



Alisa Haukilahti  
Juuli Hirvikoski

## Kaveritapahtuma uusien merkityksellisten ihmissuhteiden luomiseksi

Toimintaterapian hyödyntäminen pitkäaikaissairaiden ja liikuntavammaisten nuorten yksinäisyyden ehkäisyssä

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapia  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Opinnäytetyö  
10.1.2024

## Tiivistelmä

Tekijä(t):	Alisa Haukilahti & Juuli Hirvikoski
Otsikko:	Kaveritapahtuma uusien merkityksellisten ihmissuhteiden luomiseksi
Sivumäärä:	36 sivua + 5 liitettä
Aika:	10.1.2024
Tutkinto:	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma:	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Annariika Anundi. Lehtori Jari Pihlava

---

Nuorten kokema yksinäisyys on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana. Erityisesti jo valmiiksi yhteiskunnassa haavoittuvassa asemassa oleva, kuten pitkäaikais-sairas tai liikuntavammaisen nuori, voi kokea yksinäisyyttä ja haasteita sosiaalisten suhteiden muodostamisessa sekä ylläpitämisessä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten yksinäisyydestä sekä merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamisen tärkeydestä. Toimintaterapeutilla on merkittävä rooli sosiaalisen osallisuuden tukemisessa ja yksinäisyyden ehkäisemisessä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä IPI Kulmakuppilan ja Nuori-sohyteistyö Seitti ry:n kanssa.

Toteutus tapahtui toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena syntyi tapahtuma. Suunnittelu- ja toteutusvaihetta peilattiin Finlayn ryhmäteoriaan sekä Jämsän ja Mannisen tuotekehittämisen teoriaan. Toimintaterapeutistien tapahtumien järjestämisestä löytyy muutamia opinnäytetöitä, mutta muuta laajempaa tutkimusnäyttöä aiheesta ei vielä ole suomen kielellä.

Työn kehittämistavoitteina on liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Opinnäytetyön virallinen tuotos oli yhteistyökumppanien kanssa järjestetty tapahtuma pitkäaikaissairaille ja liikuntavammaisille nuorille. Lisäksi projektin oheistuotoksena syntyi osallistujille jaettava ihmissuhdeopas Sexpon ”Jotta kukaan ei jäisi yksin” -hankkeen materiaalia mukailleen.

Järjestetyn tapahtuman onnistumista peilattiin asetettuihin laatukriteereihin, jotka olivat asiakaskeskeisyys, vertaistuki ja turvallisuus. Palautteenanto menetelmällä oli haastava mitata ihmissuhteiden merkityksellisyyttä, jonka vuoksi tuloksia ei voida pitää täysin luotettavina. Osallistujilta saadun palautteen perusteella tapahtuma oli onnistunut ja vastaavalle toiminnalle on kysyntää asiakasryhmän keskuudessa.

Avainsanat: toimintaterapia, nuoret, yksinäisyys, osallisuus.

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Author(s): Alisa Haukilahti & Juuli Hirvikoski  
Title: A friend event to create new meaningful relationships  
Number of Pages: 36 pages + 5 appendices  
Date: 10 January 2024

Degree: Bachelor of Health Care  
Degree Programme: Degree Programme in Occupational Therapy  
Instructor(s): Annariika Anundi, Senior Lecturer  
Jari Pihlava, Senior Lecturer

---

The experience of loneliness among young people has significantly increased in recent years. Especially those already in a vulnerable position in society, such as young individuals with chronic illnesses or physical disabilities, may encounter loneliness and challenges in forming and maintaining social relationships. The purpose of this thesis was to raise awareness about the loneliness of young people with physical disabilities and chronic illnesses, emphasizing the importance of forming meaningful relationships. Occupational therapists play a crucial role in supporting social inclusion and preventing loneliness. The thesis was conducted in collaboration with IPI Kulmakuppila and Youth Cooperation Seitti.

The thesis was implemented as a practical thesis, resulting in the creation of an event. The planning and implementation phases were guided by Finlay's group theory and Jämsä and Manninen's product development theory. While there are some theses on organizing occupational therapy events, broader research evidence on the topic in the Finnish language is currently limited.

The development objectives of this work focus on strengthening the participation and social relationships of young individuals with physical disabilities and chronic illnesses. The official output of the thesis was an event for young people with chronic illnesses and physical disabilities. Additionally, a relationship guide was created, inspired by materials from the Sexpo's "Jotta kukaan ei jäisi yksin" (So that no one is left alone) project.

The success of the organized event was evaluated against established quality criteria, including customer focus, peer support, and safety. Assessing the significance of interpersonal relationships through the feedback method proved challenging, and as such, the results cannot be considered entirely reliable. Based on participant feedback, the event was successful, and there is demand for similar activities within the target group.

Keywords: Occupational therapy, Adolescents, Loneliness, Participation

## Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet	5
1.1	Opinnäytetyön tausta ja yhteistyökumppanit	5
1.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
2	Pitkäaikaissairaana ja liikuntavammaisen nuoren yksinäisyys toimintaterapian näkökulmasta	8
2.1	Toimintaterapeutti sosiaalisten suhteiden tukijana	8
2.2	Osallisuus ja toiminnallinen oikeudenmukaisuus	10
2.3	Sosiaalinen kehitys ja sosiaaliset suhteet osana nuoren elämää	11
2.4	Pitkäaikaissairas ja liikuntavammaisen nuori	13
3	Opinnäytetyön suunnittelu	14
3.1	Opinnäytetyön projektiorganisaatio	14
3.2	Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu	17
4	Kaveritapahtuman toteutus	18
4.1	Tapahtuman laatukriteerit	18
4.2	Tapahtuman suunnittelu	19
4.3	Tapahtuman toteutus	22
4.4	Palaute ja käyttäjäkokemus	24
5	Opinnäytetyöprosessin arviointi	25
5.1	Opinnäytetyön toteutumisen arviointi	25
5.2	Tapahtuman sisällön arviointi	28
5.3	Laatukriteerien saavuttamisen arviointi	30
5.4	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	31
6	Pohdinta	32
	Lähteet	36
	Liitteet	40

# 1 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

## 1.1 Opinnäytetyön tausta ja yhteistyökumppanit

Nuoruus kehitysvaiheena on murrosaikaa, jossa yksilön psyykkiset ja fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren kasvuun ja kehitykseen. Nuoruusiässä sosiaalisilla suhteilla on erityinen merkitys nuoren identiteetin ja minäkuvan muodostumiseen. (Pulkkinen & Ahonen & Ruoppila 2023.) Nuorten yksinäisyys on tutkitusti lisääntynyt vuodesta 2019 alkaen. Tähän merkittävänä syynä on vaikuttanut maailmanlaajuinen koronapandemia. Erityisesti jo valmiiksi heikommassa asemassa olevat nuoret ovat suuressa riskissä yksinäisyyteen ja tämän seurauksena myös syrjäytymiseen. Heikommassa asemassa olevilla nuorilla tarkoitetaan Valtioneuvoston mukaan kehitysvammaisia, liikuntavammaisia ja pitkäaikaissairaita nuoria. (Valtioneuvosto 2021.) Opinnäytetyössä keskitymme keski- ja myöhäisnuoruuteen kehitysvaiheena.

Toimintaterapiassa pyritään osallistamaan nuori hänelle merkityksellisiin toimintoihin tavoitteena itsenäinen elämä (Case-Smith 2010, 97). Liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten toiveet aikuistumisesta ja joukkoon kuulumisesta ovat samanlaiset kuin muillakin. (Case-Smith 2015, 102). Toimintaterapiassa tarjotaan tukea, jonka avulla mahdollistetaan nuoren rooli aktiivisena toimijana. Toimintaan osallistuminen edesauttaa tätä tavoitetta ja tuo pystyvyyden tunnetta nuorelle. (Cronin & Mandich 2005 231, 232.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Opinnäytetyön toteutus tapahtui toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka virallinen tuotos oli yhteistyökumppanien Nuorisoyhteistyö Seitin ja IPI Kulmakuppilan kanssa 14.9.2023 järjestetty tapahtuma. Lisäksi projektin oheistuotoksena syntyi ihmissuhdeopas Sexpon ja Kehitysvammaisten palvelusäätiön ”Jotta kukaan ei jäisi yksin” -yhteishankkeen materiaalia mukailleen. Sexpo

on Suomessa toimiva säätiö, jonka tavoitteena on edistää seksuaalista hyvinvointia. Toimintaan kuuluu esimerkiksi neuvonta, terapia, konsultointi ja kouluttaminen. (Sexpo 2023.)

Nuorisoyhteistyö Seitti on viiden eri vammaisjärjestön yhteistyöverkosto, jonka tarkoituksena on järjestää vapaa-ajan toimintaa ja erilaisia tapahtumia liikuntavammaisille ja pitkäaikaissairaille nuorille. Lisäksi toimintaa järjestetään myös muille kohderyhmille tarpeen ja kysynnän mukaan. Järjestön toiminnan keskiössä on esteettömyys, asiakaslähtöisyys sekä nuorten autonomian tukeminen. (Nuorisoyhteistyö Seitti 2023.) Tavattuamme Seitin edustajan apuvälinemessuilla keväällä 2022, sovimme yhteistyöstä opinnäytetyön tekemiseksi. Idea toiminnallisen opinnäytetyön tuotokseen tuli opiskelijoilta, ja yhteistyökumppani määritteli asiakasryhmän sekä ohjasi käytännön järjestelyjä. Seitin kanssa yhdessä ideoidun tapahtuman tarkoituksena oli ehkäistä nuorten kokemaan yksinäisyyttä, tarjota kohtaamisia vertaisten kanssa, sekä tuoda toimintaterapian näkökulmaa tunnesäätelyyn sekä sosiaalisten suhteiden harjoittamiseen.

IPI Kulmakuppila on Helsingissä sijaitseva kahvila, joka toimii työelämälähtöisenä oppimis- ja harjoitteluympäristönä erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Harjoittelussa kehitetään työelämässä tarvittavaa osaamista ja toimitaan työyhteisön jäsenenä. (IPI Kulmakuppila 2023.) Tutustuessamme Metropolian järjestämän kurssin kautta IPI Kulmakuppilan toimintaan, päätimme kysyä heitä mukaan projektiin. Kahvilan ilmapiiri, esteettömät tilat ja sijainti vastasivat tapahtumamme tarkoitukseen. Lisäksi kahvilan henkilökunta osoitti kiinnostusta tapahtumaamme kohtaan.

Tuotoksen, eli tapahtuman, suunnittelu- ja toteutusvaihetta peilataan Finlayn (1993) ryhmäteoriaan sekä Jämsän ja Mannisen (2000) tuotekehittämisen teoriaan. Toimintaterapeuttisten tapahtumien järjestämisestä löytyy muutamia opinnäytetöitä, mutta muuta laajempaa tutkimusnäyttöä aiheesta ei vielä ole suomen kielellä. Yksinäisyyttä ilmiönä on tutkittu kuitenkin niin kansainvälisellä kuin

valtakunnallisellakin tasolla. Tutkimusnäyttöä yksinäisyyden vaikutuksesta nuoriin, etenkin liikuntavammaisiin ja pitkäaikaissairaisiin, löytyy vähemmän kuin vaikutuksista aikuisiin.

## 1.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten yksinäisyydestä ja merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamisen tärkeydestä. Tarkoitusta vastaamaan suunniteltiin ja toteutettiin tapahtuma, jonka järjestämiseen oli tarkoitus tuoda toimintaterapian osaaminen ja tietopohja.

Laajaa hanketta suunniteltaessa ja toteutettaessa tavoitteet määritellään pitkän ajan kehitystavoitteina sekä lyhyen ajan välittöminä tavoitteina (Silfverberg 1996, 49). Lisäksi opinnäytetyössä asetetaan opinnäytetyöryhmän jäsenille henkilökohtaiset oppimistavoitteet.

**Kehittämistavoitteilla** tarkoitetaan niitä tavoitteita, joilla pyritään ratkaisemaan tai kehittämään opinnäytetyön aiheeseen liittyvää ongelmaa tai haastetta. Näiden tavoitteiden avulla pyritään luomaan opinnäytetyölle selkeä suunta ja päämäärä. (Silfverberg 2007, 40-41.) Työmme kehittämistavoitteina on liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen.

Opinnäytetyön **välittömät tavoitteet** ovat yleensä konkreettisia, mitattavissa olevia tavoitteita, joita opinnäytetyön tekijä toteuttaa prosessin aikana. Ne auttavat saavuttamaan opinnäytetyön laajemmat, yleiset tavoitteet sekä ratkaisemaan mahdollisen opinnäytetyön ongelman. (Silfverberg 2007, 40.) Opinnäytetyömme välittöminä tavoitteina on suunnitella, toteuttaa ja arvioida sosiaalinen toimintaterapeutin tapahtuma pitkäaikaissairaille ja liikuntavammaisille nuorille. Lisäksi tavoitteena on luoda oheistuotoksena ihmissuhdeopas Sexpon ja Kehitysvammaisten palvelusätiön ”Jotta kukaan ei jäisi yksin” -yhteishankkeen (2018) materiaalia mukaillen.

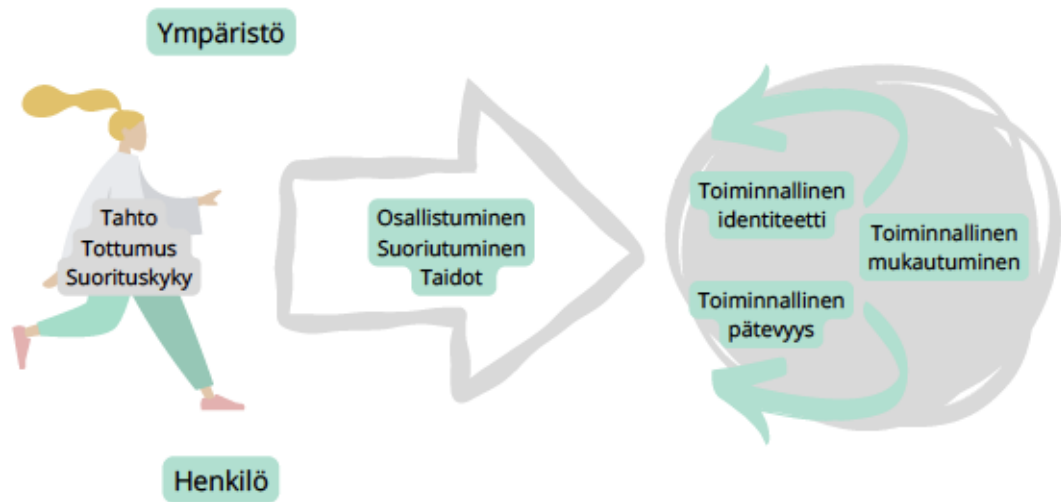
Opinnäytetyön **oppimistavoitteina** opinnäytetyöprosessissa olivat toimintaterapian tietoperustan ymmärtämisen syventyminen ja ammatillisen identiteettimme vahvistaminen. Lisäksi oppimistavoitteena oli saada kokemusta tuotekehityksestä ja projektityöskentelystä sekä toimintaterapian tietoperustan hyödyntämisestä niissä.

Projektille määritellään **kohderyhmä**, eli ne henkilöt tai ryhmät, joille projektin tulokset ovat ensisijaisesti suunnattu (Silfverberg 2007, 40). Opinnäytetyösämme pääkohderyhmä määriteltiin yhteistyökumppanin toimesta. Tämä kohderyhmä oli liikuntavammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret, joita kutsuttiin tapahtumaan Nuorisoyhteistyö Seitin markkinointikanavien sekä kontaktoimalla suoraan asumisyksiköitä ja päivätoimintakeskuksia.

## **2 Pitkäaikaissairaana ja liikuntavammaisen nuoren yksinäisyys toimintaterapian näkökulmasta**

### **2.1 Toimintaterapeutti sosiaalisten suhteiden tukijana**

Toimintaterapia määritellään maailmanlaajuisen toimintaterapeuttien kattojärjestön World Federation of Occupational Therapists (2012) mukaan asiakaslähkeiseksi terapeuttiseksi alaksi, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan avulla. Toimintaterapian keskeinen tavoite on mahdollistaa ihmisten osallistuminen arkipäivän toimintoihin. Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen (occupational science), joka tutkii ihmisen arjessa toimimista. Toiminnan tiede käsittelee ihmisen kykyä selviytyä omasta arjestaan merkityksellisen toiminnan avulla ja perustelee toimintaterapian ydintä, eli yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä suhdetta. Toimintaterapiassa ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena ja otetaan elämän eri osa-alueet huomioon osana toiminnallisuutta. (Baum & Carey & Polatajko 2019.)



Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli Kielhofnerin (2008) mallia mukailleen.

Ihmisen toiminnallisuus jaetaan Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation) mukaisesti henkilöön, toimintaan sekä ympäristöön. Nämä toiminnallisuuden osa-alueet muodostavat dynaamisen kokonaisuuden, jossa toiminnallisuuden tekijät joko rajoittavat tai tukevat yksilöä. Ihmiseen liittyviä tekijöitä ovat tahto, joka viittaa henkilön toiminnan motivaatioon, tottumus, joka tarkoittaa muodostuneita rutiineja ja tapoja, sekä suorituskyky, joka muodostaa perustan toiminnalle psyykkisten ja fyysisten kykyjen avulla. Malli jaottee toiminnan tasot toiminnalliseen osallistumiseen ja suoriutumiseen sekä taitoihin, jotka pitävät sisällään itsestä huolehtimisen, työn ja vapaa-ajan toiminnot sekä niiden osat ja toimintoihin tarvittavat taidot. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan henkilölle rakentuu osallistumisen kautta toiminnallinen identiteetti, toiminnallinen pätevyys ja kyky toiminnalliseen mukautumiseen. (Taylor 2017, 3,11, 60–61,107–108.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ympäristö voidaan jakaa fyysiseen, sosiaaliseen ja toiminnalliseen ympäristöön, joihin vaikuttavat esimerkiksi kulttuuri sekä poliittiset että taloudelliset olosuhteet. Henkilön sosiaalinen ympäristö rakentuu ihmissuhteista, kuten perheestä, yhteisöistä ja terveydenhoidon ammattilaisista. Toimivat sosiaaliset verkostot mahdollistavat toimintaa ja osallistavat

henkilöä merkityksellisiin toimintoihin. Esimerkiksi harrastuksen kautta syntyvä turvaverkko, jossa henkilö kokee tullessa ymmärretyksi ja saavansa vertaistukea sekä riittävästi apua kohtaamiinsa haasteisiin, voi luotu verkosto toimia voimavarana ja mahdollistajana merkityksellisiin toimintoihin. (Taylor 2017, 93–97.)

Tunnesäätelyn haasteita omaavalla nuorella saattaa olla tarvetta ohjaukseen sosiaalisissa tilanteissa ihmissuhteiden muodostamiseen. Toimintaterapeutti voi vastata tähän tarpeeseen ryhmäterapiassa ja yksilöasiakkaiden kanssa työkennellessä. Tunnetaidoista ei vielä löydy kattavaa tutkimustietoa toimintaterapian näkökulmasta, mutta ne tunnistetaan tärkeäksi osaksi ihmisen kokonaisuutta. Esimerkiksi Inhimillisen toiminnan mallissa käsitellään viestintä- ja vuorovaikutustaitoja sekä prosessuaalisia taitoja, jotka liittyvät tunnetaitoihin (Hautala ym. 2019, 245–246).

Tapahtumien ja ryhmien ohjaajana toimintaterapeutti pyrkii luomaan positiivisen ympäristön, jossa osallistujilla on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Jotta tämä olisi mahdollista, tulee toimintaterapeutin määritellä tahti, toiminnan taso ja sisältö sekä ohjata jäseniä osallistumaan. Ohjaajan roolissa toimintaterapeutin tulee tuntea asiakas- tai kohderyhmänsä. On tärkeää pystyä aistimaan ja tulkitsemaan, mitä tarpeita ryhmällä on ja miten toimintaterapeutti ohjaajana pystyy tukemaan niitä. Hyötyykö ryhmä esimerkiksi vahvasta ohjaamisesta, vai onko rinnalla kulkeminen parempi lähestymistapa, jolloin ryhmä saa enemmän valtuuksia tapahtuman etenemiseen. (Finlay 1993, 140,142.)

## 2.2 Osallisuus ja toiminnallinen oikeudenmukaisuus

Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. Osallistuminen on tärkeä väylä osallisuuden kokemisessa, sillä mahdollisuus vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin on tärkeä osa yhteiskunnallista osallistumista ja yhteisöön kiinnittymistä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.) Osallisuutta heikentää esimerkiksi koettu yksinäisyys, joka on merkittävä terveysriski. Yksinäisyys liittyy usein tuntemukseen siitä, että ei ole riittävästi merkityksellisiä sosiaalisia suhteita. (Junttila 2016, 54–55.) Inhimillisen toiminnan

mallissa toiminnallista osallistamista hyödynnetään hyvinvoinnin ja sitoutumaan sekä kokemaan osallisuutta omassa elämässään. Osallisuuden kokemuksiin vaikuttavat jokaisen yksilölliset toiveet ja tarpeet, kuten mahdolliset terveydentilat, jotka hankaloittavat osallistumista itselle merkityksellisiin toimintoihin. Ympäristökijöitä muokkaamalla, kuten esteitä poistamalla tai luomalla mahdollisuuksia henkilön ympäristöön, henkilölle voidaan luoda uusia mahdollisuuksia osallistua. (Taylor 2017, 96, 110–111.)

Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden käsite on hyvin moniulotteinen, jonka tarkoituksena on puuttua syrjintää aiheuttaviin sosiaalisiin normeihin. Sen teoria perustuu Townsendin ja Wilcockin vuonna 2004 esittelemään teoriaan. Teorian mukaan ihminen on toiminnallinen olento, joka voi kukoistaa tehdessään itse päättämää, hyödylliseksi ja merkitykselliseksi kokemaa toimintaa. Toiminnallinen oikeudenmukaisuus tunnistaa ihmisen oikeudet toimia yksilönä riippumatta iästä, kyvystä, sukupuolesta, sosiaalisesta luokasta tai muista eroista. Ihmiset ovat toiminnallisia olentoja, joilla on tarve tuntea osallisuutta tekemisessä, olemisessä sekä kuulluksi tulemisessa. (Nilsson & Townsend 2014, 65.) Toiminnallinen epäoikeudenmukaisuus voi näkyä muun muassa vieraantumisenä, toiminnallisena deprivaatina, marginalisoitumisena sekä epätasapainona. (Townsend & Wilcock 2004, 82–83.)

### 2.3 Sosiaalinen kehitys ja sosiaaliset suhteet osana nuoren elämää

Nuoruuteen ikävaiheena kuuluu oman identiteetin etsintä, joka voi näkyä esimerkiksi mielialojen vaihteluna, kokeiluina ja jyrkinä mielipiteinä sekä omien toimintamalliensa ja sosiaalisten suhteiden uudelleen määrittelynä. Nuorelle muodostuu elämän ihanteet, kyky läheisyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunne toisten kanssa. Jos identiteetin rakennus ei onnistu, voi nuori esimerkiksi eristäytyä toisista tai tuntea epätoivoa. Epäsosiaalinen käytös altistaa entisestään mieliala- ja ahdistuneisuusongelmille, joita monille puhkeaa puberteettikehityksen aikana. (Korhonen 2021.)

Ihmissuhteet ovat vuorovaikutusta ja yhteyksiä ihmisten välillä, jotka voivat perustua emotionaaliseen siteeseen kuten perheeseen tai ystävyys-suhteisiin, yhteiseen harrastustoimintaan tai ammatilliseen ympäristöön. Ihmissuhteet voivat vaihdella luonteeltaan ja voimakkuudeltaan. (Väestöliitto 2023). Opinnäytetyösämme keskitytään ystävyys-suhteisiin ja romanttisiin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteet nähdään yhtenä ihmisen perustarpeena. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja verkostojen avulla ihminen rakentaa sekä ylläpitää sosiaalista identiteettiään. (Anttila, Tanskanen, Oinas. & Kannasoja 2022, 75.)

Ystävyys voidaan määritellä vahvana, positiivisena tunnesiteenä kahden henkilön välillä, jonka tarkoituksena on tukea sosioemotionaalisten tavoitteiden saavuttamista. Ystävyiden ytimessä ovat tasa-arvoiset vuorovaikutustilanteet, joissa molemmat henkilöt haluavat viettää aikaa yhdessä. Pienet lapsetkin voivat kokea ystävyys-suhteet tärkeänä vuorovaikutuksen muotona, joka eroaa selvästi perheestä. Ystävyiden koetaan olevan oleellinen muoto ikätovereiden välisissä ihmissuhteissa, jossa on omat vastuunsa ja odotuksensa muodostaen merkityksellisen ihmisyyteen liittyvän kokemuksen. Ihmisillä on erilaisia toiveita ystävyys-suhteille, kuten yhteisen ajan viettäminen, henkinen tuki sekä avun tarjoaminen ja saaminen. (Rubin yms. 2009, 217–218.)

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä jokaisessa elämänvaiheessa. Siihen kuuluvat esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen, mielihyvä ja intiimit suhteet. Seksuaalisuus ilmenee muun muassa uskomuksina, asenteina ja käyttäytymisenä. (Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2020.) Omaa seksuaalisuuttaan voi ilmaista monin eri tavoin, esimerkiksi parisuhteessa, joka on kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuva kahden ihmisen välinen suhde (Kielitoimiston sanakirja 2022). Seksuaalisuus ja intiimit suhteet ovat määritelty ICF-luokituksessa. Suomalaisessa toimintaterapiassa sitä ei ole kuitenkaan sisällytetty viitekehyksiin, vaikka se on oleellinen osa ihmistä ja toiminnallisuutta (Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2023). Sen sijaan amerikkalaisen toimintaterapian viitekehyyksessä AOTA Frameworkissa (2014) seksuaalisuus on määritelty asenteiden ja tunteiden kokoelmaksi, joihin vaikuttavat biologiset, emotionaaliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät.

Tunnetaidot pitävät sisällään omien ja toisten tunteiden tunnistamisen, sietämisen, ilmaisemisen, käsittelyn ja säätelyn (Tomperi, yms. 2022, 21-22). Tunnetaidot pitävät sisällään kyvyn tuntea empatiaa ja ovat tärkeä osa ihmissuhdetaitoja (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 17). Tunnetaitoihin kuuluu myös niiden säätely, joka määritellään usein kyvyksi vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka voimakkaasti tunnemme (Kanninen & Sigfrids 2012, 82). Jos henkilöllä esiintyy tunteensäätelyn haasteita, voi se vaikuttaa siihen, miten itseä ilmaistaan toisille tai miten toisten tunteita tulkitaan, jonka vuoksi väärinymmärryksiä voi tapahtua. (Trogen 2022, 166.)

Kommunikaatio on laaja käsite, jolla tarkoitetaan tietojen, ajatusten, tunteiden ja ideoiden vaihtamista ihmisten välillä sekä välittämistä toisille. Kommunikaatio voi tapahtua eri tavoin, esimerkiksi puheena, kirjoituksena, ilmeinä ja kehon kielellä. (Berger, Roloff & Roskos-Ewoldsen 75, 93-94.) Moniulotteista verbaalista ja non-verbaalista viestintää ilmenee jokaisessa ryhmässä jäsenten kommunikoidessa keskenään. (Finlay 1993, 32.) Kommunikaation laatu on pohjimmiltaan sidoksissa yksilöiden mahdollisuuksiin ja kanaviin kommunikoida toisten kanssa. Finlayn mukaan kommunikaatiota tapahtuu ryhmissä eri tavoin. (Finlay 1993, 37-39.) Opinnäytetyön kontekstissa kyseessä on Finlayn sosiaalinen ryhmä, jossa osallistujat ovat tasavertaisia ja kommunikaatio tapahtuu sanallisesti rennon juttelun, pelien ja muun tekemisen ohessa keskittyen henkilökohtaisiin ongelmiin sekä muihin itseen liittyviin aiheisiin. Non-verbaalisesti ryhmätilanteissa välittyy asenteet, tunteet ja muu sanaton itseilmaisuus. (Finlay 1993, 33.)

## 2.4 Pitkäaikaissairas ja liikuntavammainen nuori

Nuoren ihmisen määritelmä vaihtelee eri lähteissä ja se on usein riippuvainen kontekstistaan. Yhdistyneiden kansakuntien (YK 2023) määritelmän mukaan nuoruuden ikävuodet sijoittuvat 10–24-vuotiaisiin. Määritelmä perustuu ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen kyseisinä ikävuosina. Suomen nuorisolaissa nuori määritellään kuitenkin alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016). Pulkkinen, Ahosen ja Ruoppilan (2023) määritelmän mukaan nuoruus nähdään ihmisen kehitysvaiheena, joka sijoittuu 12–18-ikävuosien väliin.

Keski- ja myöhäisnuoruudelle eli 14–21-vuotiaille tyypillistä on yhtenäisen identiteetin luominen, henkilökohtaisten arvojen, mielipiteiden sekä asenteiden muodostaminen. Nuoren autonomia vahvistuu sekä hän luo kuvan omasta tulevaisuudesta. On yleistä, että nuori muodostaa keski- ja myöhäisnuoruudessa ihmissuhteita, jotka kantavat aikuisikään saakka. Nämä suhteet ovat merkityksellisiä ja muovaavat nuoren identiteettiä. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023.)

Pitkäaikaissairaus tai krooninen sairaus määritellään vähintään puoli vuotta kestäväksi sairaudeksi, joka vaatii säännöllistä terveydenhuoltoa tai -seurantaa. Pitkäaikaissairausten oireet ja vaikutukset toimintakykyyn voivat vaihdella, osan sairauksista heikentäen merkittävästi toimintakykyä, kun taas osan vaikuttaessa ihmisen arkeen hyvin vähän. (World Health Organization 2023.) Yleisimpiä pitkäaikaissairauksia ovat hengityselinten sairaudet, tuki- ja liikuntaelinten oireyhtymät sekä mielenterveyden häiriöt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Pitkäaikaissairausten aiheuttamat somaattiset oireet heikentävät merkittävästi nuorten psyykkistä hyvinvointia (Makkonen & Pynnönen 2007).

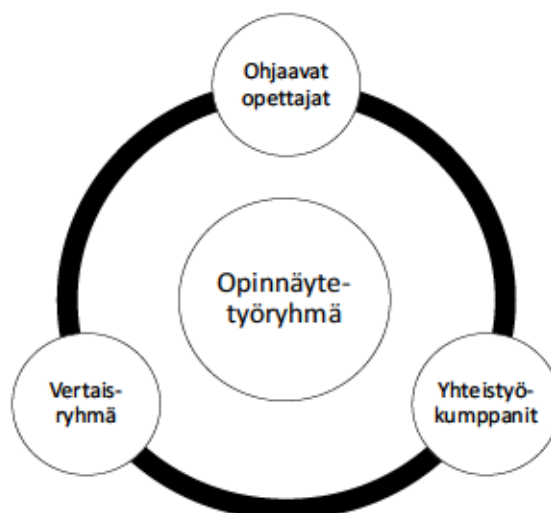
Liikkuminen on määritelty Maailman terveysjärjestön ICF-luokituksessa seuraavasti: asennon vaihtamista ja ylläpitämistä, esineiden kantamista, liikuttamista ja käsittelyä, kävelyä ja liikkumista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Liikkumista hankaloittavat liikuntavammat voivat olla synnynnäisiä, tapaturman tai sairauden aiheuttamia. Yhä useampi liikuntavammaisen henkilö kokee mielenterveyden haasteita, kuten masentuneisuutta ja ahdistusta sekä sosiaalista eristyymistä. (Na & Ling 2021.)

### **3 Opinnäytetyön suunnittelu**

#### **3.1 Opinnäytetyön projektiorganisaatio**

Opinnäytetyön toteuttamista varten muodostettiin projektiorganisaatio, jonka jäsenet toimivat yhdessä, viestivät sekä jakavat asiantuntemusta keskenään. Projektiorganisaation jäsenien roolit ja vastuut tulee määritellä selkeästi, jotta pro-

jekti etenee sujuvasti ja aikataulussa. (Silfverberg 1996, 49–50.) Projektiorganisaatio koostuu yhteistyökumppaneista, opinnäytetyöryhmästä, ohjaavista opettajista sekä vertaisryhmästä (Kuvio 2).



*Kuvio 2. Projektiorganisaatio*

Opinnäytetyön tilaajan, tässä tapauksessa **yhteistyökumppaneiden** Seitti RY:n sekä IPI kulmakuppilan, tehtäviin kuuluu asiantuntemuksen ja resurssien tarjoaminen, markkinointiin ja viestintään osallistuminen, riskien jakaminen sekä projektin suunnitteluun osallistuminen. (Ruuska 2012, 21.) Yhteistyökumppanin asiantuntemus ilmeni opinnäytetyöprosessissa mentorointina, johon kuului muun muassa kokemusten jakaminen asiakasryhmästä sekä tapahtumien järjestämisestä. Seitin yhteyshenkilö tunsii asiakkaat henkilökohtaisesti. Resurssien tarjoamiseen kuuluivat tilat, henkilökunta, aika, budjetointi ja tapahtuman rahoitus. Tapahtuman markkinointi ja viestintä järjestettiin Seitin sosiaalisen median kanavien sekä nettisivujen kautta. Opinnäytetyöryhmä jakoi valmiit markkinointimateriaalit yhteistyökumppanille, joka julkaisi ne markkinointikanavissaan. Mahdollisista riskeistä, kuten ilmoittautumisiin, aikatauluihin ja tilajärjestelyihin liittyvistä muuttujista sekä turvallisuustekijöistä keskusteltiin projektiorganisaatiossa. Yhteistyökumppanit osallistuivat lisäksi aktiivisesti suunnitteluun liittyen aikatauluihin, tarjoiluihin, tapahtuman henkilökuntaan sekä tilajärjestelyihin.

**Opinnäytetyöryhmän jäsenten** toimintaterapeuttiopiskelijoiden tehtäviin kuului aiheen ja tuotoksen luonteen sopiminen, suunnitelman tekeminen, yhteistyökumppanin löytäminen, yhteydenpito yhteistyökumppanin ja ohjaajien kutsuminen koolle tarpeen tullen, toteutus, opinnäytetyön esittäminen ja julkaisu, ohjeiden ja suositusten noudattaminen, eettinen toimiminen sekä läpi opinnäytetyöprosessin jatkuva reflektointi. (Kostamo & Airaksinen & Vilka 2022, 30–31.)

**Ohjaavat opettajat** auttoivat aiheen valinnassa. Opinnäytetyön aihe tuli hyväksyttäväksi opettajilla ennen suunnitelman aloittamista. Ohjauskeskustelussa saatiin tukea ja ideoita aiheen muotoilemiseen sekä toteutuksen realisointia. Opettajat tarjoavat ohjausta ja neuvontaa sekä seuraavat edistymistä läpi opinnäytetyöprosessin. He arvioivat ja antavat palautetta sekä toimivat tukena opiskelijoille, kuitenkin vastuu opinnäytetyö aikataulusta ja etenemisestä on opiskelijan vastuulla. Lisäksi ohjaavien opettajien tehtäviin kuuluu huolehtia opinnäytetyön vaatimusten noudattamisesta, joihin kuuluvat muun muassa hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen sekä kielenhuollon, tutkimusmenetelmien sekä asianmukaisten lähteiden käyttö. (Karlsson & Marttala 2001, 82.)

**Vertaisryhmän** tehtäviin kuuluu palautteen antaminen, keskustelu ja ajatustenvaihto sekä vertaistuen tarjoaminen. Ryhmät tekevät yhteistyötä koko opinnäytetyöprosessin ajan, sekä osallistuvat prosessin kokoaviin ja konkretisoiviin hetkiin, kuten opinnäytetyön esitysseminaareihin. Vertaisryhmä jakaa ideoita ja tarkastelee kriittisesti arvioitavan ryhmän opinnäytetyötä. Lisäksi vertaisryhmä tukee aikataulun hallinnassa tehden samanaikaisesti omaa opinnäytetyöprosessia. (Ruuska 2012, 129.)

Projektiorganisaation välitön ja aktiivinen viestintä tehostaa projektin työstöä sekä syventää projektiorganisaation osapuolien välistä yhteistyötä (Silfverberg 1996, 33) Opinnäytetyön projektiorganisaatiossa pääasiallinen viestintäkanava osapuolien välillä olivat sähköpostit sekä tapaamiset etäyhteyden välityksellä. Lisäksi opinnäytetyöryhmän jäsenten keskinäinen sekä yhteinen viestintä vertaisryhmän kanssa järjestettiin WhatsApp-ryhmän välityksellä. Tapaamisia pyrittiin myös mahdollisuuksien mukaan järjestämään kasvotusten.

### 3.2 Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu

Oheisessa prosessikaaviossa on kuvattu projektin aikataulu ja vaiheet (Kuvio 3).



*Kuvio 3. Prosessikaavio*

**Aihepiiriin ja ilmiöön tutustuminen** alkoi kiinnostuksesta asiakasryhmää ja heidän tarpeitaan kohtaan keväällä 2022 jonka aikana tavattiin yhteistyökumppani. Yhteistyökumppanin kanssa käydyn ammatillisen keskustelun aikana nousi esiin kiinnostus tapahtumaa kohtaan, joka on suunniteltu kohderyhmälle toimintaterapian teoriaan pohjautuen. Keskustelun jälkeen ryhdyttiin ideoimaan tapahtumaa ja pohtimaan mahdollisuutta tehdä siitä toiminnallinen opinnäytetyö. Aihepiiriin ja ilmiöön tutustuminen sisälsi lisäksi tietoperustan kokoamisen hakemalla aineistoja ja tutkimusartikkeleita kohderyhmään sekä aiheeseen liittyen. **Suunnitelman laatiminen** tapahtui syksyn 2022 ja alkukevään 2023 aikana, jolloin esittelimme aiheen sekä tehdyn suunnitelman projektiorganisaatiolle.

**Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi** tapahtuivat kevään, kesän ja syksyn 2023 aikana. Keväällä tapasimme yhteistyökumppanit ja kartoitimme heidän toiveensa ja tarpeensa. Tapahtumaan liittyen hoidettiin käytännön järjestelyitä, kuten markkinointi, osallistujien rekrytointi sekä tilat ja tarjoilut yhdessä

yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtuma toteutui syyskuussa arki-iltana ja laajan markkinoinnin seurauksena tarvittava osallistujamäärä tuli täyteen. Palautetta kerättiin tapahtuman osallistujilta sekä yhteistyökumppaneilta tapahtuman päättyessä sekä jälkikäteen sähköisen lomakkeen sekä sähköpostien muodossa.

**Projekti saatettiin loppuun** loppuvuoden aikana, kun kaikki palautteet oli kerätty, sekä käytännön asiat olivat selvillä.

## **4 Kaveritapahtuman toteutus**

### **4.1 Tapahtuman laatukriteerit**

Jotta tapahtuman tavoitteet pystytään saavuttamaan, on tärkeää asettaa sille laatukriteerit. Laatukriteerien toteutuminen takaa, että tapahtuma on tarkoituksen ja järjestävän tahon arvojen mukainen. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.) Seitin arvoja ohjaavat nuorten osallistaminen Seitin toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja tapahtumien järjestämiseen, joihin pyrimme vastaamaan asettamalla laatukriteereiksi asiakaslähtöisyyden, vertaistuellisuuden sekä turvallisuuden.

Asiakaslähtöisyydellä tarkoitetaan toimintaterapiassa yksilön ja osallisuuden korostamista, ja sillä pyritään luomaan lähestymistapa, jossa terapeutti keskittyy asiakkaan tarpeisiin, tavoitteisiin sekä kokemukseen (Koivunen 2017). Tapahtuman ollessa ryhmämuotoinen ja osallistujamäärän ollessa suuri, tulee tätä määritelmää soveltaa asiakasryhmälle soveltuvaksi ja korostaa kokonaisuuden merkitystä. Tapahtumaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja markkinointimateriaaleissa oli tuotu esille tapahtuman tarkoitus ja tavoite. Tämän avulla pystyttiin korostamaan asiakaslähtöisyyttä, sillä tapahtuman osallistuja pystyi itse tunnistamaan tarpeen ja kiinnostuksen tapahtumaa kohtaan.

Vertaistuellla tarkoitetaan yksilön kokemusta yhteenkuuluvuuden tunteesta. Vertaistuki perustuu kokemuksen ja ymmärryksen jakamiseen samankaltaisissa tilanteissa tai hetkissä olevien ihmisten kanssa. Tapahtumassa vertaistuen saavuuteen perustuvat kriteerit liittyivät ikäryhmään sekä osallistujien arjen haasteisiin tai sairauksiin. Osallistujia kannustetaan terapeuttisten menetelmien avulla jakamaan kokemuksiaan sekä ajatuksiaan, jotta yhdessä ryhmänä pystytään saavuttamaan asetetut tavoitteet. (Finlay 1993, 4,7)

Tapahtumanjärjestämisessä turvallisuudella tarkoitetaan tilaa, toimintaa tai toimintojen kokonaisuuden luomista, jonka tarkoituksena on vähentää tai hallita uhkia ja riskejä. Turvallisuus käsitteenä voi kattaa monipuolisesti muun muassa sosiaalisen ympäristön, tietoturvan, fyysisen turvallisuuden sekä terveydellisen turvallisuuden. (TEPA-termipankki 2020.) Toimintaterapeutillisesta näkökulmasta turvallisuutta pyritään edistämään huomioimalla yksilöllisesti osallistujien fyysiset ja psyykkiset rajoitteet, sekä tukemaan niitä. (Suomen toimintaterapeuttiliitto 2023). Seitin tapahtumat noudattavat turvallisen tilan periaatteita, jotka keskittyvät psyykkiseen turvallisuuteen ja turvallisuuden tunteen edistämiseen (Seitti 2023).

## 4.2 Tapahtuman suunnittelu

Onnistuneen tapahtuman järjestäminen vaatii asiantuntemusta ja tarkkaa suunnittelua. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 10, 15–16) Toimintaterapian lähdekirjallisuudessa ei löydy tapahtuman järjestämiseen pohjaavaa teoriaa, joten opinäytetyön tuotokseen on sovellettu Linda Finlayn (1993) ryhmäteoriaa sekä Jämsän ja Mannisen (2000) tuotekehittelyn teoriaa.

Tuotekehittelyn ensimmäinen vaihe luo pohjan koko tuotekehittelyprosessille. Siihen kuuluu **tarpeiden määrittelemisen** tai **ongelman tunnistaminen**. Vaiheessa määritellään selvästi, mikä on ongelma tai tarve, johon tuote tai palvelu pyrkii vastaamaan. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten yksinäisyys on lisääntynyt ilmiö, jota Seitti pyrkii toimin-

nallaan ja arvoillaan ehkäisemään. Seitillä ei olla kuitenkaan aikaisemmin järjestetty toimintaterapeuttista, merkityksellisten ihmissuhteiden luomiseen tarkoitettua tapahtumaa ja kiinnostus tämän kaltaisella tapahtumalle oli.

**Ideointivaihe** edellyttää luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoa, kun ongelmaan tai tarpeeseen kehitellään ratkaisuja. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Ideointivaihe meni osittain päällekkäin ensimmäisen vaiheen kanssa ja toteutuksen muoto tapahtumana oli selkeä valinta Seitin toimintaa mukaillen.

**Luonnosteluvaiheen** tarkoituksena on kerätä tietoa ja laatia tapahtuman alustava kuvaus. Vaihe auttaa opinnäytetyöryhmän jäseniä hahmottamaan, minkälaista tapahtumaa ollaan suunnittelemassa ja varmistamaan, että suunnittelu perustuu tietoon ja tarpeisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Tässä vaiheessa kerättiin informaatiota kohderyhmästä sekä teoriapohjaan perustuvasta tiedosta. Aiheeseen liittyen luettiin tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Lisäksi sovittiin tapaamisesta yhteistyökumppaneiden kanssa, jolloin he jakoivat asiantuntemustaan muun muassa asiakasryhmään, tapahtumanjärjestämiseen sekä esteettömyyteen ja turvallisuuteen liittyen. Tapaamisessa tutustuttiin IPI Kulmakuppilaan sekä arvioitiin ympäristöä ja sen soveltuvuutta tapahtumalle. Arviointi auttoi hahmottamaan, mitä toimintamahdollisuuksia tapahtuma voi sisältää. Sekä auttoi päämäärien ja tavoitteiden asettamisessa.

Päämäärät ja **tavoitteet** varmistavat tarkoituksenmukaisen toiminnan, tarjoavat ohjeita ja suuntaviivoja tapaamisten rakenteeseen, tarjoavat kriteerit ryhmän arvioimiseksi, motivoivat ja ohjaavat asiakasta sekä kartoittavat asiakkaan edistymistä (Finlay 1993, 90–92). Toiminnallisissa ryhmissä tavoitteena on usein jonkin taidon kehittäminen tai rohkaiseminen vapaa-ajan aktiviteetteihin, joihin liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus. (Finlay 1993, 92–93, 96.) Yhteisten tavoitteiden lisäksi ryhmän jäsenillä voi olla myös henkilökohtaisia tavoitteita, joita oli mahdollista tuoda esille tapahtuman ilmoittautumislomakkeessa. Suunnitteluvaiheessa asetetut tapahtuman tavoitteet liittyivät ennalta määritettyihin laatukriteereihin ja niiden toteutumiseen.

Kun tavoitteet on määritelty, ne antavat suuntaa **toiminnan valintaan**. Vahvasti sosiaaliin suhteisiin liittyvät tavoitteet ohjaavat vapaa-ajan aktiviteetteihin ja luoviin toimintoihin. Valittu toiminta tulee olla yksilölle merkityksellistä, kiinnostavaa ja käytännöllisesti mahdollista, jotta ryhmäläiset osallistuvat toimintaan. Valintaa tehdessä täytyy huomioida myös osallistujien toiminnallinen taso, ryhmän jäsenten väliset suhteet ja ympäristöön liittyvät seikat. Toiminnan valintaa haastaa ryhmissä osallistujien erilaiset kiinnostuksenkohteet ja toiminnallinen taso. (Finlay 1993, 98–100.) Toiminnan tasoa pohdittaessa täytyy huomioida osallistujien kognitiiviset ja motoriset kyvyt, emotionaaliset tarpeet sekä kommunikaatioon liittyvät seikat. Osallistujien keskinäiset suhteet määrittelevät osaltaan ryhmän onnistumisen, kuten tukemalla toisiaan toiminnassa tai selvittämällä ristiriidat rakentavasti. Ryhmän koheesio ja keskinäinen luottamus määrittää jäsenten yhdessä toimimista sekä kommunikaation syvällisyyttä. (Finlay 1993, 101–103.)

**Ympäristöä** suunniteltaessa tulisi huomioida turvallinen ja käytännöllinen järjestys sekä toiminnassa tarvittavat materiaalit. Abstraktimmalla tasolla ympäristö voi välittää odotuksia, muokata **ilmapiiriä** ja edistää emotionaalista turvallisuutta. (Finlay 1993, 108–110.)

Toiminta saattaa vaatia **mukauttamista** sopiakseen olosuhteisiin tai henkilön kykyihin. Mukauttaminen mahdollistaa eri osaamistasolla varustettujen henkilöiden osallistumisen, vaihtoehtojen tarjoamisen ja selviytymisen yllättävistä tilanteista, kuten odottamattomien osallistujien saapuminen. (Finlay 1993, 112) Tilassa tehdään tarvittavat mukautukset istumajärjestelyiden ja esteettömyyden suhteen, jotta jokainen pystyy osallistumaan ja saa ruokavalionsa mukaista tarjottavaa. Toiminnan monimutkaisuus tulisi myös ottaa huomioon, esimerkiksi kuinka paljon ohjeita annetaan kerralla ja miten monta vaihetta toiminnassa on. (Finlay 1993, 113).

Ryhmätapaamisen rakenteeseen tulisi sisällyttää orientaatio, esittely, lämmitely, toiminta, toiminnan loppuun saattaminen ja ryhmän jälkeinen reflektio (Finlay 1993, 104–105). Ryhmän suunnittelujakson aikana täytyy huomioida myös

tarve toiminnalle, sopiva järjestämisajankohta, tapahtuman pituus ja markkinointi sekä osallistujien valmistelu tapahtumaa varten. Tarve ryhmän organisoimille voi tulla esimerkiksi asiakkaalta tai työntekijältä (Finlay 1993, 121).

**Kehittelyvaiheessa** laaditut suunnitelmat ja ideat muutetaan konkreettiseksi mallikappaleeksi. Tämä vaihe auttaa testaamaan ja validoimaan tapahtuman toimivuutta ja ominaisuuksia ennen lopullista toteutusta. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Tapahtumasta luotiin silloin konkreettinen aikataulu ja suunnitelma tapahtuman sisältöön liittyen, joka jaettiin yhteistyökumppaneille.

Tuotekehittelyn viimeinen vaihe on **viimeistely**, johon kuuluvat markkinointi ja loppuarviointi (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Markkinoinnissa hyödynnettiin opinnäytetyöryhmän tekemiä markkinointimateriaaleja (liite 1), joita jaettiin Seitin etukäteen määrittelemissä sosiaalisen median kanavissa. Näitä kanavia olivat Seitin Instagram ja Facebook, sekä lisäksi Seitin nettisivut. Loppuarviointi käytiin tapahtuman jälkeen yhdessä yhteistyökumppaneiden sekä opinnäytetyöryhmän jäsenten kesken.

### 4.3 Tapahtuman toteutus

Ryhmissä toimijoilla on erilaisia **rooleja**, joissa he toimivat omien ja muiden ihmisten odotusten mukaisesti (Finlay 1993, 19). Tapahtumassa osallistujien roolit olivat toimintaterapeuttiopiskelijat ohjaajina, kahvilan työntekijät, tapahtuman osallistajat ja heidän avustajansa. Opiskelijat saapuivat paikalle ennen tilaisuuden alkua järjestämään tiloja kahvilan työntekijöiden kanssa. Valmiiksi esteettömät tilat järjestettiin tapahtuman ohjelman vaatimalla tavalla, mainokset kiinnitettiin kahvilan oviin ja vastuut jaettiin paikalla olleille. Opiskelijat tutustuivat tilojen turvallisuus- ja esteettömyystekijöihin, kuten wc-tiloille kulkevan pyörätuolihissin toimintaan. Ensimmäiset osallistajat saapuivat paikalle tuntia ennen virallisen ohjelman alkua ja viimeiset muutaman minuutin yli ilmoitetun aloitusajankohdan. Tilaisuus aloitettiin yhteisellä tervetuliaispuheella, jossa opinnäytetyöryhmä kertoi lyhyesti tapahtuman tarkoituksesta ja tulevasta ohjelmasta. Opiskelijat esittelivät itsensä ja ohjasivat osallistajat istumaan pienryhmiin tehtäviä

varten. Ohjaajia, henkilökohtaisia avustajia ja työntekijöitä oli tarpeeksi jakautumaan jokaiseen pienryhmään sekä tarkkailemaan tapahtuman onnistumista.

Tapahtumassa muodostetaan arvojärjestelmänä toimivat ryhmänormit, jotka luovat järjestystä, turvallisuutta ja tukevat yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Normit voivat koskea yleisesti käyttäytymistä kuten sitä, miten toimintaan osallistutaan. Normit määrittelevät myös sen, kuinka paljon itsestään jaetaan, tunteita ilmaistaan ja ryhmän ohjaajaa kohdellaan. (Finlay 1993, 73-75). Normit voivat muodostua itsestään tai sopimuksen kautta, tapahtumassa sovittiin yhteiset raamit ja esimerkiksi omien asioiden jakamiseen liittyvät normit muotoituivat toimintojen aikana.

Sosiaalinen ryhmä kuuluu **toiminnallisiin ryhmiin**, joka luokitellaan **viiteen vaiheeseen**: orientaatio (orientation), tyytymättömyys (dissatisfaction), ratkaisu (resolution), tuotos (production) ja päätös (terminal) (Finlay 1993, 68). Orientaatiovaiheessa jäsenet odottavat innokkaasti ryhmän jäseneksi pääsyä, heillä on positiivisia odotuksia ja jännitystä uuden äärellä oltaessa. Tässä kohtaa tutustutaan muihin ryhmän jäseniin ja kokeillaan ryhmän rajoja sekä ollaan vahvasti kiinni ohjaajassa, muissa jäsenissä tai haetaan turvaa toiminnasta. Tapahtumassa osallistujien odotukset rakentuivat annetun ennakkotiedon ja ryhmän alkamista odottavien keskusteluista. Moni tuli aikaisin paikalle ja ehti esittää kysymyksiä ohjaajille tapahtumasta. Useat osallistujat ilmaisivat jännityksensä toimintaa ja uusia ihmisiä kohtaan. Ennen tapahtuman alkua osallistujat hakeutuivat ohjaajien tai ennestään tuntemiensa ikätovereidensa seuraan.

Tyytymättömyysvaiheelle on ominaista ryhmän sisäinen konflikti ja voimakas tunteiden ilmaisu. Osallistujat joutuvat kohtaamaan toteutumattomien toiveiden aiheuttamat tunteet ja riippuvuutensa ryhmän johtajaan. Tässä kohtaa ryhmän sisäiset ryhmät muodostuvat ja kiinnostus aktiviteettiin heikkenee. Ratkaisu alkaa muodostua, kun tyytymättömyys vähenee. Ryhmän jäsenet näkevät itsensä ja toiset positiivisemmassa valossa ja toiminta alkaa tuntua jälleen miellyttävältä. Ryhmän koheesio ja sisäiset normit syntyvät sekä ryhmäläisten roolit sel-

keytyvät. (Finlay 1993, 69.) Ryhmätilanteen rajallisen ajan vuoksi suurta tyytymättömyyttä ei esiintynyt. Pieniä erimielisyyksiä muutaman osallistujan välillä ilmeni ja mielenkiinto tuntui harhailevan toiminnan aikana. Esimerkkitalanteita läpi käydessä koheesio alkoi syntyä, kun osallistujat vaikuttivat olevan samaa mieltä kuvitteellisten hahmojen kohtaamien ongelmien ratkaisusta.

Tyytymättömyysvaiheen jälkeen seuraa tuotosvaihe, jolloin ryhmäläisten roolit mukautuvat joustavammiksi ja tehokkaimmiksi. Ryhmällä on selkeä kuva siitä, mitä ollaan tekemässä ja kyky sisäisten konfliktien ratkaisuun. (Finlay 1993, 68.) Tapahtuman ilmapiiri rentoutui ensimmäisten yhteisten tehtävien aikana, kun osallistujat tottuivat toisiinsa ja aktiviteetit kävivät tutuiksi. Harjoitteiden tarkoituksena on tutustuttaa osallistujia toisiinsa sekä vastata ennalta asetettuihin tavoitteisiin. Toiminnoiksi valikoitui esittelykierros lankakerämenetelmällä, ystävyyden pohtiminen tunnekorttien avulla ja näytellyt osallistavat tilanteet.

Lopuksi ryhmä tulee päätösvaiheeseen, kun toiminta tai tapaaminen päättyy. Ryhmän jäsenten keskuudessa saattaa esiintyä surun ja menetyksen tunteita, kun ryhmän jäsenet erkaantuvat ja toiminta tulee päätökseensä. Jäsenet arvioivat ryhmäkokemuksen onnistumisia ja epäonnistumisia. Jos ryhmä päättyy onnistumisen tunteeseen, jää ryhmäläisille positiivinen mielikuva kokemuksesta. (Finlay 1993, 69.) Ryhmäkokemuksien arviointia tehtiin sanallisesti ja palautepurkin avulla. Tapahtuma päättyi vapaamuotoiseen keskusteluun ja musiikkiin, joka nostatti tunnelmaa.

#### 4.4 Palaute ja käyttäjäkokemus

Palautteen saaminen antaa viitteitä ja välitöntä viestiä projektin onnistumiseen liittyen sekä mahdollisia kehityskohteita (Ruuska 2012, 214-215). Lisäksi tapahtuman luonteen erotessa Seitin tavallisesti järjestettävistä tapahtumista, on tärkeää saada palautetta käyttäjäkokemuksesta.

Keräsimme tapahtuman osallistujilta palautetta tapahtumapäivänä 14.9.2023 suullisesti sekä tapahtuman päättyessä ”palautepurkin” muodossa. Palaute-

purkkiin osallistujilla oli mahdollisuus kirjoittaa pienille lapuille palautetta ja tunnelmia tapahtumasta sekä kirjoittaa viestiä järjestäjille. Palautelappuja jaettiin tapahtuman lopussa, kun osallistujat olivat syöneet ja oli vapaamuotoisen oleskelun aika. Jokaiselle osallistujalle kerrottiin palautepurkista yksilöllisesti sekä kysyttiin halukkuudesta antaa palautetta. Muutama osallistuja kieltäytyi kirjallisesta palautteenannosta, mutta välitöntä suullista palautetta saatiin jokaiselta osallistujalta.

Tapahtumasta saatiin suullisesti palautetta tapahtuman aikana sekä sen jälkeen. Palaute oli positiivista ja erityisesti tunnelmasta ja ohjaajista tuli hyvää palautetta. Sähköistä palautelomaketta ei koettu toimivaksi, sillä vastauksia tuli selvästi odotettua vähemmän. Palautelomakkeeseen annettu palaute oli kuitenkin positiivista ja lähes kaikissa vastauksissa todettiin tapahtuman olleen hyödyllinen ja tuki merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Vastaajat kertoivat myös pitäneensä yhteyttä uusiin tapaamiinsa ihmisiin tapahtuman jälkeenkin. Vastauksissa kysymykseen ”Oliko tapahtumassa helppo tutustua uusiin ihmisiin?” osallistujien vastaukset ovat joko ”Helppo tutustua” tai ”Melko helppo tutustua”.

Palautteet käytiin tapahtuman jälkeen läpi opinnäytetyöryhmän jäsenten sekä avustavien toimintaterapeuttiopiskelijoiden kesken, ja noin viikko tapahtuman jälkeen läpi yhteistyökumppanin kanssa Teams-kokouksen välityksellä. Tapauksissa yhteistyökumppani antoi oman palautteensa koko projektista sekä Seitin nuorilta jälkikäteen tullutta palautetta.

## **5 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

### **5.1 Opinnäytetyön toteutumisen arviointi**

Opinnäytetyöstä arvioitiin vaiheiden toteutumista, tapahtuman toimintojen onnistumista, laatuksien sekä oppimistavoitteiden saavuttamista. Lisäksi saimme palautetta projektiorganisaation jäseniltä, eli yhteistyökumppaneilta, ohjaavilta opettajilta sekä vertaisryhmältä. Kappaleessa viitataan kuvioon 2.

**Aihepiiriin ja ilmiöön tutustuminen** alkoi kiinnostuksella opinnäytetyön asiakaryhmää kohtaan. Ammatillinen keskustelu yhteistyökumppanin kanssa käytiin loppukeväällä 2022, jolloin tuotoksen luonne, sekä opinnäytetyön tyyppi selkiytyivät. Aihe päätettiin ja hyväksyttiin ohjaavilla opettajilla syksyllä 2022. Ilmiöön tutustuminen ja teoriapohjaan perehtyminen alkoivat myös syksyllä 2022, jolloin päätettiin tapahtuman toteuttamista ohjaavat teoriat. Teorioiksi valikoituivat Finlayn ryhmäteoria ja tuotekehittämisen teoria. Tämä vaihe toteutui aikataulussa ja suunnitellusti kevään ja syksyn 2022 aikana.

Kirjallisen **suunnitelman laatiminen** toteutui aikataulussa syksyn 2022 ja alkukevään 2023 aikana. Suunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa vertaisille ja ohjaaville opettajille talvella 2022, jolloin saatujen palautteiden pohjalta tehtiin muutokset kirjalliseen työhön, joka palautettiin alkukeväällä 2023.

**Tapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi** tapahtuivat loppukevään 2023 ja syksyn 2023 aikana. Tapahtuman suunnittelun aikataulua päätettiin lykätä syksyllä 2022 suunnitellusti opinnäytetyöryhmän jäsenten työaikataulujen vuoksi. Loppukeväällä 2023 tapasimme yhteistyökumppaneiden kanssa kasvotusten tapahtuman suunnittelun tiimoilta. Suunnittelupalaverissa päätettiin tapahtuman ajankohta, resurssit sekä tarjoilut. Opinnäytetyöryhmän jäsenet jakoivat ideoitaan ja ajatuksiaan tapahtuman sisältöön ja ohjelmaan liittyen. Turvallisuuteen ja esteettömyyteen liittyvät seikat tarkistettiin. Lisäksi sovittiin lopullinen aikataulu tapahtuman järjestämiselle. Markkinointi aloitettaisiin elokuussa 2023 sekä ilmoittautumislomakkeet tapahtumaan avattaisiin kaksi viikkoa ennen tapahtuman ajankohtaa. Lomakkeiden avaamisen ajankohta perustui yhteistyökumppanin kokemukseen kohderyhmästä ja tapahtumien järjestämisestä.

Markkinointimateriaalit valmisteltiin ja lähetettiin aikataulussa syyskuussa noin kuukausi ennen tapahtumaa, minkä jälkeen kaksi viikkoa ennen tapahtumaa avattiin Google Forms -ilmoittautumislomakkeet. Ilmoittautumisia tuli aluksi hyvin niukasti, jolloin markkinointia tehostettiin suorakontaktoinnilla soittamalla esimerkiksi asumisyksiköihin ja päivätoimintakeskuksiin, joissa kohderyhmää on osallisena. Myös yhteistyökumppani rekrytoi kasvotusten Seitin nuoria järjestön

muissa tapahtumissa. Ilmoittautumislomakkeiden avaamisen ajankohta koettiin sopivana, mutta markkinointimateriaalien suunnittelussa tuli opinnäytetyöryhmän jäsenillä kiire ja tämä olisi voitu aloittaa aiemmin.

Tapahtuman aikataulu ja ohjelma suunniteltiin alustavasti noin kuukausi ennen tapahtumaa teorianäyttöön pohjaten. Valmis aikataulu ja ohjelma lähetettiin yhteistyökumppaneille kuitenkin viikko ennen tapahtumaa hieman aikataulusta jäljessä. Vähäiset ilmoittautumiset markkinoinnin alussa vaikuttivat lopullisen aikataulun ja ohjelman suunnitteluun. Viikko ennen tapahtumaa oli kuitenkin tavoitemäärä ilmoittautumisia tullut täyteen, jolloin lopullinen ohjelma pystyttiin lähettämään. Yksittäisiä ilmoittautumisia tuli myös tämän jälkeen, mutta nämä eivät vaikuttaneet kriittisesti ohjelman suunnitteluun.

Lupa Sexpolta kaverioppaan tekemiseen hankkeen materiaaleja mukaillen saatiin kesällä 2023. Tapahtuman osallistujille jaettava kaveriopas valmisteltiin ja tehtiin valmiiksi loka-syyskuun aikana 2023. Muut tarvittavat materiaalit valmisteltiin tapahtumaviikolla.

Tapahtuma toteutui aikataulun mukaisesti 14.9.2023 kello 18–20.00. Opinnäytetyöryhmän jäsenet saapuivat tapahtumapaikalle noin neljä tuntia ennen tapahtuman alkua tapaamaan yhteistyökumppania, katsomaan valmiiksi tilat sekä jakamaan tarkemmat vastualueet iltaa varten. Tapahtuman ohjelma eteni aikataulun mukaisesti. Osallistujat osallistuivat aktiivisesti mukaan toimintaan, jolloin tapahtuman vetäjien piti jonkin verran rajata puheenvuoroja, jotta aikaa jäisi riittävästi virallisen ohjelman jälkeen yhteiselle rennommalle tutustumiselle. Tapahtuma päättyi yhteistyökumppanin asettaman aikataulun mukaisesti kello 20.00, jolloin viimeiset osallistujat poistuivat ja tilaa jäätettiin järjestelemään. Opinnäytetyöryhmän jäsenet pitivät tapahtuman jälkeen jälkikeskustelun sekä refleктоivat tapahtumaa.

Projekti saatiin alkuvuonna 2024. Opinnäytetyön loppuraportti valmistui alkuvuonna 2024 hieman alkuperäisestä arviosta jäljessä. Projektin aikataulumuu-

tosten vuoksi myös teoriapohja kirjoitettiin loppuraporttiin samana aikana. Opin-  
näytetyö esiteltiin ja siihen liittyvä kypsyysnäyte sekä vertaisarviointi suoritettiin  
alkuvuonna 2024.

## 5.2 Tapahtuman sisällön arviointi

Tapahtuman osallistujamäärän ollessa 20 henkilöä, oli tärkeää, että jokainen  
pystyttäisiin suuresta osallistujamäärästä huolimatta kohtaamaan yksilöllisesti.  
Lisäksi toiminnan sujuvuuden sekä aikataulussa pysymisen kannalta oli tär-  
keää, että ohjaajia oli tilaisuudessa useampi. Tapahtumassa opinnäytetyöryh-  
män jäsenet olivat tasavertaisia ohjaajia ja vastasivat tapahtuman ohjelman ete-  
nemisestä sekä aikataulussa pysymisestä. Avustavat vertaisopiskelijat toimivat  
tapahtuman vastuuhjaajien tukena apuohjaajan roolissa. He esimerkiksi tar-  
kensivat osallistujille pienryhmissä yhteisesti annettuja ohjeita sekä auttoivat ti-  
lojen ja toiminnan järjestämisessä.

Tapahtuma alkoi aikataulusta muutaman minuutin myöhässä, mutta se ei vai-  
kuttanut merkittävästi ohjelman ja aikataulun kulkuun. Kohderyhmän tarpeet ja  
rajoitteet otettiin huomioon tapahtuman ohjelmaa ja sen aikataulua suunnitelta-  
essa, minkä vuoksi myös aikatauluun oli varattu liikkumavaraa. Tapahtuma  
käynnistettiin aloituspuheella, jossa toimintaterapeuttiopiskelijat esittelivät it-  
sensä, sekä kertoivat tapahtuman tarkoituksesta ja tavoitteista. Osallistujat toi-  
votettiin tapahtumaan tervetulleeksi, sekä heitä ohjeistettiin muun muassa WC-  
käynteihin ja muihin käytännön asioihin liittyen. Myös tapahtuman ohjelma ja ai-  
kataulu kerrottiin aloituspuheessa. Osallistujat kuuntelivat ja toimivat vastavuo-  
roisessa kontaktissa esimerkiksi reagoiden opiskelijoiden aloituspuheeseen  
eleillä ja sanoilla.

Siirryttäessä aloittamaan virallista ohjelmaosuutta, osallistujat ohjeistettiin istu-  
maan sekalaisiin pienryhmiin, jossa ei osallistuja pääsi tutustumaan uusiin ihmi-  
siin. Tämä onnistui ja sekalaiset ryhmät muodostettiin sujuvasti. Ryhmäytymi-  
nen aloitettiin esittelykierröksellä lankakerä -menetelmällä. Osallistujia ohjattiin  
kertomaan vuorollaan oma nimi sekä lempiruoka. Lankakerä merkitsi vuoron

vastaanottamista. Osallistujat kunnioittivat toisten puheenvuoroja ja jokaisessa pienryhmässä osallistujat kysyivät toisiltaan tarkentavia kysymyksiä.

Esittelykierroksen jälkeen toimintana oli ystävyiden pohtimista tunnekorttien avulla. Osallistujat valitsivat pöydältä kortin, joka kuvastaisi ystävyiden tunnetta ja sitä, miltä ystävyys voisi näyttää. Osallistujat käyttivät vaihtelevasti aikaa kortin valitsemiseen. Tämän jälkeen jokainen osallistuja sai halutessaan jakaa muille ajatuksensa kortista. Toiminta onnistui vaihtelevasti, sillä osa osallistujista kertoi valinneensa kortin esimerkiksi, koska koki sen hauskana. Tehtävänanto jäikin tämän perusteella joillekin osallistujille epäselväksi ja olisi kaivannut tarkennusta.

Kolmas ja viimeinen toiminta oli näytellyt sosiaaliset tilanteet. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoiden näyttelemien tilanteiden kulkuun antamalla ideoita ja ehdotuksia, jotka olisivat tilanteisiin sopivia ja sosiaalisten normien mukaisia. Osallistujat innostuivat toiminnasta ja kuvasivat sitä ”elokuvan katsomiseksi”. Yksi osallistujista halusi myös kuvata näytellyt tilanteet. Osallistujat kunnioittivat sekä esiintyjä että toisiaan ja refleктоivat omia kokemuksiaan tilanteissa. Lisäksi osallistujat pohtivat ihmissuhteiden tärkeyttä omassa elämässään.

Osallistujien vireystilaa, aktiivisuutta sekä osallisuutta tuettiin aktivoivilla kysymyksillä peukkuäänestyksen muodossa. Osallistujilta saatettiin kysyä, ovatko he esimerkiksi kokeneet vastaavia tilanteita sekä ”miten hahmo x toimi teidän mielestä”. Kysymyksiin vastattiin nostamalla kättä tai näyttämällä peukku ylös, sivulle tai alas. Peukun näyttäminen kuvasti tilanteen sujumista hyvin, ihan ok ja huonosti. Jokainen osallistuja osallistui tämän kaltaisten kysymysten vastaamiseen ja kysymysten esittäminen koettiin hyvänä osallistavana menetelmänä.

Ohjattu osio päätettiin yhteisesti ja osallistujat ohjattiin sanallisesti hakemaan tarjoiluja sekä kehoitettiin vapaaseen seurusteluun. Tapahtuman jälkeen käytiin läpi ruokailutilannetta ja pohdittiin, olisiko ohjeistus ollut selkeämpää, jos tarjoiluihin liittyvät tiedot, kuten erityisruokavaliot ja annosmäärät henkilöä kohti, olisi

esitetty alkupuolella. Osa osallistujista siirtyi välittömästi hakemaan ruokaa, jolloin he eivät ehtineet kuulla tarkempia ohjeistuksia. Tarjoilujen aikana musiikki laitettiin päälle, mikä rentoutti ilmapiiriä entisestään. Osallistujilta kysyttiin musiikkitoiveita ja monet tulivat tanssimaan musiikin tahdissa. Tunnelma oli lämmin ja rento.

### 5.3 Laatuksiteerien saavuttamisen arviointi

Kaveritapahtuman laatuksiteereinä oli asiakaskekskeisyys, vertaistuki ja turvallisuus.

**Asiakaskekskeisyyden** huomioimiseks i markkinointimateriaalissa oli kerrottu mistä tapahtumassa on kyse sekä tapahtuman sisällöstä. Lisäksi osallistujia rekrytoitaessa olimme kertoneet tarkemmin aikataulusta ja ohjelmasta. Koska osallistujia ei etukäteen tiedetty tai tunnettu ohjelma suunniteltiin yleisesti opinäytetyön teeman mukaisesti sekä yhteistyökumppanin esille tuomat tarpeet ja toiveet huomioiden. Osallistujilla oli mahdollisuus ennakoilmoittautumisessa jättää toiveita tai terveisiä järjestäjille, mutta näissä ei noussut juurikaan esiin huomioitavia asioita. Tapahtumassa jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus ottaa kantaa, tuoda esille mielipiteitä sekä näkökulmia asioihin ja päästä itse vaikuttamaan toiminnan etenemiseen. Tapahtuman päättyessä osallistujat saivat jättää palautepurkkiin viestejä ja ajatuksia tapahtumasta sekä tapahtuman jälkeen lähetetyssä palautekyselyssä oli mahdollisuus vastata kysymyksiin sekä antaa vapaamuotoisesti palautetta.

Toisena laatuksiteerinä tapahtumassamme oli **turvallisuuden takaaminen**. Ilmoittautumisissa, tapahtumassa sekä palautekyselyissä huolehdittiin tietoturvalisuudesta ja siitä, että osallistujien tietoja ei annettu kolmansille osapuolille. Tila oli järjestetty fyysisen turvallisuuden takaamiseksi siten, että kulkureitit olivat esteettömiä ja huonekalut järjestetty turvallisesti. Tapahtuman aikana tilaan ei päässyt ulkopuolisia henkilöitä, joten osallistujilla oli turvallinen tila jakaa ajatuksiaan avoimesti. Ryhmän ohjaajat ja avustajat pyrkivät luomaan ilmapiirin, joka

edistää tätä turvallisuuden tunnetta. Ohjaajat olivat valmistautuneet hallitsemaan mahdollisia konflikteja rakentavasti tarkkailemalla ryhmän välistä vuorovaikutusta, jolloin voi havaita mahdolliset ongelmat ajoissa ja reagoida niihin asianmukaisesti. Selkeät säännöt ja rajat määrittivät Seitti ry:n turvallisemman tilan periaatteiden mukaan (Nuorisoyhteistyö Seitti 2023). Tapahtumassa ryhmän normeja ohjasi kunnioitus toisten omaa fyysistä ja henkistä tilaa kohtaan sekä ryhmän auktoriteettien eli ohjaajien ohjeistusten kuuntelu. Ohjaajien piti ajoittain muistuttaa osallistujia siitä, kuinka paljon on sopivaa jakaa itsestään uusien ihmisten seurassa.

Viimeinen laatukriteeri tapahtumassa oli **vertaistuellisuus**. Opinnäytetyöhön asetetuksi ongelmaksi oli määritelty liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten kokema yksinäisyys, minkä vuoksi tapahtumassa vertaistuellisuuden tarjoaminen oli vahvasti keskiössä. Tapahtumassa osallistujilla oli mahdollisuus kertoa taustoistaan, kokemuksistaan ja ajatuksistaan siinä määrin, mitä he itse halusivat. Tämä mahdollisti yhdistävien tekijöiden löytämisen muiden osallistujien kanssa. Lisäksi tapahtuman ohjelmaan kuului yhteisesti osallistavien kysymysten kysyminen, jolloin osallistujilla oli mahdollisuus esimerkiksi eleillä tuoda esille kokemuksiaan asiaan liittyen ja huomata, olivatko muut osallistajat kokeneet samoja asioita. Tapahtuman päätteeksi useampi osallistuja vaihtoi keskenään puhelinnumeroita, jotta yhteydenpito tapahtuman jälkeen olisi myös mahdollista. Vertaistuen laatukriteeriä tuki myös palautekyselyssä saadut vastaukset liittyen tapahtumassa muodostettuihin uusiin ihmissuhteisiin.

*”Oli mahtava tapahtuma ja hyvät vetäjät <3” – osallistuja*

*”Oli mukavaa, ei ole mitään huonoa sanottavaa” – osallistuja*

#### 5.4 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyömme välittöminä tavoitteina oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalinen toimintaterapeuttinen tapahtuma pitkäaikaissairaille ja kehitysvammaisille nuorille. Lisäksi tavoitteena oli luoda osallistujille oheistuotoksena ihmissuhdeopas Sexpon ja Kehitysvammaisten Palvelusäätiön hankkeen materiaalia mukailen.

Välittömään tavoitteeseen pääsy onnistui suunnitellusti ja tapahtumassa vaikutti taustalla toimintaterapian teoria, mikä näkyi esimerkiksi Finlayn ryhmäteorian hyödyntämisessä toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Projektin kehittämistavoite on liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten osallisuuden ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Tapahtumasta saatujen palautteiden perusteella kävi ilmi, että tapahtuma kannusti uusien sosiaalisten suhteiden muodostamiseen sekä vahvistamaan nuorten nykyisiä ihmissuhteita.

Projektin oppimistavoite oli vahvistaa opinnäytetyön opiskelijoiden ammatillista identiteettiä, sekä ryhmänohjaamistaitojamme. Lisäksi haluamme syventää nuorten kanssa työskentelyyn liittyvää osaamistamme sekä projektityöskentelyssä. Oppimistavoitteisiin pääsy onnistui. Jokainen ryhmä on kuitenkin erilainen, ja tapahtuma auttoi meitä vahvistamaan ryhmänohjaamistaitojamme uuden ryhmänohjauskokemuksen myötä.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyömme keskittyi liikuntavammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten yksinäisyyden vähentämiseen toimintaterapeuttisen tapahtuman avulla, joka tarjosi nuorille mahdollisuuden luoda uusia merkityksellisiä ihmissuhteita turvalisessa ympäristössä. Tavoitteenamme oli järjestää tapahtuma yhteistyössä Nuorisoyhteistö Seitin ja IPI Kulmakuppilan kanssa pitkäaikaissairaille ja liikuntavammaisille nuorille. Tapahtuman tueksi osallistujille jaettiin Sexpon ja Kehitysvammaisten palvelusätiön yhteishankkeen opasta mukaileva kaveritaito-opas. Tapahtuman järjestämisen tietoperustaksi valikoituivat Finlayn ryhmäteoria (1993) sekä Jämsän ja Mannisen tuotekehittelyn teoria (2000), sillä ne antoivat selkeitä suuntaviivoja tapahtuman suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin toimintaterapian näkökulmasta.

Tapahtuma järjestettiin 14.9.2023 IPI Kulmakuppilassa opinnäytetyöryhmän, yhteistyökumppanien ja vertaisopiskelijoiden yhteistyönä. Tapahtumaan osallistui

20 kohderyhmään kuuluvaa nuorta. Ohjelmaan kuului sosiaalisia osallistavia menetelmiä sekä virallisen ohjelman jälkeinen aika tutustumiselle. Palautetta tapahtumasta kerättiin tapahtuman päättyessä palautepurkki-menetelmällä sekä tapahtuman Google Forms-kyselyllä.

Opinnäytetyön raportointi toteutettiin Hyvän tieteellisen käytännön mukaan. Opinnäytetyöryhmä oli perehtynyt aiheeseen itsenäisellä tutkimus- ja selvitystyöllä. Ohjausta hyödynnettiin tarvittaessa ja säännöllisin väliajoin. Ryhmällä oli myös konsultointimahdollisuus yhteistyökumppanin kanssa. Henkilötietoja käsiteltiin ja tietosuojaa noudatettiin eettisten ohjeiden mukaan ja Metropolian käytäntöjä seuraten. Lisäksi muun muassa tapahtumaan ilmoittautuminen järjestettiin yhteistyökumppanin ohjeistusten mukaan. Opinnäytetyön ollessa toiminnallinen opinnäytetyö ja toteutuksen ollessa tapahtuma, erilliselle tutkimusluvalle ei nähty tarvetta. Nuorisoyhteistyö Seitin kanssa on tehty Metropolian ohjeistusten mukainen sopimus yhteistyöstä, sekä tapahtuman rahoituksesta on sovittu yhteistyökumppanien kanssa.

Toimintaterapeuttien järjestämistä tapahtumista löytyy muutamia opinnäytetöitä. Syksyllä 2023 julkaistiin Oulun Ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoiden Kortessalon ja Riikosen toiminnallinen opinnäytetyö "Toimintapäivä Ponnipihalla, vertaistuellinen tapahtuma autismikirjon lapsiperheille". Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Pohjois-Suomen Autismikirjo ry:n kanssa. Tapahtuma sisälsi monipuolista toimintaa ja mahdollisti perheiden yhteisen tekemisen. Laatuksiteereiksi oli määritelty toimintalähtöisyys, perhelähtöisyys, turvallisuus sekä vertaistuellisuus, joista vertaistuellisuuden kokemukset jäivät odotettua vähemmiksi. Tapahtuma oli muutoin onnistunut ja koettiin hyödylliseksi projektiorganisaatiossa.

Nuorten yksinäisyydestä ja sosiaalisten ryhmien järjestämisestä löytyy useampi opinnäytetyö. Esimerkiksi Oulun Ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijoiden Jantusen, Salmisen ja Siepin (2020) opinnäytetyössä "Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet – toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä" tavoit-

teena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintaterapiaryhmä yhdessä Turvalinen Oulu -hankkeen kanssa. Ryhmän toteutuksessa sovellettiin Lifestyle Redesign -ohjelmaa, sekä hyödynnettiin toiminnallisen ryhmätyön mallia ja Linda Finlayn ryhmäteorioita. Ryhmä ja Lifestyle Redesign -ohjelman soveltaminen toteuttiin nuorten osallisuutta hyödyntävänä menetelmänä ja toteutuksen kaltaiselle nuorten ryhmälle nähtiin tarvetta.

Liikuntavammaisten aikuisten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä on tutkittu paljon. Tätä käsittelevät muun muassa Hall & Kurth & Goddard (2022) tutkimusartikkelissaan "Assessing factors associated with social connectedness in adults with mobility disabilities". Kuitenkin liikunta- ja kehitysvammaisten nuorten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä käsitteleviä tutkimuksia löytyy niukemmin. Tutkimukset sijoittuvat usein kyseisellä ikäryhmällä kouluympäristöön ja sen vaikutuksiin nuorten osallisuudessa.

Saadun palautteen mukaan osallistujat pääsivät tutustumaan vertaisiin sekä muodostamaan uusia ihmissuhteita. Kirjallinen ja jälkikäteen toteutettu palautteenkeruu ei ollut asiakasryhmän tapauksessa hyödyllisin keino kuvaamaan tapahtumasta saatuja sosiaalisia kokemuksia, jonka vuoksi palautteenantomenetelmää ei pidetty toimivana eikä sen tuloksia voitu pitää luotettavana. Nuorten tarpeita kattavien tutkimusten, omien kokemusten sekä kohderyhmältä saadun palautteen perusteella järjestämämme kaltaiselle tapahtumalle koimme olevan kysyntää.

Liikuntavammaisen tai pitkäaikaissairaana nuoren arjessa on paljon hoitokontakteja sekä arjen tehtävistä ja toiminnoista selviytymistä, jolloin sosiaaliset suhteet, kuten parisuhde tai ystävyysuhteet jäävät helposti taka-alalle. Yhteiskunta voi olla eristävä paikka nuorelle, jolla ilmenee erityisen tuen tarpeita ja tukea saadaan lähinnä päivittäisistä toimista selviytymiseen ja terveyden ylläpitämiseen. Liikuntavamma tai pitkäaikaissairaus voi rajoittaa merkittävästi osallisuutta ja täten heikentää kykyä ja mahdollisuutta luoda merkityksellisiä sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä aiheuttaen syrjäytymistä ja kokemusta yksinäisyy-

destä. Toimintaterapialla pystytään puuttumaan mainittuihin ongelmiin esimerkiksi tukemalla sosiaalisten taitojen kehitystä sekä suunnittelemalla ja osallistamalla henkilöitä vuorovaikutukselliseen toimintaan, kuten ryhmäterapiaan. Ryhmämuotoinen terapia tukee yksilöiden omia tavoitteita etenkin asiakasryhmässä, jossa on sosiaalisia haasteita. Ihmisen perustarve on tulla ymmärretyksi ja pystyä jakamaan ilot ja surut omissa ihmissuhteissa vertaisten kanssa.

Toimintaterapian teoriaperustan hyödyntäminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa on arvokasta ja hyödyllistä. Toimintaterapia keskittyy tukemaan asiakasta henkilökohtaisten tavoitteiden täyttämässä ja osallisuuden edistämässä. Toimintaterapeutti huomioi yksilön holistisena kokonaisuutena ja pyrkii tukemaan yksilön toimintaa elämän eri osa-alueilla.

Yhteiskunnan muuttuessa inklusiivisemmäksi, toimintaterapeutin rooli nousee entistä keskeisemmäksi. Toimintaterapeutti toimii paitsi kuuntelijana myös voimakkaana puolestapuhujana, edistäen erityistä tukea tarvitsevien ihmisten äänen kuulumista yhteiskunnallisessa keskustelussa. Rakenteelliset muutokset luovat paremmat edellytykset liikuntavammaisille ja pitkäaikaissairaille nuorille sosiaalisten suhteiden luomiseen. Näin toimintaterapia ei ainoastaan vastaa yksilöiden tarpeisiin vaan myös osallistuu aktiivisesti muutokseen edistäen osallisuutta ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa.

## Lähteet

American Occupational Therapy Association 2014. Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed .) American Journal of Occupational Therapy <[http://dx .doi .org/10 .5014/ajot .2014](http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014)>. Viitattu 5.11.2023.

Anttila, T., Tanskanen, J., Oinas, T. & Kannasoja, S. 2022. Suomalaisten sosiaaliset suhteet muutoksessa. Hanifi, R., Haaramo, J. & Saarenmaa, K. (eds.) Mitä kuuluu vapaa-aikaan?: Tutkimus, tieto ja tulokset, 75-104. Helsinki: Tilastokeskus. <[https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo /eli\\_vapm\\_202100\\_2021\\_23894\\_net.pdf](https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/eli_vapm_202100_2021_23894_net.pdf)>. Viitattu 25.11.2023.

Baum, C., Carey, L.M., Polatajko, H.J. (2019). Occupational Therapy. In: Gellman, M. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. <[https://doi-org.ezproxy.metropolia.fi/10.1007/978-1-4614-6439-6\\_905-3](https://doi-org.ezproxy.metropolia.fi/10.1007/978-1-4614-6439-6_905-3)>. Viitattu 10.11.2023.

Berger, Charles R Roloff, Michael E Roskos-Ewoldsen, David R 2010. The handbook of communication science. Second edition. 75, 93-94.

Case-Smith, J & O'Brien J.C. 2010. Occupational therapy for Children. Kuudes painos. Mosby, an imprint of Elsevier Inc.

Case-Smith, J & O'Brien J.C. 2015. Occupational therapy for Children and adolescents. Seitsemäs painos. Mosby, an imprint of Elsevier Inc.

Cronin, A. & Mandich, MB. 2005. Human development and performance throughout the lifespan. United states of America. Thomas Delmar learning Ensimmäinen painos.

Finlay, Linda 1993: Groupwork in Occupational Therapy. Reprinted 2001: Nelson Thomes Ltd United Kingdom.

Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Edita 2019.

Hiekkala, Sinikka 2020. Liikuntavammainen vai liikkumisesteinen?. Invalidiliitto. <<https://www.invalidiliitto.fi/blogit/liikuntavammainen-vai-liikkumisesteinen>>. Viitattu 12.10.2023.

IPI Kulmakuppila 2023. IPI:n tarina. <<https://ipikulmakuppila.fi/ipin-tarina/>>. Viitattu 4.12.2023.

Jantunen, Jenna & Salminen, Aino & Sieppi, Henriikka 2020. "Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet" Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Oulun Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Jean P. Hall, Noelle K. Kurth, Kelsey S. Goddard 2022. Assessing factors associated with social connectedness in adults with mobility disabilities. *Disability and Health Journal*. Volume 15, Issue 1. 101206,ISSN 1936-6574. <<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101206>>. Viitattu 26.10.2023.

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52-69.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi 2000.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. *Tunne minut, turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2001. *Projekti kirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen*. Helsinki: Kauppakaari

Kielitoimiston sanakirja 2023. Parisuhde. <<https://www.kielitoimiston-sanakirja.fi/#/parisuhde>>. Viitattu 10.9.2023.

Koivunen, Kirsi 2017. Asiakas- tai ihmislähtöisyys – tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta ammattilaisten ja palvelun käyttäjien kanssa. *ePooki*. Oulun Ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 6. <<https://www.oamk.fi/epooki/2017/asiakas-ja-ihmislahtoisuus-sosiaali-ja-terveydenhuollossa/>>. Viitattu 3.11.2023.

Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. *Terveyskirjasto*. <<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>>. Viitattu 16.11.2023.

Kortessalo, Lotta & Riikonen, Kaisa 2022. "Toimintapäivä ponipihalla" Vertais- tuellinen tapahtuma autismin kirjon lapsiperheille. Oulun Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi*. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. 2. painos. Art House Oy Helsinki.

Makkonen, Katri & Pynnönen, Päivi 2007. Pitkäaikaussairaus ja nuoruus – haastava yhtälö. *Duodecimlehti* 2007;123(2):225-30 <<https://www.duodecimlehti.fi/duo96235>>. Viitattu 19.10.2023.

Na, Ling ; Singh, Shipra Julkaisussa: *Disability and health journal* 2021, Vol.14 (2), p.101047-101047, Article 101047

Nilsson, Ingeborg ; Townsend, Elizabeth Julkaisussa: *Scandinavian journal of occupational therapy* 2014, Vol.21 (S1), p.64-70.

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>>. Viitattu 14.9.2023.

- Oksanen, Jonna, Virta, Veera & Vellas, Markku 2018. Ystävyyttä oppimassa. Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke. Kehitysvammaisten palvelusäätiö, sr. <[https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/03/YSTÄVYYTTÄ\\_OPPIMASSA\\_työkirja.pdf](https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/03/YSTÄVYYTTÄ_OPPIMASSA_työkirja.pdf)>. Viitattu 22.9.2023.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksuu, tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkinen, Lea & Ahonen, Timo & Ruoppila, Isto 2023. Ihmisen psykologinen kehitys 10. painos. PS-kustannus.
- Rubin, Kenneth H. Bukowski, William M. Laursen, Brett 2009. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. First edition. New York, NY: The Guilford Press. 217-218.
- Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovai-  
kus. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Seitti 2023. Nuorisoyhteistyö Seitti. <<https://www.seittiweb.org>>. Viitattu 10.9.2023.
- Sexpo 2023. Sexpo lyhyesti. <<https://sexpo.fi/saatio/sexpo-lyhyesti/>>. Viitattu 26.10.2023.
- Silfverberg, P. 1996 Ideasta projektiksi – projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Hallinnon kehittämiskeskus.
- Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi: Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Suomen toimintaterapeuttiliitto 2023. Toimintaterapia. <<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>>.
- Taylor, Renee R. 2017. Kielhofner's Model Of Human Occupation. Fifth edition. Wolters Kluwer.
- TEPA-termipankki 2020. Sanastokeskus. Hakupäivä 23.10.2023. <<https://termipankki.fi/tepa/fi/sivu/saavutettavuusseloste>>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuuspuheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>>. Viitattu 20.11.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Pitkäaikaissairastavuus <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/pitkaaikaissairastavuus>>. Viitattu 19.10.2023.
- Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2023. Osallisuus. <<https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>>. Viitattu 14.11.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Toimintakyky. ICF-ydinlistat ja tarkistuslista. Saatavilla osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-ydinlistat-ja-tarkistuslista>>. Viitattu 28.11.2023.

The American Journal of Occupational Therapy, 2014, Vol. 68(Supplement\_1), S1–S48.<<https://doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>>. Viitattu 14.10.2023.

Tomperi, Tuukka, Hanki, Katri, Hämeenniemi, Katri, Hämäri, Severi, Isopahkala, Sanna, Rissanen, Inkeri & Saurama, Anna 2022. Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa. Opetushallitus.<[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Dialogi-ja\\_tunnetaidot\\_opetuksessa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Dialogi-ja_tunnetaidot_opetuksessa.pdf)>. Viitattu 5.11.2023.

Townsend, Elisabeth; Wilcock, Ann A. 2004: Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. Canadian Journal of Occupational Therapy 71 (2). 75- 87.

Trogen, T. (2022). Lempeän kasvattajan opas - Aikuisen itseääntely ja itsemyötätunto. PS- kustannus.

United Nations 2023. Youth. <<https://www.un.org/en/global-issues/youth>>. Viitattu 18.9.2023.

Valtioneuvosto 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 3.10.2023.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2023. Tunteet ja ihmissuhteet. <<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/tunteet-ja-ihmissuhteet/>>. Viitattu 15.11.2023.

WHO 2023. Noncommunicable diseases. <<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>>. Viitattu 15.11.2023.

World Federation of Occupational Therapy 2012. About occupational therapy. <<https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>>. Viitattu 4.11.2023.

**Liite 1. Kaveritapahtuman mainos**

# KAVERITAPAHTUMA

## Mitä?

Tapahtuma uusien ihmisten tapaamiseen  
- Ohjelmassa ohjattua toimintaa, pientä purtavaa ja rentoa yhdessäoloa

## Missä?

IPI Kulmakuppila  
Porthaninkatu 13, 00530 Helsinki  
Huom! Tilat ovat osittain esteettömät

## Milloin?

14.9. kello 18-20  
Huom! Ohjattu toiminta alkaa klo 18, paikalle voi saapua 17:30 eteenpäin

## Ilmoittaudu mukaan!



**SEITTI** Metropolia Kulmakuppila

## Liite 2. Kaveritapahtuman ilmoittautumislomake

### Ilmoittautuminen kaveritapahtumaan

Tällä lomakkeella ilmoittaudut sitovasti kaveritapahtumaan, joka järjestetään **14.9.2023 klo 18-20 IPI-kahvilassa**.  
**Jos et pääsekään paikalle, ilmoitathan** asiasta Alisalle 0503597821 / alisa.haukilahti@metropolia.fi tai Juulille 0451256033 / Juuli.hirvikoski@metropolia.fi

Kiitos ilmoittautumisestasi, nähdään pian! 😊

Koko nimi \*

Lyhyt vastausteksti

Sähköpostiosoite

Lyhyt vastausteksti

Puhelinnumero \*

Lyhyt vastausteksti

Ruoka-aineallergiat ja muut erityisruokavaliot

Pitkä vastausteksti

### Esteettömyyteen liittyvät erityisjärjestelyt

Pitkä vastausteksti

---

Otatko mukaan henkilökohtaisen avustajan? \*

Kyllä

Ei

Terveiset järjestäjille

Pitkä vastausteksti

---

## Liite 3. Kaveritapahtuman ohjelma

Kaveritapahtuman aikataulu ja ohjelma

Aika: 14.9.2023 klo 18-20

Paikka: Ipi Kulmakuppila

Tapahtuma alkaa kello 18.00, mutta osallistujat voivat saapua paikalle kello 17.30 eteenpäin. Ipi on auki omille asiakkaille 18.00 asti, joten osallistujat ohjataan omaan tilaan, joka on pelkästään tapahtuman käytössä ennen tapahtuman alkamista. Opiskelijat saapuvat paikalle hyvissä ajoin, viimeistään kaksi tuntia ennen tapahtuman alkua järjestelemään paikat, sekä jakamaan vastuut ja roolit.

Paikalla: opinnäytetyöryhmän jäsenet Juuli Hirvikoski ja Alisa Haukilahti, Ipi Kulmakuppilan kehitysjohtaja ja hallituksen puheenjohtaja Marja Visti-Koskinen sekä sosionomiopiskelija Aino. Lisäksi mukana avustamassa toimintaterapiaopiskelijat Xuan ja Elina.

Vastuut:

- Oppaat: Juuli & Alisa
- Tilan järjestely: Elina & Xuan
- Tapahtuman aloitus ja tervetuloa: Alisa (muut mukana)
- Harjoite 1: Juuli
- Harjoite 2: Juuli
- Harjoite 3: Alisa, Juuli, Xuan & Elina

Ennen tapahtuman alkua:

- Oppaiden tulostaminen
- Mainosten teippaaminen oviin
- Vastuiden jakaminen ja tapahtuman aikataulun kertaaminen
- Paikkojen (pöytien ja tuolien) järjestely paikoilleen
- Turvallisuus (vessat ja esteettömyys)

Aloitus: Yhteisesti tervetuloa, tapahtuman tarkoituksen ja taustojen, aikataulun sekä ohjelman kertominen, opiskelijoiden esittäytyminen, osallistujien ohjaaminen pienryhmiin ja istumaan (10 min)

Ensimmäinen harjoite: Nimikierrros ja lempiruuan kertominen lankakerän avulla. Voidaan tehdä useampi kierros muista lempijutuista. Lankakerä kuvastaa ihmissuhdeverkkoa, joka tullaan tapahtumassa muodostamaan. Ohjataan aluksi yhteisesti, opiskelijat mukaan pienryhmiin auttamaan ja tarkentamaan tehtävänantoa (10 min)

Toinen harjoite: Miltä ystävyys näyttää ja tuntuu? Levitetään kuva- ja tunnekortteja pöydälle, osallistujat valitsevat kuvan, joka parhaiten kuvastaa tunnetta ystävyyydestä ja voivat halutessaan jakaa muulle ryhmälle ajatukset kuvasta. Aluksi yhteinen ohjeistus, pienryhmissä tarvittaessa tarkennusta (10-15 min)

Kolmas harjoite: Näytellyt tilanteet. Erilaisia käsikirjoitettuja tilanteita, joita pysäytetään ja kysytään tapahtuman osallistujilta, miten tilanteen hahmo voisi toimia, keskustella tms. Tilanteen

lopuksi yhteinen reflektio osallistujien kanssa, äänestystä onko kyseistä tilannetta tullut vastaan, jne.

Ohjattu osuus päättyy klo 19.00. Kerrotaan oppaista ja palautekyselystä, ohjataan osallistujat ottamaan tarjottavia, laitetaan musiikki soimaan ja aloitetaan "rennompi hengailu". Tapahtuma päätetään yhteisesti klo 20.00, minkä jälkeen autetaan loppusiivouksissa.

## Liite 4. Kaveritapahtuman näytellyt tilanteet

Kaveritapahtuman näytellyt tilanteet:

### 1. Tilanne: Tutustuminen

Juuli ja Alisa tapaavat toisensa IPI Kulmakuppilassa. Osallistujat määrittelevät, kuinka tilanne etenee ja mitä voidaan kysyä toiselta tutustumistilanteessa.

### 2. Tilanne: Millan ja Marian yhteinen vapaapäivä

Milla ja Maria ovat olleet yhdessä siitä saakka, kun tapasivat toisensa Sammalkylän lukiossa viisi vuotta sitten. Milla oli silloin lukion ensimmäisellä luokalla ja Maria oli abiturientti. He ihastuivat toisiinsa lukionsa musiikkitapahtumassa ja alkoivat seurustella.

Tällä hetkellä he asuvat kaksiossa kaupungin keskustassa, ja heillä on lisäksi 3-vuotias tanskandoggi Saku. Maria työskentelee nuoriso-ohjaajana ja on usein lauantapäivät töissä. Tuleva viikonloppu on poikkeuksellinen, koska Marialla on lauantaina vapaapäivä. Milla on töissä kahvilassa ja käy iltaisin opiskelemassa psykologiaa avoimen yliopiston kursseilla. Hän haluaisi päästä yliopistoon lukemaan psykologiaa. Viikonloppuisin hänellä on vapaata.

Milla ja Maria keskustelevat vapaapäivän vietosta viikonloppua edeltävänä keskiviikkoamuna:

Maria: "Minulla on muuten lauantaina vapaapäivä. Olisi kiva tehdä jotain mukavaa yhdessä. Jotain sellaista vaikka, että voisimme ottaa Sakunkin mukaan. Ja illalla voisimme mennä vaikka keikalle."

Milla: "Aaa, minä kun luulin, että olet töissä lauantaina. Minulla on ensi viikolla se tentti, johon minun on pakko lukea koko viikonloppu. En ole lukenut vielä yhtään."

Maria: "Miksi et ole lukenut aiemmin? Minulla on niin harvoin vapaapäiviä lauantaisin, että nyt olisi ollut kiva viettää aikaa yhdessä. Mutta ymmärrän, että tentti on sinulle tärkeä. Olisin kuitenkin hirveästi halunnut mennä keikalle."

Milla: "Voisitko ajatella meneväsi keikalle yksin tai jonkun kaverisi kanssa, ja jos päivällä tekisimme jotain yhdessä? Lukisin sitten illan tenttiin. Pääsisikö esimerkiksi Reija mukaasi keikalle?"

Maria: "Voin mennä keikalle yksin, tai sitten voisin pyytää Reijaa mukaan. Soitankin hänelle nyt heti."

Milla: "Hyvä juttu. Lauantaina päivällä voisimme käydä Sakun kanssa kävelemässä Notkosuon pitkospuilla lenkin ja juoda nuotiokahvit vaikka taukopaikalla. Miltä se kuulostaisi sinusta?"

Maria: "Se kuulostaa hyvältä suunnitelmalta! Ihanaa rakas, toivotaan että tulee hyvä ilma."

Milla: "Toivotaan niin. Lähden töihin. Kivaa päivää, olet mulle tärkeä." Maria: "Niin sinäkin minulle. Nähdään. Pusu."

Millaisia parisuhteen taitoja Maria ja Milla osoittivat ja miten?

### 3. Tilanne: Jannen ja Heikin konfliktitilanne

Janne ja Heikki ovat kavereita. He ovat sopineet viettävänsä perjantai-illan yhdessä tehden jotain mukavaa. Heille tulee kuitenkin riita siitä, mitä he tekisivät. Janne haluaisi, että he menisivät uimaan. Heikki taas tykkää paljon sulkapallon peluusta ja haluaisi, että he menisivät pelaamaan sulkapalloa. Mikä voisi olla kompromissi, jota Jannen kannattaisi ehdottaa Heikille, jotta tilanne ratkeaisi kumpaakin tyydyttävällä tavalla?

## Liite 5. Kaveritapahtuman palautelomake

### Kaveritapahtuman palautelomake

Osallistuit 14.9. kaveritapahtumaan, joka järjestettiin Kulmakuppila IPI:ssä. Tällä lomakkeella voit vastata kysymyksiin liittyen tapahtumaan ja sosiaalisiin suhteisiin, sekä antaa vielä vapaata palautetta järjestäjille.

Teemme opinnäytetyötä liittyen kyseisen tapahtuman järjestämiseen ja arvostamme kaikkea saatua palautetta. Kiitos vielä osallistumisestasi tapahtumaan! :)

Terkuin,  
Juuli & Alisa

juulihir@metropolia.fi [Vaihda tiliä](#)



Ei jaettu

Minkä arvosanan annat tapahtumalle?

Tapahtuman toimintoja olivat:

1. Esittäytyminen lankakerän avulla
2. Ystävyyden kuvaaminen tunnekorttien avulla
3. Näytellyt tilanteet
4. Vapaa ohjelma (syöminen ja tanssiminen)

- 1 - Tapahtuma oli onnistunut ja viihdyin
- 2 -
- 3 -

Koin oloni turvalliseksi tapahtumassa

- Kyllä
- Ei
- Muu: \_\_\_\_\_

Koitko, että pääsit osallistumaan toimintaan ja sinua kuunneltiin?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- Muu: \_\_\_\_\_

Tutustuitko tapahtumassa uusiin ihmisiin?

- Kyllä
- Ei

Oliko tapahtumassa helppo tutustua uusiin ihmisiin?

- 1 - Helppo tutustua
- 2 - Melko helppo tutustua
- 3 - En osaa sanoa
- 4 - Melko vaikea tutustua
- 5 - Vaikea tutustua

Oletteko nähneet toisianne / pitäneet yhteyttä tapahtuman jälkeen? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Olemme nähneet toisiamme
- Olemme pitäneet yhteyttä muuten (esim. tekstiviestit, soittelu, sosiaalinen media)
- En tutustunut uusiin ihmisiin
- En osaa sanoa

Minkälaisia sosiaalisia suhteita kaipaat tällä hetkellä? Esimerkiksi uusia tuttavuuksia, uusia kavereita, parisuhdetta, jne. Voit halutessasi kuvailla vastaukseen.

Oma vastauksesi

---

Palautetta järjestäjille?

Oma vastauksesi

---