

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TERVETULO A KUNTOUTUSKOTI OIVAAN

Esite kuntoutuskotiin muuttavalle nuorelle

TEKIJÄT Riitta Martikainen

Jaana Lyytinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Jaana Lyytinen ja Riitta Martikainen			
Työn nimi Tervetuloa Kuntoutuskoti OIVAan – Esite kuntoutuskotiin muuttavalle nuorelle			
Päiväys	10.5.2023	Sivumäärä/Liitteet	29/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuntoutuskoti OIVA, Oiva Riihi Oy, Familiar Oy			
Tiivistelmä			
<p>Opinnäytetyössä kehitettiin esite Kuntoutuskoti OIVAan tutustuville ja sinne muuttavilla nuorille nuorten näkökulman huomioiden. Esitteen tavoitteena oli tarjota nuorille tietoa Kuntoutuskoti OIVASTA sekä kuntoutuksen myönteisestä merkityksestä heidän elämäänsä. Esitettä varten hankittiin tietoperustaa nuorisopsykiatrisesta kuntoutuksesta, nuoruudesta ikävaiheena ja mielenterveyden häiriöistä nuoruudessa sekä hyvän esitteen kriteereistä.</p> <p>Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli Kuntoutuskoti OIVA, OIVA Riihi Oy, joka tarjoaa nuorisopsykiatrista kuntoutusta psykiatrisista diagnooseista toipuville sekä neuropsykiatrisesti oireileville nuorille. Opinnäytetyössä edettiin lineaarisen kehittämistoiminnan mallin mukaisesti edeten tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja siitä edelleen prosessin päättämiseen sekä arviointiin. Nuorten näkökulman saamiseksi esitteeseen, pidettiin Kuntoutuskoti OIVASSA asuville nuorille workshop, jossa he saivat tuoda esille omia näkemyksiään ja mielipiteitään hyvän esitteen ulkoasusta sekä esitteessä kerrottavista tiedoista.</p> <p>Tietoperustan lisäksi esitteeseen lisättiin kuvia Kuntoutuskoti OIVAN tiloista. Esitteen visuaalisessa ilmeessä huomioitiin selkeys ja nuoria lukemaan innostava kokonaisuus. Esitteestä kerättiin palautetta Webropol-kyseilyllä. Esite tuotettiin ja luovutettiin PDF-tiedostona, josta toimeksiantaja pystyy tulostamaan käyttöönsä tarvittavan määrän esitteitä. Kuntoutuskoti OIVA pystyy hyödyntämään esitettä tarjoamiensa palveluiden markkinoinnissa. Esitettä on mahdollista myöhemmin kehitellä edelleen esimerkiksi digitaaliseen muotoon, jolloin sen jakaminen suuremmalle kohderyhmälle helpottuu ja esitteestä saa ympäristöystävällisemmän.</p>			
Avainsanat Nuorisopsykiatria, kuntoutus, nuoruus, esitteet, mielenterveyden häiriöt, osallisuus, ratkaisukeskeisyys			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author(s) Jaana Lyytinen and Riitta Martikainen	
Title of Thesis Welcome to the Kuntoutuskoti OIVA - A brochure for an adolescent moving to a rehabilitation home	
Date 10.5.2023	Pages/Appendices 29/3
Client Organisation /Partners Kuntoutuskoti OIVA, Oiva Riihi Oy/ Familiar Oy	
<p>Abstract</p> <p>In the thesis, a brochure was developed for young people who are visiting and moving to the rehabilitation home OIVA, taking into account the perspective of young people. The aim of the brochure was to provide young people with information on the rehabilitation home OIVA and the positive meaning of rehabilitation in their lives. For the brochure, a database was acquired on youth psychiatric rehabilitation, youth as an age stage and mental health disorders in youth, as well as the criteria for a good brochure.</p> <p>The client of the thesis was the rehabilitation home OIVA, OIVA Riihi Oy, which offers youth psychiatric rehabilitation to young people recovering from psychiatric diagnoses and young people with neuropsychiatric symptoms. The thesis progressed according to the model of linear development activities, proceeding from the definition of the goal to planning, implementation and from there on to ending the process and evaluation. In order to get the young people's perspective to the brochure, a workshop was held for young people living in the rehabilitation home OIVA, where they were able to express their own views and opinions about the layout of a good brochure and the information in the brochure.</p> <p>In addition to the database, pictures of the rehabilitation home OIVA's facilities were added to the brochure. In the visual appearance of the brochure, attention was paid to clarity and an entity that inspires young people to read the brochure. Feedback on the brochure was collected using a Webropol survey. The brochure was produced and handed over as a PDF file, from which the client can print the necessary number of brochures. Rehabilitation home OIVA can use the brochure in the marketing of the services it offers. It is possible to further develop the brochure later, for example in a digital format, making it easier to distribute it to a larger target group and make the brochure more environmentally friendly.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Adolescent psychiatry, rehabilitation, youth, brochures, mental disorders, participation, solution orientation</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NUORUUS IKÄVAIHEENA JA MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT NUORUUESSA.....	6
2.1	Mielenterveyden häiriöiden ilmeneminen nuoruudessa	7
2.2	Nuoruuden yleisimmät mielenterveyden häiriöt	8
3	NUORISOPSYKIATRINEN KUNTOUTUS	9
3.1	Toimijuus ja sen merkitys nuorisopsykiatrisessa kuntoutuksessa	9
3.2	Osallisuus nuorisopsykiatrisessa kuntoutuksessa ja osana palveluiden kehittämistä	10
3.3	Nuorisopsykiatrinen kuntoutus Kuntoutuskoti OIVAssa	11
4	HYVÄ ESITE	13
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	15
6.1	Suunnittelu	15
6.2	Toteutus.....	18
6.3	Arviointi.....	20
7	POHDINTA.....	22
7.1	Kehittämistyön toteutus ja tuotos.....	22
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
7.3	Oma ammatillinen kasvu	23
7.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	25
	LÄHTEET	26
	LIITE 1: SAATEKIRJE WORKSHOPPIIN OSALLISTUVILLE NUORILLE	30
	LIITE 2: KUNTOUTUSKOTI OIVAN ESITE.....	31
	LIITE 3: WEBROPOL-KYSELY	33
	 KUALUETTELO	
	Kuva 1. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli.....	15

1 JOHDANTO

Nuoruus ikävaiheena on hyvin merkityksellinen ja herkkä. Lapsuudesta aikuisuuteen siirtyminen edellyttää suuria kehollisia, hormonaalisia, psykologisia ja sosiaalisia muutoksia. Pienetkin häiriöt jollakin näistä kehityksen osa-alueista voivat johtaa helposti nuoren itsenäistymiseen vaadittavien taitojen puutteellisuuteen ja sitä kautta lisätä muun muassa syrjäytymisen riskiä. (Rantanen 2010, 46–49.) Psykiatrisen kuntoutuksen tarkoituksena on tukea yksilön itsenäiseen ja mielekkääseen elämään tarvittavia taitoja ja siten mahdollistaa heidän kiinnittymisensä yhteiskuntaan (Rössler 2006). Koemme molemmat tärkeäksi olla osana nuorten äänen esiin tuomisessa ja lisäksi halusimme tutustua paremmin nuorisopsykiatrisen kuntoutuksen toteuttamiseen. Nuoret asiakasryhmänä kiinnostavat meitä molempia ja tulemme mahdollisesti tulevaisuudessa työskentelemään nuorten parissa, minkä vuoksi aihe linkittyi myös vahvasti omaan ammatilliseen identiteettiimme.

Saimme aiheen opinnäytetyöhön OIVA Riihi Oy:n Kuntoutuskoti OIVasta, josta jatkossa käytämme nimeä Kuntoutuskoti OIVA. Kuopion Pirtissä toimiva Kuntoutuskoti OIVA tarjoaa nuorisopsykiatrista kuntoutusta nuorille aikuisille, joilla on tarvetta intensiiviseen, ympärivuorokautiseen tukeen. Kuntoutusjaksolle OIVAan voivat hakeutua nuoret, jotka oireilevat neuropsykiatrisesti tai ovat toipumassa esim. syömishäiriöstä, masennuksesta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä tai muista psykiatrisista diagnooseista. Kuntoutuskoti OIVassa on kaksi seitsenpaikkaista yksikköä. Kuntoutuskoti OIVassa nuorille tarjotaan nuorisopsykiatrista kuntoutusta toiminnallisessa ja turvallisessa ympäristössä ratkaisukeskeisyyden ja voimavaralähtöisen työotteen periaatteita noudattaen. Kuntoutusjakson tavoitteena on nuoren sosiaalinen vahvistaminen ja itsenäistymisen mahdollistaminen. Kuntoutusjakson lopussa nuorelle mahdollistetaan hänen tarpeitaan vastaava jatkoasuminen, jolloin itsenäisemmän elämän aloittaminen tapahtuu turvallisesti ja suunnitelmallisesti. (Familiar 2023.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esite Kuntoutuskoti OIVAan tutustuville ja sinne muuttavilla nuorille nuorten näkökulman huomioiden. Esitteen tavoitteena oli tarjota nuorille tietoa Kuntoutuskoti OIVasta sekä kuntoutuksen myönteisestä merkityksestä heidän elämäänsä. Esitteen tuottamiseksi keräsimme tietoa Kuntoutuskoti OIVasta, sen arvoista ja toimintatavoista sekä nuorten näkemyksiä heidän tarpeisiinsa parhaiten vastaavasta esitteestä. Teimme esitteen sähköisessä muodossa PDF-tiedostona, josta toimeksiantaja sai esitteen omaan käyttöönsä. Tekstin lisäksi asetimme esitteeseen kuvitusta selkeyttämään tekstin kertomaa sanomaa ja lisäämään esitteen kiinnostavuutta.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsitelimme nuorisopsykiatrista kuntoutusta, nuoruutta kehitysvaiheena, toimijuutta, osallisuutta ja kuntoutuskodissa asumista ratkaisukeskeisyyttä ja voimavaralähtöisyyttä unohtamatta. Lisäksi kävimme osiossa läpi hyvän esitteen lähtökohtia käyttäen teoreettista tietoa. Uskomme, että näiden tietojen pohjalta saimme luotua Kuntoutuskoti OIVAn ja sinne muuttavien nuorten tarpeita vastaavan esitteen sekä tuotua esille teoreettisen viitekehityksen, joka auttaa lukijaa ymmärtämään opinnäytetyömme tarkoituksen ja lähtökohdat.

2 NUORUUS IKÄVAIHEENA JA MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT NUORUUDESSA

Nuoruus on lapsuuden ja aikuisuuden välissä oleva ikävaihe, jossa tapahtuvat biologiset ja psykologiset muutokset valmistelevat nuorta kohti itsenäistä aikuisuutta. Nuoruudessa tapahtuu nopeaa keskushermoston kehittymistä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvamista. (Marttunen ja Karlsson 2013b, 7–9.) Nuoruuden tarkkaa alkamis- tai päättymisajankohtaa on hankala määritellä ja nuoruuden kehityskulku eteneekin jokaisen kohdalla hyvin yksilöllisesti. Nuoruuden määrittely iän mukaan riippuu yleensä hieman asiayhteydestä, jossa nuoruutta käsitellään. Suomessa Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi ja Lastensuojelulaissa (13.4.2007/417) nuorella tarkoitetaan puolestaan 18–24-vuotiasta. Terveyskirjasto Duodecim (2021) lääketieteellisessä sanastossa nuoruusikä on määritelty murrosikään liittyväksi psykologiseksi kehitysvaiheeksi, joka ajoittuu ikävuosiin 12–22.

Vaikka nuoruuden tarkka määrittely iällisesti ei olekaan aivan yksiselitteistä, kuuluu nuoruuteen kuitenkin tietyt kehitystehtävät, jotka jokainen nuori käy läpi. Kehitystehtävien onnistunut kohtaaminen ja niistä selviytyminen mahdollistavat seuraavaan elämänvaiheeseen etenemisen ja nuoren yksilöllisen kehittymisen. Kehitystehtävien epäonnistunut kohtaaminen puolestaan voi vaikuttaa epäsuotuisasti ihmisen psykososiaaliseen kehittymiseen. (Dunderfelt 2011; Nurmi ym. 2014, 181.)

Nuorisopsykiatriaan erikoistunut psykiatri ja psykoanalyttikko Veikko Aalberg (2012) kertoo Nuorten mielenterveystalon YouTube-kanavalla olevalla videolla nuoruuden kehitystehtävien jaottelusta kolmeen merkittävimpään kehitystehtävään. Aalbergin (2012) mukaan nämä kehitystehtävät ovat muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen, irrottautuminen vanhemmista ja vanhempien kohtaaminen uudestaan aikuisella tasolla sekä ikätovereihin turvautuminen nuoruuden kasvun ja kehityksen aikana. Näiden lisäksi nuoruuden kehitystehtäviin lukeutuvat mahdolliseen tulevaan perhe-elämään valmistautuminen, oman tulevaisuudenkuvan ja itselle merkityksellisten arvojen hahmottaminen sekä tunne-elämän itsenäisyys. (Dunderfelt 2011).

Kehitystehtävien suotuisan ratkaisemisen lisäksi nuorten myönteiseen kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, joista osa on universaaleja ja osa puolestaan yhteydessä nuoren elinympäristöön ja kulttuuriin, jossa nuori on kasvanut. Iso-Britanniassa Cambridgen yliopistolla toteutetussa tutkimuksessa tarkasteltiin subjektiivisen hyvinvoinnin kehittymistä ja sen suhdetta itsetuntoon varhaisessa murrosiässä. Tutkimuksen mukaan hyvä itsetunto nuoruudessa oli subjektiivisen hyvinvoinnin edellytys. (Katsantonis, McLellan ja Marquez 2022.) Hyvän itsetunnon voidaan katsoa olevan universaali tekijä nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittämisessä, sillä se on merkityksellinen kulttuurista ja kotimaasta riippumatta. Espanjalaisille, perulaisille ja meksikolaisille nuorille toteutetussa tutkimuksessa käsiteltiin perhemuuttujien vaikutusta nuorten henkilökohtaiseen positiiviseen kehitykseen eri kulttuureissa. Tutkimuksessa havaittiin, että positiiviset perhesuhteet ja perheen kanssa vietetty aika liittyivät vahvasti nuorten elämään tyytyväisyyteen. (Orejudo, Balaguer, Osorio, de la Rosa, Lopez-del Burgo 2021.) Perhesuhteiden merkitys nuoren hyvinvointiin ja kehittymiseen ei välttämättä ole universaalia, vaan sen merkitys korostuu perhekeskeisissä kulttuureissa enemmän kuin individualistisuutta painottavissa kulttuureissa.

Tony Dunderfeltin (2011) teoksessa *Elämänkaaripsykologia* nuoruus jaotellaan kolmeen eri kehitysvaiheeseen, jotka ovat noin ikävuodet 12–14 käsittävä varhaisnuoruus, noin ikävuosiin 15–17 sijoittuva keskinuoruus ja noin 18 vuoden iästä alkava nuoruuden loppuvaihe. Varhaisnuoruus alottaa nuoruuden. Varhaisnuoruudessa tapahtuu paljon mielensisäistä myllerrystä ja rajojen etsimistä, kun puberteetti käynnistää hormonitoiminnan ja kehossa alkaa tapahtua muutoksia. Kehon muutoksiin lukeutuvat esimerkiksi sukukypsyyden saavuttaminen ja etenkin pojilla kasvupyrähdys. Varhaisnuoruudessa nuori alkaa tiedostaa oman seksuaalisuutensa ja nuoren tarve yksityisyyteen lisääntyy. Yksityisyyden tarpeen lisääntyminen ilmenee muun muassa vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan protestoimisena sekä ikäisten kanssa muodostettujen ystävyysuhteiden merkityksen lisääntymisenä. (Branje 2021; Dunderfelt 2011; Rantanen 2010, 46–49.)

Keskinuoruus on merkittävää aikaa nuoren persoonallisuuden, minuuden ja tunne-elämän kehityksessä. Omien rajojen kokeilu kehittää ja muokkaa nuoren minäkuva. (Dunderfelt 2011.) Erilaisten kokeilujen lisäksi kehitysvaiheeseen kuuluu hiljalleen alkava eroaminen vanhemmista. Kaverisuhteiden merkitys ja oman seksuaalisuuden tiedostaminen vahvistuvat entisestään, mikä tuo kuvioihin mukaan myös seurustelusuhteet. Keskinuoruuden loppuvaiheessa nuori on jo lähes valmis itsenäistymiseen, ja hänelle on muodostunut käsitys oman elämänsä suunnasta ja tavoitteista. Tässä vaiheessa nuori on myös pääpiirteittäin hyväksynyt ja sopeutunut kehossaan tapahtuneisiin muutoksiin. (Rantanen 2010, 46–49; Nurmiranta, Leppämäki ja Horppu 2021, 75–80.)

Nuoruuden jälkivaiheessa nuoren identiteetti ja maailmankuva selkeytyvät. Nuori peilaa itseään vertaisiinsa ja vanhempiinsa ja heiltä saamansa palautteen perusteella muodostaa kuvaa itsestään ja elämästään. Kehitysvaiheelle ominaista on oman moraalikäsityksen, arvojen ja asenteiden pohtiminen ja vakiinnuttaminen. Nuori irtautuu lopullisesti lapsuudenkodistaan, suunnittelee ja mahdollisesti jo toteuttaakin tulevaa koulutustaan ja uraansa sekä pitää yllä elämäänsä muodostuneita ihmissuhteita. Jälkivaiheen päätteeksi nuori on löytänyt oman paikkansa maailmassa ja hänellä on omat ihanteet ja päämäärät ohjaamassa elämäntulkua. (Branje 2021; Nurmiranta, Leppämäki ja Horppu 2021, 75–80.)

2.1 Mielenterveyden häiriöiden ilmeneminen nuoruudessa

Mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat usein ensimmäistä kertaa nuoruudessa. Tutkimusten mukaan n. 20–25 prosentilla nuorista on jokin mielenterveyden häiriö. (Marttunen ja Karlsson 2013b, 10–13.) Dulcan, Ballard, JHa ja Sadhu (2018) käyttävät teoksessaan *Concise Guide to Child and Adolescent Psychiatry* American Psychiatric Associationin DSM-5 luokitusta, jonka mukaan psyykkisiin häiriöihin kuuluvat esimerkiksi neurokehityshäiriöt, skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, syömishäiriöt sekä aineisiin liittyvät ja riippuvuussairaudet. On varsin yleistä, että mielenterveyden häiriöt esiintyvät samanaikaisesti, eli esimerkiksi päihdehäiriöstä kärsivällä nuorella on myös jokin ahdistuneisuushäiriö. (Marttunen ja Karlsson 2013b, 10–13.)

Mielenterveyden häiriöiden ja niiden aiheuttaman oireilun tunnistaminen ajoissa on tärkeää asianmukaisten tutkimusten, hoidon ja kuntoutuksen saamiseksi. Nuoruuteen normaalistikin kuuluvat tunnekuohut, alakuloisuus ja rajojen kokeilu eivät estä nuorta kehittymästä, eikä niiden pitäisi siten esimerkiksi estää nuorta selviytymästä koulusta ja muista velvollisuuksista tai omasta terveydestä ja

turvallisuudesta huolehtimisesta. Mielenterveyden häiriöihin liittyvät oireet puolestaan vaikuttavat usein koulunkäynnin sujumiseen ja etenemiseen, mikä näkyy poissaolojen lisääntymisenä ja arvosanojen laskuna. Tämän lisäksi oireilu saa monesti aikaan ihmissuhteista vetäytymistä ja harrastuksista luopumista. Yleisesti ottaen mielenterveyden häiriöt alentavat nuoren toimintakykyä ja vaikeuttavat arkisissa asioissa selviytymistä. (Marttunen ja Karlsson 2013b, 10–13.)

2.2 Nuoruuden yleisimmät mielenterveyden häiriöt

Nuorten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuus-, masennus- ja käytöshäiriöt. (Marttunen ja Karlsson 2013b, 10–13). Ahdistus sinällään on aivan tavanomainen tunne ja osa jokaisen elämää, mutta sen kuuluu kuitenkin olla ohimenevää eikä häiriöksi normaalissa elämässä. Ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua silloin, kun ahdistuksen tunteista on selvää toiminnallista haittaa tai ne aiheuttavat huomattavaa subjektiivista kärsimystä ja ovat pitkäaikaisia. Esimerkkejä tällaisista tilanteista ovat vaikeudet ystävyysuhteiden solmimisessa tai ylläpitämisessä, koulunkäynnin ongelmat, mahdollisesti jopa vaikeus poistua kotoa tai toimia päämäärätietoisesti. Erilaisiin ahdistuneisuushäiriöihin kuuluvat sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö, traumaperäinen stressireaktio ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. (Strandholm ja Ranta 2013, 17–25.)

Masennushäiriössä normaaliin elämään kuuluva hetkellinen surumielisyyys tai masentunut mieliala on kestänyt useita viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia johtaen masennustilaan eli depression. Masennustila tarkoittaa oireyhtymää, jossa esiintyy masentuneen mielialan lisäksi muitakin oireita ja joka aiheuttaa merkittävää toimintakyvyn heikkenemistä. Masennustilan oireita ovat esimerkiksi mielihyvän menetys, uupumus, kohtuuton itsekritiikki, toistuvat itsetuhoon liittyvät ajatukset, unihäiriöt ja ruokahalun muutokset. Oireiden vaikeusasteen perusteella masennustilat jaetaan lieviin, keskivaikeisiin, vaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin. Nuorilla masennustilan oireet voivat poiketa jonkin verran aikuisten oireista ja esimerkiksi masentuneen mielialan sijasta nuorilla ilmenee ärtyneisyyttä, vihaisuutta tai kärtyisyyttä. (Isometsä 2011, 154–193; Marttunen ja Karlsson 2013a.)

Käytöshäiriö alkaa yleensä joko lapsuudessa tai nuoruudessa ja se jaetaankin alkamisajankohtansa mukaan kahteen eri muotoon. Lapsuudessa alkanut käytöshäiriö on usein vakavampi kuin nuoruudessa alkanut käytöshäiriö ja siihen liittyy lisäksi neuropsykologisen suorituskyvyn ongelmia ja oppimisvaikeuksia. Lapsuudessa alkanut käytöshäiriö jatkuu myös usein aikuisuuteen asti toisin kuin nuoruudessa alkanut käytöshäiriö. Käytöshäiriölle ominaista on toistuva tai pysyvä epäsosiaalisen käyttäytymisen malli, jossa henkilö käyttäytyy antisosiaalisesti, uhmakkaasti tai aggressiivisesti vahingoittaen itsensä tai muiden ihmisten etuja. Alkamisajankohtansa lisäksi käytöshäiriö voidaan jakaa ilmenemisensä mukaan perheensisäiseen, epäsosiaaliseen, sosiaaliseen ja uhmakkuushäiriöön. Perheensisäisessä muodossa käytöshäiriö kohdistuu perheenjäseniin, mutta perheen ulkopuolella se ei juurikaan ilmene. Epäsosiaalisessa käytöshäiriössä lapsella tai nuorella ei ole ystävyysuhteita ikäistensä kanssa, kun taas sosiaalisesta käytöshäiriöstä kärsivällä on ystävyysuhteita. Uhmakkuushäiriötä pidetään niin sanottuna käytöshäiriön esimuotona ja se onkin lievempi kuin varsinainen käytöshäiriö. Uhmakkuushäiriö on yleisin alle 10-vuotiailla lapsilla. Käytöshäiriölle ominaisia piirteitä ovat esimerkiksi valehtelu, varastelu, sääntöjen rikkominen, tappelut ja uhkailu. (von der Pahlen ja Marttunen 2013, 97–107; Lönnqvist ja Räsänen 2011, 471–479.)

3 NUORISOPSYKIATRINEN KUNTOUTUS

Mielenterveyden häiriöiden hoitomuotoina voidaan käyttää psykososiaalisia hoitoja ja biologisia hoitoja. Psykososiaalsiin hoitomuotoihin lukeutuvat esimerkiksi perheterapiat, ryhmäpsykoterapiat, psykodynaamiset yksilöterapiat ja osastohoito. Biologiset hoidot sisältävät lääkehoidon ja aivojen sähköhoidon. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen ja Partonen 2011, 658–750.) Mielenterveyden häiriöiden varsinaisten hoitojen lisäksi erilaisilla kuntoutuksen tavoilla on merkittävä rooli yksilön tai perheen toimintaedellytysten ja -vaihtoehtojen lisääntymisessä, toimintakyvyn paranemisessa, sosiaalisessa integraatiossa sekä selviytymisen ja elämänlaadun kohenemisessä (Piha ja Tainio 2016, 681–683). Kuntoutus voidaan jakaa neljään eri kokonaisuuteen, joita ovat ammatillinen, lääkinnällinen, kasvatuksellinen ja sosiaalinen kuntoutus. Ammatillinen kuntoutus tähtää työikäisten työkyvyn ylläpitoon, lääkinnällinen kuntoutus fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn parantamiseen, kasvatuksellinen kuntoutus lasten, nuorten, perheiden tai vammaisten lasten kasvatukseen ja koulutukseen ja sosiaalinen kuntoutus sosiaalisen toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen tukemiseen. (Kokko ja Veistilä 2016, 220–230.)

Nuorille suunnatussa mielenterveyskuntoutuksessa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka kuntoutuksen toteutuksessa on hyvä ottaa huomioon. Nuoruus on vielä kasvun ja kehittymisen aikaa, minkä vuoksi onkin tärkeää, että kuntoutus tukee kokonaisvaltaisesti nuoren kasvua ja kehitystä sekä edesauttaa tämän sosiaalista integraatiota. Kuntoutus on usein pitkäkestoista ja siinä toteutetaan monialaisia toimenpiteitä aikuistumisen tukemiseksi yhdessä kuntoutuksen muiden tavoitteiden kanssa (Tuulio-Henriksson 2014, 148–149). Vaikka nuoren kasvu ja kehitys noudattaakin tiettyä järjestelmällisyyttä painottaen tiettyjä osa-alueita nuoruuden eri ikäkausina, on kuntoutuksessa kuitenkin otettava huomioon jokaisen nuoren yksilöllinen eteneminen omassa kasvussaan ja kehityksessään. Nuoruuteen kuuluva itsenäistymiseen valmistautuminen on oleellinen osa nuoren kuntoutusta. Itsenäistymisen tukemisen lisäksi kuntoutuksessa tulee huomioida mielenterveyden häiriön aiheuttamat ammatilliset rajoitteet nuoren elämässä. Näiden lisäksi nuoren mielenterveyskuntoutukseen liittyy vahvasti nuoren vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö, jossa asetetaan eräänlaiseen kasvatuskumppanuuteen vanhempien kanssa. (Piha ja Tainio 2016, 686–687.)

3.1 Toimijuus ja sen merkitys nuorisopsykiatrisessa kuntoutuksessa

Yksilön toimijuuden määritelmä ei ole aivan yksiselitteinen ja jokaisella voi olla toisistaan hyvinkin poikkeavia näkemyksiä omasta toimijuudestaan. Elina Nivalan (2020, 135–140) kirjoituksessa Mahanmuuttajaopiskelijoiden sosiaalipedagoginen ohjaus vapaassa sivistystyössä toimijuus määritellään mahdollisuutena tehdä valintoja ja toimia niiden mukaan. Toimijuus rakentuu ympäristön vaikutuksessa ja toimijuuden kehittyessä yksilö kykenee osallistumaan yhteiskuntaan kriittisenä yhteiskunnan jäsenenä. Toimijuuden tukemisessa tärkeää on tukea yksilön sellaista toimijuutta, joka on hänelle itselleen merkityksellistä. Yksilön toimijuuden tukeminen kuuluu osaksi osallisuuden vahvistamista. (Nivala 2020; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Elisa Karvonen (2005) on Jyväskylän yliopistolle tekemässään tutkimuksessa selvittänyt kuntoutuskodissa toteutettavan nuorisopsykiatrisen kuntoutuksen perusprosesseja ja havainnut tutkimuksessaan kuntoutuksen keskeisimmän ilmiön olevan nuoren toimijuuden tukeminen. Toimijuuden tukemiseen

pyritään kuntoutuksessa käyttäen kolmea pääkategoriaa, joita ovat muutokseen haastaminen, ohjaus ja sopiminen. Muutokseen haastaminen tapahtuu käytännössä työntekijöiden ja nuoren välisessä vuorovaikutuksessa esimerkiksi päivittäisissä arkisissa kohtaamisissa ja viikoittaisissa ennakoon sovitussa keskusteluissa. Nuoret saavat vuorovaikutustilanteista muutokseen tähtäävää välitöntä palautetta, mutta merkityksellistä on myös työntekijöistä välittyvä usko muutokseen ja joskus esiin nousseen muutostarpeen sanoittaminen suoraan nuorelle. Muutokseen haastaminen tukee nuoren tunnekokemusten, selviytymiskeinojen, positiivisten tapahtumien sekä käyttäytymisessä ilmenevien syy- ja seuraussuhteiden ymmärtämistä. (Karvonen 2005, 18–24.)

Nuorisopsykiatrisessa kuntoutuksessa ohjaus tarkoittaa yhdessä tekemisenä ja opastamisena ilmenevää yksilöllistä tuettua toimintaa sekä rajoittamisena ja velvoittamisena ilmenevää suoraa puuttumista. Ohjauksen tavoitteena on tukea ja kannustaa nuorta omatoimisuuteen ja vastuullisuuteen. Puolesta tekemisen sijaan nuorta ohjataan rohkeasti valitsemaan ja käyttämään erilaisista toimintamalleista itselleen sopivinta. Ohjauksen keinoin nuori oppii muun muassa arkiaskareisiin ja asiointiin liittyviä taitoja, terveellisistä elämäntavoista sekä omien asioiden hoitamiseen liittyvien velvollisuuksien ja aikataulujen noudattamista. (Karvonen 2005, 24–26.)

Nuoren toimijuuden tukeminen sopimisen avulla tarkoittaa nuoren kuntoutukseen sisältyvien henkilökohtaisten sopimusten laatimista kunkin nuoren kanssa erikseen. Yhteiset säännöt koskevat kaikkia kuntoutukseen osallistujia, mutta näiden lisäksi jokaisen nuoren kanssa laaditaan yksilöllisiä sopimuksia joko suullisesti tai kirjallisesti. Yksilölliset sopimukset koskevat usein erilaisia rajoituksia esimerkiksi alkoholin käyttöön liittyen tai vaikkapa yhteiseen toimintaan osallistumista. Nuorta tuetaan sopimusten toteutumisessa ja lisäksi niiden toteutumista seurataan yhdessä nuoren kanssa säännöllisesti. Sopimukseen sitoutuminen on osa nuoren kuntoutumista ja se tukee nuoren itsenäisyyttä. (Karvonen 2005, 27–28.)

3.2 Osallisuus nuorisopsykiatrisessa kuntoutuksessa ja osana palveluiden kehittämistä

Osallisuuden määritelmään kuuluvat vahvasti yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyminen sekä näihin kuuluminen ja vaikuttaminen. Osallisuuden vastakohtana voidaan puolestaan pitää syrjäytymistä sekä eriasteista yhteiskunnasta ja yhteisöistä ulkopuolelle jäämistä. (Hotari, Oranen ja Pösö 2009, 117.) Osallisuuden ilmeneminen ihmisen elämässä ei ole täysin yksiselitteistä ja osallisuutta voidaankin tarkastella useasta eri näkökulmasta, joissa osallisuus tarkoittaa hieman eri asioita. Osallisuuden eri ulottuvuuksiksi voidaan laskea osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. (Isola ym. 2017, 23–52.)

Osallisuus omassa elämässä edellyttää muun muassa taloudellisten ja sosiaalisten resurssien oamista, kohtuullista toimeentuloa ja jossain määrin elämän ennakoitavuutta. Osallisuuden saavuttaminen omassa elämässä mahdollistaa elämisen arvostettuna ja ymmärrettynä osana yhteisöjä ja yhteiskuntaa sekä vaikuttamisen oman elämänsä kulkuun ja kehitykseen. Vaikuttamisen prosesseissa osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa ja tulla vaikuttaneeksi itselleen merkityksellisissä asioissa sekä erilaisten yhteisöjen että yhteiskunnan tasolla. Osallisuus vaikuttamisen prosesseissa mahdollistaa ihmiselle itsensä näkyväksi ja kuulluksi tekemisen sekä jäljen jättämisen itsestään ympäristöönsä. Osallisuus yhteisestä hyvästä on osallisuutta esimerkiksi sosiaalisesta tai taloudellisesta

arvosta yhteisössä. Tässä osallisuuden muodossa ihminen pääsee osallistumaan yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen sekä nauttimaan siitä myös itse. Yhteiseen hyvään osallistuminen tapahtuu yleensä ihmisen lähiympäristössä, kuten kylätaloilla ja asukastuvilla. (Isola ym. 2017, 23–52.)

Osallisuuden vahvistaminen ja positiiviset kokemukset osallisuudesta ovat merkittävä osa nuorisopsykiatrista kuntoutusta ja niiden avulla voidaan vähentää mahdollisen syrjäytymisen riskiä. Joskus varsinainen osallisuus voi edellyttää osallistamista, eli nuoren kannustamista tai kehottamista toimintaan, jonka avulla tämä pystyy esimerkiksi vaikuttamaan omaan elämäänsä tai käyttämiinsä palveluihin. Parhaimmillaan osallistaminen tarjoaa pääsyn aitoon osallisuuteen, mutta se voi myös olla pakotettua osallistamista asioihin, jotka eivät ole itselle merkityksellisiä ja siten varsinaisen osallisuuden kokeminen jää tapahtumatta. (Isola ym. 2017, 23–52.)

Osallisuuden huomioiminen on tärkeässä roolissa sosiaalialan palveluiden suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Varsinkin lasten ja nuorten kohdalla osallisuus itseään koskevissa asioissa on huomioitu kattavasti lainsäädännössä niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimus määrittelee nuorten osallisuuden perusoikeudeksi kaikissa heitä koskevissa viranomaistoimituksissa (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991). Suomen perustuslaissa (11.6.1999/731) on huomioitu lasten ja nuorten oikeus tasa-arvoiseen kohteluun yksilöinä sekä vaikuttaminen itseään koskevissa asioissa kehitystään vastaavasti. Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) velvoittaa huolehtimaan lasten ja nuorten oikeudesta osallisuuteen ja vaikuttamiseen nimenomaan palveluja järjestettäessä ja kehitettäessä. Nuorisolaissa (21.12.2016/1285) puolestaan on määritelty kuntien velvollisuudesta ottaa nuoret mukaan paikallista, alueellista ja valtakunnallista nuorisotyötä ja -politiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn esimerkiksi nuorisovaltuuston tai muun vastaavan nuorten vaikuttajaryhmän välityksellä sekä kuulemaan nuoria heitä koskevissa asioissa.

Yksi osallistamisen muoto on asiakasosallisuus, jossa palveluita käyttävä asiakas otetaan aktiivisesti mukaan palvelun suunnitteluun, järjestämiseen, tuottamiseen, kehittämiseen ja arviointiin. Palveluiden suunnittelu ja kehittäminen voi tapahtua vain kyseisen asiakkaan osalta tai se voi olla yleisluontoista, eli koskea palvelua kaikkien asiakkaiden osalta. Asiakasosallisuus lisää palveluiden asiakaslähtöisyyttä, lisää palveluiden eettisyyttä, mahdollistaa paremmin aidon dialogin palveluissa asiakkaan ja asiantuntijan välillä sekä parantaa palveluiden taloudellisuutta. Asiakasosallisuuden keinoina voidaan käyttää esimerkiksi palvelusuunnitelmia, asiakkaiden ryhmähaastatteluita tai asiakasraateja. (Leeman ja Hämäläinen 2015.)

3.3 Nuorisopsykiatrista kuntoutus Kuntoutuskoti OIVAssa

Kuntoutuskoti OIVAssa nuorille tarjotaan nuorisopsykiatrista kuntoutusta toiminnallisessa ja turvallisuudessa ympäristössä ratkaisukeskeisyyden ja voimavaralähtöisen työotteen periaatteita noudattaen (Familiar 2023). Voimavaralähtöisyyden periaatteena on keskittyminen positiivisiin voimavaroihin ja työskentelyssä suunnataan tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Asiakkaan kuuleminen, dialogisuus ja asiakkaan omista tavoitteista lähteminen ovat keskeisintä voimavaralähtöisyydessä. Asiakkaalle tärkeitä voimavaroja voivat olla mm. perhe, ystävät, kulttuuri ja yhteisö. Voimavarakeskeisyyteen yhdistetään usein ratkaisukeskeisyys, jonka lähtökohdat ovat asiakkaan voimavaroissa ja hy-

vissä ominaisuuksissa. Ratkaisukeskeisyys korostaa asiakaslähtöisyyttä, yhteistyötä ja asiakkaan näkökulmaa eli etsitään ratkaisuja ongelmiin asiakkaan kykyjä, vahvuuksia ja resursseja hyödyntäen. Tavoitteena on saada myönteisiä muutoksia aikaan asiakkaan elämässä. (Keskitalo ja Oikkonen 2018; Macdonald 2011, 7–10.)

Kuntoutusjakson tavoitteena on nuoren sosiaalinen vahvistaminen ja itsenäistymisen mahdollistaminen. Sosiaalinen vahvistaminen edellyttää, että psyykinen vointi vakautuu, sosiaaliset taidot kehittyvät ja toimintakyky kohentuu niin, että nuori voi käydä koulussa tai työharjoittelussa. Kuntoutusjakson lopussa nuorelle mahdollistetaan hänen tarpeitaan vastaava jatkoasuminen, jolloin itsenäisemmän elämän aloittaminen tapahtuu turvallisesti ja suunnitelmallisesti. (Familiar 2022.) Sosiaalisella vahvistamisella ei ole yhtä yksiselitteistä määritelmää, vaan sillä on eri ulottuvuuksia riippuen mistä kulmasta asiaa tarkastelee. Sosiaalinen vahvistaminen voi olla oikea aikaista tukea, ohjausta tai neuvontaa, mutta se voi olla myös yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja elämänhallintataitojen lisäämistä. (Lundbom ja Herranen 2011, 4–12.)

Osana nuorisopsykiatriasta kuntoutusta nuoret elävät Kuntoutuskoti OIVAssa normaalin päivärytmiensä mukaisesti käyden koulussa, työharjoittelussa tai vaikkapa pajatoiminnassa. Kuntoutuskodin viikko-ohjelmaan sisältyy nuorten palaveri, liikuntailta sekä vastuu- ja ruokavuoroja nuorille. Näiden lisäksi nuorilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin. Jokaisella nuorella on kuntoutuskodissa omaohjaajat, joiden kanssa nuoret käyvät viikkokeskusteluja ja arvioivat nuoren kuntoutuksen edistymistä. Kuntoutuskodista tehdään tiivistä yhteistyötä nuoren vanhempien, terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja koulujen kanssa. (Familiar 2023.)

4 HYVÄ ESITE

Esitteet ovat yksi markkinointiviestinnän muoto, jolla yritykset pyrkivät myymään ja tuomaan mahdollisten asiakkaiden tietouteen tuotteitaan ja palveluitaan. Tiedottamisen lisäksi esitteillä luodaan mielikuvia sekä lisätään yrityksen houkuttelevuutta ja tunnettavuutta. Markkinointiviestinnässä yksi merkittävä tekijä on tuntee markkinoinnin kohderyhmä, jotta markkinointi pystytään suunnittelemaan ja toteuttamaan juuri oikean kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. (Bergström ja Leppänen 2021, 252–260.) Hyvän esitteen lähtökohtana on olennaisten asioiden kertominen esiteltävästä kohteesta esitteen lukijalle mieleenpainuvalla tavalla. Hyvässä esitteessä tieto kerrotaan tiiviisti, selkeästi sekä samalla mielenkiintoa herättäen. Tekstin tulee olla luettavaa ja ymmärrettävää, mihin vaikuttavat esimerkiksi tekstin jäsentäminen otsikoiden avulla, konkreettisen ilmaisun käyttäminen ja esitteen visuaalinen ilme. (Jääskeläinen 2002.) Visuaaliseen ilmeeseen vaikuttavat esitteessä käytetyt kuvat, jotka selkeyttävät ja tukevat tekstin sanomaa. Kuvien avulla esitteeseen voidaan lisäksi tuoda tiettyä tunnelmaa ja symboliikkaa. Kuvia lisätessä tulee huomioida kuvien riittävä laadun korkeus, että kuvat säilyvät selkeinä lopulliseen tuotokseen asti. (Fussell 2021; Loiri ja Juholin 2006.)

Esitteen tunnelmaan, luettavuuteen ja kiinnostavuuteen vaikuttaa esitteen typografia. Typografia sisältää esimerkiksi käytetyn kirjaintyyppin ja painotuotteen eri elementtien järjestelyn sivuille niin, että näistä muodostuu selkeä kokonaisuus. Erilaisia elementtejä ovat esimerkiksi otsikot, leipäteksti, valokuvat ja kaaviot. Eri elementtien erottuminen toisistaan lisää esitteen helppolukuisuutta ja otsikot mahdollistavat esitteen aiheisiin tutustumisen nopeasti. Kirjoitustyylin on hyvä olla kohderyhmää puhuttelevaa sekä sisällön kannalta tarkoituksenmukaista. Tekstikappaleissa ei kannata olla liikaa tekstiä, sillä lyhyet ja kapeat kappaleet ovat houkuttelevampia kuin paljon tekstiä sisältävät kappaleet. (Koskinen 2001, 78–79; Pesonen 2007, 13.)

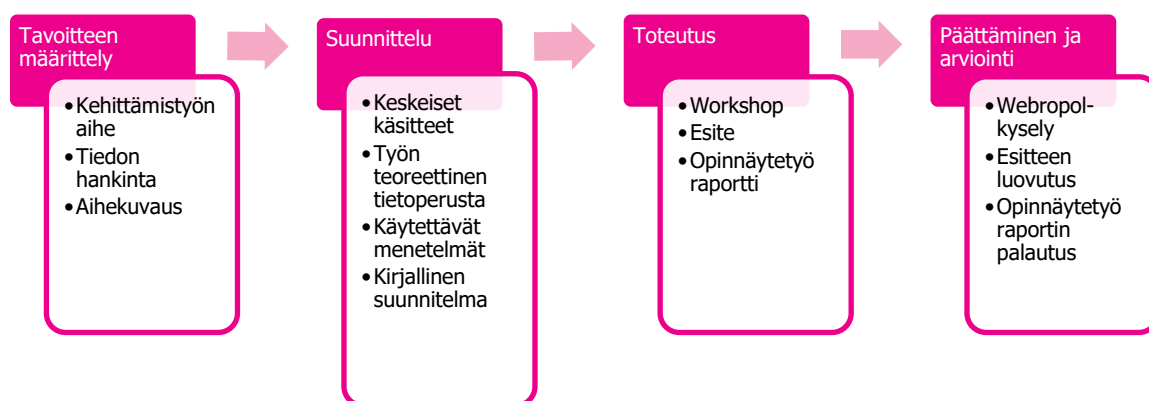
Esitteen tekemisessä on hyvä huomioida myös esitteen koko ja värimaailma. Esitteen kokoon vaikuttavat esimerkiksi esitteen käyttöpaikka, kohderyhmä, esitteellä tavoiteltu huomionarvo ja valmistukseen käytettävä budjetti. Mikäli esitteessä on reunoille asti ulottuvia elementtejä, on hyvä muistaa, että esitteen todellinen tulostuskoko ei ole täysin sama kuin esitteen koko suunnitteluvaiheessa. Tulostuksen yhteydessä painotyöt usein puhtaaksi leikataan, minkä vuoksi työn reunaan on hyvä jättää noin kolmen millimetrin leikkausvara. (Koskinen 2001, 62.) Esitettä suunniteltaessa väritilana kannattaa käyttää CMYK värejä, jotka ovat tulostuksessa käytettävät värit. Useat painotalot suosivat PDF-tiedostoja, jotka ovat valmiiksi CMYK yhteensopivia. (Fussell 2021.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Yksi opinnäytetyön toteuttamisen tavoista on kehittäminen. Kehittämistyön tarkoituksena on usein jokin konkreettinen tuotos, joka voidaan toteuttaa kohderyhmän tai esimerkiksi toimintaympäristön tarpeista käsin. Kehittämisestä syntyvä tuotos voi olla tuote, uusi toimintatapa, tapahtuma tai palvelu. (Kostamo, Airaksinen ja Vilkkä 2022.) Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää esite Kuntoutuskoti OIVAan tutustuville ja sinne muuttavilla nuorilla nuorten näkökulman huomioiden. Esitteen tavoitteena on tarjota nuorille tärkeää ja oleellista tietoa Kuntoutuskoti OIVasta. Lisäksi esitteen tavoitteena on luoda nuorelle myönteinen kuva kuntoutuksesta ja sen tuomista muutoksista nuoren elämään.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Etenimme opinnäytetyössä lineaarisen kehittämistoiminnan mallin mukaisesti, mikä yksinkertaistettuna tarkoittaa etenemistä tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja siitä edelleen prosessiin päättämiseen sekä arviointiin (Kuva 1). Lineaarisen kehittämistoiminnan perinteisen mallin lisäksi Kuvassa 1 näkyy opinnäytetyömme keskeisimmät osiot kussakin vaiheessa. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli noudattaa kehittämisen prosessinomaisesti etenevää perusrakennetta, jossa työskentelyn eri vaiheet seuraavat toisiaan kehittämissuunnitelman mukaisessa järjestyksessä. (Salonen 2013, 13–14.) Vaiheittain etenevä prosessi helpottaa järjestelmällistä toimintaa ja auttaa huomioimaan ne seikat, joiden toteutumista seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 22–26). Valitsimme opinnäytetyöhön lineaarisen mallin, koska uskoimme sen soveltuvan hyvin tämän kaltaiseen kehittämistyöhön. Lisäksi lineaarinen malli soveltui mielestämme hyvin kaltaisillemme kehittämistyön ensikertalaisille suoraviivaisuutensa ja yksinkertaisuutensa vuoksi.



Kuva 1. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli

6.1 Suunnittelu

Kehittämistyön ensimmäinen vaihe on mielekkään kehittämiskohteen löytäminen ja tämän jälkeen kehittämiskohteen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Kehittämiskohteen löytymisen jälkeen voidaan alustavasti määritellä työn tavoitteet ja tarkoitus, mikä helpottaa näkökulman rajaamista. Vasta vankan teoreettisen ja käytännöstä ilmenevän tietoperustan hankkimisen jälkeen määritellään tarkasti kehittämistyö kokonaisuudessaan, jolloin tiedetään mihin työllä pyritään ja millä keinoilla asetettuihin tavoitteisiin voidaan päästä. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 22–33.) Työn aloitusvaiheessa on myös hyvä määrittää mukana olevat toimijat ja heidän roolinsa (Salonen 2013, 17).

Saimme aiheen opinnäytetyölle keväällä 2022 Kuntoutuskoti OIVasta, jossa toinen meistä oli aloittamassa kehittämistyön harjoittelua syksyllä 2022. Kuntoutuskoti OIVAn toiveena oli uusi nuorille

suunnattu esite, sillä OIVAn nykyinen yksikön toiminnasta kertova esite palvelee lähinnä yhteistyöverkosta ja nuorten vanhempia. Esittelimme idean esitteen tekemisestä keväällä 2022 aihe työpa- jassa, jossa saimme samalla vinkkejä aihekuvauksen kirjoittamiseen. Aihekuvausta varten hankimme tietoperustaa ja sopivia lähteitä työn tueksi. Kirjasimme aihekuvaukseen, millaisesta kehittämistyöstä on kyse ja mikä kehittämistyön tarkoitus on, työn keskeisiä käsitteitä ja näihin liittyvää tietoperustaa sekä työn toteutuksen alustavaa aikataulua. Aihekuvauksen hyväksynnän jälkeen meille nimettiin elokuussa 2022 opinnäytetyön ohjaaja, jonka avustuksella siirryimme työn seuraavaan vaiheeseen, eli varsinaiseen suunnitteluun ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamiseen.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tutustutaan perusteellisesti työn aihealueeseen ja valitaan näkökulma, josta kehittämistyötä lähestytään. Näkökulman valintaan vaikuttaa kohteena olevaa aihetta jäsentävä käsitejärjestelmä, joka rakentuu olemassa olevan teorian pohjalta ja muodostaa työn tietoperustan. Riittävän tietoperustan hankkiminen edellyttää tutustumista sekä kansallisiin että kansainvälisiin aihetta koskeviin tutkimustuloksiin. Kehittämistyön tavoitteiden mukaan valitaan myös menetelmät, joiden avulla saadaan kehittämistyössä tarvittavaa tietoa, erilaisia näkökulmia ja ideoita. Yhteisölliset menetelmät, kuten aivoriihet ja työpajat, ovat kehittämistyössä hyvin tyypillisiä, sillä niiden avulla työskentelyyn saadaan tuotua mukaan ryhmä, jota kehittämistyö koskee. Yhteisöllisten menetelmien etuna on nopea tiedonsaanti useilta eri henkilöiltä samanaikaisesti sekä yhteisöllisyyden luoma turvallinen ilmapiiri asioiden rehelliseen ilmaisuun. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 34–45.)

Suunnitteluvaiheessa työstä tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, johon on tarkennettu ja syvennetty aihekuvauksen tietoperustaa, työn tarkoitus ja tavoitteet, aikataulu sillä tarkkuudella kuin se kyseisessä vaiheessa voidaan tietää, toimeksiantaja sekä varsinaisen kehittämistyön toteutus ja arviointi. Kehittämistyössä työn arviointi on oleellinen osa prosessia ja siksi myös se tulee suunnitella huolellisesti. Konkreettisen tuotoksen lisäksi arvioinnissa tarkastellaan työtä kokonaisuudessaan sille asetettujen tavoitteiden valossa. (Salonen 2013, 17–19; Vilka 2021, 62.)

Suunnitteluvaiheen aluksi tarkensimme toimeksiantajalta sitä, millainen esite palvelisi heitä parhaiten sekä tiedonkeruun menetelmää ja aikataulua. Nuorten näkökulman saamiseksi vaihtoehtoina olivat esimerkiksi Webropol-kysely, nuorten haastattelu yksitellen tai ryhmätyöskentely jossain muodossa. Nuorisopsykiatriseen kuntoutukseen kuuluvan yhteisöllisyyden ja toimijuutta ja osallisuutta tukevan työskentelyn näkökulmasta päädyimme ryhmälähtöisen työskentelyn hyödyntämiseen eli fasilitointiin. Fasilitoinnilla voidaan hyödyntää ryhmässä piilevää viisautta ja edistää ryhmän jäsenten sitoutumista yhteisen päämäärän saavuttamisessa. Fasilitoinnilla on aina jokin tavoite ja meidän tavoitteemme oli saada nuorilta tietoa niistä asioista, mitä he olisivat halunneet tietää kuntoutuskodista ennakkoon ja millainen esite heidän mielestään palvelisi kuntoutuskotiin tutustuvia nuoria parhaiten. Fasilitoitu työpaja antaa sekä merkityksellisen kokemuksen nuorille että palvelee Kuntoutuskoti OIVAA tuottamalla tärkeää tietoa nuorten näkökulmasta kuntoutuskodin toiminnasta. (Sipponen-Damonte 2020.)

Ryhmälähtöisessä työskentelyssä on oltava fasilitaattori, jonka tehtävä on valmistella ja tukea ryhmäprosessia, auttaa ryhmää ideoinnissa, päätöksenteossa sekä ongelmien ratkaisemisessa. Fasilitoinnin ajatus on se, että ryhmä itse on paras asiantuntija, joten ryhmän jäsenet vastaavat sisällöstä

kuten ideoista, päätöksistä ja ratkaisuista. Fasilitaattori huomioi tasapuolisuuden ideoiden ja ehdotusten käsittelyssä ja varmistaa, että kaikkien ryhmäläisten toiveet ja osaaminen otetaan osaksi toimintaa. Fasilitaattorit esittävät rakentavia kysymyksiä, jotka ohjaavat työn etenemistä. (Summa ja Tuominen 2009.)

Tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui workshop eli työpajatyöskentely. Tällaisessa workshop menetelmässä huomioimme myös nuorten kuntoutumisen ja osallisuuden näkökulman. Osallistuminen erilaisiin ryhmätoimintoihin on osa Kuntoutuskoti OIVAssa toteutettavaa kuntoutusta ja siten käyttämämme menetelmä tuki nuorten kuntoutumista. Suunnittelimme workshopin niin, että osallistujia olisi enimmillään viisi ja he kaikki olisivat täysi-ikäisiä. Tämä siitä syystä, että ryhmä pysyisi sopivan kokoisena, jolloin jokaisen olisi helppo osallistua keskusteluun ja täysi-ikäiset eivät myöskään tarvitsisi vanhemmilta lupaa osallistumiseen.

Suunnitteluvaiheessa hankimme lisää tietoa kehittämistyöhön liittyvistä aihealueista ja pikku hiljaa työn teoreettiseksi tietoperustaksi vakiintuivat nuorisopsykiatrisen kuntoutus, nuorisopsykiatriseen kuntoutukseen kuuluvat toimijuus ja osallisuus, nuoruus kehitysvaiheena ja mielenterveydenhäiriöt nuoruudessa, ratkaisukeskeisyyden ja voimavaralähtöisyyden periaatteita noudattava kuntoutuskodissa asuminen sekä hyvä esite. Mielestämme edellä mainitut asiat toivat hyvin esille työmme kannalta oleellisimman tiedon muodostaen samalla työn teoreettisen viitekehyksen, joka loi hyvän pohjan kehittämistyön toteuttamiseen ja nuorten kanssa työskentelyyn.

Teoreettisen viitekehyksen pohjalta saimme myös luotua esitteelle laatukriteerit. Laatukriteerit auttavat konkretisoimaan laadun sisältöä sekä niiden avulla voidaan suunnitella ja arvioida tuotteen laatua (Idanpää-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta ja Mäkelä 2000). Kuntoutuskoti OIVAlle tehtävän esitteen laatukriteereiksi muodostuivat asiakaslähtöisyys, selkeys ja tarkoituksenmukaisuus, jotka ilmenivät Taulukossa 1 kuvattuina ominaisuuksina valmiissa esitteessä. Tässä opinnäytetyössä asiakaslähtöisyys tarkoitti, että informaatiota tarjoavaa materiaalia suunniteltaessa ja tehdessä huomioitiin materiaalin kohderyhmä sekä, missä tarkoituksessa ja laajuudessa tietoa oli tarkoitus kohderyhmälle välittää (Jämsä ja Manninen 2000). Selkeys on yksi hyvän esitteen perusedellytys, joka vaikuttaa suuresti esitteen kiinnostavuuteen, houkuttelevuuteen ja luettavuuteen. Tarkoituksenmukaisuudella pyrimme siihen, että esite vastasi sille asetettuihin tavoitteisiin, eli tarpeellisen ja tärkeän tiedon tarjoamiseen Kuntoutuskoti OIVAan tuleville nuorille.

Taulukko 1. Laatukriteerit

Laatukriteeri	Esitteen ominaisuus
Asiakaslähtöisyys	Esite vastaa Kuntoutuskoti OIVAan tutustuvan nuoren tarpeisiin Esitteessä näkyy nuorten näkökulma
Selkeys	Esitteessä on tekstiä sopivasti, ei liikaa tai liian vähän Esitteen kappalejako on hyvä Esitteessä on riittävästi kuvia Esitteessä on tekstiä tukevia kuvia Esite on selkeä
Tarkoituksenmukaisuus	Esite tarjoaa riittävästi tietoa Kuntoutuskoti OI-VAsta Kuntoutuskoti OIVA voi ottaa esitteen käyttöönsä

6.2 Toteutus

Toteutusvaiheessa työ toteutetaan opinnäytetyösuunnitelmaan kirjatulla tavalla kohti sovittua tuotosta ja tavoitteita. Toteutusvaiheessa kaikki kehittämistyön osatekijät konkretisoituvat, kuten esimerkiksi mukana olevat toimijat, heidän vastuunsa ja roolinsa, kehittämisen tueksi tarvittavan tiedon hankinta ja työn dokumentointitavat. Työn tekijöille toteutusvaihe tarjoaa mahdollisuuden toiminnassa oppimiseen ja monien ammatillisten valmiuksien, kuten vastuullisuuden, suunnitelmallisuuden ja vuorovaikutteisuuden, aktivoitumiseen. (Salonen 2013, 17–18; Vilka 2021, 65.)

Seuraavana vaiheena kehittämistyössä oli workshopin eli työpajan pitäminen nuorille. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että käymme helmikuun 2023 alussa esittelemässä opinnäytetyömme aiheen ja tulevan workshopin Kuntoutuskoti OIVAn nuorille. Kerroimme nuorille, että teemme heidän näkökulmastaan yksiköille esitteen ja workshopin tavoitteena on kerätä kysymysten ja niistä heräävän keskustelun pohjalta materiaalia esitettä varten. Jätimme samalla kerralla saatekirjeen (Liite 1) yksikköön, jotta hekin, jotka eivät olleet paikalla saisivat tiedon tulevasta workshopista.

Workshop toteutettiin 28.2.2023 Kuntoutuskoti OIVAn tiloissa ja samalla sovimme toimeksiantajan kanssa, että Kuntoutuskoti OIVA toimittaa esitteeseen tarvittavat kuvat. Workshoppiin osallistui 4 nuorta, mikä vastasi hyvin tavoitettamme ja osoittautui myös käytännössä sopivaksi osallistujamääräksi. Veimme workshoppiin nuorille tarjolle karkkeja pieneksi kiitokseksi ja palkkioksi osallistumisesta. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kertomalla workshopin ajatuksen ja tavoitteen. Kerroimme nuorille myös, että kirjaamme paperille workshopissa esiin nousevia asioita, jotka kirjaamme myöhemmin myös opinnäytetyöhön, mutta emme missään vaiheessa kerää nuorten henkilötietoja eikä nuorten henkilöllisyyttä tule millään tavalla ilmi teksteissämme.

Olimme laatineet etukäteen kysymyksiä esitteen eri aihealueista keskustelun ylläpitämiseksi ja aiheessa pysymiseksi. Havainnollistavana materiaalina meillä oli mukana kirjastolta kerättyjä erilaisia esitteitä sekä Kuntoutuskoti OIVAn nykyinen vanhemmille ja yhteistyöverkostolle suunnattu esite. Keskustelussa läpi käymiämme aiheita ja kysymyksiä olivat:

- Kuntoutuskodissa asuminen
- Nuoren toiveet/ennakkoajatukset kuntoutuskotiin tullessa
- Millaisia asioita nuori olisi halunnut tietää etukäteen kuntoutuksesta/kuntoutuskodista?
- Mitkä asiat ovat parasta kuntoutuskodissa?
- Mitä nuori tarvitsee mukaansa tullessaan kuntoutuskotiin?
- Kuntoutuskodin sijainti
- Mitkä asiat esitteessä herättävät mielenkiintoa ja mitkä puolestaan eivät?
- Millainen on hyvä/huono esite?

Keskustelu oli hedelmällistä ja nuoret vastailivat kysymyksiin aktiivisesti. Keskusteluun varaamamme tunti vierähti nopeasti. Nuoret pitivät tärkeänä, että kuntoutuskodilla opetellaan arjen taitoja ja itseenäistymistä eli heidän sanojensa mukaisesti ”normaalista elämää” kodinomaisessa paikassa. Nuoret nostivat esille myös sen, että yksin ei tarvitse olla vaan ohjaajien tukea on saatavilla kellon ympäri. Nuoret kokivat, että yhteisöllisyys ja vertaistuki toisilta nuorilta oli tärkeää. Kuntoutusjaksoilla ollessa saattoi muodostua ystävyys-suhteita ja yhteydenpito jatkui jakson jälkeenkin. Onnistumisen kokemuksia arjen askareissa pidettiin tärkeinä varsinkin kuntoutusjakson alussa. Nuoret mainitsivat lisäksi arkirytmien noudattamisen, aina saatavilla olevan keskusteluavun sekä asioista joustamisen ja sopimisen kuntoutuskodilla asumisen hyväksi puoleksi.

Sellaisia asioita, joista nuoret olisivat halunneet tietää etukäteen tai jotka tulivat heille yllätyksenä, oli muutamia. Omista menoista sopiminen ei ollut kaikille alusta lähtien ihan selvää. Kuntoutuskodilla asuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, joten se, että toisinaan joistakin menoista joutui neuvottelemaan eikä asia mennyt nuoren odottamalla tavalla, oli joillekin yllätys. Kuntoutusjaksoon kuuluu viettää viikonloppuja yksikössä ja osallistua yhteiseen tekemiseen, joten se, että halutessaan ei voi nutkaan mennä viikonlopuksi kotiin ei ollut ennalta tiedossa. Kuntoutuskodissa käytössä olevasta viikko-ohjelmasta osalla ei ollut tietoa yksikköön muuttaessaan. Nuoret olisivat halunneet tietää ennalta, että toisinaan jompikumpi puoli yksiköistä on viikonlopun kiinni, mikä tarkoittaa sitä, että sen puolen nuoret ovat tuolloin viikonloppulomalla.

Kuntoutuskotiin muuttaessaan nuoret saavat käyttöönsä kalustetun huoneen, joten nuoret kertoivat, että omilla hygieniatarvikkeilla ja vaatteilla pääsee hyvin alkuun. Halutessaan voi tuoda viihde-elektronikkaa tai omia harrastusvälineitä. Kuntoutuskodin sijainnin nuoret kokivat rauhalliseksi ja bus-siyhteydet keskustaantaviksi, vaikka keskustaantav onkin pitkä matka. Lähikauppa löytyy parin sadan metrin päästä ja muut palvelut (terveyskeskus, apteekki, kaupat, kirjasto) parin kilometrin päästä Petosen kaupunginosasta.

Nuorten mielestä hyvään esitteeseen kuuluu hyvät kuvat kaikista käytössä olevista tiloista, kuten esimerkiksi nuorten huoneista, keittiöstä, olohuoneesta ja saunasta, sekä sopivasti tekstiä, jonka jaksaa vielä lukea. Liian pitkät tekstikappaleet eivät välttämättä herätä mielenkiintoa edes aloittaa

tekstin lukemista ja oleellisten asioiden poiminen tekstistä on vaikeaa. Viikko-ohjelman sisältö olisi hyvä olla näkyvillä ja esitteen tulisi olla selkeä ilmeeltään. Esitteessä tulisi mainita, että jokaiselle nuorelle tehdään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jonka mukaan kuntoutuksessa edetään.

Workshopin jälkeen ryhdyimme työstämään itse esitettä (Liite 2). Toimitimme toimeksiantajalle listan kuvauskohteista, jotka valitsimme nuorten kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Saimme kuitenkin pian tiedon, että kuvaaja ei olekaan käytettävissä, minkä vuoksi kävimme itse ottamassa tarvittavat kuvat. Seuraavaksi suunnittelimme esitteeseen tulevat tekstimuodossa olevat tiedot. Tekstejä suunniteltaessa huomioimme sekä nuorten toiveet, että riittävän informaation tarjoamisen Kuntoutuskoti OIVAn toiminnasta ja muista oleellisista tiedoista. Pyrimme pitämään tekstiosuudet lyhyinä ja selkeinä. Lähetimme tekstit toimeksiantajalle tarkistettaviksi tietojen oikeellisuuden varmistamiseksi. Esitteen värimaailmaksi valitsimme Familiarin logossa olevat vihreän eri sävyt, joita käytimme esitteen elementeissä.

Esitteen valmistamisessa käytimme Canva-ohjelmaa, joka oli meille molemmille jo jossain määrin entuudestaan tuttu aiemmista koulutöistä. Canvan valintaan vaikutti lisäksi se, että Canvassa pystyimme itse säätämään esitteen koon, sivumäärän, määrittämään leikkausvarat valmiiksi sekä valitsemaan esitteen väreiksi tulostuksen kannalta parhaat CMYK-värit. Canvassa pystyimme lisäksi tallentamaan esitteen PDF-tiedostoksi, jonka saimme toimitettua Kuntoutuskoti OIVAan arviointia varten.

6.3 Arviointi

Arviointivaiheessa kehittämistyön toimijat arvioivat yhdessä tehtyä tuotosta ja palautteen perusteella tuotos voidaan joko palauttaa vielä toteutusvaiheeseen tai siirtää viimeistelyyn. Viimeistelyyn kuuluu sekä tuotoksen että opinnäytetyöraportin viimeistely, jotka molemmat julkaistaan arviointivaiheen päätteeksi. (Salonen 2013, 18–20.) Kehittämistyön tuotosta arvioitaessa arviointi voi pohjautua esimerkiksi tuotoksen merkittävyyteen, yksinkertaisuuteen tai helppokäyttöisyyteen. Arvioinnissa voidaan hyödyntää havainnointia, kyselyjä, haastatteluja tai dokumenttianalyysejä. Kehittämistyön loppuraportissa tuodaan julki kehittämistehtävä, sen tietoperusta ja kehittämisprosessin tarkka eteneminen sekä syntynyt tuotos ja sen arviointi. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 46–48.)

Keräsimme esitteestä palautetta Webropol-kyselyllä (Liite 3), johon teimme kysymyksiä aiemmin muodostamiemme laatukriteereiden pohjalta. Lähetimme sovitusti linkin sekä QR-koodin kyselyyn toimeksiantajan sähköpostiin, josta toimeksiantaja aikoi sitä jakaa sekä Kuntoutuskoti OIVAn työntekijöille että nuorille. Ajattelimme Webropol-kyselyn sopivan arviointikyselyyn parhaiten, koska sen jakaminen kohdehenkilöille on helppoa ja kyselyn tulokset saa käyttöön nopeasti. Lisäksi Webropol-kyselyssä pystyy vastaamaan anonyymisti, minkä uskoimme helpottavan vastausten antamista. Webropol-kyselyyn pystyi vastaamaan 5 päivän ajan, mikä oli mielestämme riittävän pitkä aika vastausten hankkimiseen ja antoi meille vielä aikaa esitteen ja opinnäytetyöraportin viimeistelyyn.

Webropol-kyselyllä saatujen arviointien määrä jäi vähäiseksi, mutta saimme kuitenkin lisäksi erillisen arvioinnin Kuntoutuskoti OIVAn johtaja Maria Puolakalta. Arvioinnin mukaan esitteessä oli sopivasti tekstiä ja hyvä kappalejako. Lisäksi esitteessä oli riittävästi kuvia, joissa esiteltiin nuorten toiveiden

mukaisesti Kuntoutuskoti OIVAn tiloja. Esitteen selkeyttä toivottiin parannettavan suuremmalla fontilla ja kuvien koolla, jotka muutimme lopulliseen esitteeseen. Esitteessä olevat puhekuplat olivat arvioinnin mukaan hyvä lisä esitteeseen ja piristivät mukavasti esitteen ulkonäköä. Lisäksi puhekuplien arvioitiin olevan nuorille mieleisiä. Asiasisällöllisesti esite vastasi sille asetettuja tavoitteita, ainoastaan muutamaan kohtaan tekstiä arvioinnissa ehdotettiin pieniä muokkauksia. Lopulliseen esitteeseen poistimme tiedon neljästätoista asiakaspaikasta ja siirsimme ohjaajien ympärivuorokautisesta paikallaolosta kertovan lauseen toisen tekstikappaleen loppuun.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esite Kuntoutuskoti OIVAan tutustuville ja sinne muuttavilla nuorille nuorten näkökulman huomioiden. Esitteen tavoitteena oli tarjota nuorille tietoa Kuntoutuskoti OIVasta sekä kuntoutuksen myönteisestä merkityksestä heidän elämäänsä. Mielestämme onnistuimme opinnäytetyöprosessissa ja saimme kehitettyä tavoitteita vastaavan esitteen. Työskentelyn ja esitteen tekemisen kannalta koimme teoreettisen viitekehyksen antaneen meille hyvät eväät prosessissa etenemiseen ja erilaisten näkökulmien hahmottamiseen. Teoreettisen viitekehyksen myötä ymmärsimme Kuntoutuskoti OIVAn toiminta-ajatuksen ja opimme hyvän esitteen merkittävimpiä lähtökohtia. Lisäksi pystyimme kohtaamaan ja ottamaan nuoret paremmin osaksi työskentelyä nuorisopsykiatriseen kuntoutukseen olennaisesti kuuluvien osallisuuden ja yhteisöllisyyden periaatteet huomioiden.

7.1 Kehittämistyön toteutus ja tuotos

Hyvässä esitteessä olennainen tieto on kerrottu tiiviisti ja selkeästi. Esitteessä on haluttua tunnelmaa luovia kuvia ja visuaalinen ilme on yhtenäinen ja lukemaan houkutteleva. Esitteen kehittämisessä on huomioitu kohderyhmä, jolle esite on suunnattu. (Bergström ja Leppänen 2021, 252–260; Jääskeläinen 2002; Fussell 2021.) Kuntoutuskoti OIVAn esitteen tavoitteena oli tiedon tarjoaminen nuorille sekä myönteisen kuvan luominen kuntoutuksesta ja sen tuomista muutoksista nuoren elämään. Esitteen tekemistä varten tutustuimme Kuntoutuskoti OIVAssa tarjottavaan nuorisopsykiatriseen kuntoutukseen, nuoruuteen ikävaiheena ja nuoruuden yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin sekä hyvän esitteen kriteereihin. Näistä lähtökohdista käsin pystyimme toteuttamaan esitteen, joka mielestämme vastasi Kuntoutuskoti OIVAn ja sinne muuttavien nuorten tarpeisiin. Toimme esitteessä ilmi kuntoutuksen oleelliset asiat ja niiden merkityksen nuoren elämään kannustavalla ja nuorta innostavalla tavalla. Tämän lisäksi saimme tuotua esitteeseen nuorten kanssa pidetyn workshopin avulla nuorten näkökulmasta tärkeimmät asiat kuntoutukseen liittyen sekä toteutettua esimerkiksi esitteen visuaalisen ilmeen, kappalejaon ja tekstin määrän nuorten mielenkiintoa herättävällä tavalla. Näin saimme tehtyä esitteen asiakaslähtöisesti ja juuri oikealle kohderyhmälle kohdistuen.

Esitteen toteutuksessa halusimme huomioida nuorisopsykiatriseen kuntoutukseen olennaisesti kuuluvan toimijuuden tukemisen, joka Karvosenkin (2005) mukaan on nuorisopsykiatrisen kuntoutuksen keskeisin ilmiö. Toimijuuden tukeminen vahvistaa osaltaan myös nuoren osallisuutta (Nivala 2020). Nuorille pidetyssä workshopissa nuoret pääsivät kertomaan omasta näkökulmastaan tärkeitä seikkoja ja vaikuttamaan siten esitteen sisältöön. Kohtasimme nuoret workshopissa aktiivisina toimijoina, joiden mielipiteillä oli tärkeä merkitys kehittämistyömme kannalta.

Esitteen suunnittelu ja toteutus onnistuivat mielestämme hyvin. Otimme huomioon nuorten näkemysten lisäksi toimeksiantajan mielipiteet ja toiveet esitteen suunnittelussa ja toteutuksessa. Esitteen arviointiin valitsimme Webropol-kyselyn, koska uskoimme sen soveltuvan tähän tarkoitukseen hyvin. Harmiksemme emme kuitenkaan saaneet kyselyyn kuin yhden vastauksen. Arvioinnin toteutukseen olisi voinut toimia paremmin paikanpäällä tehty kysely, jossa olisimme olleet itse kannustamassa nuoria ja ohjaajia osallistumaan.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Noudatimme kehittämistyötä tehdessämme hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen peruseriaatteita kuten luotettavuutta ja rehellisyyttä. Käytimme asianmukaisia ja tuoreita lähteitä, jotka vahvistivat työmme luotettavuutta. Teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa varmistaaksemme, että esite vastaa heidän tarpeitaan ja esitteessä oleva tieto on pitää paikkansa. Kehittämistyömme aluksi huolehdimme opinnäytetyösopimuksen ja tutkimusluvan kuntoon työmme toimeksiantajan kanssa.

Kehittämistyön menetelmäksi valikoitui workshop eli työpajatyöskentely siksi, että ryhmämuotoinen työskentely toimii osana nuorten kuntoutumista Kuntoutuskoti OIVAssa, joten käyttämämme menetelmä tuki nuorten osallisuutta ja antoi nuorille mahdollisuuden päästä harjaannuttamaan ryhmätyöskentelytaitoja. Työpajatyöskentelyn avulla saimme lyhyessä ajassa paljon tietoa ja mielipiteitä monelta osallistujalta. Tällaisen menetelmän käyttöön liittyviä heikkouksia on se, että puheliaimmat henkilöt helposti ovat enemmän äänessä ja hiljaisemmat eivät saa puheenvuoroa. Tällaisissa tilanteissa fasilitaattorin on huomioitava kaikki osallistujat ja annettava kaikille puheenvuoroja. Työpajatyöskentely perustui osallistujien vapaaehtoisuuteen ja anonymiteettiin, sillä työmme kannalta merkitystä oli ainoastaan sillä, että osallistujat olivat täysi-ikäisiä Kuntoutuskoti OIVAssa tällä hetkellä asuvia nuoria.

Kerroimme avoimesti kehittämistyöhömmme osallistuneille nuorille työmme tarkoituksen ja painotimme, että työpajaan osallistuminen on vapaaehtoista. Korostimme nuorille erityisesti, että kaikki asiat, joista työpajassa keskustelimme, eivät ole yksilöitävissä ja kirjoitimme muistiinpanot kehittämistyömme kannalta keskeisimmistä havainnoista. Tekemiämme muistiinpanoja käytimme vain tämän kehittämistyön materiaalina ja huolehdimme niiden asianmukaisesta säilytyksestä sekä poistamisesta. Emme keränneet nuorilta henkilötietoja, koska kehittämistyömme kannalta niillä ei ollut merkitystä, joten tietosuoja asioita ei tarvinnut enempää käsitellä. Tutustuimme aikaisempiin samalle toimeksiantajalle tehtyihin tutkielmiin ja opinnäytetöihin ja pyrimme ottamaan ne huomioon omassa kehittämistyössämme käyttämällä lähestymistapana toista näkökulmaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–14.)

Kehittämistyönä toteutetussa esitteessä uutuusarvoa nostaa se, että kohderyhmäksi valittiin Kuntoutuskoti OIVAn nykyiset ja tulevat asiakkaat eli nuoret. Esite suunniteltiin ja toteutettiin juuri heitä varten ja heidän näkökulmastansa. Nuoret pääsivät vaikuttamaan esitteen sisältöön kertomalla oman mielipiteensä niistä asioista, jotka he kokivat tarpeelliseksi tietää Kuntoutuskoti OIVasta ja siellä tehtävästä kuntoutuksesta.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Kokonaisvaltaisen kehittämistoiminnan prosessiin tutustumisen sekä laadukkaan ja toimeksiantajan odotuksia vastaavan esitteen aikaansaamisen lisäksi yhtenä merkittävänä tavoitteena opinnäytetyölle oli oman ammatillisen identiteettimme syventyminen. Koimme, että ammatillisen identiteetin näkökulmasta opinnäytetyöprosessi vahvisti muun muassa suunnittelu- ja ajanhallinnan taitoamme

sekä harjaannutti kykyämme toimia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tämän lisäksi prosessin aikana opimme paljon uutta tiedonhankinnasta ja hankitun tiedon soveltamisesta käytäntöön sekä kirjallisesta ilmaisusta.

Savonia Ammattikorkeakoulun (2023) yhteisiä kompetensseja kaikille tutkinnoille ovat oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälisyysosaaminen. Kansainvälisyysosaamista lukuun ottamatta kaikki edellä mainituista kompetensseista olivat jollain tavalla esillä opinnäytetyössämme. Oppimisen taidoista erityisesti tiedon hankkiminen ja arvioiminen kriittisesti sekä oman osaamisen arvioiminen ja kehittäminen olivat suuressa roolissa läpi koko työn, ja mielestämme myös onnistuimme näillä osa-alueilla hyvin sekä opimme paljon uutta. Tiedon hankkimisessa panostimme tieteellisesti valideihin kansainvälisiin ja kansallisiin mahdollisimman tuoreisiin lähteisiin, joita etsimme sekä netin hakupalveluista että kirjastolta. Omaa osaamistamme jouduimme arvioimaan myös läpi koko prosessin, sillä opinnäytetyössä oli useita vaiheita, kuten esimerkiksi workshopin pitäminen ja esitteen tekeminen, jotka olivat meille entuudestaan täysin tuntemattomia. Valitsimme työskentelyssä sellaisia tapoja ja tyylejä, jotka arvioimme pystyvämme suorittamaan vähintään hyvin ja samalla kehittämään omaa osaamistamme.

Eettinen osaaminen on Savonia Ammattikorkeakoulun (2023) yleisten kompetenssien lisäksi osa sosionomin ammatillisia kompetensseja. Ammattieettisten periaatteiden koemme tässä vaiheessa opintoja olevan jo jossain määrin lähes itsestään selvä osa työskentelyämme, mutta pyrimme kuitenkin huomioimaan eettisyyden tietoisesti kaikessa tekemisessämme opinnäytetyön aikana. Otimme työskentelyssä huomioon muut toimijat ja kohtasimme heidät kunnioittavasti ja tasa-arvoisuuden periaatteita noudattaen. Erityisesti nuorten kanssa toimiessa huomioimme, että jokainen sai tuoda omat ajatuksensa ilmi turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Vaikka olimmekin päävastuussa työn suunnittelusta ja toteutuksesta, kuuntelimme avoimin mielin eri osapuolten näkemyksiä ja suhtauduimme jokaiseen toimijaan oman alansa asiantuntijana.

Eettisen työotteen lisäksi kohtaamiset niin nuorten kuin toimeksiantajankin kanssa syvensivät osaamistamme työyhteisö- ja asiakastyön osaamisessa. Työyhteisöosaamiseen kuuluu muun muassa yhteistyökykyisesti toimiminen erilaisissa tiimeissä, työn laadun ja vaikutusten arvioiminen sekä vuorovaikutus ja viestintä eri toimijoiden kesken (Savonia Ammattikorkeakoulu 2023). Eri toimijoiden väliseen vuorovaikutukseen ja viestintään opinnäytetyössä kuului yhteydenpitäminen ja tapaamisten sopiminen toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Pyrimme olemaan yhteistyössä joustavia ja pitämään kaikki osapuolet ajan tasalla työn etenemisestä sekä huolehtimaan asioiden hoitamisesta sovitulla tavalla ja sovitussa aikataulussa.

Nuorten kanssa työskennellessä osallistumisen mahdollisuuden ja myönteisen osallisuuden kokemuksen tarjoaminen oli yksi lähtökohta työskentelyssämme. Osallisuuden teoreettisiin taustaan tutustumisen myötä opimme osallisuuden merkityksestä ja osallisuuden lisäämisen keinoista, mikä mahdollisti tähän tarkoitukseen soveltuvan menetelmän valitsemisen. Kansalaisten osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuden edistäminen on osa kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista, mikä puolestaan kuuluu sosionomin ammatillisiin kompetensseihin (Savonia Ammattikorkeakoulu 2023). Uskomme, että osallisuuden edistäminen on merkittävä osa tulevaa ammattiamme työskentästä riippumatta ja siksi olikin hienoa päästä harjoittamaan tätä taitoa käytännössä.

Savonia Ammattikorkeakoulun (2023) kaikkien tutkintojen yhteisiin sekä sosionomin ammatillisiin kompetensseihin kuuluu innovaatio-osaaminen, joka sisältää muun muassa taidon työskennellä projekteissa sekä taidon suunnitella, toteuttaa ja arvioida tutkimus- ja kehittämishankkeita. Opinnäytetyö oli meille kummallekin ensimmäinen kehittämistyö, jossa olimme päävastuussa työn kaikista vaiheista ja siksi koemme, että tältä osin kehityimme ja opimme eniten. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö oli hyvin monivaiheinen ja varsinkin työskentelyn alussa eri vaiheiden hahmottaminen ja merkityksien ymmärtäminen oli välillä vaikeaa. Työn edetessä koimme kuitenkin useita oivalluksen hetkiä ja varsinkin työn toteutusvaiheessa käytännön tekemisen myötä ymmärsimme selkeämmin suunnittelun ja teoreettisen viitekehyksen merkityksen. Huolellisesti tehtyyn opinnäytetyösuunnitelmaan oli helppo palata ja se ohjasi työn etenemistä asetetun tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti. Ammatillisen identiteetin näkökulmasta opinnäytetyö antoi paljon lisää itsevarmuutta osallistua jatkossakin erilaisiin tutkimus- ja kehittämishankkeisiin.

7.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Tekemäämme esitettä Kuntoutuskoti OIVA pystyy hyödyntämään tarjoamiensa palveluiden markkinoitarkoituksessa. Esite on kohdennettu nuorille, jolloin se antaa tarvittavaa tietoa nuorelle Kuntoutuskoti OIVAn toiminnasta ja nuoren kannalta keskeisimmistä asioista. Esitteen avulla pyrimme luomaan kuntoutuksesta positiivisen kuvan, korostamaan kuntoutuksen merkitystä nuoren elämässä ja rohkaisemaan nuoria hakeutumaan kuntoutumisen polulle. Esitteen voi antaa Kuntoutuskoti OIVAn tutustuvalla nuorelle mukaan, jolloin nuori voi rauhasa tutustua siihen. Viimeisellä sivulla olevalla QR-koodilla pääsee suoraan Kuntoutuskoti OIVAn internetsivuille, joilta löytyy lisää käytännön tietoa.

Esitettä voi hyödyntää mainosmateriaalina nuorten verkostojen kanssa tehtävässä työssä ja erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa, joissa kohdataan nuoria tai nuorten kanssa työskenteleviä tahoja. Esite palvelee kuitenkin ensisijaisesti Kuntoutuskoti OIVAn muuttavia nuoria. Toimeksiantaja voi käyttää esitettä parhaaksi katsomallaan tavalla.

Esitteen myöhempiä kehittelymahdollisuuksina on esimerkiksi sen muuttaminen digitaaliseen muotoon, jolloin esitteen päivittäminen helpottuu ja esitteessä oleva tieto pysyy ajan tasalla. Sähköinen versio on ympäristöystävällisyyden lisäksi myös kustannustehokas ja älypuhelinajan aikakautena kohderyhmänsä parhaiten tavoitettava. Sähköisen version voisi esimerkiksi ladata Kuntoutuskoti OIVAn internetsivuille, josta se olisi kaikkien luettavissa.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko 2012. Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät. Video. YouTube-videopalvelu, julkaistu 25.10.2012. <https://www.youtube.com/watch?v=BHSAimwj-Lk>. Viitattu 26.1.2023.
- Bergström, Seija ja Leppänen, Arja 2021. yrityksen asiakasmarkkinointi. Helsinki: Edita.
- Branje, Susan 2021. Adolescent identity development in context. Julkaisussa *Current Opinion in Psychology* 2022, 45:101286. <https://www.sciencedirect.com/journal/current-opinion-in-psychology/vol/45/suppl/C>. Viitattu 26.1.2023.
- Dulcan, Mina K, Ballard, Rachel R, Jha, Poonam ja Sadhu, Julie M 2018. Concise Guide to Child and Adolescent Psychiatry. Verkkojulkaisu. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savoniafi/reader.action?docID=5108613>. Viitattu 15.1.2023.
- Dunderfelt, Tony 2011. Elämäntapa-psykologia. Helsinki: WSOYpro.
- Familiar 2023. Kuntoutuskoti OIVA. Saatavissa: <https://familiar.fi/toimipaikat/kuntoutuskoti-oiva>. Viitattu 8.1.2023.
- Fussell, Grace 2021. The Beginner's Guide to Prepping and Sending to Print. Verkkojulkaisu. https://design.tutsplus.com/articles/the-beginners-guide-to-prepping-and-sending-to-print--cms-23657?rm.ec_unit=translation-info-language. Viitattu 12.2.2023.
- Hotari, Kaisa-Elina, Oranen, Mikko ja Pösö, Tarja 2009. Lapset lastensuojelun osallisina. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimessä. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 117–132.
- Idanpää-Heikkilä, Ulla, Outinen, Maarit, Nordblad, Anne, Päivärinta, Eeva ja Mäkelä, Marjukka 2000. Laatuksiteerit – Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakes.
- Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla ja Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-tiedosto. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 16.2.2023.
- Isometsä, Erkki 2011. Masennushäiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Jämsä, Kaisa ja Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Jääskeläinen, Petri 2002. Tehoa tekstiin – kirjoittajan opas. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, Elisa 2005. NUORISOPSYKIATRISEN KUNTOOUTUKSEN PERUSPROSESSIT Kuntoutushenkilökunnan laatimisiin kirjallisiin dokumentteihin perustuva aineistolähtöinen tutkimus. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11153/1/URN_NBN_fi_jyu-2006400.pdf. Viitattu 15.1.2023.
- Katsantonis, Ioannis, McLellan, Ros ja Marquez, Jose 2022. Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*. Verkkojulkaisu. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/bjdp.12436>. Viitattu 13.3.2023.
- Keskitalo, Elsa ja Vuokila-Oikkonen, Päivi 2018. Teoksessa Harri Kostilainen ja Ari Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia ammattikorkeakoulun julkaisu. PDF-tiedosto. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 10.1.2023.

Kokko, Riitta-Liisa ja Veistilä, Minna 2016. Sosiaalityö ja sosiaalinen kuntoutus yhteistyönä. Teoksessa Maritta Törrönen, Kaija Hänninen, Päivi Jouttimäki, Tiina Lehto-Lundén, Petra Salovaara ja Minna Veistilä (toim.) Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus.

Koskinen, Pertti 2001. Hyvä painotuote. Helsinki: Inforviestintä.

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina ja Viikka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1P6>. Viitattu 10.1.2023.

Leeman, Lars ja Hämäläinen Riitta-Maija 2015. Asiakasosallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Asiakasosallisuus.pdf/6d5b8baf-d5e4-4618-add6-ca0b9a81f214. Viitattu 16.2.2023.

Loiri, Pekka ja Juholin, Elisa 2006. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.

Lundbom, Pia ja Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Pia Lundbom ja Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki. Humanistinen ammattikorkeakoulu. PDF-tiedosto. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>. Viitattu 12.1.2023.

Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Markus, Marttunen, Mauri ja Partonen, Timo (toim.) 2011. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

Lönnqvist, Jouko ja Räsänen, Pirkko 2011. Käytös- ja hillitsemishäiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

Macdonald, Alasdair J. 2011. Solution-Focused Therapy – Theory, Research ja Practice. 2nd Edition. https://www.google.com/books?hl=fijalr=jaid=1YWHW2b047oCjai=fndjpg=PP1jadq=solution+focused+theoryjaots=IbUcQjEzZnjasig=dhCKIC19TA0xMPvIAkDb_MYLBAY. Viitattu 10.1.2023.

Marttunen, Mauri ja Karlsson, Linnea 2013a. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm ja Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Marttunen, Mauri ja Karlsson, Linnea 2013b. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm ja Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Nivala, Elina 2020. Maahanmuuttajaopiskelijoiden sosiaalipedagoginen ohjaus vapaassa sivistystyössä. Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja, 21, 135–140. <https://doi.org/10.30675/sa.101287>. Viitattu 17.1.2023.

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 26.1.2023.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea ja Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nurmiranta, Hanna, Leppämäki, Päivi ja Horppu, Sari 2021. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu ja Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Orejudo, Santos, Balaguer, Álvaro, Osorio, Alfonso, de la Rosa, Pedro Antonio ja Lopez-del Burgo, Cristina 2021. Activities and relationships with parents as keyecological assets that encourage personalpositive youth development. *Journal of Community Psychology*. Verkkojulkaisu. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.22689>. Viitattu 13.3.2023.

Pesonen, Elisa 2007. *Julkaisijan käsikirja*. Jyväskylä: WSOY.

Piha, Jorma ja Tainio, Veli-Matti 2016. *Mielenterveyskuntoutus*. Teoksessa Kirsti Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura ja Andre Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Rantanen, Päivi 2010. *Nuoruusikä*. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha ja Kirsti Kumpulainen (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Salonen, Kari 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 20.3.2023.

Savonia Ammattikorkeakoulu 2023. *Opinto-opas. Sosionomin tutkinto-ohjelma*. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1275&tab=2>. Viitattu 26.4.2023.

Sipponen-Damonte, Mirjami 2020. *Varmuutta fasilitointiin*. e-kirja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789521438783>. Viitattu 26.3.2023.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>. Viitattu 3.1.2023.

Strandholm, Thea ja Ranta, Klaus 2013. *Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt*. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm ja Riitta Viialainen (toim.) *Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Summa, Terhi ja Tuominen Kaisu 2009. *Fasilitaattorin työkirja*. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. PDF-tiedosto. https://fingo.fi/wp-content/uploads/2020/10/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf. Viitattu 26.3.2023.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 3.1.2023.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. *Osallisuuden edistäminen*. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>. Viitattu 17.1.2023.

Terveyskirjasto Duodecim 2.9.2021. *Lääkätieteen sanasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04363>. Viitattu 26.1.2023.

Tutkimusettinen neuvottelukunta 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2023*. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 18.4.2023.

Tuulio-Henriksson, Annamari 2014. *Mielenterveyden häiriöiden kuntoutus ja monitahoinen palvelujärjestelmä*. Teoksessa Ulla Ashorn, Ilona Autti-Rämö, Juhani Lehto ja Marketta Rajavaara (toim.) *Kuntoutus muuttuu - entä kuntoutusjärjestelmä?* Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Vilka, Hanna 2021. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

von der Pahlen, Bettina ja Marttunen, Mauri 2013. Käytöshäiriöt. Teoksessa Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm ja Riitta Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/1991/19910060>. Viitattu 3.1.2023.

LIITE 1: SAATEKIRJE WORKSHOPPIIN OSALLISTUVILLE NUORILLE

Hyvä osallistuja

7.2.2023

Olemme Savonia Ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Opiskelemme sosionomin (AMK) tutkintoa ja teemme nyt opintoihimme liittyvää opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä Kuntoutuskoti OIVAlle uusi esite, jonka toteutuksessa haluaisimme kuulla teidän mielipiteenne.

Järjestämme Kuntoutuskoti OIVAssa workshopin, jossa voimme yhdessä käydä läpi teidän ajatuksianne siitä, millainen on hyvä esite. Workshopissa jokainen saa vapaasti tuoda oman näkemyksensä esille keskustellen tai paperille kirjaamalla. Emme kerää workshopissa minkäänlaisia henkilötietoja (nimi, ikä, sukupuoli yms.) ja osallistuminen on vapaaehtoista. Workshopissa saamme tiedon pohjalta suunnitella uuden esitteen ulkonäköä ja sisältöä. Workshop toteutetaan helmikuun aikana.

Mikäli Sinulla herää jotain kysymyksiä workshoppiin liittyen, voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse.

Osallistumisestanne kiittäen 😊

Jaana Lyytinen
Sosionomiopiskelija
Savonia-ammattikorkeakoulu
jaana.lyytinen@edu.savonia.fi

Riitta Martikainen
Sosionomiopiskelija
Savonia-ammattikorkeakoulu
riitta.martikainen@edu.savonia.fi

LIITE 2: KUNTOUTUSKOTI OIVAN ESITE

KUNTOUTUSKOTI OIVA SIJAITSEE
PIRTIN KAUPUNGINOSASSA HYVIEN
LIIKUNTA- JA
ULKOILUMAHdollISUUKSIEN
LÄHEISYYDESSÄ.
LÄHIMPÄÄN KAUPPAAN ON MATKAA
VAIN PARISATAA METRIÄ JA HYVIEN
BUSSIYHTEYKSIEN ANSIOSTA MATKA
VAIKKAPA KESKUSTAAN TAITTUU
NOPEASTI.

"LÄHELLÄ HYVIÄ
LENNKIPOLKUSTA!"
-KERTTU 19V-

TERVETULOA MAHTAVAAN PORUKKAAMME
KUNTOUTUSKOTI OIVAAN!



YHTEYSTIEDOT

YKSIKÖNTOHTAJA MARIA PUOLAKKA
040 841 6640
MARIA.PUOLAKKA@FAMILAR.FI

KAAARI OHJAAJAT P. 040 7566114
PIRTTI OHJAAJAT P. 040 6389380

OSOITE

PIRTINKAARI 11
70820 KUOPIO

familiar

KUNTOUTUSKOTI OIVA

NUORISOPSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA
TARPEITTESI MUKAAN



HIENOA, ETTÄ VALITSIT MEIDÄT JA PÄÄTIT ALOITTA
MATKAN KOHTI KUNTOUTUMISTASI!

KUNTOUTUSTAKSOLLA TUEMME SINUA KOHTI
TASAPAINOISEMPAA JA ITSENÄISEMPÄÄ ELÄMÄÄ.
KUNTOUTUSTAKSOLLE SINULLE NIIMETÄÄN KAKSI
OMAOHJAAJAA, JOIDEN KANSSA KÄYT SÄÄNNÖLLISIÄ
VIKKOKESKUSTELUJA JA ARVIOIT KUNTOUTUKSEN EDISTYMISTÄ.

KUNTOUTUSTAKSON TAVOITTEET SUUNNITELLAAN YHDESSÄ SINUN KANSSASI JA KIRJATAAN
HENKILÖKOHTAISEEN KUNTOUTUSSUUNNITELMAASI.

KUNTOUTUSTAKSON AIKANA AUTAMME SINUA LÖYTÄMÄÄN JA VAHVISTAMAAN OMIA
KEINOJASI PSYYKKISEN OIREILUN KANSSA SELVIÄMISEEN.

TÄMÄN LISÄKSI OPIT MONIPUOLISESTI ARJEN TAITOJA AINA RUUANLAITOSTA SIIVOUKSEEN,
VAHVISTAT SOSIAALISIA TAITOJASI SEKÄ KYKYÄSI OMATOIMISUUTEEN.

OIVÄSSÄ OHJAAJAJA ON PAIKALLA VUOROKAUDEN YMPÄRI.

"ONNISTUMISEN
KOKEMUKSET LUOVAT
ITSELUOTTAMUSTA"
-Maitu 18v-

OIVÄN VIIKKOA RYTMITTÄÄ VIIKKO-OHJELMA:

MA - NUORTEN PALAVERI
TI - SIIVOUSPÄIVÄ
KE - VIERAILUILTA
TO - LIIKUNTAILTA
PE - LEFFAILTA
LA - YHTEINEN TEKEMINEN
SU - VIERAILUPÄIVÄ



TÄMÄN LISÄKSI JOKAISELLA NUORELLA ON VIIKOITTAIN VASTUUVUOROJA,
JOTKA SISÄLTÄVÄT ESIM. YHTEISTEN TILOJEN SIIVOAMISTA JA
RUUANLAITTOA.

OIVÄSSÄ ASUESSASI ELÄT KUITENKIN NORMAALIN PÄIVÄRYTMISI
MUKAISESTI KÄYDEN ESIMERKIKSI KOULUSSA TAI SOVITUSTI OMISSA
MENOILLASI.



OIVÄSSÄ ON HUONEITA NUORILLE KAHDESSA ERI YKSIKÖSSÄ, PIRTISSÄ JA
KAARESSA.

HUONEET OVAT VALMIIKSI KALUSTETTUNA, JOTEN ET TARVITSE OIVÄÄN
TULLESSASI MUKAASI KUIN HENKILÖKOHTAISET HYGIENIATARVIKKEET JA
VAATTEITA.

OMAN HUONEEN TARJOAMAN RAUHAN JA TILAN LISÄKSI KÄYTTÖSSÄSI ON
YHTEISIÄ TILOJA (KEITTIÖ, OLOHUONE, HARRASTETILA, KODINHOITOHUONE JA
SAUNA), JOISSA ON PANOSTETTU KODIKKAASEEN JA LÄMPIMÄÄN TUNNELMAAN.

"KAVERISUHTTEIDEN
MUODOSTUMINEN JA
VERTAISTUKI ON
OLLUT MAHTAVAA!"
-Mika 20v-



YHTEISÖLLISYYS JA YHDESSÄ TEKEMINEN OVAT MEILLE TÄRKEITÄ
PERIAATTEITA JA SIKSI TARJOAMMEKIN KUNTOUTUMISESI TUEKSI
USEITA ERILAISIA RYHMÄTOIMINTOJA. VOIT SUUNNITTELLA JA
VALITA OMAAN KUNTOUTUKSEESI PARHAITEN SOPIVAT RYHMÄT
YHDESSÄ OMAOHJAAJASII KANSSA.

- OIVALTAJAT-RYHMÄ TUNNETYÖSKENTELYYN
- KOULUN HARJOITTAVA JA OHJAAVA KOHORYHMÄ
- JÄNNITTÄJÄ-RYHMÄ JÄNNITTÄJILLE
- KUVALLISEN ILMAISUN RYHMÄ
- SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

"JÄNNITTÄJÄ-RYHMÄ ON
ANTANUT ROHKEUTTA MENNÄ
UUSIIN TILANTEISIIN"
-Sami 19v-

LIITE 3: WEBROPOL-KYSELY

Esitteen arviointikysely

1. Esite vastaa Kuntoutuskoti OIVAan tutustuvan nuoren tarpeisiin

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin erimieltä

2. Esitteessä näkyy nuorten näkökulma

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin erimieltä

3. Esitteessä on tekstiä sopivasti

- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä

4. Mikäli vastasit "eri mieltä", onko tekstiä mielestäsi liikaa vai liian vähän?

5. Esitteen kappalejako on hyvä

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä

- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

6. Esitteessä on riittävästi kuvia

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

7. Esitteessä on tekstiä tukevia kuvia

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

8. Esite on selkeä

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

9. Esite tarjoaa riittävästi tietoa Kuntoutuskoti OIVasta

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

10. Kuntoutuskoti OIVA voi ottaa esitteen käyttöönsä

- Täysin samaa mieltä
- Samaa mieltä
- En osaa sanoa
- Eri mieltä
- Täysin eri mieltä

11. Tähän voit vapaasti kirjoittaa muuta kommentoitavaa esitteestä
