



Netta Salonen ja Katariina Väyrynen

Tuntemukset tukenasi

Materiaalia Autismisäätiölle ryhmämuotoisen aistituokion suunnittelun tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

26.9.2022

Tekijä	Netta Salonen ja Katariina Väyrynen
Otsikko	Tuntemukset tukenasi
Sivumäärä	32 sivua + 2 liitettä
Aika	26.9.2022
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Annariika Anundi Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Akvaliina Lacho
<p>Erilaiset aistitiedon käsittelyn haasteet ovat tyypillisiä autismikirjon häiriössä. On tärkeää, että yksilöllistä reagoitua erilaisiin aistiärsykkeisiin opitaan tunnistamaan, jotta autismikirjon henkilöiden toimintakykyä ja osallisuutta voidaan tukea. Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Autismisäätiön Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden henkilökunnan kanssa. Autismisäätiö on yleishyödyllinen voittoa tavoittelematon säätiömuotoinen yritys, joka tarjoaa palveluita autismikirjon henkilöille.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Autismisäätiön henkilökunnan tietämystä aistisäätelystä, erityisesti keskeisten aistijärjestelmien eli lähiaistien ja aistitiedon käsittelyn haasteiden osalta sekä vahvistaa henkilökunnan keinoja ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnitteluun. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite muodostuivat yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt materiaali on kehitetty yhteiskehittelyn keinoin. Materiaali on suunnattu pääasiassa Autismisäätiön henkilökunnalle heidän asiakasryhmänsä huomioiden. Materiaalista löytyvät toiminnot ovat kuitenkin sovellettavissa kaikille, jotka tarvitsevat tukea aistisäätelyn käsittelyyn liittyen.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina toimivat keskeiset aistijärjestelmät eli lähiaistit, aistitiedon käsittelyn haasteet sekä aistipoikkeavuudet autismikirjon häiriössä. Toimintaterapian tietoperustana opinnäytetyössä sekä materiaalin koostamisessa käytettiin Gary Kielhofnerin (2008) inhimillisen toiminnan mallia, Yalomin (2005) ryhmän terapeuttisia tekijöitä sekä Marilyn Colen (2017) seitsemän vaiheen työtappaa. Inhimillisen toiminnan malli ohjasi myös materiaalin koostamista ja erityisesti siitä korostuivat ympäristön sekä suorituskyvyn näkökulmat.</p> <p>Valmis materiaali lisää tietämystä lähiaisteista ja aistitiedon käsittelyn haasteista sekä antaa selkeän rungon, jota voidaan hyödyntää ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnittelun ja toteutuksen tukena. Haasteeksi nousi se, että teoriatieto aistisäätelyn haasteista sekä autismikirjon häiriöstä käsittelevät pääosin lapsuusaikaa, jolloin tieto oli sovellettava aikuiselle asiakasryhmälle sopivaksi. Jatkossa voisi materiaaliin laatia lomakkeen, joka mahdollistaisi yksilöllisten huomioiden kirjaamisen aistituokioiden aikana. Lisäksi jatkossa olisi tärkeää kartoittaa esimerkiksi omaishoitajien ja avustajien tarpeita aistisäätelyn tukemiseen liittyen.</p>	
Avainsanat	Autismikirjon häiriö, aistisäätely, lähiaistit, aistitiedon käsittelyn haasteet, aistipoikkeavuudet autismikirjon häiriössä, ryhmämuotoinen aistituokio.

Author	Netta Salonen and Katariina Väyrynen
Title	Feelings Support You
Number of Pages	32 pages + 2 appendices
Date	26.9.2022
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Annariika Anundi, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Akvaliina Lacho, Senior Lecturer
<p>With autism spectrum disorder, challenges in processing sensory information are typical. It is important to recognize individual response to different types of sensory stimuli, in order to be able to support client's ability to perform day-to-day tasks and participation. This thesis was carried out in collaboration with Autism Foundation Finland, Käpylä counselling and coaching services. Autism Foundation is a non-profit foundation which offers services to people with autism spectrum disorders.</p> <p>The primary purpose of this bachelor's thesis was to increase staff knowledge of sensory regulation, especially regarding near senses and the challenges of processing sensory information. The aim was also to give the staff means to support the design of sensory input. The purpose and aim were prepared in collaboration with Autism Foundation. The thesis output was developed by means of co-creation. The material is aimed primarily to the Foundation, but the occupations are also applicable for other client groups.</p> <p>Theoretical starting points of this thesis were near senses, the challenges of processing sensory information and sensory abnormalities in autism spectrum disorder. The knowledge base for occupational therapy consisted of Gary Kielhofner's Model of Human Occupation, Yalom's group therapeutic factors and Marilyn Cole's seven step format. The Model of Human Occupation also guided the construction of the material, and it particularly emphasized the environmental and performance perspectives.</p> <p>The material we produced increases knowledge about the near senses and the challenges of processing sensory information. It also provides a clear framework that can be used to support the planning and implementation of sensory experiences.</p>	
Keywords	autism spectrum disorder, sensory information, near-senses, challenges of processing sensory information.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tavoite ja tarkoitus	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	3
3.1	Keskeiset aistijärjestelmät	3
3.2	Aistitiedon käsittelyn haasteet toimintaan osallistuessa	6
3.3	Autismikirjon häiriö ja aistipoikkeavuuksien vaikutus toimintaan	10
3.4	Inhimillisen toiminnan malli materiaalin koostamisen tukena	12
3.5	Terapeuttinen toiminta ryhmässä	16
3.5.1	Ryhmän terapeuttiset tekijät osana aistituokiota	16
3.5.2	Aistituokion suunnittelu seitsemän vaiheen työtavan avulla	18
4	Aistituokiomateriaalin tuottaminen yhteiskehittelynä	23
4.1	Tarve, ideointi ja suunnittelu	24
4.2	Aistituokiomateriaalin toteutus ja tuotos	26
4.3	Arviointi ja päätösvaihe	28
5	Aistituokiomateriaalin esittely	29
6	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Tuntemukset tukenasi - Materiaalia ryhmämuotoisen aistituokion suunnittelun tu- eksi	
	Liite 2. Blogikirjoitus	

1 Johdanto

Aistit ovat läsnä jokapäiväisessä elämässämme. Käytämme aisteja tietoisesti sekä tiedostamatta. On mahdollista, että ihminen ei edes huomaa aistijärjestelmänsä olevan erilainen, ellei hän tietoisesti havainnoi muiden ihmisten toimintaa. Jokaisella ihmisellä on oma tapansa reagoida aistiärsykkeisiin. Esimerkiksi voimakas paineen tunne voi tuntua autismikirjon henkilöstä miellyttävältä, kun taas toisen ihmisen mielestä se tuntuu epämiellyttävältä. Autismikirjon henkilöille tyypillistä onkin tavallisesta poikkeava reagointi aistimuksiin. Tutkimusten mukaan autismikirjoa esiintyy Suomessa noin 55000–65000 ihmisellä. Autismikirjon henkilön aivojen toiminta ei myöskään ole niin tehokasta, että hänen toimintansa olisi johdonmukaista päivästä toiseen. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, että hänen aivonsa voivat rekisteröidä jonkin aistimuksen yhtenä päivänä, mutta toisena päivänä se on mahdotonta. (Ayres 2008: 209–212; Perustietoa autismista 2022.)

Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaille itselle merkitykselliseen toimintaan osallistuminen. Tähän pyritään toimintakeskeisillä interventioilla, joita suunniteltaessa huomioidaan asiakas sekä hänelle mielekäs toiminta, tavoitteet, konteksti sekä ympäristö. (Occupational Therapy Practice Framework 2020: 1.) Haasteet päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa ja osallistumisessa ovat tyypillisiä autismikirjon henkilöille. Haasteet voivat näkyä esimerkiksi pukeutumisessa, syömisessä tai vapaa-aikaan sitoutumisessa. Syynä näille haasteille ovat tutkimusten mukaan autismikirjolle tyypilliset aistitiedon käsittelyn haasteet. Suurimmalla osalla autismikirjon henkilöistä aistitiedon käsittelyn haasteet vaikuttavat toimintakykyyn läpi elämän. Arviolta noin 90 prosentilla autismikirjon aikuisista ilmenee aistitoimintojen yli- tai aliherkkyyttä. (Schaaf, Dumont, Arbesman & May-Benson 2018; Partanen 2010: 33.)

Aistitiedon käsittelyn haasteiden lisäksi autismikirjon henkilöiden sosiaaliseen osallisuuteen vaikuttavat autismikirjolle tyypilliset vaikeudet kommunikaatiossa. Yksi Autismissäätiön päivätoiminnan tarkoituksista onkin tukea asiakkaidensa osallisuutta sosiaaliseen toimintaan. Myös toimintaterapeuteilla on tärkeä rooli toimintaan osallistumisen tukemisessa. (Tanner, Hand, O'Toole & Lane 2015; Ohjaus- ja valmennuspalvelut.) Autismikirjon henkilöillä ilmenevien aistitiedon käsittelyn haasteiden vuoksi lähiihmisen, kuten päivätoiminnan henkilökunnan on tärkeä olla tietoinen minkä aistikanavan kautta yhteys asiakkaaseen syntyy parhaiten. Aistikanavaa hyödyntäen on mahdollista

tarjota asiakkaalle sellaisia aistielämyksiä, jotka herättävät kiinnostuksen toimintaan ja tuottavat hyvää oloa. Omaa toimintaansa tai ympäristöä muokkaamalla ohjaajat voivat parantaa asiakkaan mahdollisuutta toimintaan sekä vuorovaikutukseen osallistumiseen. (Papunet 2021.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on autismikirjon henkilöiden aistisäätely sekä sen tukeminen ryhmämuotoisten aistituokioiden avulla. Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat toimineet keskeiset aistijärjestelmät ja aistitiedon käsittelyn haasteet sekä aistipoikkeavuudet Autismikirjon häiriössä. Toimintaterapeutista teoriaa opinnäytetyöhön tuovat inhimillisen toiminnan malli, Yalom (2005) ryhmän terapeuttiset tekijät sekä Colen (2017) seitsemän vaiheen työtapa. Opinnäytetyössä käytetään käsitteenä aisteja. Näillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä lähiaisteja, joihin lukeutuvat vestibulaarinen aistijärjestelmä (tasapaino, painovoima ja pään liikeaisti), taktiilinen aistijärjestelmä (tuntoaisti) sekä proprioseptiivinen aistijärjestelmä (asento- ja liikeaisti).

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina on toiminut Autismisäätiö, Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden päivätoiminta. Ohjaus- ja valmennuspalvelut ovat suunnattu täysi-ikäisille asiakkaille. Toiminnan ydintä ovat asiakkaan kohtaaminen, kuulluksi tuleminen, toimivan arjen mahdollistaminen sekä yhteiskuntaan osallistuminen sen yhdenvertaisena jäsenenä (Tietoa meistä 2022).

Opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä, jonka tavoitteena on koostaa materiaalia ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnittelun tueksi. Opinnäytetyön tuotoksena koostettu materiaali sisältää tietoa lähiaisteista ja aistinkäsittelyn haasteista. Lisäksi materiaalista löytyy neuvoja, millaisten eri toimintojen avulla lähiaisteja voidaan stimuloida ja kuinka autismikirjon henkilöille voidaan suunnitella ryhmämuotoisia aistituokioita toimintaterapeuttisia näkökulmia hyödyntäen.

2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön aiheena on autismikirjon henkilöiden aistisäätely sekä sen tukeminen aistituokioiden avulla. Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden päivätoiminnassa ryhmämuotoisten aistituokioiden tavoitteena on tuottaa asiakkaille erilaisia aistielämyksiä sekä harjoitella heidän kanssaan aistisäätelyä. Koska yksikön asiakkailla ilmenee paljon aistimusten yli- ja aliherkkyksiä sekä aistimushakuisuutta, niin aistituokioiden

kautta henkilökunta saa lisäinformaatiota asiakkaan yksilöllisestä reagoinnista eri aistiärsyksiin. Lisäinformaation myötä henkilökunnalla on mahdollisuus tukea asiakkaan osallistumista toimintaan, muokata ympäristöä ja siellä ilmeneviä aistiärsyksiä sekä ohjata asiakasta löytämään hänelle sopivia apuvälineitä aistitultua helpottaakseen.

Opinnäytetyön tavoitteita ovat työelämälähtöisyys sekä käytännönläheisyys. Myös alan tietojen ja taitojen hallinta tulee osoittaa riittävällä tavalla. (Vilka & Airaksinen 2003: 10.) Tämä opinnäytetyö on käytännönläheinen ja sen tavoitteena on yhteiskehittelyn avulla tuottaa Autismisäätiön Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden päivätoiminnan henkilökunnalle materiaalia ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnittelun avuksi. Autismikirjon henkilöiden itsenäinen kyky hankkia tarvitsemiaan aistikokemuksia voi olla heikko, joten heitä ohjaava henkilökunta on avainasemassa aistielämysten tuottamiseksi.

Autismikirjon henkilöiden kohdalla lähi-ihmiset, kuten päivätoiminnan henkilökunta on avainasemassa aistitiedon käsittelyn tukemisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Autismisäätiön henkilökunnan tietämystä lähiaisteista ja aistisäätelyhäiriöistä sekä yhdessä kehitellä konkreettisia ideoita ja keinoja aistituokioiden suunnittelun tueksi. Materiaalin avulla ryhmänohjaamista on mahdollista yhtenäistää työntekijöiden keskuudessa. Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoitteet valikoituivat keskusteluissa yhteistyökumppanin kanssa. Autismisäätiön aistituokiosta vastaava valmentaja koki yksikön hyötyvän uusista ideoista ja toimintatavoista, jotta henkilökunnalla olisi tasavertainen mahdollisuus tarjota asiakkaille aistielämyksiä, sekä sitä kautta mahdollistaa asiakkaille oman aistikäsittelynsä tuntemista. Toimintaterapian näkökulmasta katsottuna materiaalin avulla voidaan tukea autismikirjon henkilöiden osallisuutta hänelle tärkeissä ympäristöissään ja yhteisöissään.

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Keskeiset aistijärjestelmät

Ihminen vastaanottaa aistitietoa sekä kehon ulko- että sisäpuolelta. Aistien tulee toimia yhteistyössä, jotta reagointi on tarkoituksenmukaista ja toimiminen mahdollistuu. Aisteista tutuimpia ovat kuulo, maku, haju, tunto sekä näkö, jotka reagoivat kehon ulkopuolelta saapuviin aistiärsyksiin ja ovat niin kutsuttuja kaukoasteja. Ihminen on tietoinen kaukoasteista ja pystyy hallitsemaan niitä joissakin määrin. Lisäksi on olemassa niin sanottuja piiloasteja eli lähiaisteja, joihin kuuluvat taktiilinen-, vestibulaarinen- sekä

proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Lähiaistit ovat ihmiselle välttämättömiä ja ne reagoivat kehossa tapahtuviin asioihin automaattisesti ylläpitäen kehon toimintoja. Ihminen ei ole tietoinen näistä aisteista, eikä täten pysty kontrolloimaan niitä. Lähiaistit tuottavat ihmiselle tietoa itsensä suhteesta ympäristöön. (Kuvio 1). Aistitiedon käsittely koskee kaikkia edellä mainittuja aisteja, mutta erityisesti se keskittyy taktiliseen-, vestibulaari- sekä proprioseptiiviseen aistijärjestelmään. (Ayres 2008: 74–75; Kranowitz 2015: 65–66; Yack & Sutton & Aquilla 2001: 49). Kuvion 1 avulla havainnollistamme lähiaistien vaikutusta ihmisen toimintaan.

Taktiilinen aistijärjestelmä	Vestibulaarinen aistijärjestelmä	Proprioseptiivinen aistijärjestelmä
Aistii kosketusta, kipua, lämpötilaa, materiaaleja, painetta sekä ihokarvojen liikettä.	Reagoi pään liikkeisiin, tasapainoon sekä painovoimaan.	Aistii liikettä ja asentoa, joka muodostuu lihasten venymisestä ja supistumisesta sekä nivelten taipumisesta ja oikaisuista.
Vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin kuten syömiseen, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen sekä koti- ja kouluaskareiden tekemiseen.	Kertoo ihmiselle hänen asennostaan suhteessa painovoimaan, liikkeen suunnasta ja nopeudesta sekä siitä onko hän ylipäätänsä liikkeessä vai paikoillaan.	Proprioseptiivisen aistijärjestelmän avulla ihminen pystyy liikkumaan. Saadessaan liian vähän proprioseptiivistä aistitietoa, liikkeet hitaita ja kömpelöitä.
Yhteydessä vireystilan- ja tunteidensäätelyyn sekä liikkumiseen.	Mahdollistaa asennonhallinnan, tasapainon, liikkeiden tuottamisen, itsensä säätelyn, näköaistin tehokkaan käytön, rauhoittumisen sekä toimintojen ohjaamisen.	Vaikuttaa sekä karkeaa että hienomotoriisiin toimintoihin. Tarvitaan liikkeiden, kuten asennosta toiseen siirtymisen koordinoinnissa sekä pienten esineiden käsittelyssä. Auttaa vireystilan säätelyssä. Jotkut ihmisistä hakevat tällaisia aistimuksia pysyäkseen rauhallisina ja keskittyneinä.

Kuvio 1. Lähiaistien vaikutus ihmisen toimintaan (Ayres 2008; Yack ym. 2001; Kranowitz 2015).

Taktiilinen aistijärjestelmä aistii kosketusta ja on laajin ihmisen aistijärjestelmistä. Lisäksi se on merkittävämpi aisti, kuin tulemme ajatelleeksikaan ja sillä on vaikutus niin ihmisen fyysiseen kuin psyykkiseen toimintaan. Iholla sijaitsevat aistinreseptorit vastaanottavat koko ajan valtavan määrän aistiärsyksiä, joiden avulla tunnemme kosketuksen, kivun, lämpötilan, erilaiset materiaalit, paineen sekä ihokarvojen liikkeitä. Aistiärsyksen ilmetessä tuntereseptorit lähettävät nämä aistiärsykset selkäytimen kautta tai aivohermoja pitkin suoraan aivorunkoon, josta ne päätyvät käsiteltäväksi informaatioksi lähes kaikkialle aivoihin. (Ayres 2008: 77–78.) Ihmisen toimintaan osallistuminen ja päivittäiset toiminnot, kuten syöminen, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, koti- ja kouluaskareiden tekeminen riippuvat taktiilisen aistijärjestelmän toimivuudesta. (Yack ym. 2001: 50).

Taktiilinen aistijärjestelmä on yhteydessä vireystilan- ja tunteidensäätelyyn sekä liikkumiseen. Tuntoaisti kehittyy jo varhain lapsen ollessa kohdussa, jonka vuoksi sen toiminta on tehokasta kuulo- ja näköaistijärjestelmien vasta alkaessa kehittyä. Kosketuksella voidaan vaikuttaa koko hermoston toiminnan tasapainoiseen kehittymiseen. (Ayres 2008: 77–78.)

Vestibulaarisen aistijärjestelmän reseptoreiden tehtävä on reagoida pään liikkeisiin sekä tasapainoon. Ihmisen korvakäytävän sisäkorvassa sijaitsee simpukka, jossa sijaitsevat kuuloreseptorit sekä kahdenlaisia vestibulaarireseptoreita. Toiset vestibulaarireseptoreista reagoivat painovoimaan. Painovoiman jatkuvasta vaikutuksesta johtuen painovoimareseptorit lähettävät vestibulaarisia aistiviestejä koko ajan aivojen vestibulaarimakkoihin. Toiset vestibulaarireseptoreista sijaitsevat sisäkorvassa sijaitsevissa kaarikäytävissä, joiden sisällä on nestettä. Pään liikkeiden johdosta neste aiheuttaa paineen, joka ärsyttää reseptoreja kaarikäytävien sisällä. Ärsytyksen johdosta aiheutuu impulsseja, jotka virtaavat hermoa pitkin vestibulaarimakkoihin. Ärsykkeet muuttuvat pään liikkeiden nopeuden tai suunnan muuttuessa, joten aistiärsykettä voidaan kutsua myös liikeaistiksi. (Ayres 2008: 79–81.)

Nämä aistiviestit yhdessä kertovat ihmiselle hänen asennostaan suhteessa painovoimaan, liikkeen suunnasta ja nopeudesta sekä siitä onko hän ylipäättänsä liikkeessä vai paikoillaan. Aivot huomaavat pienetkin liikkeet ja muutokset ihmisen asennossa, koska aistijärjestelmä on hyvin herkkä. Aistijärjestelmän ylikuormitus aiheuttaa pahoinvointia, joka tuntuu koko kehossa. Vestibulaarinen aistijärjestelmä toimii kaikkien ihmisen toi-

mintojen perustana. Se mahdollistaa asennonhallinnan, tasapainon, liikkeiden tuottamisen, itsesäätelyn, näköaistin tehokkaan käytön, rauhoittumisen sekä toimintojemme ohjaamisen. Haasteet vestibulaarisen aistitiedon tulkitsemisessä voivat näkyä esimerkiksi pelkona keinumisen, pään kallistumisen tai jalkojen maasta irtoamisen suhteen. Toisaalta taas haasteet voivat näkyä liikkeiden kontrolloimattomuutena tai jatkuvana tarpeena liikkua. (Ayres 2008: 80; Yack ym. 2001: 54–55.)

Vestibulaarisen aistijärjestelmän tehtävät jaetaan suojaaviin ja erotteleviin tehtäviin. Vastasyntyneellä vauvalla liike laukaisee refleksejä, jotka estävät putoamisen. Kun aivot kehittyvät, niin syntyy kypsempia reaktioita, joiden tehtävänä on suojata kehoa vahingoittumiselta. Kävelemään opetellessa ihminen rekisteröi painovoiman vaikutuksen ja aistii, mikäli on kaatumassa ja ojentaa kätensä suojaamaan päätä sekä kehoaan. (Yack ym. 2001: 55.)

Proprioseptiivisen aistijärjestelmän avulla ihminen aistii liikettä ja asentoa, joka muodostuu lihasten venymisestä ja supistumisesta sekä nivelten taipumisesta ja oikaisusta. Lihakset ja nivelet tuottavat tietoa etenkin liikkuessamme, mutta myös paikallaollessamme saamme tietoa kehon asennosta sekä sen suhteesta muihin ihmisiin ja esineisiin. Proprioseptiivisen aistijärjestelmän avulla ihminen pystyy liikkumaan. Saadessaan liian vähän proprioseptiivistä aistitietoa, liikkeet muuttuvat hitaiksi ja kömpelöiksi. (Ayres 2008: 78–79.)

Proprioseptiivisellä aistijärjestelmällä on vaikutus sekä karke- että hienomotorisiin toimintoihin. Ihminen tarvitsee proprioseptiivistä aistitietoa koordinoidakseen karke- ja hienomotorisiin toimintoihin tarvittavia liikkeitä, kuten esimerkiksi asennosta toiseen siirtymistä sekä pienten esineiden käsittelyä. (Kranowitc 2015: 150.) Tietyt proprioseptiiviset aistimukset auttavat aivoja myös vireystilan säätelyssä. Tällaisia aistimuksia tuottavat toiminnat, joiden johdosta lihakset venyvät ja työskentelevät voimakkaasti. Jotkut ihmisistä hakevat tällaisia aistimuksia pysyäkseen rauhallisina ja keskittyneinä. (Yack 2001: 59–60.)

3.2 Aistitiedon käsittelyn haasteet toimintaan osallistuessa

Aistisäätelyn häiriöllä kuvataan sensoriseen informaatioon vastaamisen vaikeutta ja puutteellisuutta. Reagointi ei ole johdonmukaista ja joustavaa tilanteeseen nähden tai

ympäristön muuttuessa. Aistisäätelyn häiriöille tyypillistä on tarkkaavaisuuden, vireyttilän sekä tunteiden säätelyn ja ylläpitämisen haasteet. Aistisäätelyn häiriöt voidaan jakaa kolmeen muotoon, joita ovat yliherkkä reagointi, aliherkkä reagointi sekä aistimushakuisuus. Aistisäätelyn häiriö voi ilmetä myös joidenkin näiden yhdistelmänä. Aistisäätelyn haasteiden ilmetessä kehitys ja oppiminen eivät edisty odotustenmukaisesti ja ihmisellä voi ilmetä haasteita päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. (James & Miller & Schaaf & Nielsen & Schoen 2011: 715; Miller & Anzalone & Lane & Cermak & Osten 2007: 136.)

Aistimukseen yliherkästi reagoiva ihminen välttelee saamasta erilaisia aistiärsyksiä (Kranowitz 2015: 37). Aistimukseen yliherkästi reagoivat ihmiset kokevat aistiärsykkeet nopeammin, voimakkaammin tai pidempikestoisesti, kuin normaalisti aistiärsykkeisiin reagoivat ihmiset. Yliherkkyys voi aiheuttaa ahdistuneisuutta tilanteissa, joita muut ihmiset eivät koe epämieluisina. Tällaisia tilanteita voi aiheutua esimerkiksi vaatteiden kosketuksesta ihoon, käsien likaantumisesta tai keinumisesta. Yliherkkyyttä voi ilmetä yhden tai useamman aistin kohdalla. (Miller 2006: 22–24.)

Liialliselta aistimustulvalta suojautuakseen aistiyliherkät ihmiset voivat rakentaa itselleen kuvitteellisen turva-alueen, jonka avulla he välttelevät muutoksia ja ennalta-arvaamattomia tilanteita. Aistiyliherkälle ihmiselle erityisesti siirtymätilanteet ovat usein haasteellisia. Muutosten välttely voi johtaa pakonomaisiin ja pikkutarkkoihin käyttäytymismalleihin ihmisen yrittäessä kontrolloida ympäristöään ja välttää ennalta-arvaamattomia tilanteita. Ihminen esimerkiksi voi kieltäytyä syömästä ruokaa, mikäli erilliset ruoka-aineet sekoittuvat keskenään tai kieltäytyä tietystä toiminnasta, mikäli toiminta toteutetaan eri paikassa kuin yleensä. Se, miten aistiyliherkät ihmiset reagoivat pitkäkestoiseen aistimustulvaan vaihtelee. Kuormittuessaan jotkut valitsevat strategiakseen taistella, jolloin heidän käytöksensä voi olla väkivaltaista tai aggressiivista. Toiset taas kuormittuessaan sulkeutuvat, eristäytyvät ja välttelevät aistimuksia sekä kuormitusta aiheuttavia tilanteita. (Miller 2006: 23.)

Taktiilisiin aistiärsykkeisiin yliherkästi reagoiva ihminen yrittää välttää erilaisia kosketusaistimuksia, koska hän pitää niitä uhkaavina. Voi olla, että ihminen itse voi koskettaa muita ihmisiä tai esineitä, mutta hänen on vaikea sietää häneen itseensä kohdistunutta yllättävää kosketusta esimerkiksi vaatteiden, hiusten tai muiden ihmisten osalta. Käytökseltään ihminen voi olla levoton, joustamaton tai jopa hyökkäävä yrittäessään kont-

rolloida ympäriltä tulevia aistiärsyksiä. Jatkuva kontrollointi vaatii paljon energiaa, joten tarkkaavuudensäätelyyn jää vähemmän energiaa, joka puolestaan heikentää oppimista sekä muuta vuorovaikutusta. (Yack ym. 2001: 51–52.)

Yliherkkä reagointi vestibulaarisiin aistimuksiin voi ilmetä liikkeiden välttämisenä tai niiden pelkäämisenä. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe liikkeitä uhkaavina, vaan joillekin erilaiset liikkeet voivat aiheuttaa pahoinvointia tai huimausta. Yliherkästi reagoiva ihminen pysyttelee mieluummin jaloillaan ja välttelee kiipeilyä sekä keinumista. (Kranowitz 2001: 37; Yack ym. 2001: 55–56.)

Tutkimukset ovat osoittaneet yliherkkyyden olevan aistisäätelyn häiriöistä yleisimmän. Yliherkkää reagointia on tunnistettu etenkin ihmisillä, joilla on erityisdiagnooseja, kuten esimerkiksi autismikirjon häiriö. Raynolds ja Lane huomasivat tutkimuksessaan, että useimmin yliherkkyyttä ilmenee taktiillisen aistijärjestelmän kohdalla. (Raynolds & Lane 2007: 517, 526.)

Aistiärsyksiin aliherkästi reagoiva ihminen vetäytyy usein sosiaalisista tilanteista ja hän saattaa vaikuttaa käyttäytymiseltään passiiviselta. Reagointi aistimuksiin on hitaampaa ja toiminnan aikaansaaminen vaatii suuremman aistiärsyksen. (Miller 2006: 25.) Taktiilisiin aistimuksiin aliherkästi reagoiva ihminen ei mahdollisesti tiedosta kylmää tai kuumaa, voimakasta kipua tai sitä, miltä erilaiset esineet tuntuvat. Tällöin on tyypillistä, että hän pureskelee esimerkiksi hihansuita tai törmäilee muihin ihmisiin. (Kranowitz 2015: 37.)

Ihmisen reagoidessa aistimuksiin aliherkästi, on tyypillistä, että hän pyrkii saamaan lisää aistiärsyksiä (Kranowitz 2015: 37). Vestibulaarisiin aistimuksiin aliherkästi reagoiva ihminen kaipaa liikettä ja hänelle voi olla vaikeaa istua aloillaan. On tyypillistä, että tällainen ihminen hyppii ja peuhaa sekä törmäilee muihin ihmisiin. Heidän hermostonsa saattaa vaatia erityisen paljon liikettä pysyäkseen virkeänä, jolloin tarkkaavuus keskittymistä vaativiin toimintoihin häiriintyy. Painovoiman asettamien vaatimusten tunnistamiseen tai liikkeiden ominaisuuksien rekisteröinnissä voi ilmetä vaikeuksia, jonka johdosta ihminen saattaa ajautua helposti vaaratilanteisiin esimerkiksi kiipeillessään. Haasteita voi ilmetä myös tasapainon säilyttämisessä sekä liikkeiden motorisessa suunnittelussa ja hienosäädössä. (Yack ym. 2001: 57–58.)

Proprioseptiivisiin aistimuksiin aliherkästi reagoivalle ihmiselle lisäästimukset, kuten seinään nojaaminen saattavat auttaa hahmottamaan paremmin oman kehon asentoa suhteessa ympäristöön, ja sitä kautta lisätä kehotietoisuutta sekä turvallisuuden tunnetta (Yack 2001: 61). Ihminen saattaa hakeutua nopeatempoisten ja pyöriivien liikkeen pariin, kuten karuselliin tai keinuun. Tyypillistä on, että ihminen on jatkuvassa liikkeessä ja nauttii hurjapäisistäkin liikkeistä. (Kranowitz: 37.)

Aistimushakuinen ihminen etsii jatkuvasti erilaisia aistiärsyksiä. Ihmisen normaali kehitys vaatii uusien aistikokemusten etsimistä, mutta aistimushakuisella ihmisellä tarve ei tunnu täyttyvän. Aistimushakuiselle ihmiselle on tyypillistä, ettei hänellä ole vaarantajua eikä kontrollia omasta toiminnastaan, jonka myötä hän ajautuu vaarallisiin tilanteisiin tai loukkaa itsensä. Aistihakuinen ihminen leimataan usein huonosti käyttäytyväksi ja hänen aistihakuinen käyttäytymisensä sekoitetaan helposti aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön. (Miller 2006: 28.)

Jotkut ihmiset saattavat etsiä jatkuvasti proprioseptiivisiä aistimuksia, jolloin he esimerkiksi hyppivät sängyllä, makaavat raskaiden peittojen alla tai pahimmillaan hakkaavat itseään. Aistimuksia etsimällä ihminen saattaa pyrkiä omalla tavallaan pitämään kehonsa rauhallisena ja keskittyneenä. (Yack 2001: 61–62.) Aistimushakuisen henkilön voi myös olla vaikea hahmottaa kehonosien asentoa ilman voimakasta proprioseptiivistä aistikokemusta. Joillain ihmisillä proprioseptiivisiin aistikokemuksiin liittyvän aistimushakuisuuden yhteydessä ilmenee myös ylireagoitua taktiilisten- tai vestibulaaristen aistimusten kohdalla. Tällöin he yrittävät lieventää proprioseptiivisten aistikokemusten avulla epämieluisia aistikokemuksia tunto- ja tasapainoaistien alueilla. (Parham & Mailoux 2005: 377–378.)

Miller ym. (2007) mukaan aistimushakuinen käytös voi muista ihmisistä vaikuttaa liian päällekkäyvältä. Mikäli ihmisen on vaikea saada riittävästi aistikokemuksia, voi hänen käyttäytymisensä pahimmillaan olla jopa aggressiivista, jolloin sillä on vaikutus myös ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. (Miller ym. 2007: 137.)

Aistihakuinen käyttäytyminen ei ole aina sosiaalisesti hyväksyttävää eivätkä ihmisen omat keinot ole jäsentäviä tai rauhoittavia. Tarpeet tulisi kuitenkin tyydyttää, joten aistihakuisen henkilön käyttäytymistä tulisi ohjata sosiaalisesti hyväksyttävään toimintaan. (Yack 2001: 90.)

3.3 Autismikirjon häiriö ja aistipoikkeavuuksien vaikutus toimintaan

Aikaisemmin laaja-alaisiin kehityshäiriöihin luokiteltiin erillisinä autismi ja Aspergerin oireyhtymä, mutta nykyisin autismi nähdään kirjona ja aikaisemmat diagnoosit on korvattu diagnoosinimikkeellä autismikirjon häiriö. Uudistettu luokitus autismikirjon häiriölle on ICD-11, DSM-5. Luokituksista on poistettu tarkat ikärajat, jolloin kehityksen poikkeavuuksien tulisi näkyä, mutta autismikirjon häiriön tulisi kuitenkin esiintyä kehitysjakson aikana ennen 18 ikävuotta. DSM-5 häiriöluokituksessa diagnoosin taso perustuu ydinoireiden vaikeusasteeseen, liittyen käyttäytymismallien aiheuttamaan toiminnalliseen haittaan henkilön elämässä. Tasoja on kolme ja ne on jaoteltu seuraavasti: taso 1 edellyttää hyvin huomattavaa tukea, taso 2 edellyttää huomattavaa tukea ja taso 3 edellyttää tukea. Autismikirjon häiriössä esiintyy myös liitännäissairauksina kehitysvammaisuuksia, epilepsiaa sekä psykiatrisia häiriöitä. (Lääkärilehti 2020.) Autismikirjon häiriön diagnosointi on kuvailevaa ja syytaustan toteaminen on miltei mahdotonta erilaisien tekijöiden, kuten geneettisten-, aineenvaihdunnallisten- sekä neurologisten tilojen takia. Autismikirjon häiriö ilmenee usein jo varhaislapsuudessa kehityksen poikkeavuutena. Haasteita voi ilmetä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai kommunikoinnissa sekä henkilöllä voi olla erityisiä kiinnostuksen kohteita tai rajoittuneita toistavia käyttäytymispiirteitä. Usein myös aistiviestinnässä ilmenee poikkeavuutta. (Timonen & Castren & Ärölä-Dithapo 2019: 19, 42.)

Autismikirjon henkilöllä sosiaalisen käyttäytymisen haasteet ilmenevät usein katsekontaktin välttämisenä suunnaten katsetta tavaroihin. Henkilö saattaa hakeutua oleilemaan yksin tai vaikuttaa olevan omissa maailmassaan. Kielelliset haasteet ovat myös osa autismikirjoa ja on tyypillistä, että puhe kehittyy poikkeavasti. Jotkut oppivat puhumaan päiväkotitai kouluikäisenä, kun taas osalla puheenkehitys on hyvin heikkoa ja he pystyvät tuottamaan vain jonkinlaista ääntelyä. Autismikirjon henkilöllä on usein vaikeuksia hahmottaa kokonaisuuksia ja asiansyhteyksiä, sillä heillä on vaikeuksia ymmärtää käsitteellisiä asioita, havainnoida eroja asioiden välillä sekä hahmottaa asioita eri näkökulmista. Vuorovaikutukseen vaikuttavat myös erilaiset käyttäytymispiireet kuten käsien ja esineiden heiluttelu, selvästi erottuva ääntely, tavaroiden järjestely ja siihen jumiutuminen sekä toistava liikeradan tuottaminen. Tämän tyyppiset toistavat käyttäytymispiirteet voivat tuoda autismikirjon henkilölle turvallisuuden tunnetta tai se voi liittyä aistikoemuksen poikkeavuuteen. Aistitiedon poikkeava jäsentymien voikin selittää autistisen henkilön tunnusomaisia piirteitä. (Kerola & Kujanpää & Timonen 2019: 25–26.)

Poikkeava reagointi eri aistiärsykkeisiin on hyvin tyypillistä autismikirjon häiriössä ja arviolta noin 90 prosentilla autismikirjonhäiriön aikuisista on edelleen aistitoimintojen ali- tai yliherkkyttä. Poikkeava reagointi aistimuksiin vaikuttaa suurimmalla osalla toimintakykyyn läpi elämän. (Partanen 2010: 33.) Henkilöillä, joilla aisteista saatu tieto ei jäsenny normaalisti tieto jää epäselväksi. Haasteet aistitiedon käsittelyssä näyttäytyvät usein tasapaino- ja liikeaistin sekä proprioseptiikan alueilla. Aistitiedon käsittelyn ongelmat voivat ilmetä aistisäätelyn häiriönä, vaikeutena erotella aistimuksia sekä aistipohjaisina motorisina häiriöinä. Autismikirjon henkilö pyrkii itse säätelemään aistiärsykeitä hallitukseen poikkeavaa aistijärjestelmää. Usein he saattavatkin jäädä ikään kuin riippuvaiseksi aistiärsykkeistä, joita pystyvät itse säätelemään, kuten tietyn tyyppisten vaatteiden käyttäminen tai tietynlaisen ruoan syöminen. Aistitiedon käsittelyn haasteissa voi ilmetä yliherkkää tai heikkoa reagointia tavallisiin aistiärsykkeisiin, jolloin esimerkiksi ääniin reagointi voi olla herkkää tai kipuun reagointi puutteellista. Aistitiedon käsittelyn haasteet voivat vaikuttaa henkilön keskittymiskykyyn, impulsiivisuuteen sekä kykyyn käyttäytyä hallitusti, jotka puolestaan voivat vaikuttaa toimintaan osallistumiseen. Aistitiedon käsittelyn haasteiden vuoksi autismikirjon häiriön henkilöllä voi myös olla vaikeuksia siirtyä uusiin tilanteisiin tai tehtävästä toiseen. Siirryessä ryhmämuotoiseen aistituokioon ohjaajan tulisi tukea siirtymätilannetta ennakoinnin avulla. (Kerola & Kujanpää & Timonen 2009: 97–100.)

Henkilöllä, jolla on autismikirjon häiriö voi ilmetä yhden aistin alueella yliherkkyksiä, kun taas toisen aistin kohdalla aistimushakuisuutta. Aistisäätelyyn vaikuttaa myös henkilön senhetkinen vireystila. Kun vireystila on sopiva, pystyy ihminen käsittelemään erilaisia aistimuksia paremmin. Autismisäätelyn henkilökunnan on tärkeä huomioida asiakkaidensa senhetkinen vireystila ja tarvittaessa pyrkiä edistämään vireystilan säätelyä optimaaliselle tasolle toimintaan osallistumisen ja oppimisen kannalta. (Timonen & Hämmäläinen 2019: 286.) Autismikirjon henkilön kanssa toimiessa on tärkeää tunnistaa erilaiset aistimusten yli- ja aliherkkydet, jotta toimintaan osallistumista voidaan tukea ympäristöä muokkaamalla sekä sopivia apuvälineitä hyödyntäen. Autismikirjon henkilön on myös tärkeää itse tunnistaa omat aistitoimintojen poikkeavuutensa, jolloin hän pystyy kehittämään ja oppimaan uusia tapoja kompensoida toimintaansa haittaavia aistiärsykeitä. Autismikirjon henkilöiden on mahdollista ryhmämuotoisten aistituokioiden avulla oppia tunnistamaan omia aistitoimintojensa poikkeavuuksia, jonka myötä he pystyvät kehittämään ja oppimaan uusia tapoja kompensoida toimintaansa haittaavia aistiärsykeitä. Aistikuormitusta lieventämällä puolestaan pystytään ylläpitämään kykyä osallistua päivittäisiin toimintoihin. (Partanen 2010: 36.)

Aistimushakuinen henkilö tarvitsee vireystilaa kohottavaa, jäsentävää sekä rauhoittavaa toimintaa. Aistimushakuisuus saattaa olla häiritsevää ja kohtuutonta, jolloin aistituokioon tai muuhun toimintaan osallistuminen on vaikeaa. Ryhmämuotoiseen aistituokioon siirryttäessä ohjaajan tulee huomioida asiakkaiden vireystila ja pyrkiä vaikuttamaan siihen tarpeenmukaisesti. Vireystilaa voidaan kohottaa muun muassa pureskelemalla kovia ruokia, pomppimalla jumppapallon päällä tai hyppimällä trampoliinilla. Aistitiedon jäsentämiseen auttavat muun muassa toiminnot, jotka aktivoivat proprioseptiikkaa, kuten renkaissa roikkuminen ja painavien tavaroiden kantaminen, työntäminen tai vetäminen. Proprioseptiivisiä aistikokemuksia voidaan lisätä käyttämällä esimerkiksi nilkkapainoja tai kuminauhaa tuomaan vastusta käsiin tai jalkoihin. Henkilön reagoissa aistimuksiin voimakkaasti, auttavat häntä toiminnot, jotka rauhoittavat. Rauhoittavia toimintoja voivat olla esimerkiksi rauhallinen keinuminen, painopeiton alla rauhoittuminen tai punnertaminen seinää vasten. (Timonen & Hämäläinen 2019: 287–292.)

Aistiyliherkkyys voi vaikuttaa ihmisen kykyyn osallistua päivittäisiin toimintoihin. Aistiyliherkän henkilön kanssa toiminta tulisi suunnitella siten, että se on ennakoitavissa eivätkä aistimukset tule yllätyksenä. Aistiyliherkät hyötyvät struktuurista ja rauhallisesta ympäristöstä, joka tulee huomioida myös ryhmämuotoisia aistituokioita toteutettaessa. (Timonen & Hämäläinen 2019: 293–295.) Henkilö, joka välttelee aistikokemuksia, tarvitsee mielekkäitä rutiineja jokapäiväiseen elämäänsä. Aistiyliherkälle tulee mahdollistaa riittävä etäisyys muihin ihmisiin ja mahdollisuus hiljaiselle paikalle toimintaa varten. Liike- ja tasapainoaistimuksia välttelevälle henkilölle esimerkiksi liikunnallisia toimintoja opettaessa tulisi opettaa yksi asia kerrallaan, jotta aistimuksia ei tule liikaa kerrallaan. (Timonen & Hämäläinen 2019: 295–297.)

3.4 Inhimillisen toiminnan malli materiaalin koostamisen tukena

Tarkastelemme opinnäytetyössämme aistisäätelyn tukemista toimintaterapian kontekstissa Gary Kielhofnerin kehittämän inhimillisen toiminnan mallin (The Model of Human Occupation) kautta. Mallin keskeisimpiä elementtejä ovat asiakaslähtöisyys ja toimintakeskeisyys. Malli ohjaa toimintaterapeuttia työskentelemään asiakkaan yksilöllisyys ja ainutkertaisuus sekä asiakkaan yksilöllinen elämäntilanne huomioiden. Mallin holistinen ihmiskäsitys huomioiden ihminen nähdään yhtenä jakamattomana kokonaisuutena. Mallia voidaan hyödyntää kaikkien asiakasryhmien kanssa. Mallin avulla toimintater-

peutin on mahdollista ymmärtää mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat, ja mitkä mahdollistavat asiakkaan osallistumista aistisäätelyä tukevaan toimintaan. (Kielhofner 2008: 1–4.)

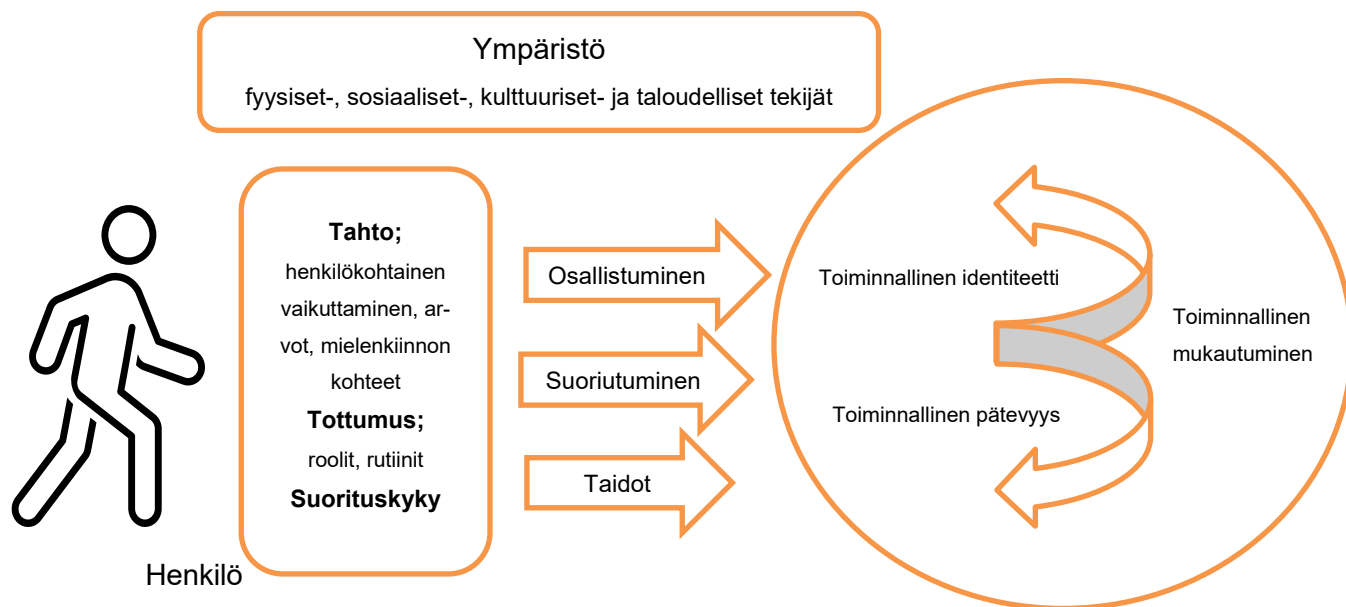
Inhimillisen toiminnan mallin tavoitteena on selittää ihmisen toimintaa tarkastelemalla tahtoa (*volition*), tottumusta (*habituation*) ja suorituskyyä (*performance*) sekä niiden suhdetta toimintaan. Vaikka käsitteitä voidaan tarkastella ihmisen toiminnassa yksilöllisesti, on tärkeää muistaa, että käsitteet vaikuttavat ihmisen toimintaan yhdessä ympäristötekijöiden kanssa. Aistituokiomateriaalissa mallin käsitteistä korostuu erityisesti ympäristö, sillä ympäristötekijöillä on suuri vaikutus ihmisen kokemiin aistiärsyksiin. Ympäristötekijät vaikuttavat ihmisen motivaatioon sekä suorituskyyyn, ja sitä kautta voivat joko mahdollistaa tai rajoittaa asiakkaan osallistumista ryhmämuotoisiin aistituokioihin. (Kielhofner 2008: 12.)

Ihmistä mallissa tarkastellaan tahdon, totumuksen sekä suorituskyyyn osa-alueiden kautta. Henkilön osallistuminen toimintaan riippuu hänen henkilökohtaisesta motivaatiostaan toimintaa kohtaan. Mallissa tätä kuvataan käsitteen tahto kautta. Tahdon osa-alueeseen kuuluvat myös henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot sekä mielenkiinnon kohteet. Autismikirjon henkilöiden kanssa työskennellessä täytyy havainnoida asiakkaan toimintaa ohjaavia tekijöitä. On tärkeää, että asiakkaita tuetaan oman tahdon ilmaisussa, jonka myötä toimintaan motivoituminen kasvaa. (Kielhofner 2008: 12–13.)

Tottumus kuvaa ihmisen valmiutta toteuttaa johdonmukaisia käyttäytymisen malleja. Tutut rutiinit ja roolit jäsentävät ihmisen elämää, ja ovat yhteydessä ihmisen toimintaympäristöön. Autismisäätiö ympäristönä vaikuttaa asiakkaiden rutiineihin sekä tapoihin toimia. Tutussa toimintaympäristössä toimiminen voi olla asiakkaille helpompaa, kun taas vieraammassa ympäristössä täytyy keksiä uusia tapoja toimia. (Kielhofner 2008: 16–18.)

Suorituskyy kuvaa ihmisen fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia sekä kyyä osallistua ja suoriutua häneltä vaadittaviin tehtäviin. Suorituskyyä voidaan tarkastella sekä subjektiivisesta että objektiivisesta näkökulmasta. Ihmisen oma käsitys suorituskyyvystään ei aina vastaa totuutta, mutta se voi vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja toiminnan säätelyyn. (Kielhofner 2008: 68–69.)

Ympäristöllä (*environment*) on suuri vaikutus ihmisen toimintaan. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan kaikki ihmisen tunteet, ajatukset sekä tekemiset ovat lähtöisin tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn sekä ympäristön välisestä dynaamisesta vuorovaikutuksesta (Taylor 2017: 26). Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) havainnollistetaan käsitteiden välistä vuorovaikutusta.



Kuvio 2. Inhimillisen toiminnan mallin (Taylor 2017) keskeiset käsitteet ja niiden välinen dynamiikka.

Mallin mukaan ympäristöön kuuluvat fyysiset, sosiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset sekä poliittiset tekijät, jotka vaikuttavat henkilön toimintaan. Ympäristöllä voi olla myös keskeinen vaikutus henkilön motivaatioon esimerkiksi sosiaaliselta ympäristöltä saamansa tuen kautta. Henkilön toimintaa ymmärtääkseen tulee ymmärtää myös ympäristö missä hän toimii. Ympäristö toimii vuorovaikutuksessa ihmisen henkilökohtaisten ominaisuuksien kanssa. Parhaimmillaan ympäristö mahdollistaa ihmisen toimintaa, kun taas pahimmillaan estää, riippuen henkilön arvoista, mielenkiinnon kohteista, rooleista, tavoista sekä suorituskyvystä. Ympäristössä vallitsevat toiminnan muodot, kulttuuri sekä muista asiakkaista muodostuva sosiaalinen ryhmä voivat mahdollistaa asiakkaalle erilaisten aistikokemusten saannin sekä sitä myötä auttaa häntä säätelemään omia aistikokemuksiaan. Autismisäätiöllä toteutettavassa toiminnassa korostuvat monet inhimillisessä toiminnan mallissa kuvatut ympäristötekijät, jotka mahdollistavat toimintaan osallistumista. Käytössä ovat tietyt tilat, jotka on suunniteltu vastaamaan autismikirjon henkilöiden tarpeita ja saatavilla olevat esineet puolestaan mahdollistavat erilaisten aistielämyksen kokemisen. Autismisäätiön asiakaskunta puolestaan muodostaa sosiaali-

sen ryhmän, jossa toimiville ihmisille on muodostunut omia rooleja ja tapoja toimia. Toiminnan muodot puolestaan viittaavat tarkoituksenmukaisen toiminnan toteutumiseen, jota tässä tapauksessa edustaa ryhmämuotoinen aistituokio. Erilaisuutta ja kehityshäiriöitä hyväksyvä ilmapiiri Autismisäätiöllä ilmentää kulttuurista ympäristöä. (Kielhofner 2008: 21, 86–88.)

Toimintaa voidaan Kielhofnerin (2008) mukaan kuvata toiminnallisen osallistumisen (*occupational participation*), toiminnallisen suoriutumisen (*occupational performance*) sekä taitojen (*skills*) kautta (Kuvio 1). Toiminnallisella osallistumisella tarkoitetaan itsestä huolehtimista, vapaa-ajan viettämistä sekä työn tekemistä oman sosiokulttuurisen ympäristön mukaisesti. Toiminnallinen osallistuminen eli ryhmämuotoiseen aistituokioon osallistuminen on iso kokonaisuus, joka riippuu henkilön tahdosta, tottumuksesta, suorituskyvystä sekä ympäristötekijöistä. Toiminnallisella suoriutumisella kuvataan itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan sekä työhön liittyvien toimintojen tekemistä eli tässä yhteydessä kaikkia niitä toimintoja, joita aistituokiossa toteutetaan. Toiminnalliset taidot pitävät sisällään kyseiseen toimintaan liittyvät taidot, jotka mahdollistavat ryhmämuotoisten aistituokioiden aikana tehtävän toiminnan toteuttamisen. Taidot liittyvät toiminnalliseen osallistumiseen ja toiminnalliseen suoriutumiseen joko estämällä tai mahdollistamalla toiminnan tekemisen. (Kielhofner 2008: 101–103.)

Toiminnallisten osallistumistilanteiden kautta ihmiselle muotoutuu toiminnallinen identiteetti (*occupational identity*), joka käsittää henkilön oman käsityksensä itsestä toimijana sekä käsityksen siitä, millaiseksi toimijaksi hän haluaa tulla. Toiminnallisella identiteetillä on vaikutusta henkilön tulevaisuuteen ja edessä oleviin valintoihin. Epäonnistumisen kokemukset voivat vaikuttaa asiakkaan minäkuvaan ja käsitykseen itsestä toimijana, joten asiakkaiden identiteettiä on tärkeä tukea ryhmämuotoisten aistituokioiden aikana kannustamalla ja kehumalla onnistumisista sekä yrityksistä. (Kielhofner 2008: 106.)

Toiminnallinen pätevyys (*occupational competence*) puolestaan vaikuttaa siihen, miten paljon henkilö toteuttaa toiminnallista identiteettiänsä vastaavaa toimintaa. Tähän liittyy myös henkilön rooleihin liittyvät odotukset sekä arvojenmukainen käyttäytyminen. Omista rutiineista sekä mielihyvää tuottavista toiminnoista suoriutuminen lisäävät toiminnallisen pätevyyden tunnetta. Autismisäätiön asiakkaiden rutiineihin kuuluu osallistua päivätoimintaan tiettyinä päivinä viikossa, joten toimintaan osallistuminen liittyy tie-

tyn velvollisuuden täyttämiseen. Tästä rutiinista suoriutuminen määrittelee osittain henkilön toiminnallista pätevyyttä. Myös ryhmämuotoiseen aistituokioon osallistuminen ja sitä kautta saadulla mielihyvällä on mahdollista vaikuttaa asiakkaan toiminnallisen pätevyyden tunteeseen. (Kielhofner 2008: 106–107.)

Toiminnallinen mukautuminen (*occupational adaptation*) seuraa, kun ihminen mukautuu ympäristössään tapahtuviin toimintoihin hänelle rakentuneen toiminnallisen identiteetin sekä toiminnallisen pätevyyden tunteen myötä. Ihminen alkaa muodostaa omaa tahtoaan, tottumustaan sekä suorituskyykyään oppiessaan ensimmäisiä toiminnan muotoja ja osallistuessaan häntä ympäröivään elämään. Henkilö on jatkuvassa vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa tämän prosessin ajan, joten vaikuttavat myös ne hänen tahdon, totumuksen sekä suorituskyyvyn kehittymiseen. Ihmisen työstäessä muuttuvaa identiteettiään elämänsä aikana, voi hän kohdata haasteita toiminnallisen mukautumisen kanssa. (Kielhofner 2008: 107–108.)

3.5 Terapeuttinen toiminta ryhmässä

3.5.1 Ryhmän terapeuttiset tekijät osana aistituokiota

Irvin Yalomin ja Molly Leszczin mukaan ryhmän terapeuttisuus on monimutkainen prosessi, joka tapahtuu inhimillisten kokemusten sekä vuorovaikutuksen kautta. Ryhmän terapeuttisiin tekijöihin kuuluvat toivon herättäminen, tiedon jakaminen, universaalisuus, peruserhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, interpersoonallinen oppiminen, ryhmäkoheesio, kataris ja eksistentiaaliset tekijät. (Yalom & Leszcz 2005: 1–2.) Eksistentiaaliset tekijät ovat vahvemmin liitoksissa psykoterapiaan, eikä niinkään ryhmämuotoisten aistituokioiden kontekstiin, joten jätämme tämän terapeuttisen tekijän käsittelemättä opinnäytetyössämme.

Toivon herättäminen on oleellista kaikissa toimintaterapiasuhteissa. Toivo vaikuttaa siihen, että ihminen haluaa osallistua ryhmään ja pysyä osana ryhmää. Toivon kokeminen itsessään voi jo olla terapeuttista. Useissa tutkimuksissa on todettu, että korkeat odotukset ennen terapiaa vaikuttavat positiivisesti terapian tavoitteiden toteutumiseen. Toivon herättäminen alkaa jo ennen ryhmän aloitusta. Terapeutin tulee tuoda ryhmän jäsenille ilmi ryhmän terapeuttisia tekijöitä ja hyötyjä, joiden avulla voidaan vaikuttaa kielteisiin ennakkokäsityksiin. Ryhmän ohjaajalla onkin suuri rooli ryhmämuotoisen aistituokion jäsenten motivoitumiseen. Ennen ryhmän alkamista ohjaajan olisi tärkeää

tuoda jäsenille ilmi miksi ryhmään osallistuminen on tärkeää sekä mitä hyötyä siitä on jäsenelle. (Yalom & Leszcz 2005: 4–5.)

Universaalisuuden kokemus kuvaa samankaltaisuuden kokemusta, joka voi olla voimauttavaa ja auttaa ryhmänjäseniä jakamaan elämästään vaikeampiakin asioita. Ryhmämuotoiseen aistituokioon osallistuvat saavat mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan ja tapojaan erilaisiin aistikokemuksiin liittyen sekä lisäksi heille tarjoutuu mahdollisuus keskustella siitä, miten ne vaikuttavat heidän arkielämäänsä. (Yalom & Leszcz 2005: 6.)

Tiedon jakaminen on myös tärkeä osa ryhmätoimintaa. Ryhmässä ohjaaja ja ryhmän jäsenet voivat jakaa sairauteen tai muuhun elämäntilanteeseensa liittyvää tietoa toisilleen. Ryhmämuotoisessa aistituokiossa ohjaaja voi jakaa tietoa erilaisista aistisäätelyhaasteista ja niiden vaikutuksista toimintakykyyn, jolloin osallistujat tulevat tietoisemmiksi omista haasteistaan. (Yalom & Leszcz 2005: 11)

Altruismin kokemus liittyy terapian alkaessa asiakkaan kokemukseen, ettei itsellään ole tarjottavana mitään arvokasta. Ryhmäterapia tarjoaa mahdollisuuden kokea olevansa hyödyksi muille ja sitä kautta vahvistaa itsetuntoa. Ryhmämuotoisessa aistiryhmässä omien kokemusten ja tapojen jakamisen kautta jäsenet voivat auttaa toinen toisiaan ja sitä kautta kokea olevansa hyödyllisiä muille. (Yalom & Leszcz 2005: 13.)

Peruserhekokemuksen korjaantuminen liittyy ryhmämuotoiseen aistituokioon osallistuvien henkilöiden menneisyydessä tapahtuneisiin epämiellyttäviin kokemuksiin oman perheensä kanssa. Ryhmässä koettujen reaktioiden tai konfliktien kautta voidaan elää perhekonfliktit uudelleen korjaavalla tavalla. Ongelmien käsittely muiden ryhmänjäsenten ja ohjaajan kanssa voi olla keskeneräisten asioiden käsittelyä menneisyydestä. Jolloin myös ryhmämuotoisessa aistituokiossa tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta ryhmän jäsenten käsitykset omista kyvyistään ja tavoistaan voivat muuttua paremmiksi. (Yalom & Leszcz 2005: 15–16.)

Sosiaalisten taitojen kehittyminen on terapeuttinen tekijä, joka ilmenee jokaisessa terapiaryhmässä. Ryhmämuotoisessa aistituokiossa tarjoutuu mahdollisuus harjoitella turvallisesti sosiaalisia taitoja sekä oppia oman toiminnan vaikutuksesta muihin. (Yalom & Leszcz 2005: 16–17.)

Mallioppimista voi tapahtua ohjaajan sekä ryhmänjäsenten välillä. Ohjaajalta voi saada mallia kommunikointiin ja käyttäytymiseen esimerkiksi siitä, miten jakaa muille tietoa itsestään tai kuinka tukea toista ryhmänjäsentä. Mallioppimista tapahtuu myös muiden ryhmänjäsenten kautta. Mallioppimista voidaan hyödyntää kommunikoinnin lisäksi motorisissa tehtävissä. Ohjaaja voi hyödyntää ryhmänjäsenten taitoja pyytämällä osallistujia näyttämään toisilleen mallia, kuinka ryhmässä toteutettava toiminta tehdään. (Yalom & Leszcz 2005: 17–18.)

Interpersoonallinen oppiminen liittyy omaan toimintaan ja sen säätelyyn. Ryhmämuotoisessa aistiryhmässä toimitaan toisaalla opittujen käyttäytymismallien mukaisesti, ja ryhmässä on mahdollista oppia uusia ihmissuhdetaitoja. Ryhmämuotoisen aistituokion aikana jokainen saa toisiltaan välitöntä palautetta, joka mahdollistaa ymmärtämään paremmin omaa toimintaa sekä siirtämään ryhmässä opittuja toimintamalleja ryhmän ulkopuolelle. (Yalom & Leszcz 2005: 47–48.)

Ryhmäkoheesio on parantava elementti, joka vaikuttaa ryhmämuotoisen aistituokion jäseniin siten, että he kokevat haluavansa kuulua ryhmään. Koheesio kautta jäsenet voivat tuntea turvallisuudentunnetta sekä olevansa arvostettuja ja hyväksytyjä ryhmässä. Koheesio myötä ryhmänjäseneistä todennäköisesti ilmaisevat itseään avoimemmin ja noudattavat ryhmän sääntöjä. Ryhmäkoheesio on välttämätön muiden terapeuttien tekijöiden toteutumisen kannalta. (Yalom & Leszcz 2005: 54–75.)

Kataris on vahvasti liitoksissa ryhmäkoheesioon. Kataris tarkoittaa, että ryhmämuotoisen aistituokion aikana jäsenet pääsevät vapaasti ilmaisemaan tunteitaan ja voivat saada helpotusta avautuessaan muille ryhmään osallistujille. (Yalom & Leszcz 2005: 90–91.)

3.5.2 Aistituokion suunnittelu seitsemän vaiheen työtavan avulla

Marilyn Colen seitsemän vaiheen työtapa (*Cole's seven-steps groups*) on kehitetty toimintaterapeuttiopiskelijoille ohjeistamaan terapiaryhmien ohjaamista. Malli on kokonaisvaltainen, asiakaskeskeinen ja siinä otetaan huomioon dynaaminen toiminta. Malli on suunniteltu mahdollistamaan ryhmän jäsenten osallistuminen yhteiseen toimintaan ja lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden pohtia toiminnan merkitystä jokaisen kohdalla yksilöllisesti. Colen seitsemän vaiheen työtapaan kuuluvat esittely, toiminta, jakaminen, kä-

sittelemineen, yleistäminen, soveltaminen ja yhteenveto. Seitsemän vaihetta voivat tapahtua eri järjestyksessä kuin ne ovat esitelty, sillä järjestykseen vaikuttavat ryhmän tavoitteet ja konteksti. Alla oleva kuvio (Kuvio 3) havainnollistaa ryhmän eri vaiheita seitsemän vaiheen työtavan mukaisesti. (Cole 2017: 3.)



Kuvio 3. Ryhmän vaiheet seitsemän vaiheen työtapa (Cole 2017) mukaillen.

Esittelyn (*introduction*) aikana toimintaterapeutti esittelee itsensä sekä ryhmän, jota on ohjaamassa. Tämän jälkeen ensimmäisellä ryhmäkerralla käydään nimikierrros, jonka tarkoituksena on vahvistaa ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Seuraavilla ryhmäkerroilla riittää, että jokaista asiakasta tervehditään hänen yksilöllinen kommunikointitapansa huomioiden, jolloin ryhmään kuuluvuuden kokemus vahvistuu. (Cole 2017: 4)

Tervehtimisen jälkeen toimintaterapeutin tulee kiinnittää huomiota ryhmän jäsenten kykyyn vastaanottaa uutta tietoa, heidän tunnetilaansa tai mahdollisiin huoliinsa. Alussa voidaan toteuttaa myös alkulämmittelyä (*warm-up*), jonka tarkoituksena on saada ryhmän jäsenet sitoutumaan, rentoutumaan sekä orientoitumaan tulevaan toimintaan. Lämmittelyksi tulisi valita sellainen toiminta, joka haastaa ryhmän jäseniä ja ylläpitää heidän kiinnostustaan sekä sen tulisi liittyä olennaisesti tulevaan toimintaan. Hyvään tunnelmaan voidaan vaikuttaa muun muassa kiinnittämällä huomiota ympäristöön, kuten valaistukseen sekä häiriötekijöihin ja muokkaamalla niitä sopivaksi. Ryhmän ohjaaja on aina ryhmälle roolimalli, jolloin myös hänen odotuksensa ja ilmaisutapansa heijastuvat ryhmää kohtaan (Cole 2017: 4–5.)

Ryhmän tarkoituksen selittäminen on ensisijaisen tärkeää, eikä tätä vaihetta tulisi koskaan jättää pois. Ryhmän tavoitteet tulisi käydä läpi jokaisella ryhmäkerralla sellaisella tavalla, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus ymmärtää. Tietoisuus toiminnan vaikutuksista vahvistaa toimijan motivaatiota osallistua toimintaan. Toimintaterapeutin tuntiessa ryhmänjäsenet paremmin, voi hän kertoa tavoitteista jäsenille yksilöllisemmin sekä juuri hänen haasteisiinsa suunnattuna. (Cole 2017: 5.)

Esittelyn lopussa kerrotaan ryhmäkertaan liittyvät toiminnot eli mitä tulee tehdä, käytettävä aika sekä välineet, joita toiminnassa käytetään. Toimintaterapeutin tulee ilmoittaa, mikäli toiminnan jälkeen on tarkoitus jakaa omaa tuotoksia tai kokemuksia. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen voi etukäteen miettiä mitä haluaa jakaa omasta kokemuksestaan tai tuotoksestaan. Myös toiminnan eri vaiheisiin käytettävä aika viestittää osallistujille onko painopiste itse toiminnassa vai sen jälkeisessä keskustelussa. Esittelyvaiheen jokainen elementti on tärkeä ja se, miten esittelyn toteuttaa vaikuttaa olennaisesti ryhmän tehokkuuteen. (Cole 2017: 5–6.)

Toimintaa (*Activity*) suunnitellessa tulee ottaa huomioon monia eri tekijöitä. Toimintaterapeutin tulee arvioida ryhmänjäsenten kognitiiviset ja fyysiset valmiudet, sillä niissä ilmenevät haasteet rajoittavat toimintaan osallistumista. Ryhmätoimintaa suunniteltaessa tavoitteiden tulisi kohdata suurinta osaa ryhmän jäsenten haasteita ja tulisi löytää toiminta, josta jokainen voi oppia uutta sekä kokea sen merkitykselliseksi. Ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelu on monimutkainen prosessi, joka yksinkertaistettuna sisältää seuraavat asiat; ajoitus, terapeutitset tavoitteet, ryhmän jäsenten fyysiset ja henkiset valmiudet, ohjaajan tiedot ja taidot sekä toiminnan mukauttaminen. Tavoiteltaessa asiakaslähtöistä toimintaa tulee ryhmän jäsenille mahdollistaa valintojen tekeminen. Ajankäyttö tulee huomioida niin, että toiminta olisi noin 1/3 ryhmäkerrasta, jotta toiminnan jälkeisille vaiheille jäisi riittävästi aikaa. (Cole 2017: 6.)

Toiminnan analyysi on yksi toimintaterapeutin työtä ohjaavista tekijöistä. Toiminnasta suoriutumiseen on mahdollista vaikuttaa muokkaamalla toiminnan sisältöä, vaatimuksia tai ympäristöä. Voidakseen muokata toimintaa asiakkaalle sopivaksi, tulee toimintaterapeutin osata analysoida ja adaptoida toimintaa. Toiminnan adaptaatiolla tarkoitetaan toiminnan soveltamista asiakkaalle sopivaksi tai vaihtoehtoisesti ympäristön muokkamista toiminnasta suoriutumisen mahdollistamiseksi. Tämä vaatii myös kykyä analysoida ja soveltaa ympäristöä. (Hagedorn 2000: 172–173.) Toiminnan analyysi on prosessi, jossa toiminta tutkitaan tarkasti ja pilkotaan osiin. Toimintaterapeutin pyrkimys on ratkoa toiminnasta suoriutumista haittaavia tekijöitä. Tämän onnistuakseen, tulee toimintojen suorittaminen ymmärtää niin kokonaisuutena kuin osina. (Hagedorn 2000: 169.)

Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin tarkoituksena on ymmärtää toiminnasta mahdollisimman paljon. Toimintaterapeutti tarkastelee tietyn toiminnan vaatimia taitoja

ja valmiuksia sekä toiminnan merkitystä osallistumiseen. Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla toimintaterapeutti haluaa vastauksia toiminnan terapeuttisen voiman ymmärtämiseen sekä asiakkaan suorituskykyä parantavien toimintojen tunnistamiseen. Toimintojen avulla voidaan kehittää uusia, korvaavia toimintatapoja, palauttaa vanhoja toimintatapoja tai vaihtoehtoisesti ympäristöä ja toimintatapoja voidaan muokata siten, että toiminnasta suoriutuminen mahdollistuu. (Crepeau & Schell 2008: 366.)

Tehtäväanalyysia tehtäessä toimintaan tarvittavat esineet, työkalut ja materiaalit listataan ja mietitään niiden kulttuurinen merkitys. Toiminnan tilavaatimukset kirjataan ja kuvaillaan fyysistä ympäristöä, jossa toiminta yleensä toteutuu. Tämän jälkeen tarkastellaan toimintaan liittyviä sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä, kuten muita toimintaan osallistuvia ihmisiä sekä millaisia kulttuurisia merkityksiä kyseisellä toiminnalla on. Tämän jälkeen toiminta pilkotaan pienempiin osiin ja tarkastellaan osia toiminnan vaatimusten näkökulmasta. Vaatimusten osalta kirjataan ylös toiminnan edellyttämät taidot, kehon rakenteet ja toiminnot sekä osallistumista tukevat tekijät. Tässä vaiheessa mietitään myös varotoimenpiteet, jotka on otettava huomioon toimintaa tehtäessä. Lopuksi laaditaan toimintaa helpommaksi tai vaikeammaksi porrastavia tekijöitä. Autismisäätiöllä järjestettävissä ryhmämuotoisissa aistituokioissa jäsenet saattavat olla taidoiltaan fyysisesti ja kognitiivisesti hyvin eri tasoisia. Toiminnan sisältöä suunniteltaessa tulee ohjaajan huomioida osallistujien tuen tarpeet, taidot sekä vammat, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Toiminnan porrastamisen avulla toimintaa voidaan mukauttaa yksilöllisesti jokaiselle sopivaksi, jonka myötä toimintaan osallistuminen mahdollistuu jokaiselle asiakkaalle. (Crepeau & Schell 2008: 369.)

Jakaminen (*Sharing*) tulee toiminnan jälkeen, jolloin jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus jakaa oma työnsä tai kokemuksensa toiminnasta. Toimintaterapeutti on vastuussa siitä, että jokainen saa oman vuoronsa. Ryhmänjäsenen jakaminen voi olla verbaalista tai non-verbaalista. Jakamisen rakenne vaihtelee sen mukaan, mitä itse toiminta on ollut. Toiminnassa, jossa painopisteenä on ollut vuorovaikutus, jäsenet voivat jakaa omaa kokemustaan ja mitä toiminta heille merkitsi. Terapeutin tulee kannustaa jäseniä jakamaan sekä samalla huolehtia, että ilmapiiri on positiivinen eikä jakamista koeta negatiiviseksi. Jakaminen tulisi kuitenkin aina olla vapaaehtoista. Jäsenten halutessaan kommentoida toisen jakamista, terapeutin tulisi näyttää esimerkkiä positiivisesta ja välittävästä keskustelusta. (Cole 2017: 7–8.)

Käsittelyn vaihe (*progressing*) on yleensä seitsemästä vaiheesta vaikein ja kokemattomuuden vuoksi tämä vaihe saattaa usein jäädä pois. Käsittelyn tavoitteena on, että jäsenet jakavat kokemuksiaan ja mielipiteitään liittyen ryhmän ohjaajaan sekä toisiinsa. Tunteet ohjaavat käyttäytymistämme ja vaikuttavat siten myös ryhmänjäsenten tapaan toimia ryhmässä. Onkin tärkeää, että tunteet pystytään jakamaan, sillä ilman sitä ryhmän tuloksia ei voida täysin ymmärtää. Kun käsittely tehdään onnistuneesti, siitä voidaan saada tärkeää ja oleellista tietoa. Käsittelyn kautta voidaan saada tietoa esimerkiksi, mikäli joku osallistujista kokee ahdistusta tai nolostumista. Osallistujan tuntiessa tämänkaltaisia tunteita ryhmän aikana, voi se sivuttaa ryhmästä saadut hyödyt, ellei niitä pääse käsittelemään. (Cole 2017: 8.)

Yleistämisen (*Generalizing*) aikana on tarkoitus käsitellä ryhmässä opittuja asioita kognitiivisesta näkökulmasta. Terapeutti tiivistää ryhmän jäsenten kokemukset ja tekee niistä muutamia yhteenvetoja. Onnistuneen toiminnan myötä yhteenvedossa ilmenee ryhmän tavoitteet. Yleistämisen vaihetta ei pysty suunnittelemaan etukäteen, sillä se pohjautuu ryhmän jakamiin kokemuksiin toiminnasta. Yleistämisen vaiheeseen on hyvä ottaa myös mukaan aiheet, jotka eivät suunnitellusti ollut tarkoitettu, mutta nousivat ryhmäläisten puheissa esiin. (Cole 2017: 10.)

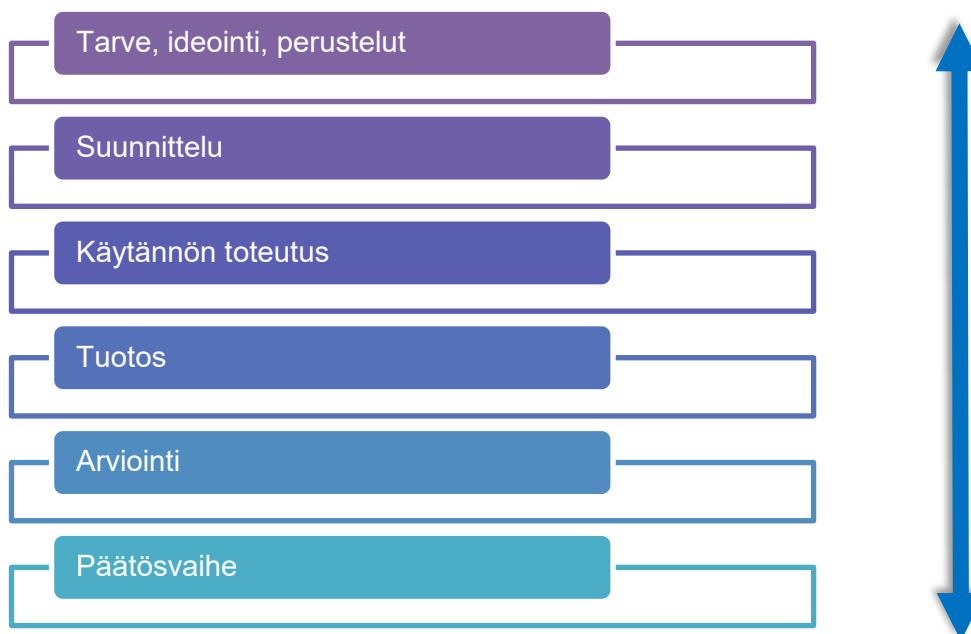
Soveltamisen (*Application*) vaihe on vahvasti liitoksissa yleistämiseen. Tämän vaiheen tavoitteena on auttaa osallistujia ymmärtämään, miten ryhmässä opittuja asioita voidaan soveltaa jokapäiväisessä elämässä ja miten niitä voi hyödyntää saadakseen elämästä toimivampaa ryhmän ulkopuolella. Terapeutti voi antaa esimerkin omasta kokemuksestaan soveltaa ryhmässä opittua tietoa arkielämässä. Konkreettinen esimerkki voi madaltaa osallistujan kynnystä jakaa omia ideoitaan. Soveltamisen vaiheeseen on erityisen tärkeä panostaa, jotta jäsenet hyötyisivät ryhmässä opituista asioista myös ryhmän ulkopuolella. (Cole 2017: 10.)

Yhteenveto (*summary*) on vaiheista viimeisin. Hyvä yhteenveto on kestoaltaan noin 4–5 minuuttia. Yhteenvedossa tarkoituksena on kerrata tavoitteet, sisältö ja ryhmän kehitys sekä korostaa ryhmän tärkeimpiä puolia. Yhteenvetoa tehdään ryhmän jäsenten vastauksista. Joissakin tilanteissa terapeutti voi osallistuttaa ryhmän jäsenet yhteenvedon tekemiseen antaen vihjeitä sekä muistuttamalla mitä ryhmässä tehtiin ja opittiin. Ryhmässä opittujen asioiden yhteenveto vahvistaa oppimista. Kun terapeutti nimeää positiivisia ja hyviä kokemuksia ryhmästä, se auttaa myös osallistujia muistamaan ryhmän

positiivisena kokemuksena. Terapeutti voi yhteenvedon yhteydessä kiittää osallistumisesta kiinnittäen huomiota ryhmänjäsenten avoimuuteen, rehellisyyteen sekä halukkuuteen jakaa asioita ryhmässä. Terapeutin tehtävä on huolehtia, että ryhmä lopetetaan oikean aikaan. Hyvin suunnitellussa ja toteutetussa ryhmässä käydään läpi kaikki seitsemän vaihetta. Mikäli jokin vaihe on jostain syystä jäänyt pois, on hyvä käydä yhteenvedossa läpi syyt, miksi jokin vaihe on jätetty pois. (Cole 2017: 10–11.)

4 Aistituokiomateriaalin tuottaminen yhteiskehittelynä

Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet yhteiskehittelyä menetelmänä ryhmille suunnatun aistituokiomateriaalin tuottamiselle. Yhteiskehittelyä on hyödynnetty sekä opinnäytetyön tekijöiden välisessä työskentelyssä, mutta myös työskentelyssä yhteistyökumppanin kanssa. Harran, Mäkisen & Siparin (2012) mukaan yhteiskehittely on arvokasta toimintaa, joka parantaa kehittämistoiminnan laatua, lisää toimijoiden hyvinvointia sekä syventää tiedon tuottamista. Yhteiskehittelyn kriteerinä on, että kehittäminen on tarve-, käyttäjä- ja toimijalähtöistä kehittämistä, jossa korostuu vuorovaikutteinen reflektio. Yhteiskehittelyn avulla kehitetään tai luodaan uusia käytäntöjä sekä toimintamalleja yhdessä tasavertaisina toimijoina. Jokainen osallistuja tuo pöytään oman osaamisensa, kokemuksensa tai kysymyksensä. Lisäksi kehittämistoiminnan etuna on, että tulokset on mahdollista siirtää käytäntöön jo kehittämistoiminnan aikana. (Harra & Mäkinen & Sipari 2012: 4, 7, 9, 11; Kauppinen & Kesäniemi & Luojus & Lange & Lönn 2020: 6.) Kehittämistoiminta koostuu seitsemästä eri vaiheesta, joita ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe sekä päätösvaihe. Kehittämistoiminnan vaiheet ovat vahvasti liitoksissa toisiinsa ja usein ne saattavatkin näyttäytyä samanaikaisesti. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017: 52.) Esittelemme kuviossa 4 opinnäytetyömme kehittämistoiminnan prosessin kulkua.



Kuvio 4. Kehittämistoiminta prosessina (Salonen ym. 2017) mukailleen.

Yhteiskehittely valittiin toteutustavaksi, jotta opinnäytetyön tuotos vastaisi mahdollisimman hyvin yhteistyökumppanimme tarpeita. Yhteiskehittelyn aikana henkilökunnalla oli mahdollisuus tuoda tarpeensa ja toiveensa kuuluviin, jonka perusteella materiaalia suunniteltiin.

4.1 Tarve, ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa syksyllä 2021 yhteyttä otettiin Autismisäätiön Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden päivätoimintaan. Yhteistyötaholla oli valmis ehdotus opinnäytetyön aiheeksi, ja opinnäytetyön tekijöillä puolestaan kiinnostus aiheetta kohtaan, joten sopimus opinnäytetyöyhteistyöstä laadittiin. Yhteydenoton perusteella järjestettiin tutustumiskäynti, jolloin keskusteltiin yhteistyökumppanin tarpeista ja toiveista materiaalin suhteen. Tavoitteet materiaalin suhteen laadittiin yhteistyössä yhteistyökumppanimme kanssa. Tavoitteeksi muodostui koota materiaali ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnittelun tueksi. Tarkoituksena oli lisätä henkilökunnan tietämystä keskeisistä aistijärjestelmistä eli lähiaisteista ja aistisäätelyn haasteista sekä yhdessä kehitellä konkreettisia ideoita ja keinoja aistituokioiden suunnittelun tueksi. Aihetta rajattiin yhteistyökumppanin kanssa siten, että se vastaisi mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan. Lopuksi materiaaliin valikoituivat aisteista ainoastaan keskeiset aisti-

järjestelmät eli lähiaistit, joihin kuuluvat taktiilliset-, vestibulaariset- sekä proprioseptiiviset aistimukset. Yhteiskehittelytoiminnan kriteerit huomioiden kehittämistarve muodostui siis tarve- ja käyttäjälähtöisesti Autismisäätiön puolelta.

Toimintaterapeuttista näkökulmaa aineistoon suunniteltiin tuotavan Yalomin (2005) ryhmän terapeuttisten tekijöiden sekä Marilyn Colen (2017) seitsemän vaiheen työtavan kautta. Seitsemän vaiheen työtapa ohjaa Autismisäätiön henkilökuntaa ryhmämuotoisten aistituokioiden suunnittelussa, antaa toiminnalle hyvän rungon sekä mahdollistaa ryhmässä opittujen asioiden siirtämisen arkeen. Ryhmän terapeuttisten tekijöiden kautta puolestaan asiakkaille voidaan mahdollistaa oppiminen, kehittyminen sekä kasvaminen erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä.

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi oppaan, kotisivujen tai portfolion muodossa, jota voidaan hyödyntää käytännössä (Vilka ym. 2003: 9). Materiaalin muodon suhteen päädyttiin digitaaliseen muotoon Autismisäätiön toiveesta. Erilaisista jo aikaisemmin tehdyistä materiaaleista aistisäätelyyn liittyen etsittiin tietoa ja todettiin, että materiaalia aikuisille suunnatuista aistituokiosta tai toiminnoista ei juuri löydy. Tietoa löytyi esimerkiksi vauvaikäisille ja lapsille suunnatuista leikeistä sekä aistisäätelyn tukemisesta arjen toimintojen näkökulmasta. Tämä kasvatti entisestään syytä digitaaliseen muotoon tehdystä materiaalista aikuisten asiakasryhmä huomioiden. Valmis materiaali suunniteltiin esiteltävän Autismisäätiön blogissa, jotta tieto materiaalista saavutaisi koko säätiön henkilökunnan ja hyöty materiaalista olisi mahdollisimman suuri. Materiaalin suunniteltiin sisältävän lyhyet teoriaosuudet yllä mainituista toimintaterapeuttisista näkökulmista, keskeisistä aistijärjestelmistä eli lähiaisteista, aistisäätelyn häiriöistä sekä konkreettisia ideoita toiminnoista ryhmämuotoisiin aistituokioihin.

Autismisäätiön henkilökunnan kanssa toteutettavia yhteiskehittelytilaisuuksia suunniteltiin toteutettavan kaksi. Tarkoituksena oli jakaa aihealueita kahdelle erilliselle tapaamiskerralle. Kaikki tarvittava materiaali valmisteltiin jo ensimmäiselle tapaamiselle, jotta mahdollisuuksien mukaan aiheet voitaisiin käydä läpi jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. Tilaisuuksissa käytettäväksi menetelmäksi valikoitui aivoriihi. Aivoriihi menetelmänä mahdollistaa luovan ideoinnin, jonka tuloksena syntyy suuri määrä ideoita. Menetelmä sisältää ideoinnin, arvioinnin sekä valinnan. Ideoista toimivimmat valitaan lopulliseen aineistoon. (Innokylä.) Aivoriihi valikoitui menetelmäksi, jotta tilaisuudet olisivat ilmapiiriltään avoimia, ja jokaisella olisi mahdollisuus tuoda oma osaamisensa esiin matalalla kynnyksellä. Vahvuutena menetelmän käytölle nähtiin myös se, että ideoita

saadaan runsas määrä sekä toisten esittämien ideoiden pohjalta on mahdollista keksiä uusia ideoita.

4.2 Aistituokiomateriaalin toteutus ja tuotos

Yhteiskehittelyssä vetäjä huolehtii prosessin etenemisestä, mutta muutoin tarkkaa työnjakoa tai rooleja ei jaeta. Roolit muodostuvat yhteiskehittelyn edetessä tilannekohtaisesti ja vastuu yhteisestä prosessista on kaikilla toimijoilla. (Harra ym. 2012: 12–13.) Tässä opinnäytetyöprosessissa näkyivät erilaiset roolit ja moniäänisyys tuli kuuluviin jokaisen tuodessa oman osaamisensa kehittämistyöhön. Autismisäätiön työntekijöiden vahvuutena näkyi osaaminen asiakasryhmän sekä heidän kanssaan toimimisen suhteen, kun taas oman osaamisemme vahvuutena olivat aistisäätely, aistisäätelyhäiriöt, ryhmän terapeutit tekijät sekä ryhmän ohjaaminen toimintaterapeutisesta näkökulmasta.

Yhteiskehittelyn lähtökohtana olivat yhteistyökumppanin tarpeet ja toiveet, joiden mukaisesti materiaalin ideointiin lähdettiin. Materiaalin tarkoituksena on auttaa työntekijöitä suunnittelemaan ryhmämuotoisia aistituokioita sekä yhtenäistää ryhmänohjausta eri työntekijöiden välillä. Lisäksi materiaali mahdollistaa ryhmänohjaamisen myös uusille työntekijöille, vaikkei heillä olisi aikaisempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta autisismikrohäiriöisille henkilöille. Edellä mainitut tarkoitukset huomioiden yhteiskehittelytilaisuuteen ja materiaaliin tuotiin lyhyesti teoriatietaa keskeisistä aistijärjestelmistä eli lähiaisteista sekä aistitiedon käsittelyn haasteista. Lisäksi ryhmämuotoiselle aistituokiolle luotiin runko mukaillen Marilyn Colen (2017) seitsemän vaiheen työtapaa. Teoriatietaa materiaaliin tuotiin Yalomien (2005) ryhmän terapeutisista tekijöistä sekä toiminnan analyysistä, jonka avulla toimintaa on mahdollista mukauttaa yksilöllisesti jokaiselle sopivaksi ja sitä kautta tukea asiakkaan osallisuutta toimintaan. Toiveena materiaalille oli myös valmis ideapankki, josta löytyy ideoita ryhmässä käytettävistä toiminnoista. Yhteiskehittelytilaisuuden aikana yhteistyökumppanimme esitti ideoitaan ja toiveitaan materiaalista löytyvien toimintojen suhteen, kuten esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelua tuntoaistimusten avulla sekä tunteiden yhdistämistä tuntoaistimuksiin. Edellä mainitut toiveet huomioitiin lopullista materiaalia rakennettaessa. Kehittelyssä huomioitiin myös Autismisäätiöllä käytettävissä olevat välineet ja mahdollisuus välineiden hankintaan. Kaikki materiaalin liittyvät aihealueet käytiin läpi jo ensimmäisellä tapaamiskerralla, joten toinen yhteiskehittelytilaisuus nähtiin tarpeettomaksi.

Materiaalin kokoamisen edetessä yhteistyökumppanillamme oli mahdollisuus antaa palautetta keskeneräisestä materiaalista, jonka myötä lopullinen tuotos saatiin vastaamaan mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan ja toiveitaan.

Materiaalin suunnittelussa ja toteutuksessa ohjaavana teoriana on toiminut inhimillisen toiminnan malli, josta korostuivat erityisesti suorituskyvyn sekä ympäristön merkitys. Kyseinen teoriapohja valittiin, sillä aistisäätelyhäiriöt vaikuttavat ihmisen suorituskykyyn, joka puolestaan vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, toiminnan säätelyyn sekä mahdollisuuteen osallistua toimintaan. Lisäksi ympäristöllä on suuri vaikutus ihmisen toimintaan ja toimintaan motivoitumiseen. Ympäristötekijöiden avulla voidaan mahdollistaa toimintaan osallistumista. (Kielhofner 2008: 68–69, 86–88.) Toimintaterapian teoriapohja on ollut vahvasti läsnä kehittämistyössä, vaikka materiaalia ei lähtökohtaisesti suunniteltukaan toimintaterapeuttien käyttöön. Autismikirjon henkilöiden parissa työskentely vaatii havainnointikykyä ja kykyä ymmärtää asiakkaan toimintaa ohjaavia tekijöitä. Ryhmänohjaajan on tärkeä tunnistaa yksilölliset tuen tarpeet ja vastata niihin esimerkiksi apuvälineiden tai henkilökohtaisesti tarjoamansa tuen kautta. Ympäristötekijöiden mahdollistaessa toimintaa voi asiakkaan motivaatio ja sitoutuminen toimintaa kohtaan parantua huomattavasti.

Ennen valmiin materiaalin esittelyä sekä julkistamista palautetta pyydettiin yhteiskehittelyyn osallistuneelta henkilökunnalta. Palautetta vastaanotettiin materiaalin visuaaliseen ilmeeseen liittyen. Materiaalin viimeistelyn jälkeen valmis opas lähetettiin yhteyshenkilöillemme sekä Autismisäätien Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden yksikön johtajalle. Projektin lopussa suunniteltiin pyydettävän kirjallista palautetta koko Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden henkilökunnalta erillisen palautelomakkeen avulla. Lomakkeeseen suunniteltiin viisi kysymystä, joista neljään vastaus annettaisiin kyllä – ei muodossa ja yhteen vapaan palautteen muodossa. Aikataulullisten haasteiden vuoksi laaditusta suunnitelmasta kuitenkin päätettiin luopua. Valmiin materiaalin palautuksen yhteydessä lopullisen palautteen antamista ehdotettiin joko Teamsin kautta käytävän palauttekeskustelun tai sähköpostin muodossa. Kesälomakauden vuoksi yhteistyökumppanimme päätti antaa palautteen sähköpostitse. Palautetta vastaanotettiin yhdeltä yhteiskehittelyssä mukana olleelta työntekijältä. Projektin loppuksi materiaali esiteltiin lyhyellä kirjoituksella (Liite 2) Autismisäätien sisäisessä Intrassa, jotta tieto materiaalista tavoittaisi henkilökunnan myös säätien muista yksiköistä.

4.3 Arviointi ja päätösvaihe

Yhteiskehittelyn kriteereinä ovat tarve-, käyttäjä- ja toimijälähtöisyys. Vuorovaikutus korostuu vahvasti läpi yhteiskehittelyprosessin. (Harra ym. 2012: 11.) Mielestämme materiaalista onnistuttiin koostamaan yhteistyökumppanimme tarpeita ja toiveita vastaava materiaali. Oma vuorovaikutuksemme oli sujuvaa läpi prosessin ja työnjako oli selkeää. Hyvä vuorovaikutus korostui myös meidän ja yhteistyökumppanimme välisessä kommunikoinnissa läpi yhteiskehittelyn. Vuorovaikutus oli avointa ja kaikkien mielipiteet sekä ideat tulivat huomioiduksi.

Yhteiskehittelyssä korostuivat vastavuoroisuus ja molemminpuolinen tiedon jakaminen. Pystyimme tarjoamaan keinoja asiakkaille haastaviin tilanteisiin, ja yhteistyökumppanimme puolestaan osasi valita keinoista toimivimmat juuri heidän asiakkailleen. Mielestämme materiaalille asetettuihin tavoitteisiin onnistuttiin vastaamaan hyvin. Onnistuimme kokoamaan materiaalin, jonka avulla Autismisäätiön henkilökunta saa tietoa läbiaisteista ja aistitiedon käsittelyn haasteista. Koemme, että seitsemän vaiheen työtapajäsentää ryhmän suunnittelua ja toteutusta sekä tuo selkeää struktuuria ryhmään. Esimerkki toiminnan analyysistä puolestaan opastaa ohjaajaa pohtimaan toiminnan vaatimuksia ja sitä kautta mukauttamaan toimintaa yksilöllisemmin. Lisäksi saimme materiaaliin paljon ideoita ryhmämuotoisten aistituokioiden aikana toteutettavista toiminnoista. Yhteistyökumppanimme toivetta muokattavasta materiaalista emme pystyneet toteuttamaan aikataulullisten haasteiden vuoksi.

Yhteiskehittelyn pyrkimyksenä on tuoda kehittelyn hyödyt näkyviksi mahdollisimman nopeasti (Harra ym. 2012: 6–7). Yhteistyökumppanillamme oli mahdollisuus hyödyntää yhteiskehittelytilaisuudesta saatuja tietoja heti käytännön työssä. Tapaamisen aikana yhteistyökumppanimme esimerkiksi listasi hankintoja sekä vinkkejä helpottamaan arjen toimintoja asiakkaiden kanssa.

Valmiin materiaalin julkistamisen jälkeen, pyysimme palautetta sähköpostitse yhteistyökumppaniltamme. Saimme yhden palautteen, jonka perusteella aisteihin ja aistisäättelyn haasteisiin liittyvä teoretieto koettiin tiiviinä ja selkeänä kokonaisuutena. Seitsemän vaiheen työtapasuunnittelun tukena koettiin osittain haastavaksi sen laajan kokonaisuuden vuoksi ja ryhmän terapeutitset tekijöiden osalta oli hiukan epäselvää, miten ja

missä yhteydessä niitä tulisi hyödyntää. Toiminnan analyysissa esimerkkitaulukon koettiin antavan hyvää struktuuria sen tekemiseen. Toimintaideat, vinkkilaatikot sekä info vireystilaa nostattavista ja laskevista toiminnoista koettiin hienona kokonaisuutena.

5 Aistituokiomateriaalin esittely

Materiaalia voivat hyödyntää kaikki, jotka ovat kiinnostuneita aistitiedon käsittelyn haasteista tai ohjaavat ryhmiä aistitiedon käsittelyn haasteita omaaville henkilöille. Materiaali on kuitenkin suunnattu Autismsäätiön henkilökunnalle ja heidän asiakkailleensa, joten materiaalissa on huomioitu heidän tarpeensa, toiveensa sekä heillä käytettävissä olevat materiaalit. Materiaalia on mahdollista hyödyntää laajasti eri toimintaympäristöissä ja sitä voidaan hyödyntää yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä.

Lopputuloksena luotiin digitaalinen materiaali, joka sisältää tietoa lähiaisteista, aistitiedon käsittelyn haasteista, Yalom (2005) ryhmän terapeuttisista tekijöistä, Colen (2017) seitsemän vaiheen työtavasta sekä toiminnan analyysistä. Lisäksi materiaalista löytyy konkreettisia ideoita toiminnoista, joita voi hyödyntää ryhmämuotoisten aistituokioiden aikana. Ideat jaoteltiin taktiilisiin-, vestibulaarisiin- ja propriosptiivisiin aistimuksiin. Taktiilisten aistimusten osalta materiaalista löytyy tietoa myös sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tuntoaistimusten yhdistämisestä sekä tunteiden yhdistämisestä tuntoaistimukseen. Proprioseptiikan osalta materiaalista löytyy harjoitus myös kehotietoisuuteen yhdistäen. Vireystilaa nostattavista ja vireystilaa jäsentävistä toiminnoista teimme oman taulukon yhteistyökumppanimme toiveesta. Materiaalin sisältö suunniteltiin mahdollisimman selkeäksi ja ymmärrettäväksi, jotta teorian tiedon sisäistäminen olisi mahdollista ilman aikaisempaa kokemusta aiheesta. Materiaalin käytettävyyden kannalta on tärkeää huomioida myös puoleensavetävä ulkoasu sekä selkeä kirjoitustyyl.

Mielestämme valmis materiaali (Liite 1) on tiivis ja selkeä kokonaisuus, jota on helppo käyttää. Materiaali alkaa teoriaosuudella ja etenee loogisesti kohti toimintaohjeita sekä käytännön ideoita eri toiminnoista ryhmämuotoiseen aistituokioon liittyen. Ideat ja toiminnot on selitetty selkeästi ja lyhyesti. Materiaaliin on lisätty myös kuvia konkretisoimaan toiminnoissa käytettäviä välineitä. Kokonaisuudessaan materiaali ei ole kovin pitkä, vaikka eri toimintoja olisi voinut listata loputtomiin. Toimintoja ei kuitenkaan haluttu listata liikaa, jotta materiaali voitiin pitää helppokäyttöisenä ja tiivinä kokonaisuutena. Teoriaosuus luotiin antamaan lukijalle mahdollisimman selkeän ja ymmärret-

tävän kuvan lähiaisteista, aistisäätelyn haasteista sekä toimintaterapeuttisista näkökulmista, joita hyödyntää suunnittelun tukena. Materiaaliin haluttiin selkeä runko, jonka mukaisesti ryhmämuotoinen aistituokio voitaisiin suunnitella, jotta tuokioita ohjaavalle henkilökunnalle tarjoutuisi tasavertainen mahdollisuus suunnitteluun aikaisemmasta ryhmänohjaustaustasta huolimatta. Materiaali on koostettu ryhmämuotoisten aistituukioiden suunnittelun tueksi ja se kannustaa kehittämään erilaisia toimintoja, joita toteuttaa aistituukioiden aikana.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Autismisäätiölle materiaalia ryhmämuotoisten aistituukioiden suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Tarkoituksena oli lisätä Autismisäätiön päivätoiminnan henkilökunnan tietämystä lähiaisteista ja aistisäätelyhäiriöistä sekä yhdessä kehitellä konkreettisia ideoita ja keinoja aistituukioiden suunnittelun tueksi. Yhteiskehittelyä käytettiin menetelmänä materiaalin suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhteiskehittely toteutettiin Autismisäätiön Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden päivätoiminnan henkilökunnan kanssa. Yhteiskehittely valittiin menetelmäksi, jotta materiaali palvelisi mahdollisimman hyvin Autismisäätiön henkilökunnan ja asiakkaiden tarpeita sekä toiveita.

Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat toimineet keskeiset aistijärjestelmät eli lähiaistit, aistitiedon käsittelyn haasteet sekä aistipoikkeavuudet autismikirjon häiriössä. Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä on toiminut Gary Kielhofnerin (2008) kehittämä inhimillisen toiminnan malli. Kyseinen viitekehys valikoitui sen asiakaslähtöisyyden ja toimintakeskeisyyden vuoksi (Kielhofner 2008: 1). Lisäksi tietoperustaksi valikoituivat Yalomien (2005) ryhmän terapeuttiset tekijät sekä Marilyn Colen (2017) seitsemän vaiheen työtapa. Seitsemän vaiheen työtapa auttaa henkilökuntaa rakentamaan ryhmämuotoista aistituokioita huomioiden tärkeitä vaiheita ryhmän onnistumisen kannalta. Työtapa auttaa henkilökuntaa ohjaamaan ryhmiä yhdenmukaisesti riippumatta omasta kokemustaustastaan sekä huomioimaan jokaisen ryhmän jäsenen yksilöllisesti. (Cole 2018: 3.) Ryhmän terapeuttiset tekijät tuotiin opinnäytetyöhön tuomaan toimintaterapeuttista näkökulmaa, jonka avulla henkilökunnan on helpompi tunnistaa terapeuttisia tekijöitä ja sitä kautta tarkastella ryhmän vaikutuksia yksilöllisesti kunkin osallistujan hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi digitaalinen materiaali, joka sisältää tietoa lähiaisteista, aistitiedon käsittelyn haasteista, ryhmän terapeuttisista tekijöistä, seitsemän vaiheen työtavasta sekä toiminnan analyysistä. Lisäksi materiaalista löytyy konkreettisia ideoita toiminnoista, joita voi hyödyntää ryhmämuotoisten aistituokioiden aikana. Ideat jaoteltiin taktiilisiin, vestibulaarisiin- ja propriosptiivisiin aistimuksiin. Aiheen laajuuden vuoksi aihe rajautui aistimusten osalta lähiaistimuksiin. Rajauksessa huomioitiin Autismisäätiön tarpeet ja toiveet materiaalin suhteen.

Jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kävi ilmi, että teorian tieto ja tutkimukset aistisäättelyn haasteista sekä autismikirjon häiriöstä käsittelevät pääosin lapsuusaikaa. Tämä haastoi omaa ajatteluaamme soveltamaan löytämämme tieto aikuiselle asiakasryhmälle sopivaksi. Yhteistyökumppanimme tiloihin ja toimintoihin tutustumista opinnäytetyöprosessin aikana hankaloitti Covid-19 pandemia ja sen mukana tulleet rajoitustoimenpiteet. Työskentelyä jouduttiin toteuttamaan pääosin etäyhteyksien välityksellä, mutta yhteiskehittelytilaisuus järjestettiin kasvotusten. Yhteiskehittelyn osalta ideointivaihe oli sujuvaa ja materiaalin suunnittelu toteutui odotettua nopeammin. Kokoonpano yhteiskehittelytilaisuudessa olisi voinut olla moniammatillisempi, mutta sellaista oli mahdollonta järjestää Covid-19 pandemiasta, sekä meneillään olevasta sosiaali- ja terveysalaa koskevista lakonuhista johtuen.

Opinnäytetyöprosessissa luotua materiaalia voivat hyödyntää kaikki, jotka ovat kiinnostuneita aistitiedon käsittelyn haasteista tai ohjaavat ryhmiä aistitiedon käsittelyn haasteita omaaville henkilöille. Materiaali on suunnattu Autismisäätiön henkilökunnalle ja heidän asiakkailleensa, mutta sitä on mahdollista hyödyntää laajasti eri toimintaympäristöissä joko yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä. Aikaisempien materiaalien suuntautuessa lähinnä lapsille, on tässä opinnäytetyössä onnistuttu laatimaan materiaali aikuisen asiakasryhmän tarpeet huomioiden. Materiaalilla on onnistuttu vastaamaan asetettuihin tavoitteisiin ja toimintaterapian näkökulmasta katsottuna sen avulla on mahdollista tukea asiakkaan toimintaan osallistumista entistä yksilöllisemmin. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin mahdollisimman vähin tutkimusluvin jättäen kaikki asiakas- ja henkilötietojen käsittely pois prosessista, koska lupia olisi tullut hakea usealta eri kunnalta. Jälkikäteen nousi ajatuksiin, että olisiko tutkimuslupien hankkiminen ja asiakkaiden suora haastattelu sekä havainnointi rikastuttanut materiaalia. Tutkimusten ja teorian tiedon vähyydestä johtuen suora kontakti asiakkaisiin olisi voinut tuoda lisää tietoa aikuisen autismikirjon henkilön kokemuksista eri aistitoimintoihin liittyen. Opinnäytetyötä eivät ohjanneet erilliset tutkimuskysymykset. Jälkikäteen ajateltuna, tutkimuskysymysten ja erillisen kyselyn

avulla olisi ollut mahdollista selvittää laajemmin Autismisäätiön henkilökunnan tarpeita ja toiveita materiaalin suhteen. Myös materiaalista saatavat hyödyt jäivät epäselviksi palautteen vähäisestä määrästä johtuen, joten palautekysely koko Käpylän ohjaus- ja valmennuspalveluiden henkilökunnalle olisi ollut tarpeen.

Opinnäytetyö on toteutettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Prosessin aikana on toimittu rehellisesti ja huolellisesti tietojen kirjauksen, tulosten arvioinnin sekä raportoinnin suhteen. Tiedonhankintamenetelmät ovat olleet eettisesti kestäviä ja lähdemerkinnät on tehty muiden tekemää työtä kunnioittaen. Tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvalla tasolla opinnäytetyön tuotoksena laaditut tiedot ja materiaalit on tuotu avoimesti ilmi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.) Opinnäytetyöprosessissa ei ole käsitelty suoranaisesti asiakas- tai henkilötietoja, joten Autismisäätiön tutkimuslupa oli riittävä opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyöprosessi on opettanut sen tekijöilleen paljon lähiaisteista, aistitiedon käsittelyn haasteista sekä niiden vaikutuksesta autismikirjon henkilöiden toimintaan osallistumiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana opitut asiat ovat vahvistaneet ammatillista osaamista ja tuovat lisähyötyä tulevaisuuden työskentelyyn. Materiaalista löytyvää teoriaa sekä ideoita voidaan hyödyntää tulevaisuudessa laajasti eri toimintaterapian työympäristöissä työskennellessä.

Jatkokehittelyideana olisi tärkeää kartoittaa myös omaishoitajien ja avustajien tarpeita aistisäätelyn tukemiseen liittyen asiakkaan kotiympäristössä. Kartoituksen pohjalta voitaisiin koostaa materiaalia, joka tukisi aistisäätelypulmien havainnoimista sekä antaisi käytännön vinkkejä asiakkaan toimintakyvyn ja toimintaan osallistumiseen tukemiseen liittyen. Vaikka kaikille sopivia keinoja ilman tarkempaa toimintaterapia-arviota on mahdotonta tehdä, niin voisi olla tarpeen koota yleisimpiä omaishoitajien kokemia haasteita sekä koota niihin liittyviä keinoja. Näitä keinoja voisivat omaishoitajat hyödyntää etenkin aikuisten asiakkaiden kohdalla, kenelle toimintaterapiaan pääsy voi olla haastavaa.

Lähteet

Aistit vuorovaikutuksessa 2021. Papunet. <<https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>>. Viitattu 12.9.2022.

Autismisäätiö. Tietoa meistä. <<https://www.autismisaatio.fi/tietoa-meista.html>>. Viitattu 29.3.2022

Autismisäätiö 2022. Autismisäätiö. <<https://www.youtube.com/watch?v=UoMY7iPLCdg>> Viitattu 29.3.2022

Ayres, A Jean. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000- sarja. 54–55, 74–75, 77–81, 209–212.

Cole, Marilyn 2017. Group Dynamics in Occupational Therapy. Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 5. edition. E-kirja. Thorofare: LACK Incorporated. Viitattu 4.4.2022. 3–8, 10–11.

Crepeau, Elizabeth B. & Boyt Chell A. 2008. Analyzing Occupations and activity. Teoksessa Crepeau, Cohn & Boyt Chell. Willard & Spackman's Occupational Therapy. 11th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 366, 369.

Hegedorn, Rosemary 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy: A structured approach to core skills and processes. Edinburg: Churchill Livingstone. 469, 172–173.

Harra, Toini & Mäkinen, Elsa & Sipari, Salla 2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.ejulkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/pdf/yhteiskehittely_esite-digipaper2.pdf>. Viitattu 4.4.2022.

Innokylä. Aivoriihi. <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>>. Viitattu 19.4.2022.

James, Katherine & Miller, Lucy Jane & Schaaf, Roseann & Nielsen, Darci M. & Schoen, Sarah A. 2011. Phenotypes within sensory modulation dysfunction. Comprehensive Psychiatry. Volume 52, Issue 6. November-December 2011. 715.

Kauppinen, Sami & Kesäniemi, Elina & Luojus, Satu & Lange, Peeter & Lönn, Niko 2020. Tarpeesta ratkaisuksi. Yhteiskehittämisen opas sosiaali- ja terveydenhuollossa. Forum Virium Helsinki ja Laurea Ammattikorkeakoulu. <<https://6aika.fi/tarpeesta-ratkaisuksi-yhteiskehittämisen-opas-sosiaali-ja-terveydenhuollossa/>>. Viitattu 4.4.2022.

Kerola, Kyllikki & Kujanpää, Sari & Timonen Tero. 2009. Autisminkirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus. 97-100.

Kielhofner, Gary 2008. Model of human occupation: theory and application. 4th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 1–4, 12–13, 16–18, 21, 68–69, 86–88, 101–103, 106–108.

Kranowitz, Carol Stock 2015. Tahatonta tohollusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. 4.painos. Juva: PS-kustannus. Opetus 2000- sarja. 37, 65–66, 150.

Lääkärilehti 2020. Miksi ja miten autismin diagnostiset kriteerit muuttuvat. <<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-ja-miten-autismin-diagnostiset-kriteerit-muuttuvat/?public=7fcf41d96a001eee7da91094299e5b86>>. Viitattu 25.3.2022.

Miller, Lucy Jane & Anzalone, Marie E. & Lane, Shelly J. & Cermak, Sharon A. & Osten, Elisabeth T. 2007. Concept evolution in sensory integration. A Proposed Nosology for Diagnosis. The American Journal of Occupational Therapy 61 (2). 135–140. <<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/61/2/135/5140/Concept-Evolution-in-Sensory-Integration-A?redirectedFrom=fulltext>>. Viitattu 16.1.2022.

Miller, Lucy Jane & Fuller, Doris 2006. Sensational kids. Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder (SDP). New York: Penguin Group. 22-25, 28.

Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th edition 2020. The American Journal of Occupational Therapy 74 (2). 1–88. <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/74/Supplement_2/7412410010p1/8382/Occupational-Therapy-Practice-Framework-Domain-and?redirectedFrom=fulltext>. Viitattu 11.9.2022.

Ohjaus- ja valmennuspalvelut. Autismisäätiö. <<https://www.autismisaatio.fi/palvelumme/ohjaus-ja-valmennuspalvelut.html>>. Viitattu 12.9.2022.

Parham, Diane L & Mailloux, Zoe 2005. Sensory integration. Teoksessa Occupational Therapy for Children. 5th edition. St.Louis, Missouri: Elsevier Mosby. 377–378.

Partanen, Kalle 2010. Voimaa autisminkirjon kuntoutukseen. WS Bookwell. Juva. Viitattu 25.4.2022. 33, 36.

Perustietoa autismista 2022. Autismiliitto. <<https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>>. Viitattu 12.9.2022.

Raynolds, Stacey & Lane, Shelly J. 2007. Diagnostic Validity of Sensory Over-Responsivity: A Review of the Literature and Case Reports. J Autism Dev Disord (2008) 38: 516–529. <<https://content.ebscohost.com/Content-Server.asp?T=P&P=AN&K=105721342&S=R&D=ccm&EbscoContent=dGJyMNHr7ESeqLE4yNfsOLCmsEqep65Ss6a4TLGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMOzpr0yxqrFQuePfgex44Dt6fIA>>. Viitattu 23.1.2022.

Salonen, Kari & Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammatikorkeakoulu. <<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>>. Viitattu 6.6.2022.

Schaaf, Roseann C. & Dumont, Rachel L. & Arbesman, Marian & May-Benson, Teresa A 2018. Efficacy of occupational therapy using Ayres Sensory Integration: Systematic review. *American Journal of Occupational Therapy* 72 (1), 1–10. <<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/72/1/7201190010p1/6399/Efficacy-of-Occupational-Therapy-Using-Ayres?redirectedFrom=fulltext>>. Viitattu 11.9.2022.

Tanner, Kelly & Hand, Brittany N. & O'Toole, Glyn & Lane, Alison E 2015. Effectiveness of Interventions to Improve Social Participation, Play, Leisure, and Restricted and Repetitive Behaviors in People with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy* 69 (5), 1–12. <<https://research.aota.org/ajot/article-abstract/69/5/6905180010p1/6042/Effectiveness-of-Interventions-to-Improve-Social?redirectedFrom=fulltext>>. Viitattu 11.9.2022.

Taylor, Renee R. 2017. *Kielhofner's Model of Human Occupation. Theory and Application*. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer. 26.

Tietoa meistä 2022. Autismisäätiö. <<https://www.autismisaatio.fi/tietoa-meista.html>>. Viitattu 29.3.2022

Timonen, Tero & Castren, Maija & Ärölä-Dithapo, Mari. 2019. *Autismikirjo. Tausta, diagnostiikka ja tutkimus*. Jyväskylä: PS-kustannus. 19, 25–26, 42.

Timonen, Tero & Hämäläinen, Pirita 2019. *Autismikirjon kuntoutusmenetelmät*. Jyväskylä: PS-kustannus. 286–297.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 27.7.2022.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi. 9–10.

Yack, Ellen & Sutton, Shirley & Aquilla, Paula 2001. *Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin*. Juva: PS-kustannus. 49–52, 57–62, 90.

Yalom, Irvin & Leszcz, Molly 2005. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* 5th edition. New York: Basic Books. 1–2, 4, 6, 11, 13, 15–18, 47–48, 54–75, 90–91