



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi

Minätila- menetelmä perhekuntoutuskeskus Kajossa

Laura Korhonen
Niina Silvan

Opinnäytetyö, toukokuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
toukokuu 2025
sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Laura Korhonen
Niina Silvan

Nimeke
Minätila-menetelmä perhekuntoutuskeskus Kajossa

Toimeksiantaja
Merikratos

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli auttaa Merikratoksen asiakkaita heidän hyvinvointinsa ja kuntoutusprosessinsa edistämiseksi. Tarkoituksena oli, että asiakkaat saavat entistä tehokkaampaa ja yksilöllisempää tukea perhekuntoutuksessa, mikä parantaa heidän kuntoutusprosessiaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa menetelmäopas eri menetelmistä ja työskentelytavoista, joita Minätila-menetelmässä voidaan käyttää asiakkaan elämäntarinan kartoittamisessa, tunnetyöskentelyssä, minätilojen tutkimisessa sekä asiakkaan vakauttamisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, joka oli Varsinais-Suomessa toimiva Merikratos ja heidän perhekuntoutuskeskus yksikkönsä Kajo. Työn prosessia ohjasi konstruktivistinen malli. Tiedonkeruussa käytimme dialogista keskustelua perhekuntoutuksen työntekijöiden kanssa.

Osallistimme työntekijöitä oppaan menetelmien valinnoissa ja visuaalisen ilmeen osalta. Koko prosessin ajan arvioimme työtämme yhdessä dialogisen keskustelun, opinnäytetyöpäiväkirjan sekä reflektoinnin avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi konkreettinen menetelmäopas, joka sisältää 18 erilaista menetelmää Minätilan eri vaiheisiin, joita ammattilainen voi hyödyntää työskennellessään asiakkaan kanssa. Menetelmien avulla työntekijä pystyy kartoittamaan asiakkaan elämäntarinaa, tunnetyöskentelyä, minätilojen tutkimista ja asiakkaan vakauttamista.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
Lapsuuden kehityksellinen trauma, minätilat, perhekuntoutus



THESIS
May 2025
Degree Programme in Social services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Laura Korhonen
Niina Silvan

Title
The ego-state method in Kajo family rehabilitation centre
Commissioned by
Merikratos

Abstract

The purpose of this functional thesis was to help the Merikratos clients in promoting their well-being and rehabilitation process. The aim was to provide clients with more effective and personalized support in family rehabilitation, which improves their rehabilitation process. The aim of the thesis was to produce a methodological guide on the different methods and ways of working that can be used in the Ego-state method for mapping the client's life story, working with emotions exploring ego-states and stabilizing the client.

The thesis was carried out in cooperation with the client, which was Merikratos and their family rehabilitation unit Kajo in Southwest Finland. The process was guided by a constructivist model. In the data collection we used a dialogical discussion with the family rehabilitation workers. We involved the workers in the choice of methods and the visual appearance of the guide. Throughout the process, we jointly evaluated our work through dialogical discussion, a thesis diary and reflection.

The output of our functional thesis was a concrete methodological guide, which contains 18 different methods for the different phases of the Ego-state method, which the professional can use when working with the client. The methods enable the worker to map the client's life story, work with emotions, explore ego-states and stabilizing the client.

Language
Finnish

Pages 41
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords
childhood developmental trauma, ego-states, family rehabilitation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Perhekuntoutus osana lastensuojelun tukitoimia	6
2.1	Lastensuojelu.....	6
2.2	Perhekuntoutus osana lastensuojelun avohuoltoa.....	7
2.3	Perhekuntoutus lastensuojelun kuntoutusmuotona	8
3	Kiintymyssuhteet, trauma ja minätilat – psyykkisen kehityksen haasteet.....	10
3.1	Kiintymyssuhde ja kehityksellinen trauma	10
3.2	Epävakaa persoonallisuushäiriö	12
3.3	Minätilat	14
4	Aikaisemmat opinnäytetyöt	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	18
6	Toiminnallinen opinnäytetyö ja prosessia ohjaava malli.....	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6.2	Konstruktiivinen malli	20
6.3	Osallistamisen ja tiedon hankinnan menetelmät.....	21
6.4	Arviointimenetelmät	24
7	Opinnäytetyön prosessi	26
7.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	26
7.2	Esi- ja työstövaihe.....	28
7.3	Arviointi- ja viimeistelyvaihe	30
8	Tuotos.....	31
8.1	Oppaan esittely.....	31
8.2	Oppaan arviointi.....	32
9	Pohdinta.....	33
9.1	Johtopäätökset	33
9.2	Luotettavuus ja eettisyys	36
9.3	Ammatillinen kasvu.....	37
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	38
	Lähteet.....	40

Liitteet

Liite 1	Aineistohallintasuunnitelma
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Palautelomake

1 Johdanto

Kehityksellinen trauma syntyy varhaisissa kiintymyssuhteissa, erityisesti lapsen ja ensisijaisen hoitajan välillä. Jokainen lapsi tarvitsee terveeseen kehitykseen vakaata, lämmintä ja emotionaalisesti kannattelevaa kasvu ympäristöä sekä vanhemman, joka kykenee näkemään lapsen itsestään erillisenä subjektina, myös psyykkisesti. Kehityksellinen trauma syntyy, kun lasta ei kohdata emotionaalisesti läsnä ollen, empaattisesti ja subjektina. Kehityksellisesti traumatisoitunut vanhempi ei kykene useinkaan tarjoamaan riittävän hyvää vanhemmuutta. (Klaavu 2024, 53–56.)

Lastensuojelulain (417/2007) mukaan perheelle on tarvittaessa järjestettävä perhekuntoutusta osana avohuollon tukitoimia, joka vastaa lapsen ja perheen tuen tarpeisiin. Perhekuntoutus toteutuu usein tilanteissa, joissa lapsen kehitys tai terveys on vakavasti vaarantunut. Varhainen ja tehokas tuki voi ehkäistä tilanteen pahenemisen ja huostaanoton. (Areneva 2022, 453.)

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Merikratos, perhekuntoutuskeskus Kajo Varsinais-Suomessa. Työmme tarkoituksena on edistää perhekuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvointia ja kuntoutusprosessia tarjoamalla entistä yksilöllisempää ja tehokkaampaa tukea perhekuntoutuksessa.

Tavoitteenamme oli kehittää menetelmäopas, joka kokoaa yhteen erilaisia työskentelytapoja Minätila-menetelmän käyttöön. Teoriaosuudessa perehdytään kehitykselliseen traumaan, kiintymyssuhteiden merkitykseen sekä tunne-elämän epävakauden hoitoon kehitettyyn Minätila-menetelmään. Minätila-menetelmä tukee tavoitteellista perhekuntoutusta vahvistamalla vanhemman itsetuntemusta, mikä edistää koko perheen hyvinvointia. Kyseessä on terapeutin ja vaativa menetelmä, johon Kajon työryhmä on pitkällisesti koulutettu. Tuotoksena syntyi opas, joka tarjoaa konkreettisia työvälineitä vanhempien elämäntarinan kartoittamiseen, tunnetyöskentelyyn sekä minätilojen tutkimiseen ja vakauttamiseen perhekuntoutuksen aikana. Opas

tukee vanhempia omien kokemustensa ja tunteidensa ymmärtämisessä ja käsittelyssä, ja samalla se toimii työntekijöiden apuna tarjoten johdonmukaisen, suunnitelmallisen ja asiakaslähtöisen tuen vanhemmille kuntoutusprosessin eri vaiheissa.

2 Perhekuntoutus osana lastensuojelun tukitoimia

2.1 Lastensuojelu

Lastensuojelun lähtökohtana on lapsen etu, jonka tulee aina olla ensisijainen arviointiperuste kaikissa lasta koskevissa lastensuojelun toimenpiteissä.

Lastensuojelu on arvosidonnaista ja on näin ollen aina lapsen puolella, ei koskaan häntä vastaan. Lapsen kanssa työskentelyn lähtökohtana on lapsen etu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Lastensuojelun päätavoitteena on tukea lapsen kehitystä ja poistaa hyvinvoinnin esteitä. Toimenpiteiden on oltava lainmukaisia, mutta myös eettisesti ja emotionaalisesti kestäviä sekä perustua tutkittuun tietoon. Lapsen etu on keskeinen periaate, sen tulee ohjata päätöksiä yksilöllisesti lapsen tilanteen ja tarpeiden mukaan. Lain noudattamisen lisäksi oikeusturva on turvattava kaikissa vaiheissa. Lapsen, vanhempien ja muiden osallisten kuuleminen ja informointi ovat tärkeitä, ja päätökset tulisi tehdä yhteistyössä perheen kanssa. Vuorovaikutuksen laatu on yhteistyön teossa ratkaiseva, kokemus arvostavasta kohtaamisesta lisää luottamusta ja vahvistaa yhteistyötä perheen ja työntekijöiden välillä. (Taskinen 2010, 173–174.)

Lapsella on oikeus saada tietoa häntä koskevista lastensuojeluasioista oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaan. Lapselle täytyy myös antaa mahdollisuus kertoa oma mielipiteensä ja toiveensa asioista, jotka häntä koskevat. Kun arvioidaan, tarvitseeko lapsi lastensuojelua, tehdään päätöksiä häntä koskien tai järjestetään lastensuojelun tukitoimia, on tärkeää kuunnella lasta tarkasti ja

ottaa hänen näkemyksensä huomioon. Lapsen tunteet ja ajatukset pitää ottaa vakavasti ja niitä tulee kunnioittaa. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelua määritellään laissa laajasti: lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyvillä toimilla ehkäistään varsinaisen lastensuojelun tarvetta ja ehkäisevällä lastensuojelulla tarjotaan tukea ja apua riittävän varhain, jolloin ehkäistään ongelmien syntymistä ja pahenemista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Lapsen vanhemmilla sekä muilla huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista. Lasten ja perheiden kanssa toimivien viranomaisten on tuettava huoltajia ja vanhempia heidän kasvatustehtävässään ja pyrittävä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua tarpeeksi varhain sekä ohjattava lapsi ja perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Lastensuojelun on tuettava huoltajia, vanhempia ja muita lapsen kasvatuksesta ja hoidosta vastaavia henkilöitä lapsen kasvatuksessa ja huolenpidossa järjestämällä tarvittavia palveluita ja tukitoimia. Jäljempänä tässä säädetyin edellytyksin lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle tai ryhtyä muihin tarvittaviin toimenpiteisiin lapsen hoidon ja huollon järjestämiseksi. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

2.2 Perhekuntoutus osana lastensuojelun avohuoltoa

Avohuollon tukitoimilla edistetään lapsen myönteistä kehitystä sekä vahvistetaan vanhempia lapsen hoidossa ja kasvatuksessa. Avohuollon tukitoimet toteutetaan mahdollisuuksien mukaan yhteistyössä lapsen vanhempien tai lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kanssa. Keskeisenä tavoitteena avohuollon tukitoimilla on korostaa lastensuojelun periaatetta, jonka mukaan vanhempia tuetaan heidän kasvatustehtävässään. Avohuollon tukitoimien tarkoituksena on löytää perheelle sopivat tukimuodot ja toteuttaa niitä systemaattisesti siten, että asiakassuunnitelma toimii sekä suunnittelun että arvioinnin välineenä.

Tarvittaessa koko perhe voidaan sijoittaa perhe- tai laitoshoitoon osana avohuollon tukitoimea. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2010, 168–169.)

Lastensuojelun avohuoltoon kuuluva perhekuntoutus järjestetään yleensä tilanteessa, kun perheen tilanne on erittäin kriittinen ja lapsen kehitys tai terveys on vakavasti vaarantunut. Jos huostaanoton riski on suuri, mahdollisimman varhainen ja tehokas tukitoimi voi estää tilanteen pahenemisen sekä ehkäistä pitkäaikaisia haittoja lapsen hyvinvoinnille. (Areneva 2022, 453.)

Perhekuntoutusta järjestetään avohuollon tukitoimena. Perhekuntoutus toteutetaan suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti, ja se voi tapahtua joko laitoksessa tai kotiin suuntautuvana kuntoutuksena. Jotta perhekuntoutus onnistuu, on perheen tärkeää tunnistaa muutostarpeensa ja olla motivoitunut kuntoutukseen. Tavoitteena on turvata lapsen kasvuolosuhteet, tukea vanhempia heidän kasvatustehtävässään sekä vahvistaa perheen omia voimavaroja. (Areneva 2022, 454–455.) Perhekuntoutuksen keskeisiä tavoitteita ovat myös perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen toiminnallisten menetelmien avulla, arjen taitojen kehittäminen sekä säännöllisen päivärytmin luominen ja ylläpitäminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024).

2.3 Perhekuntoutus lastensuojelun kuntoutusmuotona

Kuntoutus on yleisnimitys tavoitteelliselle toiminnalle ja tukitoimenpiteille, joilla pyritään vahvistamaan yksilön toimintakykyä ja osallisuutta omassa arjessaan. Se perustuu aina suunnitelmallisuuteen ja toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä. Nykyisessä kuntoutusajattelussa korostuvat sosiaalinen näkökulma ja ihmisen toimijuuden tukeminen. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa perheen rooli on keskeinen, sillä lasten kuntoutus edellyttää aina myös perheen osallisuutta ja tukea. (Pärnä 2010, 41–43.)

Perhekuntoutus on kuntoutuksen näkökulmasta aina tavoitteellinen, suunnitelmallinen ja monialaisesti toteutettava prosessi perheen hyvinvoinnin tukemiseksi. Perhekuntoutuksen kontekstissa kuntoutus tarkoittaa usein

ympäri vuorokautista, koko perheen sijoitusta sisältävää palvelua, jossa korostuvat monialainen yhteistyö, hoidollisuus, terapeuttisuus ja strukturoitu ohjaus. (Alatalo, Lappi & Petrelius 2017, 33–35.)

Ohjauksessa pyritään tukemaan asiakkaan arjen hallintaa huomioimalla hänen taustansa, elämäntilanteensa ja toimintatapansa. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan osallisuutta omaan elämäänsä, lisätä motivaatiota ja tunnistaa hänen voimavaransa. Keskeistä on yksilön tilanteen kokonaisvaltainen tarkastelu, yksilöllisten elämäntilanteen ymmärtäminen ja voimavarojen hahmottaminen. (Näkki & Saved 2015, 29.)

Kuntoutusprosessi lastensuojelussa käynnistyy sosiaalityön päätöksellä, jota edeltää perheen kuuleminen. Ennen päätöstä työntekijät arvioivat, voisiko perhe hyötyä perhekuntoutuksen kaltaisesta työskentelystä. Tavallisesti kuntoutuksen tavoitteiksi asetetaan lasten ja nuorten oireilun, käytöshäiriöiden ja psyykkisen pahoinvoinnin lievittäminen sekä perheen toimijuuden ja voimavarojen vahvistaminen. (Hurtig 2010, 241.)

Kuntoutuksen arjessa näkyvä toteutus perustuu perheen kanssa yhdessä asetettuihin tavoitteisiin, joiden avulla pyritään saamaan aikaan lapsen turvallisuutta ja koko perheen toimijuutta vahvistavia muutoksia. Työskentely on intensiivistä, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Kuntoutuksessa huomioidaan sekä yksilölliset, että perheen yhteiset tarpeet. (Alatalo ym. 2017, 34.)

Lastensuojelullinen kuntoutus edellyttää perheeltä valmiutta tiiviiseen yhdessäoloon ja yhteistyöhön sekä kykyä kohdata ja käsitellä vaikeita asioita. Perhekuntoutuksen työntekijöiden tulee tunnistaa, millaisia vaatimuksia työmuoto asettaa perheille, ja osata arvioida, mitkä perheet soveltuvat tähän työskentelyyn. (Hurtig 2010, 243.)

Kuntoutus rakentuu luottamukselliselle ja arvostavalle yhteistyölle, jossa perheiden kokemuksia, voimavaroja ja osallisuutta kunnioitetaan. Työote yhdistää hoidollisterapeuttisen ja käytännön arkea tukevan työn, jolloin perheitä tuetaan samanaikaisesti sekä tunnetasolla että konkreettisissa arkielämän

haasteissa, kuten taloudellisissa tai asumiseen liittyvissä ongelmissa. Kuntoutus perhekuntoutuksessa on ennen kaikkea muutokseen tähtäävää, vahvasti arkeen kiinnittyvää yhteistyötä, jossa perheiden omat tavoitteet ja osallisuus ovat keskiössä. (Alatalo ym. 2017, 35.)

Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) painottaa osallisuuden vahvistamista, sekä syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisyä, samalla kun se velvoittaa turvaamaan ihmisarvoisen elämän kaikissa elämänvaiheissa. Laadukkaiden palveluiden tulisi noudattaa lain henkeä hyödyntämällä asiakastyön menetelmiä, jotka tukevat täysivaltaista kansalaisuuden edistämistä. (Näkki & Saved 2015, 4.)

3 Kiintymyssuhteet, trauma ja minätilat – psyykkisen kehityksen haasteet

3.1 Kiintymyssuhde ja kehityksellinen trauma

Kiintymyssuhdemallit jaetaan neljään erilaiseen malliin, turvallinen kiintymyssuhdemalli, ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli, välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli sekä kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli (Airo & Tokkola 2024.). Vauvan ensimmäinen kiintymyssuhde on tunnesuhde, joka muodostuu hänen ja häntä hoitavan henkilön välille. Kiintymyssuhde on yhteydessä varhaiseen vuorovaikutukseen, joka ohjaa kehitystä ja vaikuttaa kiintymyssuhteiden muodostumiseen. Kiintymyssuhdemallit ovat opittuja ja sisäistettyjä malleja, jotka syntyvät varhaisten kiintymyssuhteiden perusteella. Varhaiset ihmissuhteet muovaavat käsityksiä ihmissuhteista ja niiden toimintatavoista, ja nämä käsitykset säilyvät usein pitkään. (Airo & Tokkola 2024.)

Kiintymyssuhdemallit aktivoituvat usein elämänmuutoksissa ja haastavissa tilanteissa. Oman kiintymyssuhdemallin tunnistaminen on tärkeää, ja sen tiedostaminen voi auttaa tuomaan uusia näkökulmia omaan vanhemmuuteen ja muihin ihmissuhteisiin. (Airo & Tokkola 2024.)

Kiintymyssuhde muodostuu turvalliseksi, kun vanhempi on lapsen saatavilla, hän on sensitiivinen ja hän reagoi lapseen juuri silloin kun lapsen kiintymistarpeet ovat aktiivisimmillaan (Hughes 2011, 74). Turvallisesti kiintynyt aikuinen kykenee vanhempaan olemaan tunnetasolla läsnä lapselleen. Hän kykenee sietämään vauvan tarvitsevuutta ja hänellä on kykyä lohduttaa vauvaa. (Airo & Tokkola 2024.)

Turvattomissa kiintymyssuhteissa ominaista on, ettei tunteiden ja ajattelun käyttö ei ole tasapainossa. Lapsi ilmaisee omia tunteitaan niukasti, koska tietää jäävänsä omien tunteiden kanssa selviytymään yksinään. Lapsi oppii hillitsemään itseään, mutta ääritapauksissa voi menettää yhteyden kokonaan tunteisiin. (Sinkkonen 2004.) Turvattomasti kiinnittyneen lapsen on vaikea luottaa ihmisiin, ja he tekevät helposti vääränlaisia tukintoja esimerkiksi toisten lasten tutustumisyrytyksiin. Välttelevästi kiinnittynyt voi kokea lähestymisen uhkaavana, tunkeilevana ja ristiriitaisesti kiinnittynyt vihamielisenä. (Sinkkonen & Kalland 2001, 182.)

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsella on kokemus hoivaajasta, joka on impulsiivinen ja epäjohdonmukainen. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi ei voi luottaa, että häntä hoivaava on aina saatavilla. Tällöin lapsi kokee elävänsä maailmassa, joka on täynnä vaaroja, eikä hänellä ole suojautumiskeinoja vaaraa vastaan. Lapsi voi hakea hoivaajan huomiota voimakkailla ja hallitsemattomilla tunnetilan purkauksilla, joka voi olla provokatiivista kiusantekoa, raivokohtauksia tai lapsi voi palata kehityksellisesti nuorempaan käyttäytymiseen. Lapselle ja hoivaajalle voi syntyä ajan mittaan vihamielisriippuvainen suhde. (Sinkkonen 2004.) Ristiriitaisesti kiinnittynyt lapsi joutuu helposti erilaisiin konflikteihin tovereiden ja auktoriteettiristiriitoihin aikuisten kanssa (Sinkkonen & Kalland 2001, 182).

Häiriö voi ilmetä esimerkiksi valikoimattomana sosiaalisuutena, hän ei näytä vierastavan vaan hän ottaa kontaktia vieraisiin ihmisiin, hän tarrautuu, pyrkii syliin ja on valmis lähtemään vieraan ihmisen mukaan. Toinen tapa olla kiinnittymättä on vahva välttely, jossa lapsi ei suostu minkäänlaiseen

katsekontaktiin tai tulemaan aikuisen syliin, lapsi vetäytyy aikuisen kontaktin ulottumattomuuksiin. Lapsella esiintyy usein tunne-elämän ongelmia, käyttäytymisen säätelmissä erityisesti ryhmässä sekä kognitiivisessa kehityksessä. Lapsen leikit ovat usein poikkeavia, jotka voivat sisältää erilaisia traumaattisia teemoja, kuten väkivaltaa tai kuolemaa. (Sinkkonen & Kalland 2001, 211.)

Lapsi, joka on joutunut elämään jatkuvassa väkivallan kohteeksi joutumisen pelossa, seuraa todennäköisesti välttelevä kiintymyssuhde, mutta se merkitsee myös psyykkisen häiriintymisen riskiä. Tilanteessa jos millekään lapsen ominaispiirteelle, pyrkimykselle ja idealle ei ole tilaa, jää hänen psyykkinen ydinidentiteettinsä muodostumatta. (Sinkkonen 2018, 121–122.)

Kehityksellinen trauma syntyy suhteessa ensisijaiseen hoivaajaansa, yleensä omaan vanhempansa. Kehityksellisen trauman keskiössä on, miten lapsi tulee nähdyksi ja kohdatuksi. Hoivaaja saattaa olla kylmä ja tunteeton lasta kohtaan. Vanhempien psyykkinen vakaumus ja tasapainoisuus ovat keskeisiä tekijöitä puhuttaessa kehityksellisestä traumasta. Perheessä, jossa on epävakautta, nähdään lapsi objektina, kohteena tai käyttöesineenä, ja lapsen tarkoitus on olla olemassa vanhempia varten. Kehityksellinen trauma syntyy tilanteessa, jossa lasta ei kohdata emotionaalisesti läsnä ollen, empaattisesti ja itsenäisenä yksilönä. (Klaavu 2023, 52–56.)

Kehityksellisen trauman ei tarvita jatkuvaa kokemusta hädästä, vaan jatkuva emotionaalisesti kylmä, mekaaninen kohtelu objektina saa aikaan kehityksellisen trauman. Lapsi tarvitsee terveeseen kehitykseen kokemuksen vakaasta ja rakastavasta äidistä, joka kohtelee häntä erillisenä subjektina. (Klaavu 2023, 52–56.)

3.2 Epävakaa persoonallisuushäiriö

Epävakaa persoonallisuushäiriö ilmenee voimakkaana ja ailahtelevana tunne-elämänä, minäkuvana sekä ihmissuhteiden epävakautena.

Persoonallisuushäiriötä sairastavalla on usein vaikeuksia hahmottaa omaa sekä

muiden persoonallisuutta kokonaisvaltaisesti. Yksi häiriön keskeisistä piirteistä on voimakas hylätyksi tulemisen pelko, mikä voi johtaa impulsiivisiin tekoihin, kuten päihteiden käyttöön, itsensä vahingoittamiseen tai muuhun itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Ihmissuhteet voivat olla hyvin mustavalkoisia, henkilö voi nähdä toisen joko täysin hyvänä tai täysin pahana ja arvottomana, eikä hän kykene tunnetasolla tunnistamaan näiden ääripäiden välisiä vivahteita. Tunteet vaihtelevat usein nopeasti, ja henkilö voi kokea syvää tyhjyyttä tai äkillistä, hallitsematonta vihaa, jonka syytä hän ei itse ymmärrä. Stressitilanteissa voi esiintyä myös muistikatkoja, hetkellistä identiteetin hämärtymistä tai jopa tilapäistä eksymistä tutussa ympäristössä. Osalla persoonallisuushäiriötä sairastavalla voi esiintyä myös lyhytaikaisia harhoja tai vainoharhaisuutta. (Tähkä 2016, 3.)

Psykiatri Jorma Tähkä on kehittänyt minätila-teorian, joka on kehitetty aikuisen rajatilapatologian hoitamiseen. Tähkän yksi keskeisimpiä ajatuksia on että, epävakaa persoonallisuuden taustalla on turvaton lapsuus ja vanhempien häiriintyneet toimintamallit, jotka estävät lapsen luonnollisen tunne-elämän kehityksen. Voidakseen olla yhteydessä vanhempiinsa ovat he joutuneet hylkäämään oman minuutensa. Tällöin heille on kehittynyt vahvoja omiin aitoihin tunteisiin, ajatuksiin, pyrkimyksiin ja tarpeisiin kohdistuvia vihamielisiä sisäistyksiä. (Tähkä 2016, 4.) Epävakauden dynamiikka rakentuu kehityksellisen trauman pohjalle. On kuitenkin muistettava, että kehityksellinen trauma ei aina johda epävakauteen. (Klaavu 2023, 32.)

Vääristyneet ja manipulatiiviset ihmissuhteet sekä koetut traumat luovat potilaalle "kaaosminän", joka hallitsee persoonallisuutta ja estää terveen minuuden kehittymisen. Ilman terapeutista apua tämä kaaos voi siirtyä myös seuraaville sukupolville. Tilanteessa, jossa molemmat vanhemmat ovat olleet rajatilatasoisesti häiriytyneitä, potilaalla on kaksi erillistä kaaosjärjestelmää, jotka on käsiteltävä terapiassa. Hoitavan tahon on asetettava kaaosminälle rajat ja autettava luomaan suhde kehityskykyiseen aitoon minään eli kehitysminään. Tällöin persoonallisuuden kesken jäänyt kehitys käynnistyy uudelleen. Hoidon ytimenä siis on yhteistyö kehitysminän kanssa, sen kesken jääneen kehityksen loppuun saattamiseksi, jotta kehitysminä saa kaaosminän hallintaansa.

Kehitysminä oppii tunnistamaan kaaosminän eri ilmenemismuodot ja ymmärtämään mistä ne ovat syntyneet sekä pitämään puoliaan kaaosminää vastaan. (Tähkä 2016, 5.)

Oman aidon identiteetin hahmottaminen vaatii psykososiaalisia valmiuksia, kuten tunteiden, ajatusten ja vuorovaikutuksen ymmärtämistä. Epävakaalla persoonallisuudella nämä taidot ovat usein puutteellisia, koska lapsuudessa ei ole ollut tarvittavaa turvallisuutta ja esikuvia, eikä heillä ole ollut lupaa omaan minuuteensa. Hoidossa potilaat tarvitsevat tukea ja rohkaisua löytääkseen omat tunteensa ja tahtonsa. Hoitavan tahon on tärkeää osata erottaa kehitysminän aidot tunteet kaaosminän manipuloivista ja pakonomaisista tunnepurkauksista, jotka voivat olla muun muassa teatraalista manipulaatiota tai uhkailua. (Tähkä 2016, 5–6.)

Psyykkinen eheytyminen tarkoittaa painopisteen pysyvämpää siirtymistä kaaosminän tuhoavaisuudesta, kehitysminän ihannointiin. Toipuva potilas alkaa tarkastella menneisyyttään uudella tavalla ja kohtaa "pahan minänsä", eli tuhoavat ajatusmallit, jotka ovat osa kaaosminää. Kokemus on usein äärimmäisen pelottava ja usein palaavat pelottavina unina ja herättää sekä voimakkaita tunteita, kuten surua ja katumusta, kun potilas ymmärtää, ettei ole ollut vain uhri, vaan on myös itse satuttanut muita. (Tähkä 2016, 6.)

3.3 Minätilat

Klaavu (2023) kuvaa minätilateoriaa kolmen eri minätilan muodossa: aito minuuus, perusminuuus ja epäaidot minätilat eli alistava minätila sekä uhriminätila.

Aito minuuus on ihmisen luontainen ja todellinen olemus. Aidossa minuudessa ollessaan ihminen tunnistaa omat aidot tunteensa, ajatuksensa, halunsa, intohimonsa, tarpeensa ja toiveensa. Aidossa minuudessa ollessaan ihminen on oman ikäisensä, omistaa itsensä, oman minuutensa sekä oman seksuaalisuutensa. Tällöin ihminen hahmottaa oman kehonsa omakseen ja kokee sen turvallisena. Aidon minuuden kokeminen on mahdollista tilanteessa, jossa oma aito käsitys ja kokemus siitä, kuka hän on, on selkeytynyt ja

vahvistunut. Tällöin psyykkinen eriytyminen vanhemmista on tapahtunut, ja ihminen kykenee asettamaan psyykkiset ja fyysiset rajansa. Ihmisen ollessa aidossa minuudessa hän kykenee myös aitoon empatiaan ja osaa liittyä muihin ihmisiin ja ryhmiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Suhteissa muihin ihmisiin hän pysyy erillisenä subjektina, minänä. Aidossa minuudessa ihminen kykenee tasapainoisiin suhteisiin, joiden ydin on toisen näkeminen ja kokeminen subjektina, eikä ainoastaan välineenä omien tarpeidensa ja halujensa tyydyttämiseen. (Klaavu 2023, 36–37.)

Perusminuus sisältää aitoa minuutta, epäaitoja puolia sekä eri kehitysvaiheissa ulkoapäin omaksuttuja uskomuksia ja vaikutteita. Tilanteessa, jossa kiintymyssuhde äitiin on ollut vakaa ja turvallinen, perusminuuden pohjana on aito minuus. Erilaiset kaoottiset minätilat pysyvät hallinnassa, eikä niiden ylilyöntejä tapahdu muulloin kuin kovassa stressissä, väsymyksessä tai erilaisissa riitatilanteissa. (Klaavu 2023, 37.)

Minätila ei ole ihmisen tunnetila, rooli tai osa aitoa minuutta. Minätila on erilainen tila tai minäkokemus verrattuna siihen, kun ihminen on aidossa minuudessaan.



Kuvio 1. Kuvio havainnollistaa eri minätiloja. (Helmiluoto 2025.)

Epävakailla henkilöillä minätilat voivat vaihtua hyvin nopeasti. Henkilö ei aina itse huomaa muutosta, mutta läsnä olevat ihmiset huomaavat sen ja saattavat ihmetellä, mistä on kyse. (Klaavu 2023, 49.)

Kehityksellinen trauma vahingoittaa lapsen persoonallisuutta aiheuttaen minän jakautumisen erillisiin osiin. Minätilat ovat luonteeltaan kaoottisia ja usein tuhoavia. Ne ovat epäaitoja, koska ne eivät ole osa ihmisen aitoa minuutta, vaan ne ovat syntyneet lapsuuden mukautumisen ja alistamisen kautta kehittyneinä käyttäytymismalleina. Kaoottiset minätilat jaetaan kahteen osaan, uhriminätilaan sekä alistavaan minätilaan, jotka ovat saman traumaattisen vuorovaikutuksen kaksi eri puolta. Nämä kaksi minätilaa vaihtelevat ihmisen mielessä. Epävakaa ihminen voi toisena hetkenä alistaa muita hyvin julmasti ja seuraavassa hetkessä kokea olevansa avuton lapsi muiden armoilla. Alistavan minätilan pyrkimys on mukauttaa muut ihmiset toimimaan sen tarpeiden, tahdon sekä halujen mukaan. Uhriminätilassa ihminen suostuu alistumaan siihen, mitä häneltä vaaditaan, vaikka se ei tukisi hänen omaa hyvinvointiaan. Uhriminätilat syntyvät lapsuudessa tilanteissa, joissa lapsen on täytynyt mukautua vanhempien auktoriteettiin. Tämän seurauksena hän on joutunut hylkäämään aidot tunteensa, tarpeensa, ajatuksensa ja kokemuksensa eli aidon minuutensa. Toistuvien kokemusten myötä lapselle alkaa kehittyä uhriminätila. (Klaavu 2023, 39–41.)

4 Aikaisemmat opinnäytetyöt

Suvi Alarotu ja Alexandra Lindqvist ovat tehneet opinnäytetyön aiheesta minätilatyöskentely tueksi epävakaudesta toipumiseen. Toimeksiantajana on ollut Turun ensi- ja turvakoti ry:n avopalveluyksikkö Olivia. Kehittämistyön tavoite on lisätä ymmärrystä ja tietoa minätiloista sekä minätilatyöskentelystä ja niiden vaikutuksesta ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen. Tuotoksena syntyi opas minätiloista sekä minätilatyöskentelystä tueksi epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastaville ja epävakautta kokeville asiakkaille ja heidän läheisilleen. Opas oli kaksi sivuinen tiivis, kattava ja ymmärrettävä

tuotos, jossa haluttiin tuoda ilmi tietoa minätiloista. Sen tarkoitus oli auttaa toimeksiantajaa, kun hän työskentelee asiakkaan kanssa eri minätilojen parissa. (Alarotu & Lindqvist 2024.)

Johanna Elokoski ja Elina Pollari selvittävät kirjallisuuskatsauksen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteiden vaikutukset lapsen ja nuoren psykososiaaliseen kehitykseen liittyen. Opinnäytetyön tavoite oli koota tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa aiheesta kiinnostuneille lasten ja nuorten parissa työskenteleville henkilöille. Kirjallisuuskatsauksen keskeisin tulos on varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen laaja-alaiset vaikutukset. Näiden tekijöiden luoma pohja ihmisen ajatusmaailmalle ja tavalle katsella maailmaa vaikuttaa läpi koko elämän. On tärkeää huomioida varhaisen vuorovaikutuksen vaikutuksia enemmän koko ihmisen elämänkaaren ajan. (Elokoski & Pollari 2024.)

Tiina Simolan pro gradu (2018) käsittelee perhekuntoutuksen vaikuttavuuden arviointia ja sen tuloksia, edellytyksiä sekä mekanismeja. Aineisto koostuu kolmesta osasta: perhekuntoutuksen työntekijöille järjestetystä työpajasta, asiakasperheiden haastatteluista ja asiakasasiakirjoista. (Simola 2018.)

Tutkielman keskeiset tulokset osoittavat, että perhekuntoutuksessa tärkeimmiksi työskentelymuodoiksi nousevat keskustelut, ohjaus, arviointi ja kotiharjoittelut. Näillä pyrittiin vastaamaan asiakkaiden arviointi- ja kuntoutumistavoitteisiin. Perheiden kokemukset olivat pääosin positiivisia, ja suurimmat hyödyt liittyivät perustaitojen oppimiseen, vanhemman psyykkisen voinnin vahvistumiseen sekä vanhemmuuden itsevarmuuden parantumiseen. Tutkielman mukaan vaikuttavan perhekuntoutuksen edellytyksiä ovat riittävä aika, vanhempien motivaatio sekä luottamuksellinen työntekijä-asiakassuhde. Tutkimus ei kuitenkaan vastaa suoraan perhekuntoutuksen vaikuttavuuden kysymykseen, vaan esittää teoreettisen hypoteesin, jonka paikkansapitävyyttä tulisi tutkia tarkemmin. (Simola 2018.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Työmme tarkoituksena on edistää perhekuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvointia ja kuntoutusprosessia, sillä vanhemman hyvinvoinnilla on suora vaikutus myös lapsen hyvinvointiin. Tavoitteenamme oli kehittää menetelmäopas, joka kokoaa yhteen erilaisia työskentelytapoja Minätila menetelmän käyttöön. Tuotoksena syntyi opas, joka tarjoaa konkreettisia työvälineitä vanhempien elämäntarinan kartoittamiseen, tunnetyöskentelyyn sekä minätilojen tutkimiseen ja vakauttamiseen perhekuntoutuksen aikana. Opas tukee vanhempia omien kokemustensa ja tunteidensa ymmärtämisessä ja käsittelyssä, ja samalla opas toimii työntekijöiden apuna Minätila-menetelmän käytännön toteutuksessa.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Merikratos Oy, joka tuottaa sosiaalihuollon, koulutus, psykologi, psykoterapia, työnohjaus sekä yrityspalveluja. Merikratoksen perhekuntoutusyksikkö Kajo sijaitsee Liedossa, Varsinais-Suomessa, ja tarjoaa terapeuttista, reflektiivistä ympärivuorokautista kuntoutusta perheille, joiden tuen tarve ylittää kotiin vietävän avun. Perhekuntoutuskeskus Kajon viitekehyksenä toimivat dialogisuus, kiintymyskeskeisyys ja mentalisaatiokyvyn tukeminen.

Opinnäytetyömme keskittyy Minätila-menetelmään, jota Merikratos on kehittänyt asiantuntijoidensa johdolla. Menetelmä on käytössä Kajossa osana kuntoutusprosessia vanhempien kanssa tehtävässä työssä. Menetelmän kouluttaminen laajenee Merikratoksen toimesta syksyllä 2025.

6 Toiminnallinen opinnäytetyö ja prosessia ohjaava malli

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole tutkimuskysymyksiä tai -ongelmaa. Sen sijaan se pyrkii opastamaan ja ohjeistamaan käytännön toimintaa. Opinnäytetyön pitäisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella otteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 30.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla itsenäinen projekti, joka vastaa johonkin ammatillisesta käytännöstä ilmenevään tarpeeseen. Tällainen voi olla esimerkiksi opas, ohje, käsikirja tai esite. Toiminnallinen opinnäytetyö voi myös olla osa laajempaa toimeksiantajalähtöistä ja työelämälähtöistä kokonaisuutta, jossa tuotetaan esimerkiksi opetusvideo, brändi, seminaari, retki, näyttely tai kokous. (Vilkkä 2021, 32.)

Opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet asiantuntemuksen syventämiselle, toimeksiantajan kehittämistarpeet sekä oppilaitoksen vaatimukset tuotokselle ja raportille ohjaavat opinnäytetyön suunnittelua. Näiden tavoitteiden yhteensovittaminen vaikuttaa siihen, millainen toiminnallinen opinnäytetyö opiskelija lopulta toteuttaa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 10–13.)

Perhekuntoutuskeskus Kajo toi esille tarpeen kehittää menetelmäopas Minätila-menetelmän käyttöön. Oppaan tarkoituksena oli koota yhteen keskeisiä menetelmiä ja työskentelytapoja, joita voidaan hyödyntää asiakkaan elämäntarinan kartoittamisessa, tunnetyöskentelyssä, minätilojen tutkimisessa ja asiakkaan vakauttamisessa.

Työskentelimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja osallistimme heidät eri vaiheissa prosessia dialogiseen keskusteluun, jotta opas vastaisi mahdollisimman hyvin käytännön tarpeisiin. Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui menetelmäksi, koska se mahdollistaa teoreettisen tiedon yhdistämisen käytännön työmenetelmiin.

Tavoitteenamme oli laatia konkreettinen ja käytännönläheinen opas, josta olisi todellista hyötyä työelämän edustajille. Halusimme myös, että oppaasta olisi meille itsellemme apua tulevaisuuden uraamme silmällä pitäen.

6.2 Konstruktivinen malli

Valitsimme opinnäytetyön ohjaavaksi malliksi Salosen konstruktivistisen mallin. Konstruktivistisessa mallissa yhdistyvät spiraalimallin ja lineaarisen mallin vahvuudet ja kehittämistyön logiikka. Lineaarissa mallissa työskentely etenee suoraviivaisesti tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen sekä lopuksi arviointiin. Lineaarista mallia on arvosteltu, että se yksinkertaistaa liikaa kehittämistoimintaa. Spiraalimallissa kehittäminen kuvataan jatkuvana syklisenä kehänä. Siinä toiminnan reflektointi ja arviointi sekä vuorovaikutus ovat tärkeässä osassa toiminnan jokaisessa vaiheessa. (Salonen 2013, 15–16.)

Konstruktivistisessa mallissa korostuu sosiaalipedagoginen työote ja osallistava sekä yhteisöllinen näkökulma. Malli sisältää kehittämishankkeen huolellisen suunnittelun, sen vaiheistuksen, toiminnassa oppimisen, osallisuuden, tutkimuksellisen kehittämisoitteiden ja laajan menetelmäosaamisen. Malli muodostuu aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheista. Näiden jälkeen kehittämishankkeesta syntyy usein jokin konkreettinen tuotos, kuten kirja, opas, toimintapäivä tai esite. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuvio 2. Opinnäytetyömme prosessin kuvaus Salosen konstruktivistista mallia mukailleen (Salonen 2013, 20).

Salosen konstruktivistinen malli valittiin opinnäytetyömme ohjaavaksi malliksi, koska se jäsentää kehittämistyötä selkeästi ja tukee toiminnallisen opinnäytetyön etenemistä vaiheittain. Malli ohjaa etenemään johdonmukaisesti aloituksesta viimeistelyyn ja korostaa reflektointia sekä yhteisöllistä työtettä, jotka ovat keskeisiä silloin, kun työskennellään työelämatarpeesta nousevan aiheen parissa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää menetelmäopas Minätila-menetelmän käytön tueksi perhekuntoutuskeskus Kajoon. Työtä tehtiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja prosessin eri vaiheissa oppaan sisältöä käsiteltiin ja arvioitiin yhdessä heidän kanssaan. Dialogisuus oli keskeinen työmenetelmä ja se konkretisoitui yhteisissä keskusteluissa, joissa tarkasteltiin erityisesti oppaan sisältöä ja opinnäytetyön tietoperustaa. Konstruktivistinen lähestymistapa painottaa aktiivista osallistumista ja tiedon rakentumista yhteistyössä, mikä vastasi sekä toimeksiantajan toiveisiin että toiminnallisen opinnäytetyön periaatteisiin.

6.3 Osallistamisen ja tiedon hankinnan menetelmät

Kehittämistyössä hyödynnetään pääosin samoja tiedonhankintamenetelmiä kuin tieteellisessä tutkimuksessa. Menetelmien käyttö on kuitenkin

kehittämistyössä usein joustavampaa, sillä tavoitteena ei ole pelkästään uuden tiedon tuottaminen, vaan myös käytännön ongelmien ratkaiseminen ja toiminnan parantaminen. (Vilka 2013, 23.)

Opinnäytetyön prosessi alkaa perehtymällä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tämän avulla voidaan tarkentaa työn näkökulmaa ja rajata aihetta tarkoituksenmukaisella tavalla. Kirjallisuuteen tutustuminen antaa myös varmuuden työn mielekkyydestä ja auttaa muodostamaan yleiskuvan käsiteltävästä aiheesta jo varhaisessa vaiheessa. Yleiskuvan laatimisessa hyödynnetään usein tietosanakirjoja, sähköisiä tietokantoja sekä eri organisaatioiden ja instituutioiden raportteja ja muistiota. Tämän jälkeen koottuna on kirjallisuusluettelo, joka vastaa työn teoriaosuutta ja tukee tutkimuksen aihetta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 109–111.)

Tiedonhankinta aloitettiin perehtymällä kattavasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, ajankohtaiseen lainsäädäntöön sekä asiantunteviin verkkolähteisiin. Tarkastelimme lähteitä kriittisesti, jotta saimme rakennettua mahdollisimman selkeän, perustellun ja johdonmukaisen teoriaosuuden. Tiedonkeruun avulla rakensimme ymmärrystä Minätila-menetelmän taustasta ja tavoitteista perhekuntoutuksessa. Tiedonhankinnan eri vaiheissa keräsimme aineistoa tuotosta silmällä pitäen. Näin varmistimme, että oppaan sisältö tukee käytännön työskentelyä Minätila- menetelmän hyödyntämisessä.

Yhteistyö Merikratoksen työntekijöiden kanssa oli luontevaa ja keskustelut tuotoksesta sekä menetelmien toimivuudesta käytiin rakentavassa ja dialogisessa hengessä. Dialogisuus konkretisoitui avoimena, vastavuoroisena ja kunnioittavana vuorovaikutuksena. Dialogisuus vaikutti myönteisesti työn sisältöön ja vahvisti osallistujien osallisuutta sekä sitoutumista prosessiin.

Dialogisuus on vuorovaikutuksen muoto, jonka ytimessä on vastavuoroisuus. Kaikki osapuolet vaikuttavat vuorovaikutuksen kulkuun ja rakentavat ymmärrystä yhdessä. Dialogisuus ei ole ainoastaan vuorovaikutustapa, vaan myös ihmiskäsitys ja maailmankuva, joka ohjaa tapaamme kohdata toiset ihmiset. Sen tavoitteena on edistää yhteisen ymmärryksen syntymistä

kuulemalla erilaisia näkemyksiä (Mönkkönen 2002, 33). Raatikaisen, Rahikan, Saarnion ja Vepsän. (2019, 130) mukaan dialoginen vuorovaikutus perustuu ihmisten tasa-arvoiseen kohtaamiseen, toisen kunnioittamiseen ja jokaisen ainutlaatuisuuden arvostamiseen. Dialogissa ei pyritä poistamaan erimielisyyksiä, vaan niille annetaan tilaa osana yhteistä ymmärryksen rakentamista. Tämä luo mahdollisuuden moniäänisyydelle ja yhteisen asiantuntijuuden kehittymiselle, jossa eri näkökulmat rikastuttavat keskustelua.

Osallisuuden viitekehys muodostuu useista toisiaan täydentävistä teorioista, jotka tarjoavat välineitä ymmärtää yksilöiden toimintaa sekä yhteisöllisen olemisen rakentumista. Näiden teorioiden avulla voidaan tarkastella esimerkiksi resurssien jakautumista, tarpeiden muodostumista sekä tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen. Osallisuus nähdään dynaamisena ja prosessinomaisena ilmiönä, joka rakentuu vähitellen osallistumisen ja toimintaan kiinnittymisen kautta. Se ei ole yksilöllinen ominaisuus tai kiinteä rakenteellinen tila, vaan syntyy ja muotoutuu jatkuvasti ihmisten ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. (Isola ym. 2017 9–17.)

Perhekuntoutuksen työntekijät työskentelevät kaksivuorotyössä, joten tuotettu materiaali jätettiin perhekuntoutusyksikköön, jotta kaikilla työntekijöillä olisi mahdollisuus perehtyä siihen omassa aikataulussaan. Tällä käytännön järjestelyllä pyrittiin vahvistamaan osallisuuden toteutumista siten, että jokaisella työntekijällä oli mahdollisuus vaikuttaa menetelmäoppaan sisältöön.

Materiaalin saavutettavuus loi tilaa omaehtoiselle tutustumiselle, pohdinnalle ja palautteen antamiselle. Osallisuus ei näin ollen jäänyt pelkästään yksittäisten tapaamisten varaan, vaan se integroitui joustavasti osaksi työyhteisön arkea.

Lomakkeessa kysymysten ja väitteiden muoto sekä esittämisjärjestys on täysin määrätty. Kysymysten tulee olla yhteydessä suoraan tiedonkeruun aiheeseen. On tärkeää, että vastaaja ymmärtää kysymykset oikein, vastaajalla on kysymysten edellyttämä tieto, ja että kysymykset ovat tarpeeksi selkeitä. Haastattelu on usein varsin helppo toteuttaa, koska vastauksiin kuluu suhteellisen lyhyt aika. Lomakehaastattelun kysymysten määrällä on merkitystä

vastaushalukkuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 44–45; Kananen 2015, 229–230.)

Osallisuuden tueksi laadimme kyselyn (liite 3), jonka avulla kartoitimme työntekijöiden näkemyksiä käytettävistä menetelmistä, tuotoksen visuaalisesta ilmeestä sekä keräsimme kehitysideoita. Kyselyn tarkoituksena oli saada konkreettista palautetta tuotoksen eri osa-alueista, jotta sitä voitaisiin kehittää käyttäjien tarpeita vastaavaksi. Tulokset kerättiin viikon kuluttua, ja niiden perusteella jatkoimme tuotoksen kehittämistä hyödyntäen henkilöstöltä saamaamme palautetta systemaattisesti. Kyselyyn vastasi 90 % työntekijöistä, mikä kertoo hyvästä vastausaktiivisuudesta ja kiinnostuksesta aiheetta kohtaan.

6.4 Arviointimenetelmät

Reflektiolla tarkoitetaan omaa pohdintaa ja ajatuksia toiminnan aikana, mitä teemme ja miksi asetamme työskentelylle tietyt tavoitteet. Reflektointia tarvitaan, jotta käyttäytymismallit eivät automatisoidu vaan reflektion avulla pyritään tietoisesti arvioimaan omia käytösmalleja. Reflektoinnin kautta voidaan ammatillisesti kehittyä ja uudistaa omaa ajattelua sekä nähdä vaihtoehtoisia tapoja ratkaista tilanteita. Reflektioivan työotteen avulla mahdollistuu oman itsensä ammatillinen kehittäminen. (Heinonen 2007, 80–81.)

Reflektointia hyödynsimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pohdimme jatkuvasti sekä omaa toimintaamme että tekemiämme ratkaisuja suhteessa opinnäytetyöhön. Kävimme myös säännöllistä reflektiivistä keskustelua toimeksiantajan kanssa työn eri vaiheissa. Näiden keskustelujen kautta syvensimme myös ymmärrystämme Minätila-menetelmästä ja sen käytännön soveltamisesta perhekuntoutuksessa. Yhteinen reflektointi työparin ja toimeksiantajan kanssa mahdollisti omien näkökulmien laajentamisen. Keskustelut auttoivat meitä tarkastelemaan toimintaa oman ajattelumme ulkopuolelta ja suhtautumaan siihen kriittisemmin. Reflektiivisessä keskustelussa yhdessä pohdimme esimerkiksi, millaisia ja minkä pituisia menetelmiä sisällytämme oppaaseen. Aluksi esillä oli useita eri pituisia ja rakenteeltaan erilaisia menetelmiä, mutta keskustelun kautta ymmärsimme, että

yhtenäinen ja selkeä rakenne helpottaa oppaan käytettävyyttä perhekuntoutuksen arjessa. Päädyimme siihen, että jokainen menetelmä esitetään saman kaavan mukaisesti, tarvikkeet, toteutus ja tarkoitus otsikoiden alle.

Osallistavassa arvioinnissa puolestaan hyödynnetään menetelmiä, jotka ottavat eri toimijat aktiivisesti mukaan arviointiprosessiin. Menetelmien valinnassa keskeistä on edistää toimijoiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa arvioinnin kulkuun ja lopputulokseen. Osallistavaan arviointiin kuuluu oleellisena osana perusteltujen näkemysten ja tarpeiden kokoaminen niiltä toimijoilta, joita arvioitava toiminta tavalla tai toisella koskettaa. Tällainen lähestymistapa edistää myös sosiaalialan eettisiä periaatteita sekä arvoja. Osallistavassa arvioinnissa on pohdittava menetelmiä, joiden avulla ihmisten on helppo tuottaa tietoa ja tuoda esiin oma näkemyksensä aiheesta. (Kivipelto 2008. 21–22.)

Osallistimme Kajon työntekijöitä menetelmäoppaan arviointiin koko projektin ajan fyysisesti heitä tapaamalla, sähköpostin välityksellä sekä palautekyselyn kautta. Pyysimme heiltä ideoita ja ajatuksia työn eri vaiheissa projektin edetessä. Kaikilla työntekijöillä oli mahdollisuus arvioida opasta itselleen sopivassa aikataulussa, mikä mahdollisti joustavan osallistumisen. Näin saimme useamman työntekijän äänen kuuluviin ja pystyimme tekemään oppaaseen tarvittavia muutoksia heidän palautteensa pohjalta. Palaute oli pääasiassa hyvin myönteistä. Työntekijät kokivat oppaan selkeäksi ja käyttökelpoiseksi työvälineeksi. Useammassa palautteessa esitettiin toiveita lisätä vielä joitain menetelmiä oppaaseen. Lisäksi muokkasimme oppaan visuaalista ilmettä paremmin Merikratoksen teemaväreihin ja ilmeeseen sopivaksi.

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen dokumentti opinnäytetyön prosessin seuraamiseksi. Päiväkirjaa on hyvä alkaa kirjoittaa jo aiheanalyysivaiheesta lähtien. Sen tarkoituksena on toimia muistina, sillä opinnäytetyöprosessi on usein pitkäkestoinen. Opinnäytetyöpäiväkirjaan voi kirjata kaikki ideat ja pohdinnat, jotka liittyvät opinnäytetyön aihealueeseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–20.)

Aloitimme yhteisen päiväkirjan pitämisen heti suunnitelmavaiheessa ja kirjoitimme sitä yhteiseen Word-tiedostoon. Päiväkirjaan kirjasimme muistiinpanoja, päivämääriä sekä pohdintoja, jotka nousivat esiin prosessin eri vaiheissa. Kirjasimme sinne myös työn eri vaiheissa esiin nousseita kysymyksiä ennen tapaamisia. Hyödynsimme päiväkirjaa myös ohjaustilanteissa, johon kirjasimme ohjaajilta saatuja ohjeita ja ideoita. Tämä tuki ohjauskeskustelujen tavoitteellisuutta ja auttoi meitä kehittämään työtämme ohjaajan antamien palautteiden perusteella.

Arviointimenetelmien avulla varmistettiin, että opas vastasi käyttäjien tarpeisiin ja tuki kehittämistyön tavoitteita. Lisäksi reflektio ja päiväkirjan pitäminen edistivät omaa ammatillista kasvuamme.

7 Opinnäytetyön prosessi

7.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö alkaa aloitusvaiheesta, joka ohjaa tulevaa projektia. Aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän sekä toimintaympäristön, jossa projekti toteutetaan. Aloitusvaiheessa tulee myös miettiä, ketkä toimijat ovat prosessissa mukana ja miten heidät osallistetaan työskentelyyn. Nämä kaikki luovat pohjan työn suunnalle ja määrittävät sen etenemisen. (Salonen 2013, 17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle aiheanalyysistä eli ideoinnista. Aiheanalyysissä pohditaan, mitkä aiheet ovat kiinnostaneet opintojen tai työharjoittelun aikana. Aiheen valinnassa on tärkeää, että se motivoi tekijää ja antaa mahdollisuuden syventää omaa asiantuntijuutta. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, että aihe kiinnostaa myös toimeksiantajaa. Toimeksiantajan voi löytää monella tavalla, esimerkiksi harjoittelun, oman

työpaikan kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä alan ammattilaisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.)

Aloituskvaiheen jälkeen seuraa kirjallinen kehittämissuunnitelma.

Kehittämissuunnitelmassa tulee käydä ilmi tavoitteet, toimintaympäristö, työskentelyvaiheet, toimijat, TKI-menetelmä, käytettävät materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat sekä tuotettujen dokumenttien käsittely, sillä laajuudella kuin ne ovat tällä hetkellä tiedossa.

Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää tarkentaa mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut. Työn huolellinen ennakkosuunnittelu on keskeistä, vaikka etukäteen onkin vaikea ennustaa tarkasti, mitkä osat onnistuvat ja mitkä ei.

(Salonen 2013, 17.)

Meidän opinnäytetyömme ideointi lähti liikkeelle heti opintojen alussa ideoita pohdiskellen. Toinen meistä työskentelee lapsiperhesosiaalityön perhetyössä ja toinen lapsiperheiden kotipalvelussa, joten toivoimme voivamme tehdä työn, joka liittyy perheiden hyvinvointiin ja sen tukemiseen.

Syksyn 2024 aloitusvaiheessa lähetimme sähköposteja eri sosiaalialan yrityksiin, jotka työskentelevät perheiden parissa ilmaisten kiinnostuksemme tehdä heille opinnäytetyö. Emme olleet rajanneet tarkkaa aihetta, vaan halusimme ensin löytää työelämäkumppanin mukaan prosessiin. Saimme yhteydenoton Merikratokselta ja yhteistyökumppaniksi valikoitui heidän perhekuntoutusyksikkönsä Kajo Liedosta.

Kun toimeksiantaja oli varmistunut, tapasimme Kajon työntekijät kahdesti. Näiden tapaamisten pohjalta laadimme suunnitelman ja rajauksen työllemme, Minätila-menetelmä perhekuntoutuskeskus Kajossa. Tavoitteenamme oli tuottaa materiaali, jota Minätila-menetelmässä voidaan käyttää asiakkaan elämäntarinan kartoittamiseen, tunnetyöskentelyyn, minätilojen tutkimiseen sekä asiakkaan vakauttamiseen.

Työskentely eteni vaiheittain kirjallisuuteen perehtymisestä suunnitelman laatimiseen yhteistyössä Kajon työntekijöiden kanssa. Suunnitteluvaiheemme

alkoi tammikuussa 2025. Laadimme opinnäytetyösuunnitelman, jossa aluksi pohdimme, mitä teorian tietoa työmme tarvitsee. Perhekuntoutuskeskus Kajon työntekijät antoivat meille materiaalia sekä kirjallisuusvinkkejä, joiden avulla perehdyimme Minätila-menetelmään.

Osallistuimme helmikuussa 2025 Minätila-webinaariin (Helmiluoto 2025). ja perehdyimme Minätila-menetelmään kirjallisuuden avulla. Suunnitteluvaiheessa laadimme opinnäytetyölle aikataulun. Osallistuimme suunnitteluvaiheessa opinnäytetyösuunnitelmapajoihin, joista saimme tukea ja ohjausta työn edetessä. Suunnitteluvaiheessa lähetimme myös opinnäytetyösuunnitelman toimeksiantajalle kommentoitavaksi ja teimme sen mukaan muutoksia suunnitelmaan. Huolellinen suunnitteluvaihe, yhteistyö Kajon työntekijöiden kanssa sekä kirjallisuuteen perehtyminen loivat vahvan pohjan koko opinnäytetyöprosessille.

7.2 Esi- ja työstövaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tekijät siirtyvät siihen ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu. Työskentelyn esivaihe voi olla ajallisesti hyvin lyhyt ja toimenpiteeltään suunnitelman nopea läpikulku, samalla suunnitellen tulevaa työskentelyä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirtyminen siihen ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu, tulisi tapahtua yleensä mahdollisimman pian. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaihe on toiseksi tärkein osa opinnäytetyötä. Tässä vaiheessa toimijat työskentelevät tiiviisti, jopa päivittäin, kohti yhdessä sovittuja tavoitteita ja tuotosta. Tämä vaihe on usein opinnäytetyön pisin ja vaativin osa.

Työstövaiheessa kaikki opinnäytetyön osatekijät konkretisoituvat: toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentoitavat. Opinnäytetyön tekijöille tämä vaihe on vaativa, mutta samalla se on keskeinen oman ammatillisen oppimisen kannalta. Tässä vaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat merkittäviä sekä opinnäytetyön onnistumisen että ammatillisen kehittymisen kannalta. (Salonen 2013, 18.)

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen saimme luvan edetä opinnäytetyöprosessissa. Heti esivaiheessa siirryimme tekemään opinnäytetyötä kirjastoon, jossa työskentelimme tiiviisti yhdessä useamman kerran viikossa. Työstövaiheeseen siirtymisen jälkeen teimme toimeksiantosopimuksen Merikratoksen kanssa.

Työstövaiheessa aloitimme kokoamaan menetelmäopasta valmiiksi etsittyjen materiaalien avulla. Menetelmien valinta ja käytön opettelu olivat keskeisessä osassa työstövaihetta. Menetelmäoppaan kokoaminen oli haastavaa ja aika vievää. Testasimme useita eri menetelmiä käytännössä, jotta pystyimme arvioimaan niiden soveltuvuutta menetelmäkansioon. Testaus auttoi meitä valitsemaan juuri ne menetelmät, jotka parhaiten tukevat Minätila-menetelmän tavoitteita perhekuntoutuksessa.

Hyödynsimme oppaaseen sosiaalialan kirjallisuutta, internetiä ja kollegoidemme suosituksia eri menetelmistä. Oppaan laatiminen aloitettiin Canva-verkkosivustolla, joka ei ollut entuudestaan tuttu työkalu meille. Opimme sen käyttöä työskentelemällä yhdessä ja saimme käyttöön liittyvää ohjausta sosionomilta, joka työskentelee Turun kaupunginkirjastossa. Työskentely ja uuden työvälineen oppiminen antoivat meille paitsi teknisiä taitoja myös mahdollisuuden luoda visuaalisesti selkeä ja käytettävä opas. Projektin edetessä suunnittelimme tehtäviä ja aikarajoja tarkasti varmistaaksemme, että saimme kaiken tarvittavan materiaalin koottua ja oppaan valmiiksi oikeaan aikaan. Työskentelimme useamman kerran viikossa, jotta pysyimme aikarajoissa ja varmistimme, että oppaan eri osat etenevät suunnitellusti.

Työstövaiheen aikana esittelimme ensimmäisen version menetelmäoppaasta perhekuntoutusyksikkö Kajossa. Paikalla olleiden työntekijöiden kanssa kävimme dialogista keskustelua heidän toiveistaan oppaan suhteen. Muille työntekijöille jätimme materiaalin tutustuttavaksi omaan aikatauluunsa, jotta kaikilla oli mahdollisuus antaa palautetta. Palautteiden pohjalta muokkasimme oppaan sisältöä ja visuaalista ilmettä vastaamaan paremmin käyttäjien tarpeita ja Merikratoksen ilmettä.

7.3 Arviointi- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe sisältyy opinnäytetyön kaikkiin vaiheisiin ja sillä on tärkeä rooli kehittämishankkeessa, sillä tässä vaiheessa arvioidaan syntynyttä tuotosta. Arvioinnin perusteella tuotos voidaan joko palauttaa työstövaiheeseen jatkokehittelyä varten tai siirtää viimeistelyvaiheeseen. Tarkistusvaihe voi olla hyvin lyhyt ja kertaluonteinen (Salonen 2013, 18.)

Arvioinnissa tarkastellaan työn tuloksia suhteessa asetettuihin kriteereihin, mikä on onnistunut, mikä ei ole, ja mikä on ollut hyvää tai huonoa. Arviointi vastaa kysymyksiin siitä, onko edetty asetettujen tavoitteiden mukaisesti ja onko saavutettu haluttu päämäärä. Kehittämiseen ja oppimiseen perustuvan arvioinnin tavoitteena on tukea käytännön työtä tavoitteiden saavuttamiseksi ja muutosten aikaansaamiseksi. (Aalto-Kallio 2014, 10–14.)

Arviointia toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa useassa eri vaiheessa opinnäytetyöprosessin aikana. Ennen työstövaihetta toimitimme opinnäytetyösuunnitelman heidän luettavakseen ja saimme siihen kirjallista palautetta, jonka pohjalta tarkensimme työn rajauksia ja tavoitteita. Työstövaiheessa esittelimme menetelmäoppaan ensimmäisen version Kajon työntekijöille yhteisessä tapaamisessa. Keskusteluissa nousi esiin toiveita oppaan sisällön ja rakenteen suhteen, joita hyödynsimme jatkotyöstössä. Lisäksi materiaalin saavutettavuus perhekuntoutusyksikössä mahdollisti työntekijöiden omaehtoisen perehtymisen oppaaseen ja heidän antamansa kirjallinen palaute ohjasi oppaan viimeistelyä. Myös ohjaavan opettajan antama tuki ja palaute prosessin aikana auttoi meitä tarkentamaan ja hiomaan työn eri osia ennen lopullista viimeistelyä.

Viimeistelyvaiheeseen on varattava riittävästi aikaa, sillä se voi kestää odotettua kauemmin. Tämä vaihe on vaativa ja työllistää paljon, koska siinä viimeistellään sekä tuotos että kehittämisraportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuuden. Viimeistelyvaiheesta vastaavat aina opiskelijat, mutta mukana ovat myös kehittämishankkeessa mukana olevat henkilöt, jolle

tuotosta esitellään. Opiskelijat vastaavat itse kirjallisesta raportista. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheeseen olimme varanneet riittävästi aikaa. Tarkistimme ja hioimme menetelmäoppaan sekä raportin huolellisesti, jotta ne olisivat selkeitä, ymmärrettäviä ja toimeksiantajan toiveita vastaavia. Kävimme työn kaikki osat yksityiskohtaisesti läpi saamamme palautteen perusteella ja teimme tarvittavat muutokset ennen työn valmistumista. Vaikka viimeistelyvaihe oli työläs, se oli tärkeä osa prosessia, sillä sen avulla varmistimme työn laadun ja sen hyödynnettävyyden käytännön työssä. Lopullinen menetelmäkansio toimitettiin myös toimeksiantajalle kommentoitavaksi, ja hänen mukaansa kansio vastasi kokonaisuudessaan toimeksiantajan odotuksia.

8 Tuotos

8.1 Oppaan esittely

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä konkreettinen tuote, kuten opas, kirja, esite tai kansio. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tutkimuksellisten periaatteiden mukaisesti jotain uutta sekä työn tilaajalle että tekijälle itselleen. (Salonen 2013, 19.)

Laatiessa tuotosta on tärkeää, että kirjoitetut tekstit on kirjoitettu tilanteeseen sopiviksi sekä kohderyhmää puhutteleviksi. Tekstiä kirjoittaessa on hyvä miettiä, kenelle ja miksi sitä kirjoitetaan. Onko aihe tuttu lukijalle tai kannattaako jotain termejä avata. Tuotoksen tekstien tulisi olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Tekstien ohella voi käyttää kuvia ja värejä, mutta on tärkeää välttää liiallista mediaelementtien käyttöä. Oppaan kannessa tulisi olla otsikko, joka puhuttelee lukijaa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 187–189.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuloksena syntyi menetelmäopas perhekuntoutuskeskus Kajolle. Opas sisälsi käytännön menetelmiä eri Minätilan

vaiheisiin, jotka tukevat asiakasta elämäntarinan kartoittamisessa, tunnetyöskentelyssä, minätilojen tutkimisessa ja vakauttamisessa. Oppaaseen on koottu 18 eri menetelmää, jotka tukevat asiakkaan elämäntarinan kartoittamista, tunnetyöskentelyä, minätilojen tutkimista sekä vakauttamista. Toimeksiantajan toiveena oli, että opas olisi visuaalisesti selkeä, helposti käytettävä ja sisältäisi yksinkertaiset ja ymmärrettävät ohjeet, jotka tukevat työntekijöiden työtä asiakastyössä vähäisillä valmisteluilla.

Oppaassa esitellyt menetelmät on kuvattu selkeästi ja ytimekkäästi. Kukin menetelmä on jaoteltu kolmeen osioon: tarvikkeet, toteutus ja tarkoitus, mikä helpottaa niiden omaksumista ja käyttöä. Menetelmät on valittu siten, että niiden toteuttaminen ei edellytä erityistä koulutusta, ja ne ovat helposti muokattavissa vastaamaan sekä ammattilaisen että asiakkaan yksilöllisiä tarpeita. Lisäksi menetelmien käyttöön tarvitaan vain vähän tarvikkeita, mikä tekee niistä helposti ja nopeasti toteutettavia ilman suuria valmisteluja.

Oppaan alkuun on laadittu saatesanat käyttäjälle, ja loppuun on koottu lähteet, joihin menetelmät pohjautuvat. Oppaan löytää erillisenä liitteenä Theseuksesta. Opas toteutettiin Canva-verkkosivustolla, joka mahdollisti visuaalisesti selkeän oppaan luomisen graafisen suunnittelun työkalulla.

8.2 Oppaan arviointi

Arviointia on toteutettu koko opinnäytetyöprosessin ajan vuoropuhelussa keskenämme sekä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Olemme käyneet jatkuvaa keskustelua projektin etenemisestä, ja yhdessä arvioiden olemme tehneet tarvittavia muutoksia ja tarkennuksia oppaan sisältöön ja rakenteeseen. Toimeksiantaja on ollut prosessin aikana tukena, tarjonnut näkemyksiään ja antanut rakentavaa palautetta työn eri vaiheissa.

Pyysimme oppaasta välipalautetta ja saimme toimeksiantajalta positiivista palautetta. Opas koettiin selkeäksi, käytännönläheiseksi ja työntekijöiden tarpeisiin hyvin vastaavaksi. Välipalautteessa oli toiveena lisätä vielä erilaisia menetelmiä ja ideoita menetelmien muokkaamiseen. Koemme onnistuneemme

luomaan oppaan, josta on hyötyä Minätila- menetelmässä ja opas soveltuu käytettäväksi osana perhekuntoutuskeskuksen asiakastyötä sekä tulevissa Minätila-menetelmä koulutuksissa.

Tavoitteenamme oli alusta alkaen tuottaa helposti ymmärrettävä ja toteutettava opas, jonka menetelmät eivät vaadi erityistä koulutusta, ja joka tukee työntekijöiden työskentelyä asiakkaiden kanssa ilman, että menetelmien käyttöönotto on työlästä. Koemme, että saavutimme tämän tavoitteen. Oppaan menetelmät ovat joustavia ja muokattavissa asiakkaan tarpeiden mukaan.

Itsearviointi on ollut tärkeässä roolissa prosessin aikana. Olemme prosessin edetessä pohtineet tekemiämme valintoja ja oppineet samalla sekä menetelmätyöskentelystä että graafisesta suunnittelusta. Canvan käyttö mahdollisti visuaalisesti miellyttävän ja selkeän lopputuotteen, ja sen hallinta kehittyi projektin aikana.

Menetelmäopasta voidaan hyödyntää perhekuntoutuskeskus Kajon asiakastyössä sekä tulevissa Minätila-menetelmä koulutuksissa. Sen joustavan rakenteen ansiosta sitä voidaan tarvittaessa laajentaa tai täydentää tulevaisuudessa.

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää perhekuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvointia ja kuntoutusprosessia, sillä vanhemman hyvinvoinnilla on suora vaikutus myös lapsen hyvinvointiin. Tavoitteenamme oli kehittää Minätila-menetelmän käyttöön tarkoitettu menetelmäopas, joka kokoaa yhteen perhekuntoutuksen kontekstiin soveltuvia erilaisia menetelmiä. Tuotoksena syntyi konkreettinen ja käytännönläheinen opas, joka sisältää menetelmiä

vanhempien elämäntarinan kartoittamiseen, tunnetyöskentelyyn sekä minätilojen tutkimiseen ja vakauttamiseen. Opas tukee vanhempia omien kokemustensa ja tunteidensa ymmärtämisessä ja käsittelyssä sekä tukee työntekijöitä tarjoamalla vanhemmille selkeää ja asiakaslähtöistä tukea kuntoutusprosessin aikana.

Toimeksiantajan toiveena oli kehittää menetelmäopas työntekijöiden tueksi Minätila-menetelmään. Oppaan toteuttamisessa saimme toimia hyvin itsenäisesti ja toimeksiantaja oli avoin ehdotuksillemme. Ensimmäisen version valmistumisen jälkeen päivitimme sisältöä saamamme palautteen pohjalta ja lisäsimme uusia menetelmiä. Lopputuloksena syntyi selkeä ja visuaalisesti miellyttävä opas, jonka menetelmät ovat helposti ymmärrettäviä ja käytännössä sovellettavia.

Perhekuntoutus on perhekeskeistä auttamistyötä, joka edellyttää työntekijöiltä kykyä rakentaa luottamuksellisia asiakassuhteita sekä hallita ammatillisia menetelmiä. Vanhemmat toivovat lapselleen aina parasta ja pyrkivät toimimaan mahdollisimman hyvinä vanhempina. Perhekuntoutuksen työntekijät tukevat tätä pyrkimystä tekemällä yhteistyötä perheen kanssa ja etsimällä yhdessä heidän tilanteeseensa sopivia ratkaisuja, mikä tukee vanhempia parempaan vanhemmuuteen. (Pärnä 2010, 46.)

Perhekuntoutus lastensuojelun kuntoutusmuotona on viimesijainen ja intensiivinen keino tukea koko perhettä tilanteessa, jossa lapsen hyvinvointi, turvallisuus tai kehitys on vaarantunut. Se tarjoaa mahdollisuuden vanhemmuuden ja perheen vuorovaikutussuhteiden vahvistamiseen. Prosessin aikana syvensimme ymmärrystämme kiintymyssuhdemalleista, kehityksellisen trauman vaikutuksista vanhemmuuteen sekä minätiloista. Psykiatri Jorma Tähkän (2016) minätila-teoria tarjosi keskeistä pohjaa sen ymmärtämiselle, miten turvaton kiintymyssuhde ja vanhempien häiriintyneet toimintamallit voivat estää lapsen tunne-elämän luonnollista kehitystä. Tällöin lapsi saattaa joutua hylkäämään oman minuutensa säilyttääkseen yhteyden vanhempiinsa, mikä voi johtaa ristiriitaisiin ja kielteisiin tunteisiin omia tarpeitaan kohtaan.

Koimme, että selkeä ja konkreettinen opas auttaa työntekijöitä jäsentämään työskentelyään ja hyödyntämään Minätila-menetelmää asiakastyössä. Sen myötä asiakas saa yksilöllisempää ja vaikuttavampaa tukea kehityksensä vahvistamiseen ja kaaosminän hallintaan.

Työskentely uuden ja aluksi vieraan aiheen parissa oli opinnäytetyöprosessin suurin haaste. Minätila-menetelmästä on saatavilla vain vähän tutkittua tietoa, mikä edellytti perehtymistä teoreettisiin lähteisiin ja toimeksiantajan suosituksiin. Onnistuimme kuitenkin omaksumaan menetelmän keskeiset periaatteet varsin lyhyessä ajassa ja soveltamaan niitä tuotoksessamme. Arvokasta tukea saimme osaamisemme syventämiseen Merikratoksen järjestämästä Minätilateoria mielenterveydenhäiriöiden vaikuttavana hoitomenetelmänä -webinaarista, luennoitsijana toimi Merikratoksen asiantuntija Heidi Helmiluoto.

Vaikka menetelmän periaatteet omaksuttiin nopeasti, kirjallisuuden ja tutkimustiedon vähäisyys rajoittivat mahdollisuuksiamme arvioida sen vaikuttavuutta kattavasti. Oppaan toimivuutta ei ole vielä testattu käytännössä. Syksyllä 2025 Merikratos aloittaa laajemman Minätila-menetelmän koulutuksen, jonka yhteydessä myös laatimaamme opasta tullaan jakamaan laajemmin.

Vanhemmuuden ilmeneminen rakentuu usein vanhemman tiedostamattomien traumojen varaan. Käsittelemättömät lapsuuden kokemukset voivat johtaa etäiseen tai haitalliseen vanhemmuuteen ilman tietoista aikomusta. Vanhempi ei aidossa minuudessaan valitse toimia hylkäävästi tai vahingoittavasti. (Klaavu 2024, 12.)

Lastensuojelullisessa kuntoutuksessa keskeisenä tavoitteena on perheen arjen pulmien korjaaminen, erityisesti lapsen oikeuksien ja tarpeiden näkökulmasta. Vanhemmilla on harvoin selkeä käsitys siitä, millaisia muutoksia heiltä odotetaan tai vaaditaan. Usein vanhemmille on helpompaa hahmottaa työskentelyn lähtökohdiksi lastensa ongelmat kuin omansa.

Tyypillistä on myös, että vanhemmat näkevät kuntoutuksen syynä jonkin tietyn, erillisen asian tai pulman, eivätkä niinkään laajempaa asioiden kokonaisuutta.

He sijoittavat usein kuntoutusjaksolle tulon syyt itsensä ulkopuolelle. Oman vanhemmuuden kipukohtien tunnistaminen ja tunnustaminen onkin monille yksi vanhemmuuden haastavimmista asioista. (Hurtig 2010, 242–243.)

Tämä korostaa perhekuntoutuksen merkitystä toimintana, jossa vanhempaa tuetaan tunnistamaan kaaosminän vaikutuksia omaan toimintaansa sekä ymmärtämään menneisyyden kokemusten merkitystä nykyhetkeen. Minätila-menetelmä edellyttää työntekijältä sekä menetelmän sisäistämistä että valmiutta kohdata asiakkaan tunne-elämä ja kokemushistoria syvällisesti. Keskiössä Minätila-menetelmässä on yhteistyö kehitysminän eli aidon minän kanssa.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut meille ammatillisesti kehittävä, mutta ajoittain myös haastava kokemus. Minätila-menetelmän teoreettiseen viitekehykseen perehtyminen on vaatinut paljon työtä, mutta se on syventänyt ymmärrystämme menetelmän keskeisistä periaatteista. Prosessin myötä meille on syntynyt kiinnostus kouluttautua Minätila-menetelmän asiantuntijoiksi ja hyödyntää menetelmää monipuolisesti sosiaalialan työssä.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ovat rehellisyys, arvostus, luotettavuus ja vastuunkanto. Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti luotettavaa ja hyväksyttävää sekä sen tulokset uskottavia vain, jos prosessi on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.)

Hyvä tieteellinen käytäntö rakentuu menettelytavoista, joilla pidetään huolta hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta tieteellisen toiminnan koko elinkaaren ajan. Hyvät tieteelliset menettelytavat ovat tärkeä osa tiede- ja tutkimusyhteisöön kuuluvien organisaatioiden laatujärjestelmää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.)

Eettisesti korkeatasoisen tutkimus- ja kehittämistyön lähtökohtana on, ettei kirjoittaja sorru tieteelliseen varkauteen eli plagiointiin. Plagiointi tarkoittaa toisen tekijän tekstin esittämistä omanaan ilman lähdeviitteitä. Tutkimustyön eettisiin ohjeisiin kuuluu muutakin kuin huoli plagioinnista. Niihin kuuluvat ei-toivottujen tulosten pimittämisestä ja tulosten keksimisestä varoittaminen sekä muistuttaminen siitä, että jokaisen opinnäytetyön sivulle merkityn lähteen tulee löytyä lähdeluettelosta. Sen sijaan jokaiseen lähteeseen, joka on merkitty lähdeluetteloon, tulee viitata vähintään yhden kerran. (Hakala 2022, 117.)

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet, kuten rehellisyys, arvostus, luotettavuus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024), ohjasivat opinnäytetyöprosessiamme alusta loppuun. Tavoitteenamme oli tuottaa eettisesti kestävä ja luotettava tietoa, minkä vuoksi kiinnitimme erityistä huomiota muun muassa aineiston valintaan, lähteiden merkitsemiseen sekä tiedon oikeellisuuteen. Valitsimme tietoperustan yhdessä perhekuntoutuskeskuksen työntekijöiden kanssa, jotta teoriaosuus tukisi mahdollisimman hyvin käytännön menetelmäkansiota. Tietoperustan kokoaminen osoittautui haastavaksi, sillä aiheeseen liittyvää monipuolista kirjallisuutta oli rajallisesti saatavilla. Työskentelimme prosessin aikana järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti, ja pidimme tärkeänä ohjauksen ja palautteen hyödyntämistä sekä ohjaavalta opettajalta että toimeksiantajalta. Palautteen avulla pystyimme kehittämään toimintaamme ja pyrimme varmistamaan, että työ vastaa sisällöllisesti sekä eettisesti hyvän tieteellisen käytännön vaatimuksia.

9.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi kunnolla syksyllä 2024 ja saimme sen päätökseen toukokuussa 2025. Prosessi oli tiivis, tehokas ja ajoittain myös haastava, mutta etenimme järjestelmällisesti kohti asetettuja tavoitteita aikataulussa. Työskentelimme parityönä useita kertoja viikossa, mikä mahdollisti jatkuvan vuoropuhelun, ideoinnin ja oppimisen toisiltamme. Yhdessä tekeminen koettiin vahvuudeksi, sillä pystyimme jakamaan vastuuta, hyödyntämään toistemme vahvuuksia ja tukemaan toisiamme etenkin

haastavissa kohdissa. Tärkeää parityössä oli selkeä työnjako, aikataulutus ja avoin kommunikaatio, joiden ansiosta yhteistyö sujui mutkattomasti koko prosessin ajan. Lisäksi parityöskentely vahvisti vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojamme, joita tulemme tarvitsemaan myös työelämässä sosiaalialalla.

Suunnitteluvaiheessa käytimme paljon aikaa Minätila-menetelmän ymmärtämiseen ja sen merkityksen selkeyttämiseen osana perhekuntoutusta. Menetelmäoppaan kehittämisessä hyödynsimme perhekuntoutuskeskus Kajon työntekijöiden näkemyksiä, kun pohdimme, miten eri menetelmät toimivat erilaisissa asiakastilanteissa. Koemme, että opas ei tue ainoastaan työntekijöitä Minätila-menetelmässä, vaan se myös ohjasi meitä löytämään omalle ammatilliselle polullemme merkityksellisen suunnan kohti Minätila-menetelmä koulusta.

Prosessin aikana osaamisemme syveni erityisesti kehityksellisen trauman ja minätilojen teemoissa. Uuden, vähän tutkitun aiheen omaksuminen oli ajoittain haastavaa, mutta samalla antoisaa ja motivoivaa. Opimme arvioimaan ja etsimään tietoa kriittisesti. Minätila-menetelmä on terapeuttinen ja vaativa, ja Kajon työryhmä, joka on saanut perusteellisen koulutuksen menetelmän käyttöön, hallitsee sen soveltamisen asiakastyössä. Me puolestamme olemme perehtyneet menetelmän teoriaan ja taustalla olevaan ajatteluun, mutta emme ole vielä kokeneet menetelmän käytännön soveltamista asiakastyössä. Toivomme pääsevämme Minätila-menetelmän koulutukseen, jotta voimme syventää osaamistamme ja tulevaisuudessa soveltaa menetelmää käytännön asiakastyössä.

Menetelmäoppaan laatiminen oli meille molemmille ensimmäinen laatuaan. Visuaalisen ilmeen suunnittelussa opettelimme käyttämään Canva-ohjelmaa, joka oli meille uusi tuttavuus. Sen avulla pystyimme rakentamaan oppaasta selkeän, havainnollistavan ja ammattilaisille helposti lähestyttävän.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön tuotosta eli opasta tullaan hyödyntämään Merikratoksen valtakunnallisessa Minätila-menetelmä koulutuksessa. Tämän lisäksi kaikki perhekuntoutuskeskuksen työntekijät hyötyvät oppaasta, sillä siinä on valmiita menetelmiä asiakastyöhön. Kokemuksemme mukaan Minätila-teoriaan perehtyminen ja aiheen käsittely kehittivät meitä ammatillisesti. Uskomme, että menetelmää voi hyödyntää omassa työssämme, ja siitä olisi hyötyä perheille. Tulevaisuudessa tavoitteemme on kouluttautua Minätila-menetelmään käyttöön, jotta voimme tukea perheitä entistä monipuolisemmin.

Perhekuntoutuksessa eri minätilojen tarkastelu ja käsittely on erityisen tärkeää, sillä asiakkailla on usein taustalla traumaattisia kokemuksia, jotka vaikuttavat heidän tapaansa hoitaa ja kasvattaa lapsiaan. Kiintymyssuhteissa esiintyy usein haasteita, ja jotta perhe voisi pysyä jatkossakin yhdessä, on tärkeää käsitellä näitä asioita yhdessä ammattilaisten kanssa. Opinnäytetyömme tarjoaa työntekijöille menetelmiä, jotka tukevat heidän työskentelyään ja helpottavat perheiden kanssa tehtävää työtä.

Jatkokehittämisen kannalta menetelmäoppaan menetelmien käytettävyyttä voisi arvioida selvittämällä, kuinka hyvin ne toimivat käytännön työssä. Tällöin voisi tutkia, saako niiden avulla enemmän ja selkeämpää tietoa asiakkaan elämänhistoriasta, helpottaako niiden käyttö asiakkaan tunteiden käsittelyä ja sanoittamista sekä kuinka hyvin ne auttavat asiakasta palaamaan nykyhetkeen ja saavuttamaan vakauden. Aikataulullisista syistä emme kuitenkaan tutkineet menetelmäoppaan käytettävyyttä opinnäytetyössämme.

Lähteet

- Aalto-Kallio, M. 2014. Arvioivaa toimintakulttuuria rakentamassa. Teoksessa Arvioiva toimintakulttuuri järjestökärkeen. Vaasa: FRAM, 9–21.arviointiopas_nettiin_2015.pdf. 27.3.2025.
- Airo, R. & Tokola, M. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit - Terveyskirjasto.11.3.2025.
- Alarotu, S. & Lindqvist, A. 2024. Minätilatyöskentely tueksi epävakaudesta toipumiseen. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Alarotu_Lindqvist.pdf. 17.3.2025.
- Alatalo, M., Lappi, K. & Petrelius, P. 2017. Lapsikeskeinen suojeleminen ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa. Kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Työpapaperi 21/2017.
- Areneva, M. 2022. Lapsen suojeleminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Elokoski, J. & Pollari, E. 2024. Varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteiden vaikutukset lapsen ja nuoren psykososiaaliseen kehitykseen – kuvaile kirjallisuuskatsaus. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. Ekokoski_Pollari.pdf. 14.3.2025.
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tallinna: Gaudeamus.
- Hakala, J. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tallinna: Gaudeamus.
- Heinonen, H. 2007. Kohti syvempää ymmärrystä sosiaalityössä. Tutkiva ja arvioiva työote sosiaalityöntekijöiden jäsentämänä. Kohti syvempää ymmärrystä sosiaalityössä.26.3.2025.
- Helmiluoto, H. 2025. Merikratos. 14.3.2025.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>. 11.2.2025
- <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosiaaliset-innovaatiot-lastensuojelussa-koordinaatiohanke-soila-/lastensuojelu>. 10.2.2025
- Hughes, D. 2011. Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hurtig, J. 2010. Lastensuojelua ja perhekuntoutusta - Lastensuojelullisen kuntoutuksen tavoitteet ja niiden saavuttaminen. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimauttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Porvoo: Bookwell,
- Isola, A. Kaartinen, H. Leemanen, L. Schneider, Valtari, S. Keto-Tokoi, A. 2015. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Microsoft Word - Mita-osallisuus-on-osallisuuden-viitekehysta-rakentamassa_10.10.doc. 28.3.2025.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kananoja, A. Lähteinen, M. Marjamäki, P. 2010. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi- johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Stakesin työpapereita 17/2018. T17-2008-VERKKO.pdf.10.4.2025.
- Klaavu, J. 2023. Lapsuuden kehityksellinen trauma. Helsinki: Viisas elämä.
- Koivisto, M & Korkeila, J. 2023. Epävakaa persoonallisuus. Lääkärikirja Duodecim: Kustannus oy Duodecim. 2.10.2023
- Kostamo, P. Airaksinen, P. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Mönkkönen, K. 2022. Vuorovaikutus asiakastyössä. Tallinna: Gaudemus oy.
- Näkki, P. Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialla. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.
- Pärnä, K. 2010. Perhekuntoutusta lasten ja perheiden palveluna. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) Voimauttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Porvoo: Bookwell, 237–249.
- Raatikainen, E. Rahikka, A. Saarnio, T. Vepsä, P. 2019. Ammattina Sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print oy.
- Simola, T. 2018. Perhekuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi: vaikuttavan perhekuntoutuksen tulokset, edellytykset ja mekanismi. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.content .18.3.2025.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria-tutkimuslöydöksiä käytännönsovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin.20.2.2022
- Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Taskinen, S. 2010. Lastensuojelun soveltaminen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Lastensuojelun käsikirja.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024. Lastensuojellun käsikirja. Perhekuntoutus - THL. 3.3.2025.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2025. Lastensuojelu.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö.<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> 7.3.2025
- Tähkä, J. 2016. Epävakaan persoonallisuushäiriön hoito päiväsairaalassa. Microsoft Word - kaikista uusien versio_epavakaa_.docx. 23.3.2025.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Suunnitelman tekijä(t): Laura Korhonen ja Niina Silvan

Opinnäytetyön nimi: Minätila-menetelmänä perhekuntoutus Kajossa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Merikratos

Suunnitelma laadittu pvm: 28.3.2025

Kerään aineiston	<u>haastattelu</u>
Analysoin jo olemassa olevaa organisaation aineistoa	Ei
Käsittelen aineistoa huolellisesti siten, että alkuperäinen tietosisältö säilyy eikä se muutu	X
Olen perehtynyt opinnäytetyön ohjeissa oleviin henkilötietoihin liittyviin ohjeisiin	X
Olen varmistanut, ettei aineistossani ole arkaluonteisia henkilötietoja	X
Opinnäytetyössäni on henkilötietoja	Ei
Tarvitsen opinnäytetyössäni tietosuojaselosteen	Ei
Olen suunnitellut, kuinka suostumus henkilötietojen käsittelyyn otetaan tutkittavilta/ tutkimukseen osallistuvilta	En tarvitse
Olen informoinut osallistuvia tahoja opinnäytetyöstä ja heidän osuudestaan siinä. suostumuksen mallipohja	X
Olen selvittänyt tutkimusluvan tarpeen	X
Opinnäytetyöni tarvitsee eettisen ennakoarvioinnin	Ei
Aineiston dokumentoinnin tapa	Kirjallinen
Aineiston tallennuspaikka ja varmuuskopioinnin paikka (suositus: karelian verkkoasema)	Karelian verkkoasema, one drive ja word
Aineisto opinnäytetyön valmistuttua	säilyttäminen ja jatkokäyttö
Aineistohallinnan vastuuhenkilönä opinnäytetyön tekijä. Jos opinnäytetyö tehdään parityönä, nimetkää vastuuhenkilö	Laura Korhonen

Saatekirje

Saatekirje perhekuntoutus Kajon työntekijöille

Moikka!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Joensuun Karelia ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme Merikratokselle, minätilamenetelmään liittyen.

Nyt haluaisimme kuulla teidän työntekijöiden ajatuksia menetelmäoppaasta, jonka olemme alustavasti tehneet. Menetelmiä on kolmeen eri teemaan liittyen:

- asiakkaan elämänhistorian kartoittaminen
- tunnetyöskentely
- vakauttavat menetelmät/harjoitukset

Opas on vielä kesken ja siksi kuvat eivät ole yhtenäiset teemavärien osalta.

Ajatus on ollut tehdä näkyväksi, minkä tyyppisiä ne voisivat olla.

Kun olet tutustunut kaikkiin menetelmiin, toivoisimme, että voisit vastata lyhyeen kyselyyn kirjallisesti. Haemme lomakkeet teiltä pois noin viikon kuluessa.

Vastauksenne ovat tärkeitä työmme osalta, joten kiitos, kun ehdit käyttämään pienen ajan opinnäytetyömme hyväksi.

Terveisin: Laura Korhonen ja Niina Silvan

Palautelomake menetelmistä perhekuntoutus Kajon työntekijöille

Minätila-menetelmänä perhekuntoutus Kajossa

1. Koetko, että menetelmiä voi käyttää Minätila-työskentelyssä?
Miksi kyllä / miksi ei?

2. Onko menetelmien käyttö mielestäsi helppo omaksua käytännön asiakastyöhön? Tarvitaanko muutoksia tai lisäohjeita?

3. Onko jotain, mitä haluaisit lisätä tai muuttaa menetelmissä tai materiaalissa ennen menetelmien käyttöönottoa asiakastyössä?

4. Sana on vapaa – voit kertoa mitä tahansa muuta, mitä haluat tuoda esiin menetelmistä tai materiaalista.
