täydentää omilla kuvilla ja

toimintaideoillaan. Palautteiden keräämisen ohjaajat kokivat hyvänä keinona saada tietoa nuorten kokemuksista. Palautteen antamista ja saamista nuoret voisivat myös jatkossa käyttää toimintaryhmässä ja näin ohjaajat saisivat nuorilta kommentteja ja mahdollisia toiveita jatkoa ajatellen.

Nurmen ym. (2009) mukaan nuori ohjaa itse omaa kehitystään ja valitsee itselleen sopivia kehitysympäristöjä. Valinnat ja päätökset perustuvat omien motiivien ja kiinnostusten sekä ympäristön mahdollisuuksien ja rajoitteiden vertailuun (Nurmi ym. 2009, 134–135.) Nurmen ym. teoriaa peilaten nuori hakeutuu itseään kehittävään toimintaan ja valitsee vaihtoehdoista itselleen parhaan. Aina kehittäviä vaihtoehtoja ei ole tarjolla eikä Lausteen nuoret useinkaan niitä itse pysty ehdottamaan. Ohjaajien on oltava valmiina luomaan nuorille mahdollisuudet heitä itseään kehittävään toimintaan, ohjaamaan heitä selviytymään kehitystehtävien tuomista haasteista ja tukemaan heidän siirtymistään kohti aikuisuutta.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Aaltonen, M.; Ojanen, T.; Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2., uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Ahola, S. & Galli, L. 2010. Nuorten koulupudokkaiden ja heidän ohjaajiensa syrjäytymispuheen ulottuvuudet. Teoksessa Anttila, A-H.; Kuussaari, K. & Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus. Nuorten elinolot -vuosikirja. THL, Nuorisotutkimusverkosto ja Valtion nuorisosiain neuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 132–143. Viitattu 24.4.2013. <http://www.julkari.fi/handle/10024/80119>.

Backman, C.L. 2011. Occupational Balance and Well-being. Teoksessa Christiansen, C.H. & Townsend, E.A. Introduction to Occupation. The art and science of living. 2. painos. Canada: Pearson education, 231–250.

Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. 2011. An Introduction to Occupation. Teoksessa Christiansen, C.H. & Townsend, E.A. Introduction to Occupation. The art and science of living. 2. painos. Canada: Pearson education, 1–34.

Craik, C. & Pieris, Y. 2006. Without Leisure... 'It wouldn't be Much of a Life': the Meaning of Leisure for People with Mental Health Problems. BJOT 69(5):209–216.

Creek, J. 2010. The Core Concepts of Occupational Therapy. A Dynamic Framework for Practice. Great Britannia: MPG Books Limited.

Davis, J. A. & Polatajko, H. J. 2011. Occupational Development. Teoksessa Christiansen, C.H. & Townsend, E.A. 2011. Introduction to Occupation. The art and science of living. 2. painos. Canada: Pearson education, 135–174.

Dunderfelt, T. 2011 Elämäntutkimuspsykologia. 14., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eronen, T. & Pirttikangas, J. 2012. Käypylehmistä geokätköilyyn. The Interest Checklist UK -lomakkeen ja käyttöohjeen suomentaminen ja muokkaus 13–15-vuotiaille suomalaisille nuorille soveltuvaksi. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 20.1.2013 <http://publications.theseus.fi/handle/10024/51333>.

Forhan, M. & Herron, G. 2013. Socialization and Leisure Pursuit for Youth Living With Obesity. Teoksessa Stewart, D. Transitions To Adulthood for Young With Disabilities Through an Occupational Therapy Lens. USA: SLACK Incorporated, 123–134.

Grönvall, S. 2011. Kuvataideterapiasta iloa ja eheyttä. Teoksessa Lämsä, A. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 172–183.

Haanpää, L.; Ehrs, C.; Tiensuu-Tsiopoulos, M.; Kaljonen, A. & Lagström, H. 2009. Nuoret luopin alla -koulukysely: 6.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet Varsinais-Suomessa. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 1/2009. Turku: Turun yliopisto.

Hasselkus, B.R. 2002. The Meaning of Everyday Occupation. Wiscosin: SLACK Incorporated.

Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. 1. –2., painos. Helsinki: Edita Prima.

Havighurst, R.J. 1972. Developmental tasks and education. New York: David McKay.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkinen, L. T. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy, 15–28.

Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2006. Toimintatutkimuksen käytäntö. Teoksessa Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy, 77–93.

Heikkinen, H.L.T & Syrjälä, L. 2010. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3., korjattu painos. Vantaa: Hansaprint Oy, 143–162.

Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Liikkanen, M. (toim.) Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Yliopistokustannus, 250–269.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009 Tutki ja Kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2006. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H.L.T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy, 94–113.

Hurme, H. 2006. teemahaastattelu: haastattelusta analyysiin. Enheten för utvecklingspsykologi. Vaasa: Åbo Akademi. Viitattu 30.1.2013
<https://www.jyu.fi/erillis/agoracenter/tutkimus/.../soca/.../Hurme.ppt>.

Innanen, J. 2012. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. 2. painos. Tampere: Tampereen ammattiopisto.

Jarman, J. 2011. What Is Occupation? Interdisciplinary Perspectives on Defining and classifying Human Activity. Teoksessa Christiansen, C.H. & Townsend, E.A. Introduction to Occupation. The art and science of living. 2. painos. Canada: Pearson education, 81–100.

Jokelainen, P. 2011. Pienin tavoittein ja askelin -toiminnasta mahdollisuuksia arkielämään. Teoksessa Lämsä, A. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 132–156.

Kielhofner, G. 2008a. Explaining human occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model Of Human Occupation. Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lipponcott Williams & Wilkins, 11–23.

Kielhofner, G. 2008b. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, G. Model Of Human Occupation. Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lipponcott Williams & Wilkins, 101–109.

Kielhofner, G.; Forsyth, K; Suman, M; Kramer, J.; Nakamura-Thomas, H.; Yamada, T.; Rjeille-Cordeiro, J.; Keponen, R.; Pan, A.W. & Henry, A. 2008. Eliciting Client's Perspectives. Teoksessa Kielhofner, G. Model Of Human Occupation. Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lipponcott Williams & Wilkins, 237–261.

Kiilakoski, T. 2007. Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa Gretschel, A. & Kiilakoski, T. (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 77. Opetushallitus, Nuorten osallisuushanke. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Helsinki: Hakapaino, 8–24.

Kiilakoski, T. 2011. Talotyön ja alueellisen nuorisotyön kehittäminen. Teoksessa Honkasalo, V.; Kiilakoski, T. & Kivijärvi, A. (toim.) Tutkijat ja nuorisotyö liikkeellä. Tarkastelussa kaupunkimaisen nuorisotyön kehittämishankkeet. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 114. Helsinki: Unografia, 153–252.

- Kivelä, S. & Ahola, S. 2007. Elämää nivelvaiheessa. Nuorten syrjäytyminen ja sen ehkäisy. Vaskooli-projektin loppuraportti. Turku: Tammisaaren kirjapaino. Viitattu 7.8.2013 http://www.vaskooli.fi/elamaa_nivelvaiheissa.pdf.
- Korhonen, A. & Pukkila, M. 2010. Luovien toimintojen terapeuttinen voima nuorten toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 20.1.2013 <https://publications.theseus.fi/handle/10024/13326>.
- Kozub, F. & Framer, J. 2011. Free Time Motivation and Physical Activity in Middle School Children. Kinesiology, Sport Studies and Physical Education. New York: Faculty Publications. Viitattu 7.8.2013 http://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1064&context=pes_facpub.
- Kylen, A. & Heikkinen, J. 2011. Mieli maasta puutarhaterapeuttisen työskentelyn keinoin. Teoksessa Lämsä, A. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 184–207.
- Law, M. 2013. The McMaster Lens for Occupational Therapists: Linking Theory to Practice. Teoksessa Stewart, D. Transitions To Adulthood for Young With Disabilities Through an Occupational Therapy Lens. USA: SLACK Incorporated, 27–46.
- Moilanen, I.; Räsänen, E.; Tamminen, T.; Almgvist, F.; Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3., uudistettu painos. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 24.4.2013 <http://www.kommentti.fi/kolumnit/aika-vapaalla-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2009>.
- Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Olamba N'Djeka, T. 2011. Kirjoitetut sanat vahvistavat. Teoksessa Lämsä, A. 2011. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 157–171.
- Passmore, A. & French, D. 2003. The Nature of Leisure in Adolescence: a Focus Group Study. BJOT 66(9):419–426.
- Pierce, D. 2003 Occupation by design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A Davis Company.
- Polatajko, H.; Backman, C.; Baptiste, S.; Davis, J.; Efekhar, P.; Harvey, A.; Jarman, J.; Krupa, T.; Lin, N.; Pentland, W.; Rudman, D.; Shaw, L.; Amoroso, B. & Connor-Schisler, A. 2007. Human occupation in context. Teoksessa Townsend, E. & Polatajko, H. Enabling Occupation 2: Advancing an occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE, 37–62.
- Repo, T. 2011. MITÄ TOI TEKEE NUORISOPSYKIATRIASSA? Toimintaterapeutin työn sisältö ja erityisosaamisen alueet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Toimintaterapia.
- Rosenblum, S.; Dalia, S. & Schreuer, N. 2011. Reliability and Validity of the children's Leisure Assessment Scale. AJOT 64(4):633–641.
- Rusi-Pyykönen, M. 2004. Ryhmästä voimaa. Teoksessa Keinot käyttöön arjen areenoilla – käsikirja. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 20–21. Viitattu 18.8.2013. julkaisut.mielenterveysseura.fi/.../files/2007/07/kk_kasikirja.pdf.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja, 72. Viitattu 8.9.2013 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Stewart, D. 2013. Transition to Adulthood for Youth With Disabilities: Evidence to Support Occupational Therapy Practice. Teoksessa Stewart, D. Transitions To Adulthood for Young With Disabilities Through an Occupational Therapy Lens. USA: SLACK Incorporated, 1–26.

Tuote ja tieto. 2007. Viitattu 30.1.2013 <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/062.htm>.

Mikä sinua kiinnostaa?

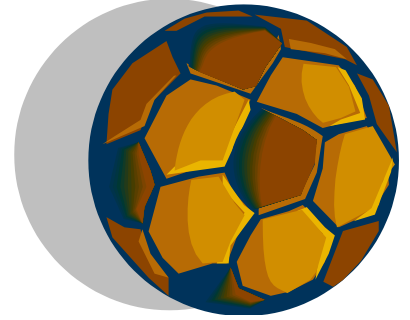
Kysely kesän toimintaryhmän kehittämiseksi

Olen

tyttö

poika

Mitä teet vapaa-ajalla?

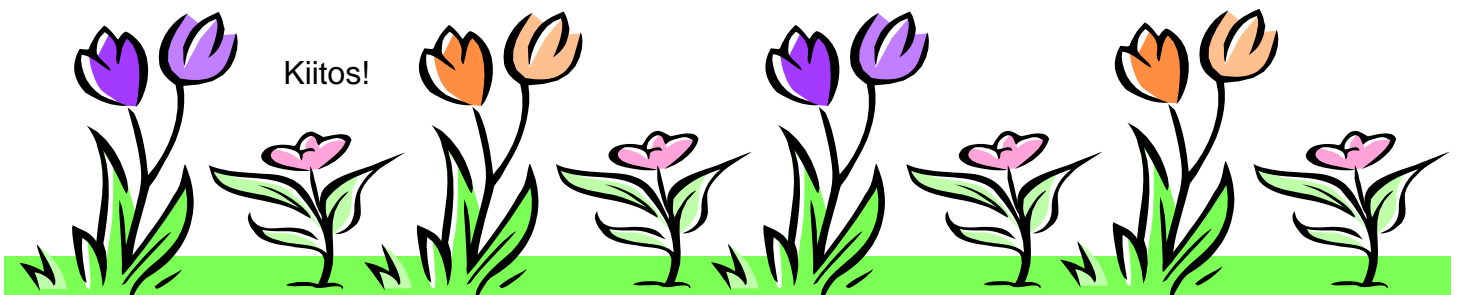


Mikä sinua kiinnostaa? voit valita monta

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> Musiikki | <input type="radio"/> Käsityöt | <input type="radio"/> Eläimet |
| <input type="radio"/> Soittaminen | <input type="radio"/> Puutyöt/ metallityöt | <input type="radio"/> Puutarhanhoito |
| <input type="radio"/> Laulaminen | <input type="radio"/> Leipominen | <input type="radio"/> Elokuvien katselu |
| <input type="radio"/> Lukeminen | <input type="radio"/> Askartelu | <input type="radio"/> Tv:n katselu |
| <input type="radio"/> Teatteri | <input type="radio"/> Kirjoittaminen | <input type="radio"/> Radion kuuntelu |
| <input type="radio"/> Näytteleminen | <input type="radio"/> Piirtäminen | <input type="radio"/> Korujen teko |
| <input type="radio"/> Liikunta | <input type="radio"/> Valokuvaus | <input type="radio"/> Kalastus |
| <input type="radio"/> Pallopelit | <input type="radio"/> Kuvankäsittely | <input type="radio"/> Sirkus |
| <input type="radio"/> Lenkkeily | <input type="radio"/> Retkeily | <input type="radio"/> Rakentaminen |
| <input type="radio"/> Kuntosali | <input type="radio"/> Keräily | <input type="radio"/> Tuunaus |
| <input type="radio"/> Tanssiminen | <input type="radio"/> Lautapelit | <input type="radio"/> Geokätköily |
| <input type="radio"/> Uiminen | <input type="radio"/> Korttipelit | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Pyöräily | <input type="radio"/> Pelikonsolipelit | <input type="radio"/> _____ |

Mikä sinua kiinnostaa erityisen paljon?

Mitä haluaisit kesän toimintaryhmässä tehdä?



Palautelappu nuorille

Päiväys _____

- Millaista viikon ohjelmien suunnittelu ja valitseminen oli?
 - Mikä siinä oli helppoa, mikä vaikeaa?
- Millä tavalla osallistuit viikon eri aktiviteettien valintaan?
- Millaisia tällä viikolla valitut toiminnot mielestäsi oli?
 - Mikä tällä viikolla oli mielekästä, mikä ei ollut kivaa?

Muuta:

Palautelappu ohjaajille

Päiväys _____

- Millaisena koet toimintakansion?
- Mitä hyviä puolia löydät kansioista ja sen käytöstä? Mitä huonoja puolia?
- Helpottaako tuotos toimintaryhmän viikon suunnittelua? – Miten?
- Auttaako tuotos nuoria osallistumaan viikon suunnitteluun? – Miten?
- Millaista on nuorten sitoutuminen heidän valitsemiinsa toimintoihin?
- Parannusehdotuksia:

Muuta:

Teemahaastattelun runko

- Tuotoksen hyödyllisyys
 - onko ollut apua toimintaryhmän viikon suunnittelussa?
 - auttaako se nuoria osallistumaan toiminnan suunnitteluun?

- Tuotoksen käytettävyys
 - onko sitä helppo käyttää?
 - ovatko nuoret saaneet siitä ideoita?

- Tuotoksen kattavuus
 - onko siinä tarpeeksi toimintoja?
 - tuotoksen hyvät puolet?
 - tuotoksen huonot puolet?

- Parannusehdotuksia

- Muuta

Perhekuntoutuskeskus Lauste

Toimintakansio

**Nuoruus on seikkailu suunnaton
Kokeile vain, hämmästy vain
Sä maailmaa
– Vexi Salmi**



Sisällysluettelo:

1. Värien loistoa

Haluaisitko leikkiä väreillä? Tehdä kauniita kuvioita, suuria tai pieniä. Nähdä miten värit leviävät, sekoittuvat, kuivuvat ja muodostavat onnistuneen lopputuloksen.

2. Tuumasta toimeen

Käden käänteessä itse tehtyä materiaalia, koristeltuja käyttöesineitä ja leivottuja reseptejä. Käyttöön, korjuun tai lahjaksi.

3. Helmistä helyiksi

Kaulalle tai käteen, avaimenperään tai jääkaapin oveen. Tee hauskoja helmiä ja erilaisia esineitä kutomalla, rullaamalla tai sulattamalla.

4. Paperista puuhaa

Millainen on paperin elämänkaari? Pelasta paperi ja käytä se uudelleen: päällystämiseen, punontaan, taitteluun tai kirjasidontaan.

5. Luonnon helmasta

Miten hyödyntää luonnonmateriaaleja? – Risuja ja kiviä keräämällä, savea muovaamalla sekä maata mylläämällä. Pitkäjänteisen työn tuloksena voi nähdä kasvun ihmeitä.

6. Luovuus kukkimaan

Päästä mielikuvitus irti ja anna inspiraation viedä. Leikittele sanoilla, sekoita säveliä, revittele rooleilla ja ikuista hetkiä.

7. Liikunnan riemua

Yksin, kaksin tai kimpassa, kisailen sekä uusia lajeja kokeillen. Harjoituksia rankasta treenistä rentoutumiseen. Viikoksi puuhaa ja retkien huumaa.

8. Paikkoja, linkkejä ja vinkkejä

Touhuamista Turussa tai naapuruston nurkissa.