

OPINNÄYTETYÖ

Vapaaehtoisten opas

Autismikirjon nuoren saattaminen vapaa-ajan toimintaan

Saanatuuli Vilmi

Yhteisöpedagogi, AMK

(210 op)

4/2025

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Tekijät: Saanatuuli Vilmi

Opinnäytetyön nimi: Vapaaehtoisten opas - autismikirjon nuoren saattaminen vapaa-ajan toimintaan

Sivumäärä: 40 ja 21 liitesivua

Työn ohjaaja: Sari Höylä

Työn tilaaja: Antoisa-hanke

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Mahdollisuus lapselle ry:n Antoisa-hanke. Hankkeeseen kehitettiin uusi vapaaehtoispalvelu, jonka tarkoitus oli tukea autismikirjon nuoria lähtemään vapaa-ajan toimintaan vapaaehtoisten tuen avulla. Työn tavoitteena oli selvittää millainen opas tukee parhaiten vapaaehtoisia. Työn tuotoksena luotiin opas vapaaehtoisille.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu autismikirjon häiriöstä, nuorista sekä vapaaehtoistoiminnasta. Opinnäytetyössä on käytetty määrällisiä ja laadullisia tutkimusmenetelmiä. Aineistoa on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella, joka jaettiin autismikirjon nuorille, heidän vanhemmilleen/läheisilleen ja ammattilaisille sekä työpajalla, joka järjestettiin vapaaehtoisille. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla.

Kerätystä aineistosta kävi ilmi, että autismikirjon nuoret kokivat julkisessa liikenteessä liikumisen haastavaksi ja tarve tuelle oli suurta. Vapaaehtoisten aiemman kokemuksen tarve autismikirjosta jakoi mielipiteitä, mutta tärkeintä on halu kohdata nuoret ilman ennakkoluuloja sekä tuen tarjoaminen heidän tarpeidensa mukaan. Nuoret kokivat turvallisuutta vapaaehtoisen ystävällisestä ja kuuntelevasta käytöksestä sekä mahdollisuudesta edetä omaan tahtiin. Vapaaehtoiset kaipasivat selkeitä ohjeita tutustumistapaamisiin, viestintään ja saattamispalvelun toteuttamiseen. He kaipasivat konkreettisia esimerkkejä viestinnästä, toimintamalleja ongelmatilanteisiin ja tukea omien rajojen asettamiseen.

Asiasanat: autismikirjon häiriö, nuoret, vapaaehtoistoiminta

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities, Degree Programme in NGO and Youth Work

Author: Saanatuuli Vilmi

Title: Guide for Voluntary Workers- Accompanying Youth of the Autism Spectrum to Leisure Activities

Number of Pages: 40 and 21 attachment pages

Supervisor: Sari Höylä

Commissioned by: Antoisa-project

The commissioner for this final thesis was Mahdollisuus lapselle ry's Antoisa Project which supports youth on the autism spectrum through volunteer-based accompaniment to leisure activities. The purpose of this thesis was to figure out what kind of guide supports volunteers the best. A guide for voluntary workers was the final product of the work.

The theoretical section for the final thesis consists of autism spectrum disorder, youth and volunteering work. Both quantitative and qualitative research methods have been used in the final thesis. The data has been gathered by using an online questionnaire, which was distributed for youth of the autism spectrum and their parents/relatives and to professionals and at a work shop that was organized for volunteers. The data was analyzed data-driven content analysis and with categorisation.

The gathered data showcased that youth of the autism spectrum found it difficult to commute via public transportation and that the need for support was imminent. Whether prior experience was to be expected from the volunteers or not divided opinions. However the willingness to meet the youth without prejudice and offering support tailored to their needs was thought to be the most important. The youth found it safe if the volunteers are friendly and listening and the possibility to advance at their own pace. The volunteers needed clear instructions for the first meetings, communication and accompanying service. They needed concrete examples of communication, procedures for challenging situations and help with setting their own boundaries.

Keywords: autism spectrum disorder, youth, voluntary work

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TILAAJA	8
	2.1 Mahdollisuus lapselle ry	8
	2.2 Antoisa-hanke	8
	2.3 Samaa matkaa-saattajapalvelu	9
3	TIETOPERUSTA.....	10
	3.1 Autismikirjon häiriö.....	10
	3.2 Nuoruus ja autismikirjon häiriö	11
	3.3 Vapaaehtoistoiminta	13
	3.4 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt vapaaehtoiselle.....	14
4	AUTISMIKIRJON NUORTEN VAPAA-AJANTOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MERKITYS	17
	4.1 Vapaa-aikaan osallistuminen	17
	4.2 Autismikirjon nuoren innostaminen mukaan vapaa-ajan toimintaan	18
	4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen	20
	4.4 Luottamussuhteen rakentaminen	21
5	TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT.....	23
	5.1 Kysely	23
	5.2 Työpaja	25
	5.3 Aineiston analyysimenetelmät	27
6	KYSELYN TULOKSET.....	28

6.1	Julkiseen liikenteeseen liittyvät kokemukset.....	28
6.2	Vapaaehtoisten kokemus autismikirjosta.....	29
6.3	Vapaaehtoisen ja nuoren tutustuminen.....	30
6.4	Yhteydenpito ja nuoren kannustaminen mukaan vapaa-ajan toimintaan.....	31
7	TYÖPAJAN TULOKSET.....	33
7.1	Ennakkotiedot saatettavasta nuoresta.....	33
7.2	Viestintäohjeet.....	34
7.3	Turvallisuus.....	34
7.4	Sitouttaminen ja rajaaminen.....	35
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	36
8.1	Yhteenvedo tuloksista.....	36
8.2	Kehittämistyön tuotos.....	36
9	POHDINTA.....	38
9.1	Tilaaajan palaute.....	39
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	40
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET.....	45
	Liite 1.....	45
	Liite 2.....	48

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni idea sai alkunsa syksyllä 2024 kehittävässä harjoittelussani Mahdollisuus lapselle ry:n Antoisa-hankkeessa. Harjoittelun aikana sain olla mukana kehittämässä vapaaehtoistyönmallia, jonka tarkoitus on saada autismikirjon nuoria mukaan toimintaan ja poistumaan kotoa. Hankkeessa kehitetty vapaaehtoispalvelu, nimeltään Samaa matkaa-saattajapalvelu, pyrkii madaltamaan kynnyksiä kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistumiselle tarjoamalla nuorelle luotettavan ja turvallisen aikuisen tueksi. Tavoitteena on, että autismikirjon nuori saa rinnalleen kodin ulkopuolisen turvallisen aikuisen, jonka kanssa on helpompi lähteä liikkeelle ja osallistua mielekkääseen vapaa-ajan toimintaan. Kiinnostukseni vapaaehtoistyöhön syntyi edeltävästä harjoitteluistani keväällä 2024, jossa olin päässyt mukaan kouluttamaan vapaaehtoisia. Tämä kokemus harjoittelun kautta vahvisti haluani työskennellä vapaaehtoistoiminnan parissa. Edellisen harjoitteluni kautta tavoitin myös vapaaehtoiset, joiden kanssa toteutin tämän tutkimuksellisen kehittämistyön osana työpajan heille.

Tarve oppaalle nousi esiin harjoitteluni aikana Antoisa-hankkeessa, kun mietimme, miten vapaaehtoisten koulutus olisi helpointa ja tehokkainta järjestää. Vaikka koulutuksen suunnittelu oli jo käynnissä, syntyi ajatus tukimateriaalista eli oppaasta, jonka saisi käyttöönsä koulutuksen jälkeen. Halusimme luoda oppaan, joka ei pelkästään tue kouluttamista, vaan toimii myös käytännönläheisenä työkaluna ja muistilistana vapaaehtoisille. Tämän lisäksi oppaan olisi hyvä olla muokattavissa ja sovellettavissa myös muissa vastaavanlaisissa hankkeissa tai palveluissa.

Vapaaehtoistyö on monella tavalla yhteiskunnallisesti merkittävää, ja sen merkitys korostuu etenkin, kun toimitaan yhdessä erityisryhmien kanssa. Autismikirjon nuoret tarvitsevat usein yksilöllistä tukea, ja vapaaehtoiselta vaaditaan ymmärrystä heidän erityispiirteistään ja siitä, miten esimerkiksi erilaiset vuorovaikutustilanteet voivat näyttäytyä autismikirjon nuorten näkökulmasta. Oppaan avulla pyritään tarjoamaan vapaaehtoisille tietoa ja käytännön vinkkejä, joiden avulla he voivat paremmin kohdata ja tukea nuorta tämän omista tarpeista käsin. Suomessa palvelujärjestelmillä on ollut vaikeuksia vastata neurokirjon haasteisiin. Tämä on tunnistettu teemaksi, sillä vanhemmat ovat tuoneet esille esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluihin pääsyn vaikeuden, riittämättömän informaation saamisen sekä kokonaisvaltaisesti perheen huomioivan tuen puutteen. (Barck, Kaittila, Alin, Vornanen, Leinonen, Kraav, & Anis 2025, 115.) Näiden syiden vuoksi Antoisa-hankkeessa kehitetty vapaaehtoispalvelu on minulle erittäin kiinnostava ja merkityksellinen aihe opinnäytetyölle.

Halusin olla mukana kehittämässä matalan kynnyksen palvelua, joka voi parantaa nuorten arkea ja lisätä heidän mahdollisuuksiaan osallistua kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan.

Tutkimuksellisen kehittämistyön keskeisenä tavoitteena oli tuottaa paras mahdollinen opas, jonka avulla vapaaehtoiset voivat saattaa autismikirjon nuoret vapaa-ajan toimintaan. Opinnäytetyön tuotoksena oli siis opas, jonka tarkoituksena oli olla mahdollisimman selkeä, käytännönläheinen ja helposti lähestyttävä. Oppaan tavoite oli huomioida vapaaehtoisten ja autismikirjon nuorten tarpeet, sekä samalla edistää turvallista, ymmärtävää ja osallistavaa saattamisprosessia kaikille Samaa matkaa-saattajapalvelun osapuolille.

2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA

2.1 Mahdollisuus lapselle ry

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mahdollisuus lapselle ry ja heidän kolmevuotinen Antoisa-hankkeensa. Mahdollisuus lapselle ry on vuonna 1992 perustettu yhdistys. Yhdistyksen kohderyhmä on erityistä tukea tarvitsevat lapset, nuoret ja nuoret aikuiset. Mahdollisuus lapselle ry tarjoaa heille monipuolista vapaa-ajantoimintaa ja kuntoutumista tukevaa toimintaa. Yhteisöön kiinnittyminen ja toimiminen sen jäsenenä sekä osana yhteiskuntaa samalla vahvistaen hyvinvointia sekä itsenäisen elämän taitoja on yhdistyksen toiminnan tavoitteena. Mahdollisuus lapselle ry tarjoaa erilaisia kuntoutumista ja hyvinvointia tukevia palveluja kuten fysio- ja toimintaterapiaa, yksilöohjausta sekä neuropsykologista valmennusta. Yhdistyksen omat tilat sijaitsevat Helsingissä ja toimintaa on myös ympäri pääkaupunkiseutua. (Mahdollisuus lapselle ry 2025a.)

2.2 Antoisa-hanke

Antoisa-hanke on Mahdollisuus lapselle ry:n vuoden 2023 keväällä alkanut kolmevuotinen hanke. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA. Antoisa-hanke järjestää autismitietäjien nuorille mielekästä vapaa-ajan toimintaa sekä kehittää etsivää työtä kodin ulkopuolisen vapaa-ajan vieton tueksi. Hanke vahvistaa nuorten yhteiskunnallista osallisuutta ja hyvinvointia lisäämällä uusia vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia sekä tukitoimia vapaa-ajan toiminnassa käymiseen. Antoisa-hankkeen kohderyhmä on 16–29-vuotiaat autismitietäjien nuoret, joilla ei ole kehitysvammaa. Hanke keskittyy erityisesti syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, jotka eivät vietä vapaa-aikaa kodin ulkopuolella. (Mahdollisuus lapselle ry 2025b.)

Antoisa-hanke järjestää vapaa-ajan toimintana nuorille olohuonetta kaksi kertaa viikossa ja erilaisia retkiä. Olohuoneessa on nuorille vaihtuvaa ohjattua tekemistä, johon saa osallistua halutessaan. Antoisan toiminta on nuorille maksutonta ja toimintaan osallistuminen ei vaadi diagnoosia, vaan oma kokemus autismitietäjien piirteistä riittää. (Mahdollisuus lapselle ry 2025c.)

2.3 Samaa matkaa-saattajapalvelu

Tämä tutkimuksellinen kehittämistyö keskittyy Antoisa-hankkeen 2025 keväällä käynnistyneeseen Samaa matkaa-saattajapalveluun. Samaa matkaa-saattajapalvelu toimii autismikirjon nuorille matalan kynnyksen palveluna ja tukena nuoren vapaa-ajan viettoon kodin ulkopuolella. Palvelu tarjoaa nuorelle koulutetun vapaaehtoisen, joka saattaa nuoren kotiovelta tai kodin lähiympäristöstä hankkeen järjestämään vapaa-ajan toimintaan. Samaa matkaa-saattajapalvelu on nuorille täysin ilmainen eikä saattajan hakemiseen tarvita erillistä diagnoosia. (Mahdollisuus lapselle ry 2025c.)

Vapaaehtoisen tehtäviin kuuluu pitää yhteyttä nuoren kanssa, kertoa tulevasta toiminnasta ja kannustaa nuorta mukaan, suunnitella matka ja aikataulu toiminnassa käymiseen, saattaa nuori toimintaan kotiovelta tai lähiympäristöstä ja takaisin kotiin sekä olla sosiaalisena tukena toiminnan ajan. Samaa matkaa-saattajapalvelun on tarkoitus tarjota nuorelle turvallinen kodin ulkopuolinen aikuinen, joka toimii harrastamisen tukena, jos nuoren on vaikea poistua kotoa vapaa-ajalla. Nuori saa saattajan kahdeksi kuukaudeksi, ja sinä aikana on tavoitteena käydä saattajan kanssa yhdessä olohuoneessa kaksi kertaa. (Mahdollisuus lapselle ry 2025c.) Samaa matkaa-saattajapalvelun eri vaiheita ovat nuoreen ja perheeseen yhdistäminen, tutustumistapaaminen, yhteydenpitäminen ja saattaminen.

3 TIETOPERUSTA

Seuraavissa luvuissa avaan opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä, joita ovat autismikirjon häiriö, nuoruus sekä vapaaehtoistoiminta.

3.1 Autismikirjon häiriö

Autismikirjon häiriön (autism spectrum disorder, ASD) johtuu kehityksellisestä häiriöstä keskushermostossa. Tämän tyypillisimpiä piirteitä ovat toimintakykyä haittaavat, laaja-alaiset sekä pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikation erityispiirteet. (Käypä hoito- suositus, 2024). Autismikirjon häiriön omaavan henkilön aivojen toimintaan vaikuttavat taustalla moninaiset syyt, esimerkiksi geneettiset tai erilaiset ympäristötekijät. Autismikirjon häiriö on pysyvä ominaisuus. (Autismiliitto 2025a, 3.) Tiedon lisääntyminen, autismikirjon piirteiden tunnistaminen sekä palveluiden saavutettavuus ovat parantuneet ja se on lisännyt autismikirjon diagnosointia sekä hoidon piirissä olevien lasten ja nuorten määrää. (Käypä hoito- suositus, 2024).

Maailman terveysjärjestö eli WHO ylläpitää kansainvälistä tautiluokitusjärjestelmää. Tämän tautiluokitusjärjestelmän mukaan luokitus ICD-10 on poistumassa Suomessa ja sen tilalle on tulossa uusi ICD-11-luokitus. Vanhan ICD-10-luokituksen mukaan autismikirjon häiriöt luokitellaan laaja-alaisiksi kehityshäiriöiksi ja se sisältää erillisetkin diagnoosit kuten lapsuusiän autismi, aspergerin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö ja epätyypillinen autismi. Uudessa ICD-11-luokituksessa käytetään vain termiä autismikirjon häiriö. (Autismiliitto 2025b.)

Maailman hahmottaminen voi näyttäytyä autismikirjon häiriön omaavalle ihmiselle eri tavalla kuin muille. Joskus toisenlaisten asioiden tekeminen voi olla vaikeampaa, ja toiset asiat voivat taas olla tavallista helpompia. Esimerkiksi pienten asioiden huomioiminen sekä yksityiskohdat voivat olla mieleenpainuvia. Toisaalta taas isojen kokonaisuuksien, asiayhteyksien tai tilanteiden hahmottaminen voi olla vaikeampaa. Autismikirjon häiriö voi lisätä haasteita ystävyyssuhteiden luomisessa sekä vuorovaikutuksessa, sillä kiinnostuksen kohteet ja vapaa-ajan tekemiset voivat olla erilaisia kuin muilla samanikäisillä. Haasteita voi lisätä vaikeudet ymmärtää miltä toisista ihmisistä tuntuu, mitä he ajattelevat tai miksi toiset toimivat jollain tietyllä tavalla. Samalla voi olla myös vaikeaa ymmärtää, mitä häneltä odotetaan tai miten erilaisissa tilanteissa on soveliaista toimia. (Lääkärikirja Duodecim 2024.) Samalla myös muiden ihmisten asemaan

asettautuminen tai omien tunteiden ilmaisu voi olla haastavampaa. Vaikeudet ymmärtää, käyttää kieltä sekä eleiden ja ilmeiden tulkitseminen ovat tyypillisiä autismikirjon häiriön piirteitä. Kielen ymmärtäminen ja puhutun kielen tulkinta voi olla kirjaimellista. Ymmärtämättä voi jäädä muun muassa slangi, sarkasmi tai ironia. (Autismiliitto 2025a, 3.)

Näiden lisäksi fyysisiin piirteisiin kuuluu usein myös yli- ja aliherkkyyksiä liittyen näkö-, hajutaivun toaistehin, kuten esimerkiksi ääniin, valoon, kosketukseen, hajuihin, makuihin ja väreihin. (Aivosäätiö 2025.) Elämän eri osa-alueille voi olla neuropsykiatrisesta häiriöstä johtuvia vaihtelevia haittoja tai toimintakykyyn vaikuttavia oireita tilanteiden ja ympäristön mukaan. Nämä voivat heijastua esimerkiksi opiskeluun, työelämään tai arjen sujuvuuteen. Oireet voivat haastaa näitä osa-alueita, mutta toisaalta olla myös vahvuus tilanteessa. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”neuropsykiatriset häiriöt-haasteita ja vahvuuksia, heijastuksia monille elämänalueille”.) Aivosäätiön mukaan vahvuuksia voi olla muun muassa hyvä yksityiskohtien havaitseminen ja muistaminen, tarkkuus ja huolellisuus, keskittymiskyky erityisiin mielenkiinnon kohteisiin sekä vahva oikeudentaju. (Aivosäätiö 2025).

3.2 Nuoruus ja autismikirjon häiriö

Nuorisolaki määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016). Nuoruus on siirtymäaika keskilapsuudesta aikuisuuteen ja ajoittuu 13–25 ikävuosien ajalle. (Lääkärikirja duodecim 2023.) Nuoruusiän voidaan teemoitella kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. (Pulkkinen, Ahonen, Lyytinen, Parviainen & Ruoppila 2023, luku ”nuoruus- nuoruus elämänvaiheena”.) Nuoruusiässä tapahtuu paljon muutoksia ja esimerkiksi murrosiän fyysiset sekä psykologiset muutokset tapahtuvat näinä ikävuosina. Autismikirjon henkilöiden kehityksestä nuoruusiässä on tutkittu vain vähän ja tutkimuksia on tehty pääosin pojille. Tyttöjen kehitysvaiheesta on vielä vähemmän tietoa. (Lääkärikirja duodecim 2023.)

Aiempien tutkimusten mukaan keskushermostossa tapahtuvien muutosten kehittyessä ihmisen aikuistuessaa myös kognitiiviset taidot kehittyvät. Kognitiivisia taitoja on esimerkiksi abstrakti ajattelu, päättelykyky, suunnittelukyky, tavoitteiden asettaminen, päätöksentekotaidot sekä kokonaisuuksien hallinta. Myöhäisnuoruudessa ja varhaisaikuisuuden alussa aivojen osa-alueet,

jotka liittyvät tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn tai toiminnanohjaukseen, kehittyvät. Nuorena meidät aivomme reagoivat stressiin voimakkaammin kuin aikuisena, sillä meihin voi kohdistua monia paineita ja odotuksia ympäristöltä ja ihmisiltä. Nuorena sosiaaliset suhteet muuttuvat ja voivat monimutkaistua, oman ikäisten ystävien merkitys kasvaa ja vanhemmista irrottaudutaan vähitellen. (Lääkärikirja duodecim 2023.)

Myös koulumaailma voi luoda stressiä, kun koulutehtävien vaatimukset kasvavat entistä suuremmiksi ja tapahtuu koulu siirtymiä, esimerkiksi yläasteelta toisen asteen opintoihin. (Lääkärikirja duodecim 2023.) Peruskoulun päätyminen tapahtuu 15–16 vuoden iässä eli keskinuoruudessa. Tällöin siirrytään toiselle asteelle tai lukioon. 18–25-vuotiaana eli myöhäisnuoruudessa siirrytään jatko-opintoihin joko ammattikorkeakouluun tai yliopistoon ja jotkut työelämään. (Pulkkinen, ym. 2023, luku ”nuoruus, muuttuvat sosiaaliset suhteet”). Autismiliiton oppaan mukaan näissä muutoksissa autismikirjolla olevalta nuorelta vaaditaan monia valmiuksia, joiden saavuttamiseen ja hyödyntämiseen nuori usein tarvitsee lisää aikaa ja tukea. (Autismiliitto 2025a, 10.) Koulu siirtymät voivat olla nuorelle riskitekijöitä ja voi vaikuttaa kouluun sitoutumiseen. Usein motivaatio, hyvinvointi tai arvosanat voivat heikentyä. Näiden heikentymistä voi selittää se, että kasvavien nuorten yksilölliset tarpeet kuten lisääntynyt autonomian, sosiaalisen hyväksynnän tai tuen tarve kasvavat samalla. (Pulkkinen, ym. 2023, luku ”nuoruus, muuttuvat sosiaaliset suhteet”). Autismikirjon nuorella voi olla enemmän vaikeuksia kuin muilla ikätovereilla, ja he kokevat usein suurta erilaisuuden sekä ulkopuolisuuden kokemusta. Samalla myös nuoren mielenkiinnon kohteet voivat olla erilaisia kuin muilla saman ikäisillä. Sosiaalisissa tilanteissa nuori voi tulla väärinymmärretyksi tai itse ymmärtää väärin erilaisia sosiaalisia vihjeitä. Kun koulu ympäristö muuttuu, se voi kuormittaa nuorta, sillä ryhmät, luokkatilat ja opettajat vaihtuvat usean kerran saman päivän aikana. Ruokailutilanteet voivat olla äänekkäitä, kiireitä ja täynnä ihmisiä, ja se voi lisätä stressin tunnetta. (Lääkärikirja Duodecim 2023.)

Nuoruusiässä psykologiseen kehitykseen liittyy oman identiteetin muodostuminen, jäsentyminen ja itsenäistyminen. Nuori etsii omaa paikkaansa opintojen lisäksi ihmissuhteissa, työelämässä ja koko yhteiskunnassa. (Lääkärikirja Duodecim 2023.) Kaikki nämä tuovat uudenlaisia vastuita ja velvollisuuksia. Samalla hyväksytään itseä ja suunnitellaan mitä halutaan tulevaisuudelta. Itsenäistyminen voidaan kokea vaikeammaksi ja pitkäkestoisemmaksi muihin ikätovereihin nähden, jos nuori on autismikirjolla. Aikuistuminen on iso muutos elämässä ja nuoret

voivat tarvita erityistä tukea sekä ohjausta. Autismikirjolla olevan nuoren stressiä lisäävät sosiaaliset vaatimuksen koulussa, vertaispaineet, lisääntynyt sosiaalinen tietoisuus ja tulevaisuuden pelot. (Autismiliitto 2024.)

3.3 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan nimestä on keskusteltu aiemminkin ja toiset ovat haluaneet tehdä selkeän eron palkkatyön ja vapaaehtoistyön välille, kun taas toiset ovat korostaneet työn arvoa. Anne Laimion ja Sari Välimäen teoksen mukaan käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö voidaan käyttää synonyymeinä. (Laimio, Välimäki 2011, 9.) Tässä opinnäytetyössä käytetään vapaaehtoistoiminta- käsitettä.

Kansalaisareenan mukaan vapaaehtoistoimintaan tehdään ilman palkkaa, omasta vapaasta tahdostaan hyödyttämättä toista ihmistä tai yhteisöä. Se on kaikille avointa toimintaa. Vapaaehtoistoiminta voi olla ihmiselle tapa vaikuttaa ja osallistua, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa kansalaisten vaikuttamismahdollisuuksia ja demokratian toimivuutta. Vapaaehtoistoiminta antaa merkitystä tekijälleen ja vaikuttaa myönteisesti myös ympäröivään yhteiskuntaan. Yhteiskunnallisesti vapaaehtoistoiminnan vaikutukset ovat suuria ja merkittäviä. Ihmisten ja eri ryhmien välisen vuorovaikutuksen ja luottamuksen kasvaminen tukee tasapainoista kehitystä ja ylläpitää yhteiskunnan rauhaa. (Kansalaisareena ry 2022a.)

Vapaaehtoistoiminnalla ei kuitenkaan saa korvata ammattihenkilökunnan tekemää työtä. Yleisenä lähtökohtana on, että lain edellyttämää pätevyyttä vaativan työn tekee ammattilainen, mutta vapaaehtoisella on tukijan ja vertaisen rooli. Vapaaehtoista voisi kutsua esimerkiksi keskustelukumppaniksi tai kanssaihmettelijäksi. Omaisen, ystävän tai naapurin antama tuki ja turva voi olla hyvin samankaltaista kuin vapaaehtoistoiminta. (Willberg 2015, 10.) Vapaaehtoistoiminnassa voidaan järjestää koulutus, mutta usein vapaaehtoistoiminta perustuu tavallisten ihmisten osaamiseen ja juuri sen takia vapaaehtoistoiminnan avulla voidaan tehdä asioita, joita palkkatyöllä ei voida tehdä.

Suomen järjestöissä vapaaehtoistoiminta on olennainen osa, vaikka sen muoto on muuttumassa kohti ammattimaisempaa ja koordinoitumpaa tekemistä. Vapaaehtoistoimintaa löytyy laajasti eri aloilta, kuten sosiaali-, kulttuuri- tai liikuntasektoreilta, uskonnollisista yhteisöistä sekä lasten, vanhusten, eläinten, ympäristön ja globaalien kysymysten parista. (Kansalaisareena ry 2022a.)

Vapaaehtoistoiminnan voi jakaa esimerkiksi näihin kuuteen kategoriaan:

1. Tukea tuottava vapaaehtoistoiminta
2. Osallistava vapaaehtoistoiminta
3. Tuettu vapaaehtoistoiminta
4. Palveluja tuottava vapaaehtoistoiminta
5. Vertaistoiminta
6. Talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta.

(Kansalaisareena ry 2022a).

Tässä opinnäytetyössä keskitytään osallistavaan vapaaehtoistoimintaan, jossa vapaaehtoinen aktivoi ja samalla mahdollistaa asiakkaan osallistumisen vapaa-ajan toimintaan (Kansalaisareena ry 2022a). Antoisa-hankkeen Samaa matkaa-saattajapalvelun vapaaehtoisen tavoitteena on rohkaista ja tukea autismikirjon nuoria poistumaan kotoaan vapaa-ajan toimintaan, jota Antoisa-hanke järjestää. Vapaaehtoisen rooli tässä on toimia kodin ulkopuolisena turvallisena aikuisena, joka muistuttaa, kannustaa ja rohkaisee lähtemään mukaan.

3.4 Vapaaehtoistoiminnan hyödyt vapaaehtoiselle

Vapaaehtoistoinnasta hyötyy tekijä itse sekä koko yhteiskunta. Vapaaehtoistoiminta.fi- verkkopalvelu toteutti kesällä 2021 laajan vapaaehtoistoiminnan kyselyn vapaaehtoisille. Kyselystä selvisi, että vapaaehtoistoinnasta voi oppia uutta, sekä voi hyödyntää jo oppimiaan taitoja. Vapaaehtoistoinnassa tutustuu erilaisiin ihmisiin ja voi lisätä omia sosiaalisia kontaktejaan. (Vapaaehtoistyö.fi 2021.)

Kyselyn tuloksista nousi esille myös, että vapaaehtoisuus auttaa vähentämään yksinäisyyttä ja torjumaan syrjäytymistä. Moni kokee vapaaehtoistoiminnan tärkeänä osallistumisen ja vaikuttamisen keinona. Hyvinvointivaltioiden palvelut eivät aina tavoita kaikkia erityisryhmiä ja heidän tarpeitaan. Vapaaehtoistoiminta voi antaa äänen niille, jotka muuten jäävät syrjään, ja rohkaista heitä myös itse ilmaisemaan tarpeitaan ja näkökulmiaan. Vapaaehtoistoiminnan kautta tekijä itse voi myös työllistyä. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa monille osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, joita he eivät ehkä muuten saisi. (Vapaaehtoistyö.fi 2021.) Kansalaisyhteiskunnan verkkolehden artikkelissa kerrotaan, että parhaimmillaan vapaaehtoistoiminta tukee

vapaaehtoisten henkistä hyvinvointia ja vahvistaa hänen elämänlaatuaan. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa keinoja olla aktiivisesti yhteiskunnan jäsen ja antaa mahdollisuuden merkitykselliseen tekemiseen, joka tuo iloa ja voimavaroja omaan arkeen. (Porthen, Paajanen 2024.)

On tärkeää tiedostaa vapaaehtoistoiminnan hyödyt, mutta myös tunnistaa vapaaehtoisen oma motivaatio tehdä työtä. Vapaaehtoisten sitoutuminen Samaa matkaa-saattajapalveluun on tärkeää, jotta nuorta ei jätetä kesken toiminnan. Palveluun pitäisi sitoutua kahdeksi kuukaudeksi, joten tutkin vapaaehtoisten motivaatiota. Anne Laimion ja Sari Välimäen teoksen mukaan motivaatio jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Itsensä toteuttaminen ja kehittäminen, uuden oppimisen, osaamisen kehittymisen ja merkityksellisyyden kokemisen halu ovat sisäisiä tekijöitä. Sisäiset motivaatiotekijät ovat vaikuttavia ja usein pitkäkestoisia. Ulkoisia motivaatiotekijöitä ovat esimerkiksi korvaus, motivointi, arviointi, ulkopuolinen kannustus ja osallistumisen mahdollisuudet. Näiden motivaatiotekijöiden vaikutukset ovat lyhytaikaisempia ja palautetta on muistettava antaa jatkuvasti. Teoksen mukaan vapaaehtoistyöntekijät ovat usein sisäisesti motivoituneita ja itse tekeminen tuo tyytyväisyyttä ja tuottaa samalla iloa. (Laimio, Välimäki 2011, 22.)

Kun puhutaan vapaaehtoisen sitouttamisesta, voidaan tarkoittaa niitä tapoja, joilla tuetaan vapaaehtoista toiminnassa ja mukana olemisessa. Motivoinnin tavat ovat samankaltaisia kuin sitouttamisessa. Sitouttaminen voi olla hyvinkin yksinkertaista ja esimerkiksi jo heti ensikohtauksissa vapaaehtoisen kanssa on tärkeää luoda vastaanottava ja ystävällinen ilmapiiri ja kertoa realistisesti toiminnasta. Vapaaehtoisen perehdytyksessä on hyvä käydä läpi yhteiset pelisäännöt sekä kertoa ja määritellä selkeästi vapaaehtoisen tehtävänkuvat. On tärkeää, että tehtävät ja vastuunjaot ovat mielekkäitä. Vapaaehtoinen kannattaa ottaa mukaan toiminnan kehittämiseen myös kaikkien osapuolien takia, mutta myös sitouttamisen kannalta. Muita hyviä sitouttamisen keinoja ovat vapaaehtoistoiminnan merkityksellisyyden sanoittamista, työn tunnustamista ja saavutusten sitomista toimintaan. Myös kiittäminen, muistaminen ja arvostuksen osoittaminen ovat myös tärkeää. (Kansalaisareena ry 2022b.)

Vapaaehtoistoimintaa on joskus pidetty uhkana omalle toiminnalle eri organisaatioissa, mutta se on muuttunut ja on opittu näkemään myös positiivisia puolia ja vaikutuksia. Positiivisia vaikutuksia ovat toiminnan kehittyminen, asiakkaiden tyytyväisyyden lisääntyminen, arjen piristyminen uusien ideoiden ja vaihtelun kautta ja yhdessä tekemisen vahvistuminen. Vapaaehtoistoiminnan käynnistymisen myötä, voi tuntua, että vapaaehtoisten mukaan tuleminen tuo muka-

naan aluksi enemmän perehdytys- ja ohjaustarvetta. Ajan myötä kuitenkin vapaaehtoisten osallistuminen keventää ammattilaisten työtaakkaa ja voi tukea ammattilaisten ajankäyttöä. Vapaaehtoisen ja ammattilaisen yhteistyö tarjoaa molemminpuolisen oppimismahdollisuuden. (Lai-
mio ym. 2011, 22.)

4 AUTISMIKIRJON NUORTEN VAPAA-AJANTOIMINTAAN OSALLISTUMISEN MERKITYS

Seuraavissa luvuissa kerrotaan, millainen merkitys autismikirjon nuoren osallistumisella vapaa-ajan toimintaan on sekä nuoren innostamista mukaan ja luottamussuhteen rakentamista nuoren ja vapaaehtoisen välille.

4.1 Vapaa-aikaan osallistuminen

Meillä kaikilla on oikeus mielekkääseen ja monipuoliseen vapaa-aikaan. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus tukevat ihmisyyden rakentumista. Meille on tärkeää kokea yhteyttä toisiin ihmisiin ja tuntea kuuluvamme osaksi jotakin yhteisöä. Sosiaaliset suhteet ovat hyvin tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Autismikirjon nuoret saattavat tarvita tavallista enemmän tukea sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja hyvien ihmissuhteiden luomisessa. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”sosiaaliset suhteet”.)

Sorayya Askari ja hänen työryhmänsä tutkivat kirjallisuuskatsauksen avulla autismikirjon lasten ja nuorten osallistumista vapaa-ajantoimintaan. Katsauksen mukaan autismikirjon nuoret ja lapset osallistuvat aktiviteetteihin tai sosiaalisiin aktiviteetteihin harvemmin kuin tyypillisesti kehittyvät ikätoverinsa. Heidän osallistumisensa painottuu usein kotiin tai kodin lähialueille, ja se tapahtuu usein yksin tai perheenjäsenten seurassa. (Askari, Anaby, Bergthorson, Majnemer, Elabbagh & Zwaigenbaum 2015.) Autismikirjon nuori tarvitsee rakennetta eli struktuuria selkeyttämään omia tottumuksiaan, rutiinejaan ja ympäristöään. Yhteiskunnan palvelut, jotka tarjoavat tukea ja mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajan toimintoihin, voivat auttaa autismikirjon henkilöä hallitsemaan stressiä ja johtaa parempaan elämänlaatuun. Vapaa-ajan toiminta voi tarjota mahdollisuuksia itsemääräämisoikeuden ja itsenäisyyden kehittämiseen, sosiaalistumiseen ja sosiaalisen tuen kehittämiseen. (Askari ym. 2015.) Vapaa-ajan toimintaan osallistuminen voi tukea autismikirjon nuorten sosiaalisten taitojen kehitystä ja hyvinvointia.

Käypähoito- suosituksen mukaan autismikirjon nuorella voi olla laaja-alaista ja pysyvää vaikeutta sosiaalisen vastavuoroisen vuorovaikutuksen sekä kommunikaation aloittamisessa ja ylläpitämisessä. Autismikirjon nuorella voi olla rajoittuneita, toistuvia ja joustamattomia käytösmalleja, mielenkiinnon kohteita tai aktiviteetteja. (Käypä hoito- suositus 2024). Autismikirjon henkilöiden kyky selviytyä sosiaalisista suhteista voi muuttua haastavammiksi, jos sosiaaliset vaatimuksen ylittävät kompensointikyvyn (Käypä hoito- suositus 2023). Kommunikoinnin ja

sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudet liittyivät Askarin katsauksen mukaan siihen, että nuoret eivät näe ystäviään, ystävät eivät koskaan soita ja heitä ei kutsuttu mukaan aktiviteetteihin. He eivät myöskään osallistuneet koulun ulkopuoliseen toimintaan. (Askari ym. 2015).

Vaikka aikuistuvan nuoren kognitiiviset taidot olisivat hyvät, hän voi silti tarvita vahvaa, merkittävää ja konkreettista tukea itsenäisen elämän vaatimien taitojen saavuttamiseen. Tällaisia taitoja voivat olla esimerkiksi omien asioiden hoitaminen tai kodin ulkopuolella liikkuminen. Tukea voidaan tarvita myös itsestä huolehtimisessa, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja mielekkään harrastuksen löytämisen tueksi. (Lääkärikirja Duodecim 2023.) Aiempien tutkimusten perusteella on siis tärkeää, että autismikirjon nuori voi osallistua vapaa-ajan toimintaan. Nuori voi kehittää sosiaalisia taitojaan, itsenäisyytensä ja arjen taitoja sekä hänen hyvinvointinsa ja elämänlaatu parantuu.

4.2 Autismikirjon nuoren innostaminen mukaan vapaa-ajan toimintaan

Yksi vapaaehtoisen rooleista on innostaa, kannustaa ja motivoida nuorta lähtemään mukaan antoisa- hankkeen vapaa-ajan toimintaan. Käytännössä innostaminen tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja tavoittelevat yhteistä päämäärää. Innostamisen tavoite on toiminnan ja osallistumisen kautta saada aikaan muutoksia meitä ympäröivässä yhteiskunnassa. (Räty, Sivonen, Saarela, Laurikainen, 2015, 88.)

Savikuja ja Puustjärvi esittelevät teoksessaan Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin itseohjautuvuusteorian kolme psykologista perustarvetta, joiden täytyessä koemme onnellisuutta ja hyvinvointia:

1. Kompetenssi eli kyvykkyys: tarve oppia, oivaltaa ja onnistua
2. Autonomia, eli oman elämän hallinta: tarve osallistua, valita ja päättää
3. Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys: tarve tuntea, välittää ja kuulua yhteisöön.

(Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”arjen hyvinvointi, psykologiset perustarpeet.”).

Vapaaehtoisille on tärkeää osata innostaa ja motivoida nuorta lähtemään toimintaan. Silloin on hyvä tunnistaa nämä psykologiset perustarpeet.

Kompetenssin eli kyvykkyyden tunne syntyy, kun henkilö ponnistelee esimerkiksi oppiakseen jonkin taidon ja onnistuu siinä. Usko omaan pystyvyyteen vahvistuu erityisesti silloin, kun yksilö kokee, että onnistuminen liittyy omaan vaivannäköön. Kuitenkin sopiva vaatimustaso eli ei liian helppo, mutta ei liian vaativakaan, tukee kyvykkyyden ja pystyvyyden kokemusta. Kannustava ja aito, aiheellinen palaute tukee kyvykkyyden ja pystyvyyden tunteen rakentamista. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”arjen hyvinvointi, psykologiset perustarpeet.”.)

Autonomia eli oman elämän hallinta ja vapaaehtoisesti asian tekemisen tunne syntyy, kun henkilö voi itse vaikuttaa tekemisen sisältöön tai tapaan tai valita tarjolla olevista vaihtoehdoista. Silloin tehtävään on helpompi motivoitua ja tekeminen tuntuu mielekkäältä. Joskus annetut tehtävät eivät kuitenkaan ole mielekkäitä eivätkä vastaa henkilön omia toiveita tai ajatuksia. Yksilölle kieltäytyminen saattaa olla ainoa mielekäs selviytymiskeino tilanteissa, jotka koetaan hankaliksi tai jopa mahdottomiksi. Tällöin voi auttaa, jos henkilön omat toiveet ja ehdotukset otetaan huomioon, tarjotaan merkityksellisiä, perusteltuja toimintavaihtoehtoja ja sallitaan henkilön itse vaikuttaa toteutustapaan, esimerkiksi aikatauluihin. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”arjen hyvinvointi, psykologiset perustarpeet.”.)

Yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokemus lisää ihmisen hyvinvointia, lisää turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa uskoa tulevaisuuteen. Meillä jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kohdatuksi, sosiaalisesti hyväksytyksi ja arvostetuksi. Neurokirjolla olevat henkilöt kokevat usein olevansa erilaisia ja jäävänsä yhteisön tai ryhmän ulkopuolelle. Kiinnostuksen kohteet voivat poiketa tavanomaisesta, sosiaalisten tilanteiden ymmärtäminen voi olla haastavaa, ja oma toimintatapa saattaa herättää hämmennystä muissa ihmisissä. Hyväksyvä vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen ovat erityisen tärkeitä henkilöille, joilla on kokemusta yhteisön ulkopuoliseksi jäämisestä. Yhteenkuuluvuuden kokemista voi tukea myös lisäämällä osallisuutta ja onnistumisen kokemuksia. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”arjen hyvinvointi, psykologiset perustarpeet.”.)

Minäkäsityksestä, itsetunnosta ja minäpystyvyydestä on hyvä olla erityisen tietoinen, kun toimitaan autismikirjon nuorten kanssa. On tärkeää, että nuorten kanssa toimivat aikuiset tukevat myönteistä minäkäsitystä. Nuoren voi olla vaikea itse tunnistaa omia vahvuuksiaan, eli hän voi tarvita aikuisen tukea niiden tunnistamiseen. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”arjen hyvinvointi, itsetunnon vahvistaminen”.) Samaa matkaa- saattamispalvelun tutustumistapaamisella voisi selvittää mihin asioihin nuori haluaa muutosta ja miksi. Kun muutoksen tarve on selkeä, voidaan asettaa tavoite. Tavoitteen tulee olla tavoittelemisen arvoinen eli merkityksellinen. Jos tavoitteen saavuttaminen ei ole tärkeää, eri ponnisteleminen tavoitteen eteen ole motivoivaa. Toisen henkilön asettama tavoite ei välttämättä motivoi muutokseen, jota tavoitteen saavuttamiseen tarvitaan. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ” mihin apua tarvitaan”.) Tavoitteena voisi olla esimerkiksi ”uusien ystävien saaminen” tai ”poistun kotoa kerran viikossa”. Hyvä tavoite ei ole liian vaikea ja laaja, mutta ei myöskään liian helppo. Sopiva, tavoittelemisen arvoinen tavoite sijaitsee niin sanotulla lähikehityksen vyöhykkeellä. Tällä käsitteellä kuvataan sitä, miten sopivan tuen turvin on mahdollista oppia uutta tämänhetkisen osaamisen lisäksi. (Savikuja, Puustjärvi 2022, luku ”mihin apua tarvitaan”.)

4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurisella innostamisella tarkoitetaan sitä, että ihmiset kehittävät itse omaa asemaana. Sosiokulttuurisella innostamisella siis tuetaan joko yksilön tai ryhmän omaehtoista toimintaa. Silloin, kun ihmisen omat voimavarat eivät yksin riitä innostamaan, niin voidaan tarvita sosiokulttuurista innostamista.

Dialogi eli ihmisten välinen vuorovaikutus on yksi keskeisimmistä käsitteistä sosiokulttuurisessa innostamisessa. Tärkeää on kuunnella ja tulla kuulluksi. (Räty, Sivonen, Saarela, Laurikainen, 2015, 31–32.) Tämä korostui myös haastatteluissa, joita toteutettiin nuorille ja vanhemmille osana NEPSOS-tutkimushanketta. Kuulluksi tuleminen uskottiin myös paremmin mahdollistavan nuoren ja tämän perheen palvelutarpeisiin vastaamisen. Monet haastateltavista pitivät tärkeänä, ettei palvelukohtaamisessa saneltaisi tai näennäisesti kuunneltaisi, vaan että heidät kohdattaisiin aidosti ja tukea rakennettaisiin lähtökohtaisesti perheen tarpeista käsin. Kuulluksi tulemisella vastaajat eivät pelkästään tarkoittaneet kuuntelua toimintana vaan kokonaisvaltai-

sempana huomioiduksi tulemisena, jossa esimerkiksi kuuntelijan kehonkieli, tehdyt toimenpiteet tai perheitä osallistava dialogi viestivät välittämisestä. Monia nuoria juuri kohdatuksi tulemisen kokemukset olivat tukeneet kaikista eniten. (Barck, ym 2025, 116.)

Innostamisella pyritään vahvistamaan ihmisten hyvinvointia tukemalla heidän omaa toimijuuttaan, osallistumistaan, aloitteellisuuttaan ja kykyä kasvaa sekä yksilönä että osana yhteisöä. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on muutos kohti yhteisöllisempää ja kestävämpää elämänmuutosta. Osallistumista tukevilla ja rohkaisevilla toimintatavoilla ihmisiä autetaan tutustumaan toisiinsa, luodaan tilaa vuorovaikutukselle ja ajatusten esittämiselle, kehitetään avointa ja välittävää ilmapiiriä, vahvistetaan valmiuksia ongelmien ratkaisuun ja kehitetään ja ylläpidetään yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Nivala, Ryyänen 2024, luku ” sosiokulttuurinen innostaminen sosiaalipedagogisena käytäntönä”.)

4.4 Luottamussuhteen rakentaminen

Yksi tärkeimmistä Samaa matkaa- saattajapalvelun vapaaehtoisen tehtävistä on luoda luottamusta autismikirjon nuoren kanssa heti ensimmäisestä tutustumistapaamisesta lähtien. Vaikka nuorilla voi olla haasteita ja vaikeuksia, he silti haluavat tulla nähdyiksi kokonaisina. Se on nuorten perustarve. Uusia näkökulmia, minäkuvan vahvistumista sekä uusien teiden avautuminen muutokselle ja elämälle tapahtuu silloin, kun kokonainen aikuinen kohtaa kokonaisen nuoren. (Pyhäjoki, Vesterinen & Westlund 2020.)

Luottamus on monisyinen ja moneen suuntaan haaroittuva asia. Luottamus on nuoren luottamusta vapaaehtoiseen, mutta samalla myös vapaaehtoisen luottamusta nuoreen. Toisaalta luottamus voi olla myös nuoren luottamusta itseensä. Luottamus ei kuitenkaan synny pakottamalla. (Svinhufvud 2024, luku ”mitä tarkoittaa luottamuksen rakentaminen”.)

Kimmo Svinhufvud on teoksessaan tarkastellut luottamusta ohjattavan ja ohjaajan näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä ohjattava on nuori ja ohjaaja on vapaaehtoinen, sillä luottamuksen rakentaminen ihmisten välille toimii samalla tavalla rooleista huolimatta. Yksi tärkeimmistä taidoista on kuunteleminen. Aika monella voi olla elämässään tunne, että häntä ei kuunnella riittävästi. Usein jo kuunteleminen itsessään on voimaannuttavaa sille, jota kuuntelemme. (Svinhufvud 2024, luku ”kuuntelemisen taito”.) Näin vapaaehtoiset voivat antaa nuorille tilaa

ja tukea heitä avautumaan itselleen enemmän. Luottamuksen rakentamista voi tarkastella kolmesta näkökulmasta; ulkoiset puitteet, kyky reagoida tarpeisiin silloin kun niitä tulee ja muutos.

Ulkoiset puitteet, eli fyysinen ympäristö, tapaamisten aikataulu ja niistä sopiminen, keskustelun luottamuksellisuus ja yhteiset tavoitteet. Nämä luovat puitteet koko ohjaukselle, tässä tapauksessa vapaaehtoistoiminnalle. Ulkoiset puitteet luovat turvallisuuden tunnetta ja mahdollistavat myös vapaaehtoiselle omien rajojen kiinnipitämisestä. (Svinhufvud 2024, luku ”mitä tarkoittaa luottamuksen rakentaminen”.)

Kyky reagoida tarpeisiin silloin kun niitä tulee, luo luottamusta. (Svinhufvud 2024, luku ”mitä tarkoittaa luottamuksen rakentaminen”.) Vapaaehtoisen on hyvä oppia tunnistamaan nuoren tarpeita, jotta luottamus voi kasvaa suuremmaksi. Vapaaehtoisen ja autismikirjon nuoren yhteisellä saattamismatkalla nuori voi kokea monia tunteita, kuten esimerkiksi jännittyneisyyttä, ahdistusta tai pelkoa uuden edessä. Tällöin on tärkeää, että vapaaehtoinen tunnistaa nuoren tunteita. Luottamuksen rakentamisen prosessiin kuuluu myös muutos, jota ohjattava eli autismikirjon nuori voi kokea lähtemällä vapaaehtoisen kanssa vapaa-ajantoimintaan. (Svinhufvud 2024, luku ”mitä tarkoittaa luottamuksen rakentaminen”.)

5 TUTKIMUKSELLISEN KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyössä käytetyt tutkimukselliset menetelmät. Luvussa avataan, kuinka menetelmiä käytettiin. Opinnäytetyön menetelmiksi valikoituivat sähköinen kyselylomake ja työpaja. Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät edustavat sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä.

Määrällinen (kvantitatiivinen) tutkimus on menetelmä, jonka avulla voidaan tehdä yleisiä johtopäätöksiä ja ennustaa tutkimuksen lopputuloksia. Määrällisen tutkimuksen menetelmillä kerätään numeerista dataa, jonka avulla voidaan mitata erilaisia muuttujia. (SurveyMonkey, 2024a.) Yleisin aineistonkeruumenetelmä määrällisessä tutkimuksessa on kyselylomake (Vilkkä 2021).

Laadullisella (kvalitatiivinen) tutkimuksella voidaan selvittää eri syitä tutkimuksen aineistosta esille nousseista tiedoista. Laadullisessa tutkimuksessa on vähemmän tilastoita ja jäsennehtyä aineistoa. Tällä tutkimuksella voidaan auttaa hahmottamaan syvällisemmin esimerkiksi ihmisten käyttäytymistä, motiiveja tai tunteita auki kirjoitetun tekstin avulla. (SurveyMonkey, 2024a.)

Keräämällä sekä määrällistä että laadullista aineistoa, voidaan saada kattava näkemys tutkimuksen kohteesta, ja tämän takia molemmat valikoituivat opinnäytetyön menetelmiksi.

5.1 Kysely

Kyselyn ajatus on hyvinkin yksinkertainen, sillä kun haluamme tietää, mitä tutkimuksellisen kehittämistyön kohderyhmä ajattelee tai miksi he toimivat kuin toimivat, sitä on järkevää kysyä suoraan heiltä. (Tuomi, Sarajärvi 2018, 3.1.) Kyselylomakkeen avulla kehittämistyön toteuttaja voi esittää vastaajille kysymyksiä. Se toimii mittausvälineenä, jonka sovellusalue ulottuu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisestä tutkimuksesta mielipidetiedusteluihin, katukyselyihin, soveltuvuustesteihin ja palautemittauksiin. (Vehkalahti 2019, 11.)

Ensimmäinen tutkimusmenetelmä tässä opinnäytetyössä on sähköinen kyselylomake, joka luotiin Webropolin tietoturvalisellä alustalla. Webropol valikoitui kyselyyn sen helppokäyttöisyyden sekä luotettavuuden takia. Kyselylomake jaettiin Antoisia-hankkeen sosiaalisessa mediassa sekä myös Autismiliiton Facebookissa. Kysely suunnattiin Samaa matkaa- saattajapalvelun kohderyhmälle eli autismikirjon nuorille, heidän vanhemmillensa/läheisilleen tai ammattilaisille, jotka työskentelevät autismikirjon nuorten kanssa. Kyselyn alussa oli tutkittavan informointilomake, jossa kerrottiin tutkimuksen anonyymiudesta sekä vapaaehtoisuudesta. Kyselyn alussa oli myös tiedote autismikirjon nuorten vanhemmille/läheisille ja ammattilaisille, jossa pyydettiin heitä vastaamaan autismikirjon nuoren näkökulmasta, sillä kysely oli muotoiltu siten, että vastaaja itse on tuen tarpeessa. Kysely oli avoinna kuukauden.

Kaikilta kyselyyn vastaavilta kysyttiin sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla eli kysely oli vakioitu (Vilkkä 2021). Päädyin menetelmään, koska se oli helpoin tapa tavoittaa Samaa matkaa- saattajapalvelun kohderyhmä. Kyselyn tavoitteena oli saada selville Samaa matkaa- palvelun kohderyhmän ajatuksia siitä, mitä vapaaehtoisen tulisi tietää, kun saattaa nuorta vapaaajantoimintaan.

Kyselylomakkeessa käytettiin muutamia avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset ovat hyviä, koska voidaan saada vastauksia, joita ei etukäteen mietittykään. Avointen kysymysten vastaukset voivat samalla tuoda uusia näkökantoja tai huomioonotettavia parannusehdotuksia (Heikkilä 2014, 47–48). Kyselyssä käytettiin myös monivalintakysymyksiä, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot eli strukturoituja kysymyksiä. Kyselyn vastauksia voi yksinkertaistaa tai torjua erilaisia virheitä suljettujen kysymysten avulla.

Kaikki vastaajat eivät välttämättä ole kielellisesti lahjakkaita eivätkä aina osaa muotoilla ajatuksiaan itse. Kun heille tarjotaan valmiita vastausvaihtoehtoja, vastaaminen helpottuu, eikä mahdollinen kielivaikeus estä kyselyyn osallistumista. (Heikkilä 2014, 49.) Kyselyssä oli myös kaksi likertin asteikkoa, jota voidaan käyttää mielipideväittämiin. Tällaisissa asteikoissa toisessa ääripäässä on ”täysin samaa mieltä” ja toisessa ”täysin eri mieltä”. Vastaajan tehtävänä on valita asteikolta se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa hänen omaa näkemystään. (Heikkilä 2014, 51.)

Määrällisesti eniten vastauksia sain toteuttamastani kyselystä, johon vastasi 25 henkilöä ja se ylitti asettamani tavoitteen.

5.2 Työpaja

Toinen kehittämistyöni aineistonkeruumenetelmä oli työpaja. Työpaja on yhteisöllinen tutkimusmenetelmä. Yhteisölliselle ideointimenetelmälle tyypillistä on, että ryhmä ihmisiä luo yhdessä uusia näkökulmia kehittämistyöhön luovuutta tukevalla menetelmällä. Yhteisöllisten menetelmien tavoitteena on tuottaa uusia näkökulmia, ideoita ja uusia ratkaisuja ongelmiin ryhmän avulla. Työpajaa voidaan kutsua myös aivoriiheksi. Työpajassa voi olla esimerkiksi 6–12 henkilön ryhmä, joka pyrkii ohjaajan johdolla keksimään uusia lähestymistapoja tai ratkaisuja johonkin tunnistettuun ongelmaan. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2015, 44–160.) Työpaja valikoitu menetelmäksi, koska tavoitteena oli kuulla vapaaehtoisilta ajatuksia Antoisaa-hankkeen Samaa matkaa-saattajapalvelun eri vaiheista ja luoda vapaaehtoisille mahdollisimman hyvä opas koulutuksen tueksi.

Työpaja toteutettiin Stop huumeille ry:n koulutetuille Fattaluuta-vapaaehtoisille. Työpajaan osallistui kuusi henkilöä ja paja kesti puolitoista tuntia. Työpajan alussa osallistujille jaettiin tutkittavan informointilomake, jossa kerrottiin työpajan vapaaehtoisuudesta ja anonyymiuudesta. Työpajaa valmistellessani tein PowerPoint-esityksen, johon olin teemoitellut samaa matkaa-palvelun neljään eri osaan, jotka olivat: tutustumistapaaminen, yhteydenpito, saattaminen ja muu. Kolmeen eri teemaan kirjoitin muutamia erilaisia apukysymyksiä ja viimeisessä mietimme kaikkea muuta, jota oppaassa tulisi olla vapaaehtoisten mielestä.

Ensimmäisestä temasta, eli tutustumistapaamisesta apukysymyksinä oli esimerkiksi:

1. Mitä tietoa vapaaehtoisen olisi tärkeää saada nuoresta ennen kuin yhteistyö alkaa?
2. Millaisia konkreettisia vinkkejä oppaassa tulisi olla nuoren yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen?
3. Miten oppaassa voisi kuvata luottamuksen rakentamista nuoren kanssa heti tutustumisesta lähtien?
4. Tarvitaanko oppaassa esimerkkejä onnistuneista tutustumistilanteista?
5. Millä tavalla oppaan tulisi ohjeistaa erilaisten autismikirjon piirteiden huomioimista tutustumisvaiheessa?

Toisessa teemassa mietittiin yhteydenpitoa nuoreen:

1. Mitä käytännön ohjeita yhteydenpidosta olisi hyvä sisällyttää oppaaseen?
2. Millaisia esimerkkejä toimivista viestintätavoista voisi lisätä oppaaseen?
3. Tarvitaanko oppaaseen vinkkejä ongelmatilanteiden ratkaisemiseen, kuten silloin kun yhteydenpito ei suju?
4. Mikä on mielestäsi liikaa viestittelyä?
5. Miten oppaassa voisi korostaa selkeyden ja yksinkertaisuuden merkitystä viestinnässä?

Kolmannessa teemassa pohdimme saattamisprosessia:

1. Mitä asioita vapaaehtoisen pitäisi huomioida ennen saattamistilannetta, ja miten opas voisi auttaa tässä?
2. Millaisia käytännön esimerkkejä tai ohjeita voisi sisällyttää nuoren tukemiseksi uusissa tilanteissa?
3. Tarvitaanko oppaassa ohjeita yllättävien tilanteiden varalle (esim. nuoren ahdistuminen)?
4. Miten oppaassa voisi kuvata saattamisen prosessin alusta loppuun, jotta se olisi mahdollisimman selkeä?

Työpajan alussa paikalla oli kolme vapaaehtoista ja loput osallistujat saapuivat hieman myöhemmin. Työpajan alkuun halusin luoda rennon ja vastaanottavaisen ilmapiirin, jotta osallistujat kokivat olonsa tervetulleiksi ja turvallisiksi. Työpaja käynnistettiin esittelemällä opinnäytetyöni taustaa sekä Samaa matkaa- saattajapalvelua, jonka tueksi opasta oltiin kehittämässä. Oli tärkeää, että vapaaehtoiset ymmärsivät, mihin kokonaisuuteen oppaan tekeminen liittyy ja millainen merkitys heidän osallistumisellaan oli kehittämistyölle. Alussa käytiin läpi työpajan aikataulu, agenda ja lyhyt esittelykierros, jossa sai halutessaan jakaa, oliko heillä aiempaa kokemusta autismikirjon henkilöistä. Seuraavaksi siirryimme ensimmäiseen teemaan ja keskustelimme siitä koko ryhmän kanssa yhdessä. Ryhmästä yksi osallistuja kirjoitti esiin nousseita asioita ylös, ja minä täytin samalla omia muistiinpanojani paperille. Kun loput kolme osallistujaa saapuivat paikalle, jatkoimme yhdessä keskustelua. Tavoitteeni oli pitää työpaja mahdollisimman vuorovaikutteisena ja matalan kynnyksen tilaisuutena, jossa osallistujat saivat vapaasti

kertoa ajatuksiaan ja oppia toisiltaan. Vapaaehtoisille olikin tärkeää kuulla, millaisia näkemyksiä muilla oli, sillä keskustelu tarjosi samalla uusia näkökulmia ja oivalluksia.

5.3 Aineiston analyysimenetelmät

Yleisin analyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa, on sisällönanalyysi. Sen avulla voidaan tehdä erilaisia tutkimuksia ja tässä opinnäytetyössä käytin sisällönanalyysiä sekä kyselyn että työpajan analysointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4.) Kyselyssä käytetyt avoimet kysymykset on analysoitu sisällönanalyysillä, johon kuuluu muun muassa teemoittelu ja luokittelu. Sisällönanalyysillä avulla tavoitellaan järjestettyä, tiivistettyä ja selkeää aineiston muotoa, kadottamatta sen sisältämää tärkeää informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4.4.2.) Määrällisten kysymysten analysoinnin avuksi olen ottanut taulukoita, joilla olen voinut kuvata yksityiskohtaisesti numerotietoa. Taulukoiden lisäksi olen selittänyt tekstissä kyselyn tulokset ja johtopäätökset, sillä määrällisessä tutkimuksessa on tavoitteena, että analyysissä saamani tulokset eivät jäisi vain numeromuodoiksi. (Vilkkä 2021 luku, ”tulosten esittäminen”.)

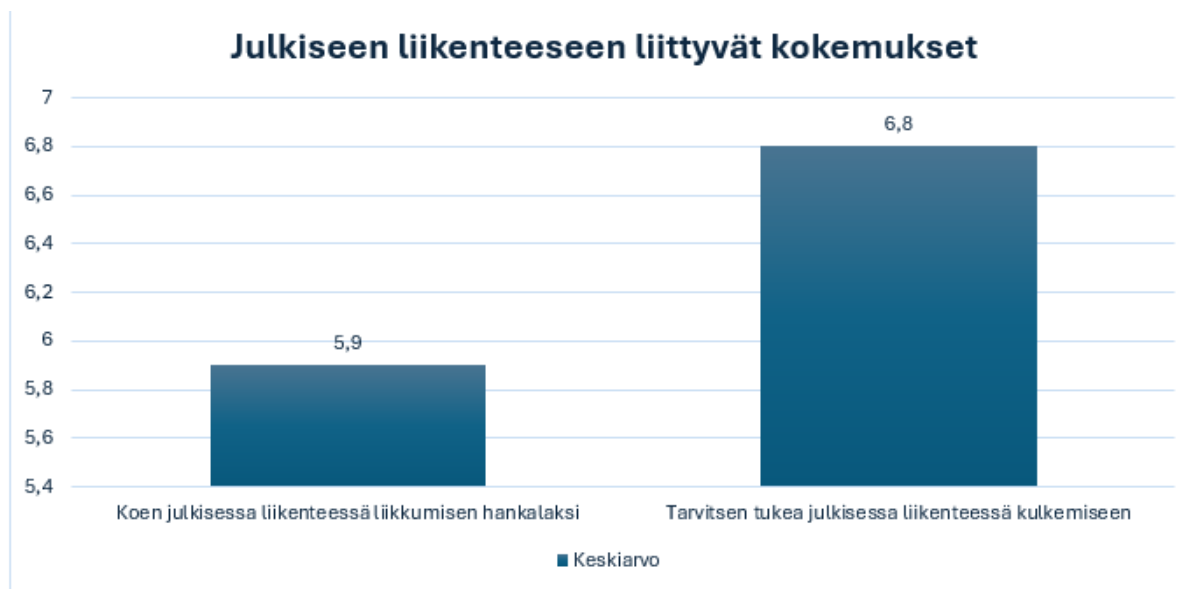
Työpajan analysointiin on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Työpajasta saadut aineistot ovat ryhmitelty eri aihepiirien mukaan ja kirjoitettu auki opinnäytetyöhön. Sisällönanalyysillä luodaan kerättyyn aineistoon selkeyttä, jonka avulla voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta aiheesta. Aineiston laadullinen käsittely nojaa loogiseen päätelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto puretaan osiin, käsitteellistetään ja lopuksi rakennetaan uudestaan uudelleen yhtenäiseksi ja loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 4.4.2.) Työpajan tulokset ovat teemoiteltu ennakkotietoihin saatettavasta nuoresta, viestintäohjeisiin, turvallisuuteen sekä sitouttamiseen ja rajaamiseen.

6 KYSELYN TULOKSET

Kyselyyn vastanneista oli viisi autismikirjon nuorta, 15 läheistä/vanhempaa sekä viisi ammattilaista. Kyselyyn vastasi yhteensä siis 25 henkilöä. Kaikissa kysymyksissä autismikirjon nuorten vanhempia/läheisiä tai ammattilaisia oli pyydetty vastaamaan autismikirjon nuoren näkökulmasta, sillä kysely oli muotoiltu siten, että vastaaja itse on tuen tarpeessa. Kyselyn tulokset on siis analysoitu niin kuin autismikirjon nuori olisi vastannut niihin.

6.1 Julkiseen liikenteeseen liittyvät kokemukset

Kyselyn vastauksista kävi ilmi, että suurin osa vastanneista kokee julkisessa liikenteessä liikkumisen hankalaksi, mutta vastauksissa oli myös hajontaa, eli ihmisillä on hyvin erilaisia kokemuksia. Tarve tuelle julkisessa liikenteessä on selvästi yleinen ja monet vastaajista tarvitsevat paljon tukea. Tuen tarve (keskiarvo 6,8) on selvästi suurempi kuin koettu hankaluus (keskiarvo 5,9). Tämä voi tarkoittaa sitä, että vaikka kaikki eivät koe liikkumista erityisen hankalaksi, he silti tarvitsevat tukea esimerkiksi mukavuuden, turvallisuuden tai sosiaalisen tuen takia.



Kuvio 1: Julkiseen liikenteeseen liittyvät kokemukset.

6.2 Vapaaehtoisten kokemus autismikirjosta

Vastanneista 15/25 vastasi, että vapaaehtoisella tulisi olla kokemusta autismikirjosta. Vastanneista 10/25 vastasi, että vapaaehtoisella ei tarvitse olla kokemusta autismikirjosta. Kyselyssä oli mahdollisuus kertoa omin sanoin, mitä vapaaehtoisella tulisi tietää autismikirjosta. Kyselyn vastauksista nousi esiin neljä eri teemaa.

Ensimmäinen teema on autismikirjon monimuotoisuus. Autismikirjon nuoret ovat yksilöitä, eikä yhden henkilön kokemukset tai haasteet päde kaikkiin. Vapaaehtoisten ei siis tulisi tehdä oletuksia, vaan tulisi kohdata jokainen nuori yksilönä.

“Jokainen yksilö on erilainen, ei pidä olettaa jotain.”

Toinen teema on vapaaehtoisen perustiedot autismikirjosta. Kyselyn vastauksista nousi esiin, että vapaaehtoisella tulisi olla vähintään perustietoa autismikirjosta sekä sen vaikutuksista nuoren arkeen. Perustietojen osaaminen ei välttämättä kuitenkaan tarvitse ammatillista koulutusta, vaan jonkinlainen perehdyttäminen esimerkiksi Samaa matkaa- saattajapalvelun koulutuksen myötä on tärkeää.

Kolmas esille noussut teema on autismikirjon nuorten sosiaaliset ja käytännön haasteet, joita vapaaehtoisen on hyvä ymmärtää. Nuorilla voi olla erilaisia haasteita, esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa, kommunikoinnissa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sanallisen tai sanattoman viestinnän, kuten esimerkiksi eleiden, ilmeiden tai äänensävyn tulkitseminen voi olla autismikirjolla olevalle henkilölle haastavaa. Vapaaehtoisen on hyvä ottaa huomioon, että nuori voi ottaa asiat kirjaimellisesti ja abstraktien käsitteiden tulkitseminen voi olla vaikeaa ymmärtää. Samoin myös tiedon käsittely sekä kysymyksiin vastaaminen saattaa viedä lisää aikaa. Autismikirjolla olevan henkilön haasteisiin voi kuulua myös vaikeus tulkita toisten ihmisten tunteita, ymmärtäminen muiden aikomuksista ja omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. (Autismiliitto 2022.)

Neljäs kyselyn vastauksista esille noussut teema on vapaaehtoisten joustavuus ja avoimuus. Vastauksista nousi esille, että vapaaehtoisten ymmärtäväinen ja oppimishaluinen asenne on tärkeämpää kuin ammatillinen kokemus ja koulutus. Tärkeintä on halu kohdata nuoret ilman ennakkoluuloja ja tarjota tukea heidän tarpeidensa mukaan.

6.3 Vapaaehtoisen ja nuoren tutustuminen

Helpoin tapa tutustua vapaaehtoiseen vastauksien perusteella (14/25) on tutustumistapaaminen yhdessä vanhempien/läheisen kanssa. Näistä vastauksista kaksi vastanneista olivat nuoria, kymmenen vanhempia sekä kaksi ammattilaista. Vastausten perusteella suurin osa vanhemmista haluavat olla mukana tutustumiskäynnillä ja voivat kokea sen tärkeäksi. Toiseksi suosituin tapa on tutustua viestien kautta (6/25). Näistä vastauksista kaksi olivat nuoria, kolme vanhempia sekä yksi ammattilainen. Tutustumistapaaminen yksin sai vastauksia 5/25. Näistä vastauksista vastanneita olivat yksi nuori, kaksi vanhempia sekä kaksi ammattilaista. Tutustumistapaaminen etänä vanhempien/läheisen kanssa sai 4/25. Näistä vastauksista yksi oli nuori ja kolme vanhempia. Vain yksi henkilö, joka oli nuori, vastasi haluavansa tutustua vapaaehtoiseen yksin etäpalveluiden kautta.

Vastauksissa on hajontaa, mutta selkeästi sosituin tapa järjestää tutustumistapaaminen vapaaehtoiseen on yhdessä nuoren sekä hänen vanhempiensa kanssa. Nuorien vastauksista voi päätellä, että nuorilla on hyvin yksilökohtaisia mieltymyksiä tutustumistapaamisen suhteen. Vanhemmat voivat haluta tavata vapaaehtoisen, joka tukee nuorta kodin ulkopuolisen vapaa-ajan vieton aikana. Nämä esille nousseet vastaukset tukevat Samaa matkaa-saattajapalvelun tutustumistapaamisen järjestämistä.

Kyselyn vastausten perusteella hyvä vapaaehtoinen on ystävällinen, rauhallinen ja hyvä kuuntelija. Vapaaehtoisella on taitoa kommunikoida selkeästi ja yksinkertaisesti sekä hän antaa nuorelle tilaa edetä hänen toivomassaan tahdissa. Lisäksi vastauksista nousi esille vapaaehtoisten erityisosaaminen neuropsykologisissa tuntemuksissa, ymmärtäväisyys sekä kiinnostus samoista asioista nuoren kanssa voivat olla arvokasta.

Kyselyn vastauksista nousi esille erilaisia tekijöitä, jotka luovat turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne syntyy ensisijaisesti toisen ihmisen hyväksyvistä ja kuuntelevasta asenteesta. On tärkeää, että kohdatessa uusi ihminen, tässä tapauksessa vapaaehtoinen, vapaaehtoisen tulisi antaa nuorelle tilaa, osoittaa aitoa kiinnostusta ja ei saa painostaa nuorta.

TURVALLISUUDEN TUNNETTA LUOVAT TEKIJÄT



Kuvio 2: Turvallisuuden tunnetta luovat tekijät.

6.4 Yhteydenpito ja nuoren kannustaminen mukaan vapaa-ajan toimintaan

Kyselylomakkeen kysymykseen ”millainen yhteydenpito vapaaehtoisen kanssa tukee sinua parhaiten?” suurin osa (12/24) vastaajista vastasi, että haluavat mahdollisuuden ottaa yhteyttä itse silloin kun haluaa ja toiset (12/24) vastasivat puolestaan arvostavansa säännöllistä ja ennakoitavaa yhteydenpitoa. Tämä osoittaa, että tarpeet yhteydenpidon suhteen vaihtelevat. Osa kokee turvalliseksi sen, että tuki on ennakoitavissa, kun taas toisille on tärkeämpää, että yhteydenpito on joustavaa ja omaehtoista. Vastanneista 11/24 toivovat lyhyitä ja ytimekkäitä viestejä ilman liikaa tietoa kerrallaan ja 9/24 eivät halua liian tiivistä yhteydenpitoa, vaan tarvitsevat tilaa. Tästä voidaan päätellä, että nuoret kaipaavat yhteydenpitoa, mutta eivät halua sen olevan liian raskasta tai sitovaa. Liian pitkät tai tiheät viestit voivat kuormittaa, joten vapaaehtoisten

kannattaa panostaa selkeään ja informatiiviseen, mutta tiiviiseen viestintään. Vastaajien mukaan viestien kautta tapahtuvat yhteydenpito on suosituin muoto. Johtopäätöksinä näistä vastauksista on, että vapaaehtoiset voivat tarjota nuorille säännöllistä, että myös joustavaa yhteydenpitoa nuoren tarpeiden mukaan. Viestiessä asiat pidetään lyhyinä ja ytimekkäinä, jotta yhteydenpito ei kuormita nuorta tai vapaaehtoista liikaa.

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä vastaajat saivat kertoa omin sanoin, millä tavoin vapaaehtoinen voi kannustaa nuorta lähtemään mukaan vapaa-ajan toimintaan. Vastauksista nousi esille neljä eri teemaa.

Ensimmäinen teema on kannustaminen tiedon ja ymmärryksen kautta. Vapaaehtoiset voivat kertoa nuorelle, mitä vaikutuksia on eristäytymisellä ja sosiaalisten tilanteiden pelolla ja kuinka päästä näistä yli. Kun nuoren ja vapaaehtoisen välille on rakentunut luottamussuhde, voi olla helpompaa keskustella nuoren peloista tai vaikeuksista. Toinen esille noussut teema on käytännön esteiden huomioiminen. Nuorta voi kannustaa lähtemään mukaan vapaa-ajan toimintaan keskustelemalla mitkä kulkuvälineet ovat nuorelle mieluisimmat ja mitkä aiheuttavat vähiten ylimääräistä kuormitusta. Kolmas esille noussut teema on vapaaehtoisen kannustava asenne. Vastauksista nousi usein esille, että positiivisuus ja rohkaisu voivat olla erinomaisia keinoja kannustaa nuorta mukaan vapaa-ajan toimintaan. Neljäs ja viimeinen teema on yksinkertainen ja se on konkreettinen tuki nuorelle. Vapaaehtoinen kannustaa nuorta mukaan toimintaan jo pelkästään kertomalla, että on tukena. Vapaaehtoisen läsnäolo matkoilla sekä toiminnassa luovat turvallisuuden tunnetta ja kannustavat nuorta lähtemään mukaan.

7 TYÖPAJAN TULOKSET

Työpajan tuloksista nousi esiin neljä eri teemaa, jotka ovat ennakkotiedot saatettavasta nuoresta, viestintäohjeet, turvallisuus sekä sitouttaminen ja rajaaminen. Seuraavissa luvuissa kerrotaan, mitä vapaaehtoisten mukaan on hyvä olla oppaassa, jotta Samaa matkaa-saattajapalvelu voi toteutua mahdollisimman hyvin.

7.1 Ennakkotiedot saatettavasta nuoresta

Ensimmäisenä teemana on ennakkotiedot saatettavasta nuoresta. Työpajassa nousi esille, että vapaaehtoiset kokevat kasvotusten tapahtuvan tutustumisen tehokkaammaksi kuin etänä. Heidän mukaansa myös ohjaajan olisi hyvä olla mukana ensimmäisellä tapaamisella lisäämässä turvallisuudentunnetta ja auttamalla rakentamaan luottamusta vapaaehtoisen ja nuoren välille. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tulisi käydä läpi nuoren mahdolliset haasteet ja se, miten vapaaehtoinen voi niissä auttaa. Vapaaehtoiset kokivat, että olisi hyvä myös ennakoita, ja antaa toimintaohjeita konkreettisiin tilanteisiin esimerkiksi meltdown-tilanteisiin tai motivaation tukemiseen. Meltdown, joka on tarkoittaa tunneromahdusta, on voimakas tunnereaktio, joka voi syntyä erittäin kuormittavista tai suurta ahdistusta aiheuttavista tilanteista, joista henkilö ei pääse pakoon. Tällaiset tunneromahdukset ovat fyysisesti ja henkisesti rasittavia, ja ne voivat näyttäytyä raivo- tai itkukohtauksina. Autismikirjolla oleva henkilö voi myös kokea shutdownin eli sulkeutumisen, joka eroaa tunneromahduksesta siten, että silloin ihminen ei reagoi ulospäin, vaan jää jähmettymään eikä häneen tunnu saavan mitään yhteyttä. Sulkeutumiset voivat johtua esimerkiksi ylikuormittavista sosiaalisista tilanteista, tunnepitoisista tilanteista, väsymyksestä ja unen puutteesta tai tilanteista, jotka vaativat paljon ajattelutyötä. (Havukainen 2023.)

Vapaaehtoisille olisi hyödyllistä tietää etukäteen nuoren mielenkiinnonkohteita, jotta keskustelu olisi luontevampaa. Myös yhteydenpidosta ja viestintäkanavasta olisi hyvä keskustella jo tutustumiskäynnillä. Vapaaehtoiset kaipaavat siis konkreettisia esimerkkejä siitä, miten onnistuneita kohtaamisia ja luottamusta voi rakentaa ja kuinka rajata esimerkiksi liiallista viestittelyä. Hyvä ohjeistus oppaassa voisi minimoida näitä yllä olevia tilanteita, kuten esimerkiksi tunneromahduksia.

7.2 Viestintäohjeet

Toinen teema on viestintäohjeet vapaaehtoisille. Työpajassa nousi esille, että vapaaehtoiset kaipaavat konkreettisia esimerkkejä siitä, miten viestinnästä voi tehdä mahdollisimman selkeää. Tällaisia voisi olla esimerkiksi viestin muotoilu, ajoitus tai tapa vastata nuoren viesteihin. Tämä voi helpottaa viestinnän sujuvuutta ja vähentää vapaaehtoisen epävarmuutta. Työpajassa nousi myös esille, että vapaaehtoiset haluavat tarvittavat yhteystiedot tilanteisiin, joissa nuoreen ei saada yhteyttä tai he kohtaavat ongelmatilanteen. Vanhemman tai läheisen yhteystietojen saatavuus lisää siis vapaaehtoisen turvallisuutta ja luottamusta.

Vapaaehtoiset kokivat, että he tarvitsevat käytännön esimerkkejä, miten aloittaa keskustelua, pitää sitä yllä tai kuinka reagoida erilaisiin viesteihin. Esiin nousi siis tarve konkreettisille viestintäohjeille, jotta vapaaehtoiset voivat toimia luontevasti ja samalla rakentaen luottamussuhdetta nuoreen. Yhteenvetona tästä teemasta on, että oppaaseen tulisi laatia esimerkkejä selkeästä ja nuorille sopivasta viestinnästä ja erilaisista vuorovaikutustilanteista, mukaan lukien myös aloitusviestit ja reagointi erilaisiin tilanteisiin.

7.3 Turvallisuus

Kolmas teema on nuoren turvallisuus sekä rajaaminen. Työpajassa vapaaehtoiset ehdottivat, että jo tutustumistapaamisella selvitettäisiin etukäteen, mikä kulkuväline sopii nuorelle parhaiten. Tämä voi johtua siitä, että nuori voi kokea ahdistusta tietyissä kulkuvälineissä ja tämä tulisi huomioida, jotta matkasta ei tule stressaavaa. Ennakointi siis auttaa vähentämään yllätyksiä ja auttaa sujuvan matkustamisen suunnittelussa.

Vapaaehtoiset kaipaavat myös selkeitä rajaamisohjeita, sillä he pohtivat kuuluuko vapaaehtoisen varmistaa, että nuorella on mukana kaikki tarvittava, kuten esimerkiksi kotiavaimet. Selkeät ohjeet tähän auttaisivat vapaaehtoisia ymmärtämään oman vastuunsa rajat. Tässäkin teemassa nousi esille, että nuoren vanhempien tai läheisten/huoltajan yhteystiedot on hyvä olla tiedossa, jos he törmäävät ongelmatilanteisiin. Ongelmatilanteita voisi välttää, jos oppaassa olisi konkreettisia ohjeita ja esimerkkejä siitä, miten huomata, jos nuori alkaa väsyä tai kuormittua. Se auttaisi myös vapaaehtoista mukauttamaan toimintaa nuoren tarpeiden mukaan.

7.4 Sitouttaminen ja rajaaminen

Viimeinen teema on vapaaehtoisen sitouttaminen vapaaehtoistyöhön ja työn rajaaminen. Vapaaehtoiset kaipaavat virkistyspäiviä, vertaisryhmiä sekä työnohjausta. Säännöllinen tuki, kuten kerran kuukaudessa ohjaajan kanssa käytävä keskustelu, voi auttaa jaksamisessa ja sitouttamisessa. Vertaisryhmät puolestaan auttavat käsittelemään haastavia tilanteita ja oppimaan toisilta vapaaehtoisilta. Vapaaehtoisten työnohjauksen tavoitteena on tukea vapaaehtoisten omaa motivaatiota jatkaa tehtävässään.

Joskus sopivaa tehtävää tai tuettavaa ei ole saatavilla heti koulutuksen jälkeen, jolloin työnohjauksella on tärkeä rooli motivaation ylläpitämisessä. Ohjauksessa vapaaehtoista autetaan näkemään itsensä osana suurempaa kokonaisuutta, kuten omaa yhdistystään tai taustayhteisöään, sekä ymmärtämään oman toimintansa merkitys tässä kokonaisuudessa. Työnohjaustilanteet ovat hyvä keino osoittaa arvostusta vapaaehtoisille. Työnohjausta voi järjestää myös ryhmämuotoisesti, ja siellä jaetaan kokemuksia ja usein osallistujat saavat huomata, että eivät ole yksin kokemuksensa kanssa. Ryhmässä vapaaehtoiset voivat tarjota toisilleen vertaistukea. (Laimio & Välimäki 2011, 39–40.) Vapaaehtoiset haluavat selkeät rajat nuoren kanssa. Nuorelle voi kertoa esimerkiksi tarkat päivät ja kellonajan, jolloin he ovat tavoiteltavissa. Tämä auttaa hallitsemaan odotuksia ja ehkäisee samalla turhia epäselvyyksiä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Yhteenveto tuloksista

Kyselyn sekä työpajan tulokset tukevat ja täydentävät toisiaan monella tapaa, sillä vastaukset kertovat samaa matkaa-palveluun molempien osapuolten näkemyksistä. Kyselyn tulokset kertovat nuorten ja läheisten ajatuksia, kun taas työpajan tulokset avaavat vapaaehtoisten ajatuksia siitä, millaista tukea he tarvitsevat.

Kyselyn tulosten perusteella suurin osa vastaajista pitivät tärkeänä, että ensimmäinen tapaaminen vapaaehtoisen kanssa tapahtuu vanhemman tai läheisen kanssa. Työpajan tulokset tukevat tätä, sillä vapaaehtoiset kokivat tärkeäksi, että ensimmäisellä tutustumiskerralla olisi ohjaaja mukana, ja että tutustuminen tapahtuisi kasvotusten. Kyselyn tulosten perusteella puolet vastaajista kokivat tärkeäksi, että on mahdollisuus ottaa vapaaehtoiseen yhteyttä silloin, kun itse haluaa ja toiset puolet kertoivat arvostavansa säännöllistä ja ennakoitavaa yhteydenpitoa. Työpajan tulokset tukevat tätä ja korostavat, että vapaaehtoiset taas kaipaavat selkeitä ohjeita viestinnästä sekä esimerkkejä viestittelystä. Kyselyssä korostui, että vastaajien mielestä vapaaehtoisen tulisi olla tietoinen nuoren erityistarpeista, kuten esimerkiksi aistiylherkkyyksistä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteista. Vastausten perusteella vapaaehtoisen tulisi osata tarjota nuorelle tilaa ja aikaa, jos hän kokee olonsa ahdistuneeksi. Työpajan tuloksista selvisi, että vapaaehtoiset haluavatkin tietää nuoren haasteista ja he tarvitsevat ohjeita, kuinka toimia eri tilanteissa. Vapaaehtoiset kokivat tärkeäksi saada ohjeita esimerkiksi ongelmatilanteisen selvittämiseen.

8.2 Kehittämistyön tuotos

Näiden tulosten avulla opinnäytetyön tuotos eli opas vapaaehtoisille on rakentunut. Oppaan on tarkoitus tulla Samaa matkaa- saattajapalvelun koulutuksen tueksi keväällä 2025 ja sitä jaetaan kaikille osallistuville vapaaehtoisille. Oppaasta voi koulutuksen jälkeenkin lukea ja pitää tukena saattamisprosessin aikana. Opasta voi myös soveltaa samankaltaisten palveluiden järjestämiseen.

Loin oppaan Canvassa, joka on ilmainen graafisen suunnittelun verkkosivusto. Oppaassa on yhteensä 15 sivua ja se koostuu osin tilaajan toivomasta sisällöstä sekä opinnäytetyön aineiston tuloksista. Oppaassa on käytetty Mahdollisuus lapselle ry:n ja antoisa- hankkeen määrittelemiä fontteja sekä värejä, jotka ovat saavutettavia kaikille. Opas rakentuu eri luvuista, joissa kerrataan yhdistyksen arvoja, turvallisen tilan periaatteet, saattajan tavoitteet, yhteiset pelisäännöt, vapaaehtoisen rooli ja vastuut, luottamuksen rakentamista, selkeää viestittelyä, nuoren innostamista, ohjeita ongelmatilanteisiin sekä vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet. Aineistosta esiin nousten vastausten avulla oppaaseen luotiin luvut: luottamuksen rakentaminen, selkeä viestittely, rajaamien sekä nuoren innostaminen. Opas on osana opinnäytetyötä ja se löytyy liitteenä.

9 POHDINTA

Tutkimuksellisen kehittämisyöni tavoitteena oli kehittää opas, joka tukee vapaaehtoisia autismikirjon nuorten saattamisessa vapaa-ajan toimintaan. Oppaan tarkoituksena oli olla mahdollisimman selkeä, käytännönläheinen sekä helposti lähestyttävä. Oppaan tavoitteena oli huomioida vapaaehtoisten ja autismikirjon nuorten tarpeet, sekä samalla edistää turvallista, osallistavaa ja ymmärtävää saattamisprosessia kaikille Samaa matkaa-saattajapalvelun osapuolille.

Valitsemani tutkimusmenetelmät eli kysely sekä työpaja toivat mielestäni hyviä vastauksia, joiden avulla loin vapaaehtoisille oppaan. Sähköinen kyselylomake oli toimiva ja sain vastauksia enemmän kuin olin odottanut. Kyselylomakkeessa voi silti olla huonojakin puolia ja yksi niistä on tuotetun tiedon pinnallisuus. Kyselyssä ei pystytä suoraan arvioimaan, kuinka vakavasti vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin tai kuinka onnistuneita valmiit vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Kyselystä ei myöskään voida arvioida miten tietoisia vastaajat ovat tutkitusta aiheesta tai miten perehtyneitä he ovat siihen. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 121.) Näistä huonoista puolista huolimatta koen, että sain opinnäytetyöhön arvokasta tietoa suoraan kohderyhmältä heidän tarpeistaan ja näkemyksistään juuri kyselylomakkeen avulla.

Työpaja menetelmänä oli myös toimiva ja pääsin syventymään aiheeseen vuorovaikutteisemmin. Sain hyödyntää omia verkostojani sen järjestämiseen. Työpajaan olisi ollut hienoa saada vielä isompi joukko vapaaehtoisia, jotta näkemyksiäkin olisi useampia, mutta jo yhdenkin vapaaehtoisen mielipide oli tärkeä ja vaikutti koko tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Menetelmien avulla sai uutta näkemystä Samaa matkaa- saattajapalvelun toteuttamiseen, sillä kun olin jo kehittävässä harjoittelussani kehittänyt kyseistä vapaaehtoispalvelua, niin se avasi silmiä, kun kuuli ajatuksia ihmisiltä, jotka eivät aiemmin olleet kuulleen tästä palvelusta. Näiden menetelmien yhdistäminen tarjosi mielestäni monipuolisen ja kattavan näkökulman oppaan kehittämiseen.

Yksi haaste kehittämistyössäni oli sopivan tasapainon löytäminen teoreettisen tiedon ja käytännönläheisen materiaalin välillä. Halusin oppaan olevan helposti lähestyttävä ja selkeä, mutta samalla tarjoavan riittävästi tietoa autismikirjon nuorten tukemisesta. Työpajassa sekä kyselystä saatu aineisto auttoi kuitenkin luomaan oppaasta konkreettisen ja käytännönläheisen. Opinnäytetyöni myötä ymmärrykseni vapaaehtoistyön merkityksestä ja sen kehittämistarpeista vahvistui. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia lisää sitä, miten opas vaikuttaa tähän

vapaaehtoispalveluun ja millä tavoin sitä voisi vielä kehittää. Olisi mielenkiintoista myös tutkia, miten vapaaehtoispalvelu on lisännyt autismikirjon nuorten osallistumista vapaa-ajantoi-
mintaan ja mihin suuntaan toimintaa voisi vielä kehittää tai laajentaa. Toivon, että opas toimii
hyödyllisenä työkaluna vapaaehtoisten perehdyttämisessä ja tukemisessa sekä edistä autismi-
kirjon nuorten mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajan toimintaan. Kaiken kaikkiaan opinnäyte-
työprosessi on ollut antoisa ja opettavainen. Olen saanut arvokasta kokemusta kehittämistyöstä,
vapaaehtoistyöstä sekä autismikirjon nuorten tukemisesta.

9.1 Tilaajan palaute

Sain opinnäytetyön tuotoksesta eli oppaasta palautteen tilaajaltani Antoisa-hankkeesta. Opas
on tulossa hankkeen Samaa matkaa-saattajapalveluun ja opas toimii koulutuksen täydentäjänä.
Oppaasta löytyy tiivistetysti tärkeät tiedot saattajana toimimisena. Hankkeen tavoitteena on ottaa
opas käyttöön vapaaehtoispalvelun käytännön kokeiluna siten, että jokainen vapaaehtoinen saa
oppaan mukaansa koulutuksen jälkeen, ja voi hyödyntää sitä toimiessaan saattajan tehtävässä.

Tekemäni opas on tilaajani mukaan selkeä ja käytännönläheinen sekä peilaa hyvin myös hank-
keen koulutusmateriaalia. Konkreettisen esimerkit nuoren kanssa viestimisestä havainnollistaa
hyvin autismiystävällistä toimintatapaa, jota vapaaehtoisten on tärkeä noudattaa. Opas vastaa
hyvin hankkeen tarpeeseen ja toimeksiantoon ja on edesauttanut myös hankkeen kehittämis-
työtä täysin uuden palvelun muodostamisessa. Erityisesti selvitys vapaaehtoisten toiveista ja
tarpeista koulutukselle on auttanut hanketta kehittämään koulutusmateriaaliaan vapaaehtoisten
tarpeiden mukaiseksi.

Koko opinnäytetyö prosessi ja yhteistyö minun ja tilaajani välillä on ollut molemminpuolisesti
todella sujuvaa yhteisestä ideoinnista kehittävän harjoittelun aikana aina oppaan valmistumi-
seen asti.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä on noudattanut eettisiä periaatteita koko ajan tutkimuksellista kehittämistyötä tehdessään. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tekijä pystyy vakuuttamaan lukijan ammattitaidollaan ja uskottavilla perusteluilla, jotka osoittavat hänen valinneen ja käyttäneen oikeita ja perusteltuja lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimusongelmien ratkaisemiseksi sekä tutkimuksellisen kehittämistyön toteuttamiseksi. Jotta lukija voisi uskoa tämän, tutkijan tulee kuvata tutkimuksensa eteneminen sellaisena kuin se on oikeasti toteutunut. (Puusa & Juuti 2020, luku ”laadullisen tutkimuksen luotettavuus”.)

Opinnäytetyötä aloittaessani tein opinnäytetyön- ja aineistohallintasuunnitelman, jossa käy ilmi, miten aineisto säilytetään ja millä tavalla aineistot tuhoataan opinnäytetyön valmistuttua. Ennen opinnäytetyön alkua myös tutkimusluvut haettiin. Kyselyyn vastanneille sekä työpajaan osallistuneille jaettiin alussa informointi- ja suostumuslomakkeet, jossa kerrottiin, miten aineistoa käytetään ja miten se tuhoataan, sillä hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimus- tai kehittämiskohteeseen osallistuneita ihmisiä tulee aina informoida aineiston kokoamisesta ja sen tarkoituksesta. (Vilkkä 2021, luku ”aineiston eettiset lähtökohdat”.)

Olen arvioinut käyttämäni lähteisen laadun, ennen kuin käytin niitä opinnäytetyössäni. Lähdekritiikki on tärkeää, sillä tutkimuksen lähteen ja aineiston laatu vaikuttaa opinnäytetyön laatuun ja luotettavuuteen ja sitä kautta myös kaikkien tulosteni hyödynnettävyyteen (Vilkkä 2021, luku ”lähdekritiikki”). Koko opinnäytetyöprosessin ajan on noudatettu Humanistisen ammattikorkeakoulun määrittelemiä lähdeviittausmerkintöjä.

LÄHTEET

Aivosäätiö 2025. Autismikirjo. Viitattu 8.4.2025.

<https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/autismikirjo/>

Askari, S., Anaby, D., Bergthorson, M. Majnemer, A., Elabbagh, M. & Zwaigenbaum, L, 2015. Participation of children and youth with autism spectrum disorder: A scoping review. Viitattu 11.3.2025.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40489-014-0040-7>

Autismiliitto 2022. Sosiaalisen kanssakäymisen erityispiirteet. Viitattu 7.4.2025.

<https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/sosiaalisen-kanssakaymisen-erityispiirteet/>

Autismiliitto 2024. Autismi eri elämänvaiheissa. Viitattu 4.3.2025.

<https://autismiliitto.fi/autismi/autismikirjo-eri-elamanvaiheissa/#title-3>

Autismiliitto 2025a. Autismikirjo nuoruusiässä. Opas. Viitattu 4.3.2025.

<https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2021/11/Autismikirjo-nuoruusiassa-saavutettava.pdf>

Autismiliitto 2025b. Autismikirjon diagnosointi. Viitattu 8.4.2025.

<https://autismiliitto.fi/autismi/diagnosointi/>

Barck, J., Kaittila, A., Alin, M., Vornanen, R., Leinonen, L., Kraav, S., & Anis, M. (2025). Neurokirjon nuorten ja vanhempien näkemyksiä palveluiden kehittämistarpeista. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 33(1), 115. Viitattu 31.3.2025

<https://journal.fi/janus/article/view/148109/103665?acceptCookies=1>

Havukainen, Elina 2023. Autismiliitto. Hermoston kuormittuminen ja stressitaso. Viitattu 8.4.2025.

<https://autismiliitto.fi/hermoston-kuormittuminen-ja-stressitaso/>

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. (E-kirja.) Helsinki: Edita. Viitattu 13.3.2025.

Kansalaisareena ry 2022a. Viitattu 7.3.2025.

<https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/mita-on-vapaaehtoistoiminta/>

Kansalaisareena ry 2022b. Viitattu 5.4.2025.

<https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-sitoutuminen-ja-sitouttaminen/>

Käypä hoito- suositus 2023. Autismikirjo 2023. Viitattu 11.3.2025.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>

Käypä hoito- suositus 2024. Autismikirjon häiriö. Viitattu 28.2.2025.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>

Laimio, Anne, Välimäki, Sari 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Kopijyvä Oy. Viitattu 7.3.2025.

<https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2022/03/Vapaaehtoistoiminta-KEHITTY.pdf>

Lääkärikirja Duodecim 2023. Sumia, Maria. Käypä hoito- suositus. Nuoruusiän kehitys ja autismikirjon häiriö. Viitattu 8.4.2025.

<https://www.kaypahoito.fi/nix03220>

Lääkärikirja Duodecim 2024. Socada, Lumikukka. Autismikirjon häiriöt. Viitattu 3.3.2025.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>

Mahdollisuus lapselle ry 2025a. Viitattu 28.2.2025.

<https://www.malary.fi/yhdistys/>

Mahdollisuus lapselle ry 2025b. Viitattu 28.2.2025.

<https://www.malary.fi/projektit/>

Mahdollisuus lapselle ry 2025c. Viitattu 28.2.2025.

<https://www.malary.fi/antoisa/>

Nivala, Elina, Ryyänen, Sanna 2024. Sosiaalipedagogiikka-kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää. (E-kirja.) Gaudeamus. Viitattu 7.4.2025.

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 3.3.2025.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu, Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. (E-kirja.) Helsinki: Sanomapro. Viitattu 13.3.2025.

Porthen, Anne & Paajanen, Saara 2024. Vapaaehtoistoiminnan merkitys Suomessa- enemmän kuin auttamista. Kansalaisyhteiskunta, verkkolehti. Viitattu 7.3.2025.

<https://kansalaisyhteiskunta.fi/verkkolehti/vapaaehtoistoiminnan-merkitys-suomessa-enemman-kuin-auttamista/>

Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Parviainen, Tiina & Ruoppila, Isto 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 3.3.2025

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. (E-kirja.) Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 19.3.2025.

Pyhäjoki, Jukka, Vesterinen, Elina, & Westlund Onni 2020. Luottamus nuoreen rakentuu hetkissä. THL-blogi. Viitattu 13.3.2025.

<https://blogi.thl.fi/luottamus-nuoreen-rakentuu-hetkissa/>

Räty, Minttu, Sivonen, Sari, Saarela, Jenny, Laurikainen, Heli & työryhmä 2015. Aistienmenetelmä. Laurea julkaisut. Laurea ammattikorkeakoulu. Kuopio: Grano Oy. Viitattu 5.3.2025.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122582/Laurea%20julkaisut%2044.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Savikuja, Tuula & Puustjärvi Anita 2022. Nepsy-opas: tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 3.3.2025.”

SurveyMonkey, 2024 a. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Viitattu 13.3.2025.

<https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/#H2-5>

Svinhufvud, Kimmo 2024. Ohjauksen ydin: ohjaajan, esihenkilön ja opettajan työkirja. (E-kirja.) Helsinki: Art House Oy. Viitattu 13.3.2025.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (E-kirja.) Helsinki: Tammi. Viitattu 19.3.2025.

Vapaaehtoistyö.fi-palvelu 2021. Kysely. Vapaaehtoistoiminnalla vaikutetaan omaan elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan. Viitattu 7.3.2025.

<https://www.epressi.com/media/userfiles/46803/1638261914/vapaaehtoistoiminnan-hyvintivointivaikutukset-301121.pdf>

Vehkalahti, Kimmo 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Uudistettu painos. (Verkojulkaisu) Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 7.4.2025.

<https://helda.helsinki.fi/items/43199892-332e-436d-9f31-2313e6780209>

Vilka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. (E-kirja). Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 13.3.2025.

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä – ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 19.3.2025.

Willberg, Elina 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevan vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. (E-kirja.) Sitra. Viitattu 7.3.2025.

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Selvityksia93-2.pdf>

LIITTEET

Liite 1

Sähköisen kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot:

HUOM! Kyselyn kysymykset on muotoiltu siten, että vastaaja itse on tuen tarpeessa.

Mikäli vastaat nuoren puolesta, voit kääntää kysymykset ajatuksissasi vastaamaan hänen tilannettaan. Esim. jos kysymys kuuluu: "Mikä on paras tapa pitää yhteyttä vapaaehtoisen kanssa?", voit ajatella sen näin: "Mikä voisi olla nuoren mielestä paras tapa pitää yhteyttä vapaaehtoisen kanssa?"

Tärkeintä on, että tuot esiin omat näkemyksesi ja kokemuksesi riippumatta siitä, vastaako kysymysten sanamuoto täysin tilannettasi.

Kyselyn tavoitteena on luoda opas vapaaehtoisille Antoisa-hankkeen samaa matkasaattajapalveluun. Palvelusta voi lukea lisää täältä: <https://www.malary.fi/antoisa/>

Kysely on täysin anonyymi, ethän kirjoita tunnistettavia henkilötietoja vastauksiin, kiitos!

Kyselyyn vastaaminen vie noin. 10 min.

1. Olen
 - autismikirjon nuori
 - Nuoren vanhempi/läheinen
 - muu, kuka? (esim ammattilainen)
2. Koen julkisessa liikenteessä liikkumisen hankalaksi.
3. Tarvitsen tukea julkisessa liikenteessä kulkemiseen.
4. Millaiset asiat saavat sinut tuntemaan olosi turvalliseksi, kun tapaat uuden ihmisen? Valitse yksi tai useampi.

- Hän puhuu rauhallisella ja selkeällä äänellä
 - Hän kuuntelee minua ja antaa minun puhua rauhassa.
 - Hän ei kiirehdi eikä painosta minua vastaamaan heti.
 - Hän on rehellinen eikä esitä mitään.
 - Hän näyttää olevan kiinnostunut siitä, mitä sanon.
 - Hän antaa minun olla oma itseni.
 - Muu, mikä?
5. Mikä on helpoin tapa tutustua vapaaehtoiseen, kun näet hänet ensimmäisen kerran? Valitse yksi tai useampi.
- Tutustumistapaaminen yksin.
 - Tutustumistapaaminen yhdessä vanhempien/läheisen kanssa.
 - Tutustumistapaaminen etänä yksin (esim. Teams, Zoom)
 - Tutustumistapaaminen etänä vanhempien kanssa esim. Teams,Zoom)
 - Viestien kautta.
6. Millaisia ominaisuuksi hyvällä vapaaehtoisella on? Valitse yksi tai useampi.
- ystävällisyys ja positiivisuus.
 - Rauhallinen ja kärsivällinen asenne.
 - Hyvät kuuntelutaidot.
 - Kyky selittää asiat selkeästi ja yksinkertaisesti.
 - Kyky antaa tilaa ja aikaa omalle tahdille.
 - Muu, mikä?
7. Mikä on paras tapa pitää yhteyttä vapaaehtoisen kanssa? Valitse yksi tai useampi.
- puhelut
 - Viestit
 - WhatsApp
 - Snapchat
 - Sähköposti
 - Muu, mikä
8. Millainen yhteydenpito vapaaehtoisen kanssa tukee sinua parhaiten? Valitse yksi tai useampi.
- Säännöllinen ja ennakoitavissa oleva yhteydenpito (esim. sama päivä ja aika joka viikko.)
 - Mahdollisuus ottaa yhteyttä itse silloin, kun haluan.
 - Lyhyet ja ytimekkäät viestit ilman liikaa tietoa kerralla.

- Ei liian tiivistä yhteydenpitoa – tarvitsen tilaa.
 - Puhelinkeskustelut.
 - Videopuhelut (esim. Teams, Zoom).
 - Viestien kautta
 - Kasvokkain tapaaminen rauhallisessa ympäristössä.
 - Muu, mikä?
9. Mitä vapaaehtoisen on hyvä tietää etukäteen ennen ensimmäistä saattaista vapaa-ajan toimintaan?
- Millaisia erityistarpeita minulla on (esim. aistiyliherkkyydet, sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteet).
 - Mitkä asiat voivat stressata tai ahdistaa minua.
 - Tarvitsenko apua käytännön asioissa. (esim. liikkuminen, sosiaaliset tilanteet.)
 - Mitkä ovat kiinnostuksenkohteitani ja vahvuuksiani.
 - Kuinka paljon tarvitsen aikaa asioiden ymmärtämiseen ja tekemiseen.
 - Muu, mikä?
10. Täytyykö vapaaehtoisella olla kokemusta autismikirjosta? Valitse yksi.
- Kyllä
 - Ei
11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen “kyllä”, niin mitä vapaaehtoisen tulisi tietää autismikirjosta?
12. Miten vapaaehtoisen tulisi toimia, jos ahdistut tai tunnet olosi epämukavaksi? Valitse yksi tai useampi.
- Antaa tilaa ja aikaa rauhoittua.
 - Kuunnella ilman, että yrittää heti ratkaista tilannetta.
 - Tarjota mahdollisuus siirtyä toiseen paikkaan, jos ympäristö tuntuu liian kuormittavalta.
 - Ei painosta jatkamaan keskustelua tai toimintaa.
 - Muu, mikä?
13. Onko sinulla erityisiä ohjeita vapaaehtoiselle ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi?
14. Millä tavalla vapaaehtoinen voi kannustaa sinua lähtemään mukaan vapaa-ajan toimintaan tai harrastuksiin?

Liite 2

Samaa matkaa- saattajapalvelu

opas vapaaehtoisille



**MAHDOLLISUUS
LAPSELLE**

ANTOISA

Jokainen omalla kirjolla

Sisällysluettelo

Mahdollisuus lapselle ry, Antoisa-hanke ja olkkari	3
Arvot ja turvallisen tilan periaatteet	4
Samaa matkaa-palvelu ja saattajan tavoitteet	5
Yhteiset pelisäännöt	6
Vapaaehtoisen rooli ja vastuu	7
<ul style="list-style-type: none"> • Perheeseen yhdistäminen • Tutustumistapaaminen • Yhteydenpito • Saattaminen ja osallistuminen 	
Saattamisen portaistaminen	10
Kuinka rakentaa luottamusta nuoreen?	12
Selkeä viestittely	13
Kuinka innostaa nuorta?	14
Mitä ongelmatilanteessa?	15
Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet	16
Jatkotuki	17
Yhteystiedot	18

2

Mahdollisuus lapselle ry ja Antoisa-hanke

Mahdollisuus lapselle ry on yhdistys, joka tarjoaa monipuolista harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille pääkaupunkiseudulla. Toiminnan tavoitteena on edistää osallistujien ja heidän perheidensä elämänlaatua huomioimalla yksilölliset tarpeet ilman diagnoosi-, kunta- tai ikärajoja.

Antoisa- hanke on mahdollisuus lapselle ry:n 3-vuotinen hanke, joka tarjoaa vapaa-ajan toimintaa 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille pääkaupunkiseudulla. Hankkeen tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuuksia osallistua kodin ulkopuoliseen toimintaan, kokea onnistumisia ja iloa sekä kehittää sosiaalisia taitoja.

Osallistuminen Olkkariin ei vaadi ennakoilmoittautumista, ja nuoret voivat tulla paikalle itselleen sopivana ajankohtana. Lisäksi tarjolla on yhteislähtöjä sovitusta tapaamispaikoista, joissa ohjaaja saattaa osallistujat yhdessä toimintaan. Yhteislähtöön osallistuminen on maksutonta, ja osallistujat tarvitsevat vain oman matkalipun.

Olkkari on ANTOISA-hankkeen keskeinen toimintamuoto. Se on avoin olotila, jossa nuoret voivat viettää aikaa rennossa ilmapiirissä, osallistua ohjattuun toimintaan tai vain hengaila oman fiiliksen mukaan. Jokaisella kerralla on vaihtuva teema, kuten kokkausta, taidetta tai lautapelejä, mutta osallistuminen ohjattuun toimintaan on vapaaehtoista. Olkkari kokoontuu kahdesti viikossa eri paikoissa tai perjantaisin erilaisten retkien parissa.

Arvot:

- Rohkeus
- Oikeudenmukaisuus (Stea)
- Varmuus
- Vastuullisuus (Stea)
- Kannustavuus



Turvallisen tilan periaatteet:

1. Emme tee oletuksia muista henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella.
2. Annamme muille tilaa olla ja puhua.
3. Olemme muille ystävällisiä, vaikka olisimme eri mieltä.
4. Lopetamme heti, jos joku sanoo "ei".
5. Pyydämme anteeksi, jos loukkaamme muita.

Ota aina yhteys Mahdollisuus lapselle ry:n yhteyshenkilöön, jos kohtaat tai huomaat häirintää toiminnassa.

Samaa matkaa- saattajapalvelu

Saattajan tavoitteet

Vapaaehtoisen tehtävät:

- Pitää yhteyttä nuoren kanssa.
- Kertoa tulevasta toiminnasta ja kannustaa mukaan.
- Suunnitella matkan ja aikataulun toiminnassa käymiseen.
- Saattaa toimintaan kotiovelta tai lähiympäristöstä ja takaisin kotiin.
- Olla tukena toiminnan ajan.

Saattajan tavoitteet

- Auttaa nuorta poistumaan kotoa ja osallistumaan Antoisa-hankkeen vapaa-ajan toimintaan.
- Tarjota nuorelle turvallinen kodin ulkopuolinen aikuinen, joka saattaa vapaa-ajan toimintaan ja kannustaa mukaan.
- Palvelun kesto on 2kk, jolloin tavoite on osallistua toimintaan vähintään 1krt/kk. Eli kerran kuussa vapaaehtoinen hakee nuoren kotoa ja saattaa toimintaan.



Yhteiset pelisäännöt:

- Sitoudutaan yhteiseen tavoitteeseen eli pyritään osallistumaan toimintaan vähintään kerran kuussa.
- Sitoudutaan pitämään yhteyttä puolin ja toisin.
- Sitoudutaan ilmoittamaan, jos palvelu ei ole itselle sopiva tai sen haluaa keskeyttää.
- Sitoudutaan toimimaan yhdistyksen ja palvelun arvojen mukaisesti.



Vapaaehtoisen rooli ja vastuut



1. Nuoreen ja perheeseen yhdistäminen

- Nuori ja vapaaehtoinen yhdistetään mielenkiinnonkohteiden sekä asuinpaikan perusteella.

2. Tutustumistapaaminen

- Tutustumistapaaminen järjestetään vapaaehtoisen ja nuoren kanssa yhdessä joko etänä (teams, zoom) tai kasvotusten.
- Tavoitteena luoda vapaaehtoisen ja nuoren välistä suhdetta, mutta alussa vanhemmat voivat olla isossa roolissa.
- Luottamussuhde rakennetaan sekä nuoreen että vanhempiin.

3. Yhteydenpitäminen



Vapaaehtoisen tehtäviä:

- Tiedon antaminen, olkkarien tapahtumien kertominen nuorelle.
- Muistuttaminen (esim. "huomenna olkkarissa tehdään pitsaa, lähdetkö mukaan?")
- Kannustaminen
- Kuulumisten kysely
- Toiminnan jälkeen fiilisten kysely

Käytännössä:

- Vähintään pari kertaa viikossa laitetaan viestiä nuorelle.
- Kerro mitä toimintaa on tulossa, kannusta mukaan, yritä sopia olkkariin lähtö ja saattaminen.

Esimerkki:

Vapaaehtoinen laittaa nuorelle viestiä maanantaina, kertoo mitä toimintaa Olkkarissa on sillä viikolla ja kysyy lähteekö nuori mukaan.

Nuori vastaa myöntävästi ja he sopivat menevänsä torstain Olkkariin peli-iltaan klo 17 aikaan. Vapaaehtoinen suunnittelee aikataulun ja reitin Olkkariin ja kertoo siitä nuorelle. Hän laittaa keskiviikkona muistutusviestin, että mennään huomenna ja tulen hakemaan sinut klo 16:30.

Torstaina vapaaehtoinen hakee nuoren kotiovelta klo 16:30, he matkustavat yhdessä Olkkariin, osallistuvat peli-iltaan 2 tunnin ajan, ja vapaaehtoinen saattaa nuoren takaisin kotiin.

4. Saattaminen

Aikataulutus

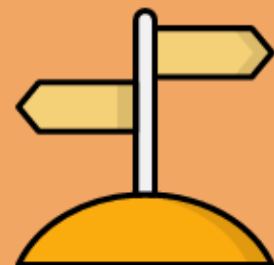
- Aikataulun suunnittelu:
 - mihin aikaan pitää lähteä ja missä tavataan (esim. kotiovi, bussipysäkki, puisto)
- Kulkuväline: millä julkisilla kulkuvälineillä mennään.

Olkariin osallistuminen

- Vapaaehtoinen ei toimi toiminnan ohjaajana, vaan on nuoren tukena toiminnassa tarpeen mukaan, esim. sosiaalisena tukena.

Saattaminen kotiin

- Aikatauluttaminen
- Kulkuvälineen päättäminen



Saattamisen portaistaminen

Kun nuori on saanut lisää itseluottamusta ja rohkeutta lähteä toimintaan, saattamista voi porrastaa esimerkiksi näin:



1. Kotiovelta toimintaan.
2. Mennään yhdessä yhteislähtöön.
3. Saatetaan kotiovelta bussille.
4. Etäsaattaminen puhelun tai videopuhelun avulla.



Yhteydenpitokanavat nuoreen:

- WhatsApp
- Viestit
- Muu nuorelle tuttu kanava



Mikä ei kuulu työnkuvaan:

- Liialliset viestit
- Tukihenkilönä jatkuva toimiminen
- Ei mennä kotiin sisään, jäädään kotiovelle.
- Terapeutina tai valmentajana toimiminen.



Kuinka rakentaa luottamusta nuoreen?

Luottamusta voi rakentaa pienillä teoilla ja sanoilla!

1. Kunnioita nuoren omia rajoja

- Kysy, mikä on hänelle ok ja mikä ei.

2. Pidä kiinni sovituista asioista.

3. Säilytä luottamukselliset asiat.

- Älä jaa muille tietoa, jota nuori on luottamuksellisesti sinulle kertonut.

4. Ole oma itsesi!

5. Kerro myös nuorelle suunnittelemasi aikataulut, ja varmista, että hänkin saa vaikuttaa!

6. Ole aidosti kiinnostunut nuoresta ja hänen kuulumisistaan.



7. Muista mistä keskustelitte viimeksi.

8. Kerro jotain myös itsestäsi.





Esimerkkejä selkeästä viestittelystä



1. Käytä suoria lauseita.

-  "Kannattaisi ehkä tarkistaa, että sinulla on kaikki tarvittava mukana."
-  "Varmista, että sinulla on busslippu mukana."



2. Vältä monimutkaisia kielikuvia.

-  "Pidä korvat höröllä."
-  "Kuuntele tarkasti!"



3. Käytä selkeitä vaihtoehtoja valinnoissa.

-  "Millä kulkuneuvolla haluat matkustaa?"
-  "Haluatko mennä bussilla vai junalla?"



4. Ole konkreettinen ajan kanssa.

-  "Kohta lähdetään."
-  "Lähdetään 10 minuutin kuluttua".

5. Vältä sarkasmia.

-  "No hienosti meni taas!"
-  "Huomasin, että se oli vaikeaa. Yritä uudestaan!"

6. Anna aikaa vastata.

-  Keskeyttäminen, jos et saa heti vastausta.
-  "Voit miettiä rauhassa. Kerro kun olet valmis vastaamaan."

Kuinka innostaa nuorta lähtemään mukaan toimintaan?



1. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden korostaminen

Voit kertoa nuorelle, että toiminnassa on mukana samanikäisiä nuoria, joilla voi olla samoja kiinnostuksen kohteita.

2. Kiinnostuksen kohteiden hyödyntäminen

Selvitä, mistä nuori pitää ja ehdota niiden tekemistä olkkarissa! Esimerkiksi lautapelit tai kokkaus.

3. Etene pienin askelin

Voit ehdottaa alkuun lyhyttä tutustumiskäyntiä. Voitte yhdessä sopia esimerkiksi 10 minuutin aikarajan, jonka jälkeen nuori voi päättää haluaako jäädä vai lähteä kotiin.

4. Ennakoitavuuden ja turvallisuuden takaaminen

Voit kuvailla nuorelle tarkasti, mitä olkkarissa tapahtuu ja ketkä ovat ohjaajina. Voit näyttää myös kuvia olkkarista!

5. Toiminnan merkityksen esille tuominen

Kerro nuorelle, kuinka toimintaan osallistuminen voi tuoda iloa, uusia ystäviä ja mahdollisuuden kokeilla uusia asioita. Lyhytkin osallistuminen voi tuoda onnistumisen kokemuksia!

6. Pienienkin onnistumisten kehuminen

Huomioi ja kehu pieniäkin onnistumisia.

7. Valinnanvapaus

Anna nuorelle mahdollisuus valita, miten hän haluaa osallistua esimerkiksi katsomalla sivusta tai osallistumalla osittain.

Tärkeintä on kuunnella nuoren toiveita ja tarpeita, tukea häntä ja luoda innostava, turvallinen ilmapiiri! 14

Mitä tehdä ongelmatilanteissa?



- Pidä saattaessa aina mukana yhteyshenkilön, nuoren ja nuoren vanhempien yhteystiedot. Pysy aina itse rauhallisena.
- Kaikissa ongelmatilanteissa ota yhteys aina Mahdollisuus lapselle ry:n yhteyshenkilöön.
- Joissakin tilanteissa tulee ottaa yhteys myös nuoren vanhempiin. Tutustumistapaamisen yhteydessä on hyvä sopia nuoren ja perheen kanssa, milloin vanhempiin pitää ottaa yhteys. Tällaisia tilanteita voi olla esimerkiksi nuoren ylikuormittuminen matkalla toimintaan.
- Hätätilanteessa (esim. sairaskohtaus) soita aina hätänumeroon 112.

Vapaaehtoisen oikeudet ja velvollisuudet

Oikeudet:

- Saada perehdytystä.
- Saada tukea ja ohjausta.
- Sitoutua toimintaan itselle sopivaksi ajaksi.
- Kieltäytyä tarjotusta vapaaehtoistehtävästä.
- Lopettaa vapaaehtoistoiminta halutessaan.
- Saada toiminnasta iloa ja jaksamista.

Velvollisuudet:

- Kunnioittaa vaitiolovelvollisuutta, joka jatkuu myös vapaaehtoisuuden päättymisen jälkeen.
- Pitää kiinni sovituista asioista.
- Ilmoittaa esteen sattuessa.
- Noudattaa yhdessä sovittuja pelisääntöjä.
- Huolehtia omasta jaksamisestaan.
- Ilmoittaa, jos haluaa lopettaa vapaaehtoistoiminnan.
- Toimia päihteettömänä.

Jatkotuki

- Jatkuva keskustelutuki ja ohjaus – ota aina yhteyshenkilöön yhteyttä, jos jokin mietityttää.
- Mahdollisten ongelmatilanteiden purku yhdessä.
- Vapaaehtoisten yhteinen Whatsapp-yhteisö.
- Koulutusmateriaali, johon voi palata tarvittaessa.



Yhteystiedot



Vapaaehtoistoiminnan ohjaajan yhteystiedot:



Vapaaehtoisten vertaistapaamiset ja ryhmäkanava:



**MAHDOLLISUUS
LAPSELLE**

ANTOISA

Jokainen omalla kirjolla

18

