

KOTIKOKKIKURSSI-

Tukea kehitysvammaisen aikuisen itsenäiseen elämään

Saana Laine ja

Elina Mustakangas

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali-alan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Laine, Saana ja Mustakangas, Elina. Kotikokkikurssi–tukea itsenäiseen elämään. Helsinki, kevät, 2016. 61 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ruoanvalmistuskurssi lievästi- ja keskiasteisesti kehitysvammaisille aikuisille tukemaan heidän itsenäisyyttään sekä koota selkokieline reseptikansio tukemaan ruoanvalmistusta kotona kurssin päätyttyä.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja työelämälähtöinen. Työelämän yhteistyökumppanina oli Helsingin Kehitysvammaatuki 57 ry, joka toimii kehitysvammaisten henkilöiden ja heidän omaistensa oikeuksienvälityksellä- ja tukiyhdistyksenä.

Kurssin valmistelu aloitettiin suunnittelemalla kurssin teema ja valitsemalla reseptit. Reseptit kirjoitettiin selkokielineen muotoon. Reseptikansiota varten selvitettiin, mitä tulee ottaa huomioon kirjoitettaessa selkokielistä tekstiä. Kurssille valittiin kahdeksan osallistujaa ilmoittautuneiden joukosta yhteystyötoiminnan Helsingin Kehitysvammaatuki 57 ry:n vapaa-ajan koordinaattorin Marja Heralan avulla.

Kurssista saatu palaute oli pääosin positiivista ja moni kurssilainen toivoi kurssille jatkoa tai mahdollisuutta osallistua samankaltaiselle kurssille uudestaan. Osa kurssilaisista innostui kurssin jälkeen ruoanvalmistuksesta ja on valmistanut ruokaa itsenäisesti tai ohjaajan kanssa myös kurssin jälkeen. Opinnäytetyönä toteutetun Kotikokkikurssin vaikutusta kurssilaisten itsenäisyyteen arvioitiin vain palautteeseen vastanneiden kurssilaisten osalta. Yhteistyötaho piti kurssia sekä selkokielistä reseptikansiota onnistuneena.

Asiasanat: kehitysvammaisuus, itsenäisyys, sosiokulttuurinen innostaminen, ruoanvalmistus, selkiokieli.

ABSTRACT

Laine, Saana and Mustakangas, Elina. Cooking course to support independency. Helsinki, Spring 2016. 61 p., 3 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to arrange a cooking course for adults with developmental disabilities. The purpose of the cooking course was to support the independency of the participants and distribute a plain language recipe book.

The thesis was a practical thesis. Our co-operation partner was Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry which is a nongovernmental organisation that supports and gives legal advice to people with developmental disabilities and their families.

A plain language recipe book was written and distributed at the end of the course. The recipe book had general instructions related to cooking and all the recipes for the foods prepared together during the course. The recipe book is designed to support and encourage the participants to continue cooking independently after the course.

Preparing the course started by designing the courses theme and choosing the recipes. The recipes were written in plain language. Eight course participants were chosen from the applicants with the help of Marja Herala who is the free-time co-ordinator of Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry.

The feedback received from the course was mainly positive, and many of the participants wished for a new similar course. After the course, many of the participants told that they had started cooking at home independently or with a help of a personal assistant. The feedback from the course was analyzed only from the feedback forms we received; some participants did not return any feedback. The course received positive feedback and was considered successful by the co-operation partner. The plain language recipe book also got positive feedback.

Keywords: Developmental disabilities, independency, sociocultural animation, cooking, plain language.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 HELSINGIN KEHITYSVAMMATUKI 57 RY	6
3 KEHITYSVAMMAISUUS	8
3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä.....	8
3.2 Lievä ja keskiasteinen kehitysvammaisuus	10
3.3 Vammaisten ihmisten asema yhteiskunnassa ennen ja nyt	11
4 KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN ITSENÄISYYDEN TUKEMINEN	15
4.1 Itsenäistyminen ja itsenäisyys	15
4.2 Kehitysvammaisten aikuisten ohjaaminen ja ryhmätyöskentely	17
4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	19
4.4 Selkokieli	20
5 KOTIKOKKIKURSSI	22
5.1 Kurssin tarve ja suunnittelu	22
5.2 Kurssin sisältö ja toiminta	24
5.3 Selkokielineen reseptikansio	26
5.4 Kurssilaisten palaute Kotikokkikurssista	27
5.5 Yhteistyötahon palaute Kotikokkikurssista.....	28
6 POHDINTA	30
6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	30
6.2 Oman työskentelyn arviointi ja ammatillinen kasvu	31
LÄHTEET	35
LIITE 1: Palautekysely 1	39
LIITE 2: Palautekysely 2.....	41
LIITE 3: Selkokielineen reseptikansio.....	43

1 JOHDANTO

Viime vuosina on alettu kiinnittää enemmän huomiota kehitysvammaisten oikeuksiin ja heidän mahdollisuuteensa kuulua yhteiskuntaamme sen täysivaltaisina jäseninä, itsenäistä elämää eläen. Maailmanlaajuisesti vammaisten henkilöiden oikeuksia edistää Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. (Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010–2015, 17.) Kehitysvammaiset henkilöt ovat yhä enemmän näkyvissä mediassa, eikä katu-kuvassa liikkuva kehitysvammaisen ole harvinainen näky. Halusimme opinnäytetyössämme antaa ryhmälle kehitysvammaisia aikuisia mahdollisuuden opetella itsenäiseen elämään kuuluvaa tärkeää taitoa: ruoanvalmistusta.

Opinnäytetyömme aiheena oli suunnitella ja toteuttaa ruoanvalmistuskurssi itsenäistyville tai itsenäisesti asuville, lievästi ja keskiasteisesti kehitysvammaisille aikuisille. Työelämän yhteistyökumppanimme on Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry. Aihe valikoitui keskusteltuamme Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n vapaa-ajan koordinaattorin Marja Heralan kanssa. Idea ruoanvalmistuskurssista tuli yhdistyksen jäseniltä sekä Ystävätuvan kävijöiltä, ja se oli kirjattu Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n vuoden 2015 toimintasuunnitelmaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tukea itsenäistymistä ja itsenäisyyttä ruuanlaiton keinoin sekä innostaa valmistamaan monipuolista ruokaa itse. Kurssin pohjalta rakensimme selkokielisen reseptikansion kurssilaisille (liite 3). Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat ovat kehitysvammaisuus, itsenäisyys ja sen tukeminen, sosiokulttuurinen innostaminen sekä selkokieli.

Olemme työskennelleet eri-ikäisten kehitysvammaisten henkilöiden parissa oppilaitoksissa, ryhmäkodeissa sekä työ- ja valmennuskeskuksessa. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli syventää ryhmänohjaustaitojamme vapaa-ajan ympäristössä ja luoda uusi pysyvä kurssi Helsingin kehitysvammatuki 57 ry:n Ystävätupatoiminnalle.

Olemme molemmat suuntautuneet opinnoissamme vammaisuuteen, joten opin­näytetyö aiheesta tuntui luontevalta. Työelämässä saamamme kokemuksen mu­kaan kehitysvammaisten aikuisten ruoanvalmistus rajoittuu pitkälti valmisruoan lämmittämiseen. Koemme ruonvalmistuksen osaksi itsenäistä elämää ja halu­simme opinnäytetyömme kautta vaikuttaa osallistujien kykyyn valmistaa itsenäi­sesti ruokaa kotona. Kurssin päätyttyä jokainen kurssilainen sai omakseen sel­kokielisen reseptikansion, jotta ruoanvalmistus kotona olisi mahdollisimman help­paa. Kurssilla oli omien havaintojemme ja saadun palautteen mukaan hyvä ja innostava ilmapiiri. Kurssi vahvisti kurssilaisten jo olemassa olevia ruoanvalmis­tustaitoja ja opetti uusia asioita ruoanvalmistuksesta.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja toiminnallinen. Kehittämispainot­teista opinnäytetyötä voidaan kutsua myös toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toi­minnallinen opinnäytetyö toteutetaan käytännössä ja siitä raportoidaan. (Diako­nia-ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti josta selviää opinnäytetyön kannalta oleelliset asiat kuten työprosessin ku­vaus, työprosessin tulokset ja johtopäätökset. Raportista näkee myös oman op­pimisen arvioinnin sekä toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen arvioinnin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65; Diakonia- ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Kehittä­mispainotteinen opinnäytetyö voi olla produktio eli tuotekehittely tai kehittämis­hanke. Näitä kahta voi olla vaikea erottaa toisistaan, ja molemmissa voi olla piir­teitä kummastakin tyypistä. (Diakonia- ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Opinnäy­tetyössämme on piirteitä näistä molemmista. Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry voi hyödyntää kurssista syntynyttä kansiota jatkossa samankaltaisessa toimin­nassaan.

2 HELSINGIN KEHITYSVAMMATUKI 57 RY

Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry on kansalaisjärjestö, joka toimii kehitysvammaisten henkilöiden, heidän perheidensä ja läheistensä oikeuksienvälvonta- ja tukiyhdistyksenä. Järjestö on perustettu vuonna 1957. Järjestön työtä ohjaavat arvot ovat hyvä elämä, arvostava kohtaaminen, asiakaslähtöisyys, yhteistyö ja asiantuntijuus. Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry toimii yhteistyössä pääkaupunkiseudulla alalla toimivien yhteisöjen, kuntien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. (Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry i.a.a.) Toimintaa rahoitetaan rahanautomaattiyhdistyksen avustuksilla, kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan myöntämällä järjestöavustuksella sekä jäsenmaksuilla (Herala 2015).

Vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisesti yhteiskunnan jäsenenä. Kunta on vastuussa siitä, että vammaiset saavat heille tarkoitetut palvelut. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380.) Yhdistyksen tehtävänä on seurata voimaan tulevien ja jo tulleiden lakien ja säännösten toteutumista Helsingissä. Ajankohtaisia asioita ovat esimerkiksi vammaislainsäädännön uudistus ja itsemääräämisoikeuslain valmistelu. Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry on aktiivisesti mukana erilaisissa toimikunnissa ja tekemässä aloitteita ja kannanottoja epäkohtien poistamiseksi ja erilaisten toimintojen kehittämiseksi. (Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry, 3.)

Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry tukee kehitysvammaisia itsenäiseen elämään ja haluaa jakaa kehitysvammaisuuteen liittyvää tietoa. Järjestö haluaa olla tuke-
massa perheitä, joissa on kehitysvammainen perheenjäsen. Se tarjoaa perheille esimerkiksi mahdollisuuksia vertaistukeen, koulutukseen ja virkistäytymiseen. (Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry i.a.b.)

Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry tuottaa asumispalveluja, päivätoimintaa, leiri- ja kerhotoimintaa sekä erilaista tuki- ja vapaa-ajan toimintaa kehitysvammaisille henkilöille. Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan nettisivuilla ja jäsentiedotteissa. (Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry i.a.a.) Kotikokkurssi järjestettiin Helsingin

Kehitysvammatuki 57 ry:n Ystävätuvan tiloissa. Kerhokahvio Ystävätupa on kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille tarkoitettu kohtaamispaikka, jossa voi esimerkiksi laulaa karaokea, askarrella, pelata lautapelejä sekä biljardia ja viettää aikaa ystävien kanssa. Ystävätupa on auki keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. (Helsingin Kehitysvammatuki57 ry i.a.c.) Ystävätuvan tiloissa järjestetään myös erilaisia kursseja sekä jäsenten taidenäyttelyitä (Herala 2015).

3 KEHITYSVAMMAISUUS

3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Suomessa arvioidaan olevan 40000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uutta, mutta se rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Kehitysvammaiset henkilöt oppivat monia asioita samalla tavalla kuin muut, vaikka esimerkiksi käsitteellinen ajattelu voi olla heille vaikeampaa. Kehitysvammaisen henkilön vamman aste voi vaihdella lievästä oppimisvaikeudesta, aina vaikeaan kehitysvammaisuuteen. Vammaisuus ilmenee kullakin ihmisellä eri tavoin, ja jokaisella vammaisella henkilöllä on omanlaisensa vahvuudet sekä kyvyt. (Vernerinet 2014a; Kehitysvammaisten tukiliitto ry i.a.) Kehitysvammaiset ovat suurin vammaisryhmä. Länsimaissa on tutkimusten mukaan kehitysvammaisia yksi prosentti väestöstä. (Arvio & Aaltonen 2011, 13.)

Kehitysvamman voivat aiheuttaa monenlaiset tekijät ja syyt vammautumiselle voidaan jaotella vammautumisen ajankohdan mukaisesti kolmeen osaan: sikiöaikaiseen (prenataaliseen), syntymään liittyvään (perinataaliseen) ja lapsuusaikaiseen (postnataalisen). Sikiöaikainen kehitysvamma voi aiheutua esimerkiksi perintötekijöistä tai raskauden aikaisesta infektiosta. Syntymään liittyvät kehitysvammat voivat aiheutua esimerkiksi sydämen toiminnan häiriöistä, aivoverenvuodosta tai aivovaurioista. Lapsuusiässä saatu kehitysvamma voi aiheutua esimerkiksi hukkumisonnettomuuden, pahoinpitelyn tai vaikean yleissairauden seurauksena. (Arvio & Aaltonen 2011, 40.)

Kehitysvammaisuutta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Suomessa käsite kehitysvamma on vakiintunut tarkoittamaan älyllistä kehitysvammaa (Arvio & Aaltonen 2011, 13). Pelkän älyllisen kehitysvamman vaikeusaste ei riitä ennustamaan selviytymistä elämässä, sillä ihmisen toimintakyky muotoutuu älyllisten toimintojen, muiden ominaisuuksien sekä elinympäristön vuorovaikutuksessa. Vaikka Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organisation) on valinnut kehitysvammaisuuden määritelmäksi älyllisen kehitysvammaisuuden eri asteet,

ei niitä tulisi käyttää ainoana yksilöä kuvaavana yleisluonnehdintana, sillä älykkyys on vain osa ihmisen kokonaisuutta. Siihen millaisiksi kasvamme ja kehitymme, vaikuttavat esimerkiksi se millaisen kasvatuksen saamme ja millaisia elämäkokemuksia meillä on. Lisäksi siihen vaikuttavat oppiminen ja ympäristö jossa elämme. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16–19; Kehitysvammaisten tuki-
liitto ry, i.a.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n tautiluokituksen ICD-10:n (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) mukaan kehitysvammaisuus tarkoittaa tilaa jossa ihmisen henkisen suorituskyvyn kehitys on puutteellista (Kaski ym. 2012, 16). ICD-10 sisältää kolme kriteeriä, joiden on täyttyvä kehitysvammadiagnoosin saamiseksi: älykkyydosamäärän on jäätävä psykologin tutkimuksessa alle 70:n, adaptiiviset taidot eivät yllä samalle tasolle ikäodotusten kanssa ja vamma on ilmennyt kehitysiässä. Kehitysvammadiagnoosi on mahdollista saada ennen 18 vuoden ikää. (Arvio 2011, 12.) Lääketiede on kiinnostunut vammojen syistä sekä niiden vaikutuksista ihmisen terveydentilaan ja hyvinvointiin. Lääketiede vertailee kehitysvammaisen henkilön ominaisuuksia siihen, mitä se pitää normaalina, terveenä ja vammattomana tilana. (Vernerinet 2014b.)

Amerikkalaisen AAIDD:n (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) malli esittää kehitysvammaisuuden olevan ihmisen tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Tälle tilalle erityistä on keskimääräistä heikompi älyllinen suorituskky. (Kaski ym. 2012, 16.) Toimintakyky on laaja käsite. Toimintakyvyn avulla voidaan kuvailla yksilön mahdollisuuksia ja edellytyksiä arjessa selviytymisessä. Toimintakyvyn voi jakaa karkeasti kolmeen eri osaan: fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Tässä lähestymistavassa mietitään erityisesti henkilön vahvuuksia ja voimavaroja. Kehitysvammaiset henkilöt kohtaavat vaikeuksia esimerkiksi ristiriidasta heidän toimintakykynsä ja erilaisten tilanteiden vaatavuuden välillä. Tästä syystä kehitysvammaisen henkilö voi tarvita ohjausta, apua tai hoitoa. (Vernerinet 2014c.)

Vaihtoehtoinen tapa lähestyä vammaisuutta on vammaisuuden sosiaalinen malli. Sosiaalinen malli hyväksyy lääketieteellisen vamman määritelmän, mutta sen

mukaan vammaisuus on yksilön piirre ja toimintarajoitteet ovat seurausta yhteiskunnallisesta syrjimisestä. Sosiaalisessa mallissa pyritään yksilön sijasta muuttamaan yhteiskuntaa. (Miettinen 2010, 48–49.) Vaikka sosiaalinen malli on tuonut vammaisille ihmisille poliittisia hyötyjä, sitä on myös kritisoitu. Sen ongelmana pidetään esimerkiksi sitä, että se on sivuuttanut vammaisuuden ruumiillisuuden lähes kokonaan. (Miettinen 2010, 49–50.)

Laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista sairauden tai vamman vuoksi. Kehitysvammalaissa on säännökset erityishuollon antamisesta henkilölle, jonka henkinen toiminta tai kehitys on joko häiriintynyt tai estynyt, tai joka ei muun lain nojalla saa tarvitsemiaan palveluita. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519.)

3.2 Lievä ja keskiasteinen kehitysvammaisuus

Lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä on oppimisvaikeuksia koulussa, mutta he saattavat kyetä opiskelemaan normaalissa luokassa tuettuna. Lievästi kehitysvammaiset henkilöt selviytyvät yleensä arjessa itsenäisesti. Rahankäytössä sekä palveluiden hankkimisessa he saattavat tarvita ohjausta. Lievästi kehitysvammaisten henkilöiden asuminen onnistuu usein myös itsenäisesti tai osittain tuettuna. He kykenevät ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä käymään töissä tuetusti. Lievä kehitysvammaisuus saattaa jäädä diagnosoimatta kehitysiässä, tai sitä ei huomioida tarpeeksi kouluiän jälkeen. Tämä saattaa johtaa lievästi kehitysvammaisen henkilön psyykkiseen sairastumiseen. (Kaski ym. 2012, 19.)

Keskiasteinen kehitysvammaisuus taas ilmenee merkittävänä viiveinä kehityksessä. Koulussa keskiasteisesti kehitysvammaiset lapset tarvitsevat erityisopetusta. Keskiasteisesti kehitysvammaiset henkilöt voivat saavuttaa riittävän kommunikointikyvyn ja jonkinlaisen kyvyn olla riippumattomia hoidosta. Useimmat heistä tarvitsevat enemmän tukea ja ohjausta jokapäiväisessä elämässään, verrattuna lievästi kehitysvammaisiin henkilöihin. Osa heistä kykenee työskentelemään ohjatusti ja kulkemaan itsenäisesti. (Kaski ym. 2012, 19–20.)

3.3 Vammaisten ihmisten asema yhteiskunnassa ennen ja nyt

Vammaisia ihmisiä on ollut kaikissa yhteisöissä kautta aikojen. Luotettavaa tietoa vammaisten ihmisten elämästä ja heidän asemasta yhteiskunnassa on niukasti ennen 1800-lukua, jolloin suuret yhteiskunnalliset muutokset toivat merkittäviä uudistuksia myös vammaisten asemaan. (Vehmas 2005, 21–22.)

Ajanlaskumme alkuajoilta ei löydy juurikaan dokumentoitua tietoa vammaisuudesta, mutta tarkastelemalla Vanhan testamentin kirjoituksia voidaan saada käsitys kyseisellä ajanjaksolla vallinneista asenteista. Vanhan testamentin mukaan vammaisuus oli pääasiassa Jumalan rangaistus syntiselle ihmiselle. (Vehmas 2005, 24.) Uusi testamentti taas näkee vammaisuuden välinearvona Jeesuksen jumaluuden todentamisessa Jeesuksen parantaessa sairait ja vammaiset. Parantamisen perinne näkyy yhä tänäkin päivänä joidenkin kristillisten kirkkojen toiminnassa, vaikka sen viesti vammaisille ihmisille on epämieluisa: vammaisuus nähdään pahana asiana, jonka usko Jumalaan voi parantaa. (Vehmas 2005, 25–29.)

Ennen 1800-lukua ihmiset asuivat pääosin maaseutuyhteisöissä ja liikkuvat harvoin tuon yhteisön ulkopuolella. Työtehtävät olivat jakautuneet vahvasti sukupuolen mukaan ja monelle vammaiselle ihmiselle työtehtävä löytyikin naisille perinteisesti mielletyistä töistä, kuten kotieläinten hoidosta. Elämä esiteollisessa yhteiskunnassa oli eittämättä raskasta, mutta vammaisiin ihmisiin ei vielä tuolloin kohdistunut teollisuuden mukanaan tuomaa systemaattista marginalisointia. (Vehmas 2005, 54.)

Rahatalous alkoi yleistyä Suomessa 1800-luvun loppupuolella ja tilattoman väestön määrä maaseudulla kasvoi. Useat nälkävuodet koettelivat suomalaisia 1860-luvulla, ja avun tarpeessa olevien määrä kasvoi. Köyhäinhoidon menot kasvoivat ja tämä johti yksilön vastuun korostamiseen. Henkilö, joka joutui turvautumaan kunnan apuun, päätyi kovan kurin ja tarkkailun alaisuuteen. Mikäli ihminen ei kyennyt elättämään itseään rajoitettiin hänen yksityiselämänsä, vapauttaan ja

jopa kansalaisyhteisönsä kovin ottein. Nämä ihmiset oli alistettu köyhäinhoito-
hallituksen alaisuuteen, ja he menettivät muun muassa äänioikeutensa. (Repo
2004, 15.)

Vammaistyö muuttui Suomessa 1900-luvun alussa vähitellen järjestäytyneem-
mäksi ja yksilön tarpeet paremmin huomioivaksi. Ajanjakso oli kuitenkin yleisten
asenteiden valossa synkkää aikaa, pelot, ennakkoluulot sekä suvaitsemattomuus
kärjistyivät karmeimmillaan natsi-Saksan keskitysleireillä tapahtuvaan surmaami-
seen, josta joutuivat osalliseksi myös kehitysvammaiset henkilöt. Rotuhygieeni-
set käsitykset kulkeutuivat Suomeen muiden pohjoismaiden ja Saksan kautta.
Käsitysten seurauksena suomalaiseen avioliittolakiin lisättiin aikaisempaa enem-
män avioliittoesteitä, joita olivat esimerkiksi mielisairaus ja tylsämielisyys. Koska
avioliittokielto ei voinut estää lasten saamista avioliiton ulkopuolella, astui vuonna
1935 voimaan laki pakkosterilisaatiosta, jonka kohdejoukoksi päätyivät tylsämie-
liset, vähämieliset ja mielisairaajat. (Repo 2004, 19–20.)

Suurin osa kehitysvammaisista ihmisistä asui 1900-luvun alussa kodeissaan van-
hempiensa hoidossa. Olot olivat usein niukat ja puutteelliset. Koska suurin osa
ihmisten valvellaoloaika kului työnteossa, ei ollut tavatonta että vaikeahoitoinen
tai levoton kehitysvammaisen sidottiin tai pidettiin lukkojen takana. Vammaista
ihmistä saatettiin myös hävetä niin, että hänet haluttiin kätkeä ulkopuolisilta ihmi-
siltä. Ennen toista maailmansotaa oli Suomessa syntynyt useita kehitysvamma-
laitoksia tai tylsämielisille tarkoitettuja osastoja sairaaloiden yhteyteen. Sotien jäl-
keen 1950-luvulla yhteiskunta otti aiempaa suuremman vastuun kehitysvam-
maisten hoidon järjestämisestä. Suomessa syntyi keskuslaitosjärjestelmä, jossa
maa jaettiin viiteentoista eri piiriin. Kyseiset piirit koostuivat kuntaliitoista, joissa
jokaisessa tuli olla oma keskuslaitos kehitysvammaisille ihmisille. Laitosten aja-
tuksena oli luoda pienen yhteiskunta, jonka sisällä vammaisen ihmisen ei tarvit-
sisi tuntee olevansa erilainen. Tämän käänköpuolena oli se, että kehitysvammai-
set ihmiset eristäytyivät lähes täysin muusta maailmasta. (Repo 2004, 22.)

Laitoksissa kehitysvammaisille tarjottiin kodin lisäksi koulu, mahdollisuus työ-
kennellä sekä viettää vapaa-aikaa. Laitosten hajauttaminen ja avoimuuden kehit-
täminen aloitettiin 1970-luvulla. Muutokseen vaikutti 1960-luvulla alkunsa saanut

ajatus siitä, että kaikkien ihmisten tulisi olla yhdenvertaisia ja heillä tulisi olla samanlaiset oikeudet ja mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaelämään. Vammaispolitiikassa keskeisiksi periaatteiksi katsottiin normalisaatio sekä integraatio. (Repo 2004, 21–24.) Normalisaatioperiaate tuo esiin vammaisten ihmisten sosiaalisen aseman parantamista. Normalisaation ajatuksena on taata kehitysvammaiselle ihmiselle mahdollisimman tavanomainen elämä. Integraation periaate on ihmisten tasa-arvoisuus ja sen tarkoituksena on tuoda kehitysvammaisen ihminen tasavertaiseksi yhteiskunnan jäseneksi. (Vehmas 2005, 106–108.)

Normalisoinnin ja integroinnin ohelle vammaispolitiikan tavoitteisiin lisättiin 1990-luvulla inkluusio eli mukaan ottaminen, jonka tarkoituksena oli korostaa entisestään tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä. Vammaisilla ihmisillä oli oltava mahdollisuus samoihin palveluihin kuin muilla ihmisillä. 2000-luvulla näkökulma on muotoutunut lisää ja pyrkimyksenä onkin yhteiskunta joka sopeutuu monimuotoisiin ihmisiin, ja on tarkoitettu sellaisenaan kaikille ihmisille. (Repo 2004, 27–28.) Vammaispolitiikassa vahvistui 2000-luvulla työskentely syrjintää vastaan, sekä vammaisten henkilöiden itsenäisyyden mahdollistamisen puolesta. Vammaispolitiikalla halutaan lisätä tietoisuutta vammaisuudesta osana ihmisten monimuotoisuutta. (Räty & Tolvanen 2008, 143.)

Ensimmäinen kehitysvammaisten ihmisten oikeuksia kattava ihmisoikeussopimus 2000-luvulla oli YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD). Kyseinen sopimus hyväksyi yleissopimuksen ja sen pöytäkirjan täysistunnossa joulukuussa 2006. Sopimus avattiin allekirjoituksille maaliskuussa 2007, ja se tuli kansainvälisesti voimaan 3.5.2008. Sopimuksesta on tullut yksi nopeimmin ja laajimmin hyväksytyistä YK:n ihmisoikeussopimuksista. Sopimuksen on allekirjoittanut jo yli 160 osapuolta, mukaan lukien Euroopan Unioni alueellisen yhdentymisen järjestönä. Sopimuksella vahvistetaan kaikkien ihmisoikeuksien ja perusvapauksien kuuluminen myös vammaisille ihmisille ja taataan heille mahdollisuus nauttia näistä oikeuksista ja vapauksista ilman syrjintää. (Mahlamäki 2015, 1–4.) Suomi allekirjoitti sopimuksen 30.3.2007, mutta sen ratifiointi on kesken (Suomen YK-

liitto i.a). Ratifiointi toteutetaan vasta, kun kansallinen lainsäädäntö on sopimuksen mukainen ja vammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeutta käsittelevä laki saadaan valmiiksi (Ihmisoikeuskeskus 2015).

2000-luvun Suomessa vammaispolitiikan keskeinen lähtökohta on ihmisoikeuksia korostava näkökulma. Vammaisten ihmisten todellisen osallisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutuminen on siitä huolimatta edelleen puutteellista. Alhainen koulutustaso, huonot työnsaantimahdollisuudet ja perustulon varassa eläminen johtavat siihen, että sosioekonominen asema on heikompi kuin vammattomilla ihmisillä. Taloudellisesti parhaassa asemassa ovat työelämässä mukana olevat vammaiset, mutta heitä vammaisista ihmisistä vuonna 2002 oli vain noin 15 prosenttia. (Mahlamäki 2013.)

4 KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN ITSENÄISYYDEN TUKEMINEN

4.1 Itsenäistyminen ja itsenäisyys

Termi *'itsenäinen elämä'* on amerikkalainen. Suomessa sana itsenäisyys voidaan usein kokea sotien takia juhlavana ja myös hieman surullisena tunnelmaltaan. Itsemääräämisoikeus nähdään kuuluvan tärkeäksi osaksi itsenäisyyttä. (Säkinen 2011, 23.) Termi vammaisuus määrittää helposti sen, kuinka itsenäisenä tai riippuvaisena muut ihmisen kehitysvammaisen ihmisen näkevät (Goble 2004, 43).

Itsemäärääminen ja itsenäisyys liittyvät oleellisesti aikuisuuteen. Aikuiselle ihmiselle kuuluu valta päättää asioistaan, mutta myös vastuu tekemisistään. Muutto omaan kotiin, ammatin ja työpaikan hankkiminen, puolison löytäminen, perheen perustaminen sekä siitä huolehtiminen koetaan osaksi aikuisuutta. Kehitysvammaisuus tuo näihin jo valmiiksi monimutkaisiin prosesseihin omat haasteensa. Käytännön ongelmien lisäksi vaikeuksia voivat tuottaa esimerkiksi puutteet elämäntaidoissa kuten oma-aloitteisuudessa, itsenäisessä päätöksenteossa sekä sosiaalisissa taidoissa. (Repo 2004, 400.) Sanna Strömberg (2007, 9–12) kirjoittaa pro gradussaan elämänkulun ajatuksesta. Elämänkulun ajatus kumoaa elämänkaaren käsitteen jonka loppupää ajatellaan laskevaksi. Elämänkaareen liittyy vahva normatiivisuus, kun taas elämänkulku jättää enemmän tilaa yksilöllisyydelle. Erilaiset muutos- ja siirtymävaiheet liittyvät oleellisesti elämänkulkuun, joista yksi on itsenäistyminen.

Huolimatta länsimaissa tapahtuvasta kehitysvammaisten aseman parantumisesta, monet filosofit näkevät vammaisuuden ja erityisesti kehitysvammaisuuden asettavan ihmiset eri asemiin. Kehitysvammaisuuden on väitetty estävän inhimillisen elämän elämisen, jossa ihminen kykenee ajattelemaan, toimimaan itsenäisesti ja puhumaan niin kuin ei-kehitysvammaiset ihmiset. (Vehmas 2005, 165–167.) Merja Paavola on tutkinut pro gradussaan nuorten kehitysvammaisten itsenäistymistä ja sen tukemista. Paavolan (2006, 18) mukaan kehitysvammaisia kohdellaan läpi elämänsä kuin lapsia, heidän suorituksiaan aliarvioidaan ja joku

muu tekee päätökset heidän puolestaan. Kehitysvammaisilla ihmisillä on mahdollisuus aikuistua vasta kun heitä aletaan kohdella yksilöinä, joilla on samat oikeudet päättää omista elämästään, kuten ei-kehitysvammaisilla ihmisillä. Paavolan mukaan itsenäinen elämä merkitsee eri ihmisille eri asioita, täten kyvyt sekä mahdollisuudet itsenäistyä ja olla itsenäisiä vaihtelevat. Siksi on tärkeää että itsenäistymisen tavoitteet ovat kehitysvammaisilla ihmisillä heidän yksilöllisten kykyjen ja halujen mukaisesti asetettu. Monet kaipaavatkin elämäänsä harrastuksia, opiskelua, töitä ja mahdollisuutta tukeen silloin kun he sitä tarvitsevat.

Viime vuosina uudistunut palvelurakenne sekä laitosjärjestelmän purkaminen ovat muuttaneet merkittävästi kehitysvammaisten ihmisten asumista (Eriksson 2008, 7). Ikänsä laitospöydässä tai ikääntyvien vanhempensa kanssa viettänyt kehitysvammaisen ihminen saattaa olla suuremmissa tuen tarpeissa, kuin juuri kotoa muuttamassa oleva nuori aikuinen. Hyvin suojattua, tai jopa suljettua elämää elänyt kehitysvammaisen ihminen ei välttämättä ole päässyt itsenäistymään arkiaskareita tekemällä. Vanhempien toimintakyvyn heikentyessä tai laitoksen sulkeutuessa hän voi kokea turvattomuutta, yksinäisyyttä ja epätoivoa. (Repo 2004, 400.)

Synnyntä vamma tai kehitysvamma vaikuttaa ihmisen itsenäistymisprosessiin. Vanhempien luona asuvat kehitysvammaiset ovat usein riippuvaisia heistä myös muilla osa-alueilla joilla vamma ei välttämättä aiheuta esteitä. Vanhemmat saattavat hallita myös kehitysvammaisen lapsensa vapaa-aikaa ja elintapoja. Kyse voi olla suojelemisesta, mutta se on esteenä itsenäistymiselle sekä vähentää kehitysvammaisen henkilön päätösvaltaa. (Koskela & Lotila-Sivonen 2009, 12–14.) Perheet eivät välttämättä osaa ohjata ja rohkaista kehitysvammaista perheenjäsentään itsenäistymään, vaan häntä pidetään liioitellun avuttomana (Kaski ym. 2012, 106–107).

4.2 Kehitysvammaisten aikuisten ohjaaminen ja ryhmätyöskentely

Jotta kehitysvammaiset ihmiset voisivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassa, tarvitsevat he tukea, ohjausta sekä palveluita. Yleisimmin tuen ja ohjauksen tarve liittyy kommunikaatioon, omatoimisuuteen, sosiaalisiin taitoihin, kodinhoitoon, ympäristössä liikkumiseen, terveyteen tai turvallisuuteen, kirjallisiin taitoihin, työhön ja vapaa-aikaan. On tärkeää että kehitysvammaisen henkilö saa yksilöllistä tukea, sillä jokaisen tarpeet huomioonottava tuki auttaa häntä elämään hyvää ja itsenäistä elämää. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry i.a.)

Kehitysvammaisten aikuisten kanssa toimivat ammattihenkilöt ovatkin yleensä hoitajia, avustajia ja ohjaajia (Lehtinen 2001, 59).

Ohjausta kuvataan yleisesti huomion, ajan ja kunnioituksen antamiseksi ohjattavalle. Ohjaus on tärkeä osa asiakastyötä sosiaalialalla sen voimauttavan vaikutuksen takia. (Mäkinen ym. 2009, 123–124.) Ryhmänohjauksella tarkoitetaan yleensä 7–12 henkilön muodostaman ryhmän ohjaamista. Ryhmänohjaus on yleensä pitkäaikaista ja sillä on tietyt tavoitteet. (Suutari & Yliviitala 2011, 15.)

Ryhmässä toimiessaan ihminen joutuu tasapainoilemaan itsenäisyyden ja riippuvuuden välillä. Jokaisen ihmisen kyky kasvaa ja kehittyä pienryhmässä on yksilöllinen. Yksilön kiinnostusta ryhmään lisää se miten muut ryhmän jäsenet häntä kohtelevat. Jokaisessa ryhmässä on pohdittava erikseen miten ryhmäläiset hyötyvät ryhmätyöskentelystä. Ryhmän jäsenet ovat aina vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmätyöskentely on järjestettävä niin, että ryhmäläiset voivat kokea yhteenkuuluvuutta ja tehokkuutta. Mitä enemmän ryhmässä on jäseniä sitä enemmän on vaihtelua yksilöiden välillä. Ihmiset peilaavat itseään toisiin ihmisiin joten ryhmän jäsenet voivat joutua kohtaamaan itsensä uudella tavalla. Näiden kokemusten ollessa liian raskaita ihminen voi irtautua ryhmästä. (Isokorpi 2003, 31–36.)

Ryhmätoiminnalla joka pyrkii vaikuttamaan asiakkaan elämäntilanteeseen, on sosiaalialalla koettu toimivaksi menetelmäksi saada aikaan muutosta. (Mäkinen ym. 2009, 147). Ryhmällä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä jotka viettävät aikaa yh-

dessä, mieltävät itsensä osaksi ryhmää, ja ovat myös ulkopuolisten silmin ryhmän jäseniä. Yhdessä vietetty aika ei vielä muodosta ihmisistä ryhmää, vaan sen jäseniltä vaaditaan sitoutumista ja luottamusta jonka perustana on ihmisten välinen vuorovaikutus ohjaajien sekä ryhmäläisten välillä. (Mäkinen ym. 2009, 148.) Ryhmä tarjoaa jäsenilleen tukea, läheisyyttä, voimaantumista sekä tiedon jakamista. Ryhmä motivoi ja antaa mahdollisuuden opetella sosiaalisia taitoja sekä antaa ja vastaanottaa palautetta. Muiden auttaminen ja avun pyytäminen muilta on ryhmässä tekemisen huomattava etu. (Mäkinen ym. 2009, 147.) On tärkeää että jokainen ryhmän jäsen tuntee kuuluvansa ryhmään. Ryhmän toiminnan onnistumisen kannalta on ryhmäläisten noudatettava yhteisiä sääntöjä. Toiminnan tulisi olla palkitsevaa ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken toimivaa. Ryhmänohjauksessa on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri. (Suutari & Yliviitala 2011, 15–16.)

Kehitysvammaiselle henkilölle keskeinen tuen muoto on apu ja tuki päätösten ja valintojen tekemiseen. Tuetun päätöksenteon lähtökohtana on kehitysvammaisen henkilön oikeus käyttää omaa itsemääräämisoikeuttaan johon hänellä on tarvittaessa oikeus saada tukea. Tavoitteena on rohkaista, kannustaa ja tukea kehitysvammaista henkilöä tekemään itse elämänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015a.) Kehitysvammainen henkilö voi tarvita tukea ja apua esimerkiksi vaikeiden asioiden ymmärrettäväksi tekemiseen, tietojen hankintaan, arjen asioiden pohtimiseen, vaihtoehtojen etsimiseen sekä tehtävän valinnan tai ratkaisun etujen ja haittojen miettimiseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015a.) Kävimme Kotikokkikurssilla aina yhdessä reseptin läpi ennen ruoanvalmistuksen aloittamista. Luimme sen uudestaan niin monta kertaa kuin kukin kurssilainen sitä tarvitsi. Jaoimme työtehtävät ryhmittäin ja autoimme kurssilaisia tekemään valintoja esimerkiksi muistuttamalla että kurssilainen on tehnyt kerran pääruokaa, ja seuraavaksi voisi olla mukavaa kokeilla jälkiruoan valmistusta.

4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi keskeisimmistä sosiaalipedagogiikan sovellusalueista (Mäkinen ym. 2009, 114). Se sai alkunsa Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen, kun ranskalaiset kokivat tärkeäksi elvyttää natsimiehityksen aikana kadonneita demokraattisia arvoja. Ammatiksi se kehittyi 1960-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta. (Kurki 2000, 11) Sosiokulttuurinen innostaminen levisi nopeasti 1980-luvulla muun muassa Espanjassa. Käsitteenä se on tunnettu myös Latinalaisessa Amerikassa (Mäkinen ym. 2009, 114.)

Leena Nietosvuoren (2008, 139) mukaan erilaiset toiminnalliset menetelmät lisäävät asiakkaan aktivoitumista sillä ne tarjoavat vaihtoehtoisia työtapoja. Niiden avulla asiakasta autetaan löytämään itsestään sellaisia kykyjä, joilla hän voi kehittää itseään.

Sosiokulttuurisella innostamisella kannustetaan ihmisiä tekemään asioita itse ja autetaan heitä vaikuttamaan ja osallistumaan yhteiskuntaan. Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään antamaan ihmiselle mahdollisuus oman elämänlaadunsa parantamiseen. Innostaminen voi olla osa kasvatuksellista toimintaa, jossa kasvatusta on ihmisten auttamista, jotta he voisivat toteuttaa itseään mahdollisimman laajasti elämän kaikilla osa-alueilla. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on luoda yhteisöllisyyden arvon tiedostava yhteiskunta ja saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisönsä aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. (Kurki 2006, 152.) Vapaus, itsensä ohjaaminen ja osallistuminen sekä aktiivinen kokeminen ovat innostamisen periaatteita. Innostamisen tekniikoita ovat esimerkiksi ryhmätyötaidot sekä sosiaalinen kommunikaatio. (Mäkinen ym. 2009, 115.)

Innostaminen alkaa motivoimisesta ja herkistämisestä. Kyky herkistää ihmisiä on tärkeää ammatilliselle innostajalle. Herkistämällä tarkoitetaan arjessa passivointuneiden ihmisten herättelemistä ja heidän tietoisuutensa koskettamista. Motivoinnalla ihmisiä saadaan heidän huomionsa kääntymään toimintaan joka on heidän elämänsä kannalta merkityksellistä ja arvokasta. (Kurki 2000, 133.) Herkistämisen pohjana tulee pitää sitä tietoisuuden astetta millä ihminen sillä hetkellä on.

Liian korkeat tavoitteet estävät todellisen pedagogisen toimintatavan toteutumisen ja silloin päädytään helposti manipulaatioon. (Kurki 2000, 134.)

Koska toiminnan tavoite on ihmisten osallistuminen ja aktiivisuus, muuttuu innostajan merkitys ammatillisessa mielessä vähemmän tärkeäksi. Samalla kun ihmiset harjoittelevat tarvitsemiensa teknisiä taitoja, he pystyvät ottamaan yhä enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. (Kurki 2000, 136.)

4.4 Selkokieli

Selkokielellä tarkoitetaan sellaista suomenkieltä, joka on mukautettua yleiskieltä selkeämmäksi ymmärtää. Selkokieltä käytetään, kun ihmisellä on vaikeuksia ymmärtää tai lukea yleiskieltä. Kehitysvammaiset tai autismin kirjon kuuluvat henkilöt tarvitsevat usein selkokieltä. Selkokieltä käytetään myös jos henkilöllä on muistisairaus, lukivaikeus tai kielellinen erityisvaikeus. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2015b.)

Selkokielessä ei ole suomen kielen kielioppisäännöistä poikkeavia sääntöjä. Selkokielessä kiinnitetään erityistä huomiota lauseen rakenteeseen ja sanavalintoihin. (Sainio & Rajala 2002, 24.) Kirjoitetussa selkokielessä on tärkeää, että se etenee sujuvasti ja johdonmukaisesti sillä monelle selkokieltä tarvitsevalle lukeminen on suuri ponnistus. Tästä syystä myös tekstin pituuteen tulisi kiinnittää huomiota. Haastetta selkokielisen tekstin kirjoittamiseen tuo se, että tekstin olisi hyvä olla lyhyt mutta ei liian lyhyt. Liian lyhyt teksti saattaa jättää olennaisia asioita kertomatta ja se aiheuttaa lukijalle lisätöitä kun tekstiä on täydennettävä omassa mielessään. Selkokieltä tarvitsevalle henkilölle tällaisten aukkojen täydentäminen voi olla vaikeaa. Vaikka selkokielistä tekstiä on helpompi lukea, sitä ei ole helpompi kirjoittaa kuin yleiskielistä tekstiä. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2015b.)

Selkokieltä on käytetty Suomessa 1980-luvulta lähtien. Selkokielisiä kirjoja on julkaistu yli 200. Selkokielisiä sanomalehtiä, sanomalehti Selkouutiset, ruotsinkielinen LL- Bladet ja aikakauslehti Leija ilmestyy säännöllisesti. Internetistä löytyy

nykyään runsaasti tietoa selkokielellä ja YLE Puhe- radiokanavalta voi kuunnella selkokieliisiä uutisia. Selkokieltä on ajateltu pitkään lähinnä kirjoitettuna kielenä. On kuitenkin alettu pohtia myös sitä, miten selkokieltä voisi puhua, ja sitä on alettu tutkia ja kehittää. Selkokieltä kirjoitetaan myös muilla kielillä esimerkiksi Pohjoismaissa ja muissa Euroopan maissa. (Papunet i.a.) Selkokielestä on olemassa kaksi kansainvälistä ohjeistoa. Ensimmäinen on YK:n alaisen kirjastojärjestön IFLA:n (International Federation of Library Associations) ja toinen on kansalaisjärjestö European Association of Inclusion International julkaisema. Järjestö toimii EU:ssa ja ohjeisto on julkaistu kaikilla EU: virallisilla kielillä. Ohjeistoja voi soveltaa myös suomen kieleen. (Sainio & Rajala 2002, 25–26.)

Selkokielisten materiaalin tulisi olla yksinkertaista ja selkeää. Musta teksti valkoisella tai vaalealla pohjalla on luettavinta. Tekstiä on helpompaa lukea jos se on kirjoitettu pienaakkosilla. Selkokielisessä tekstissä tulisi käyttää yleisimpiä, tuttuja kirjaintyyppiejä. Erityisryhmien kirjaintyyppien hahmottamista ei ole tutkittu joten on turvallisinta noudattaa yleistä ohjetta. Selkokielessä pyritään sisällyttämään yksi ajatuskokonaisuus, eikä tavujakoja käytetä. (Virtanen 2002, 56–58.)

5 KOTIKOKKIKURSSI

5.1 Kurssin tarve ja suunnittelu

Kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat mahdollisuuksia itsenäiseen toimintaan. Mahdollisuuksien puute johtaa kykyjen heikentymiseen, aloitekyvyttömyyden lisääntymiseen sekä riippuvuuteen muiden ihmisten avusta. (Kaski ym. 2012, 107). Tämän vuoksi koimme tärkeänä että kurssilaisillamme on mahdollisuus valmistaa ruokaa itse. Tarve Kotikokkikurssille tuli Helsingin Kehitysvammaatuki 57 ry:n jäseniltä ja Ystävätuvan kävijöiltä. Kurssi oli kirjattu yhdistyksen vuoden 2015 toimintasuunnitelmaan.

Suunnitellessamme Kotikokkikurssia ajatuksenamme oli suunnata kurssi itsenäistymässä oleville nuorille kehitysvammaisille aikuisille. Hakemuksista huomasimme, että kurssille hakeneiden joukko oli kirjava. Osa hakeneista oli nuoria aikuisia, jotka olivat muuttamassa pois lapsuuden kodistaan. Toisaalta osa oli jo eläkeikään ehtineitä omillaan tai tuetummin asuvia kehitysvammaisia. Päätimme valita kurssille osallistujia kummastakin edellä mainitusta kategoriasta. Ymmärsimme ettei kehitysvammaisia ihmisiä voi jaotella iän mukaan itsenäistymistä koskevissa asioissa.

Kurssilaisistamme kaikki olivat täysi-ikäisiä. Ulla Lehtisen (2001, 61) mukaan aikuiskasvatuksen taustalta löytyy usko elinikäiseen oppimiseen. Oppiminen on aina yksilöllistä. Jotta oppiminen voi tapahtua, on ympäristön oltava oppimista tukeva. Kurssilaisten tarpeita tukivat kurssin selkeät ohjeet ja hyvät tilat ruoanvalmistukseen.

Aloitimme Kotikokkikurssin suunnittelun joulukuussa 2014. Kehitysvammaatuki 57 ry:n vapaa-ajan koordinaattori Marja Herala osallistui ryhmäkoon ja kurssikertojen lukumäärän suunnitteluun. Päädyimme lopputulokseen, että kahdeksan kurssilaista on sopiva määrä kahdelle ohjaajalle, ja kuuden kerran kurssilla kurssilaiset saivat opetella ja kerrata uusia asioita riittävästi

Varasimme jokaiselle kurssikerralle aikaa kaksi tuntia kello 17–19. Halusimme kurssillemme selkeän teeman, joten kuuden kerran kurssille jokaiselle kerralle vaihtuvien maanosien mukaan teemoittaminen tuntui sopivalta vaihtoehdolta. Ajattelimme sen lisäävän kurssin kiinnostavuutta ja teeman ansioista eksoottisten ruokien, uusien makujen ja raaka-aineiden esittely kurssilaisille olisi luontevaa.

Lähdimme opiskelijavaihtoon alkuvuodesta 2015 ja palasimme Suomeen kesällä 2015. Jatkoimme kurssin suunnittelua kesällä 2015 etsimällä ja keksimällä reseptejä, sekä muokkaamalla niitä selkokieliseen muotoon. Kirjoitimme selkokieliset keittiön hygienia- ja mittayksikköohjeet. Päätimme kuvittaa reseptikansion kurssilaisten valmistamien ruokien kuvilla, jotta heidän olisi mahdollisimman helppo muistaa millaista ruokaa kustakin reseptistä pystyi valmistamaan. Julkaisimme Kotikokkurssin mainoksen Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n jäsenlehdessä elokuussa 2015. Kurssille ilmoittautui 12 hakijaa, joiden joukosta valitsimme kahdeksan osallistujaa. Pyrimme ottamaan valinnoissa huomioon ilmoittautumisjärjestyksen ja tuen tarpeen. Ilmoittautuneet olivat Marja Heralalle entuudestaan tuttuja joten hän pystyi auttamaan meitä valitsemaan kurssille soveltuvat osallistujat. Kriteerinä kurssille osallistumiseen oli ilmoittautujan elämäntilanne, jossa itenäistymiseen ja itsenäiseen elämään tarvittiin tukea. Lähetimme osallistujille postitse tiedon kurssille pääsystä. Kirjeen mukana he saivat saapumis- ja maksuohjeet sekä tiedon eri kurssikertojen teemoista. Kysyimme kurssilaisilta myös heidän mahdollisista ruoka-aine allergioistaan.

Saimme Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n vapaa-ajan koordinaattori Marja Heralalta idean hankkia reseptikansion mukana annettavaksi jokaiselle kurssilaiselle keittiömitat. Kävimme ostamassa mitat ennen kurssin alkua ja päätimme jakaa ne kurssilaisille vasta kurssin viimeisellä kerralla, jolloin he saivat myös koostamme reseptikansion. Kurssimaksu oli 50 euroa ja sillä katettiin kaikki muut kustannukset paitsi keittiömitat, jotka kustansi Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry.

Ruoanvalmistusvälineet saimme käyttöömmme Ystävätuvan keittiöstä. Ennen ensimmäistä kurssikertaa varmistimme tarvittavien keittiövälineiden olemassaolon ja listasimme puuttuvat välineet, jotta pystyimme tuomaan ne kotoamme niille kurssikerroille joilla välineitä tarvittiin.

5.2 Kurssin sisältö ja toiminta

Kotikokkikurssi järjestettiin kuuden kurssikerran kokonaisuutena. Kotikokkikurssin teemana olivat eri maanosien ruoat.

TAULUKKO 1.

Kurssikertojen päivämäärät, teemat ja ruokalajit

Päivämäärä	Teema	Ruokalajit
21.9.2015	Pohjois-Amerikka	<ul style="list-style-type: none"> • Kaura-marja smoothie • Banaanikaurakeksit
28.9.2015	Australia	<ul style="list-style-type: none"> • Liha- ja kasvisvartaat • Pavlova leivos
5.10.2015	Etelä-Amerikka	<ul style="list-style-type: none"> • Papupata • Hedelmäsalaatti
12.10.2015	Aasia	<ul style="list-style-type: none"> • Aasialainen salaatti • Kananuudeliikeitto • Tahmea riisi mangolla
19.10.2015	Afrikka	<ul style="list-style-type: none"> • Harissakatkaravut • Jauhelihakuskus • Basbousa-leivonnainen
26.10.2015	Eurooppa	<ul style="list-style-type: none"> • Lohitäytteiset rieskarullat • Pannupasta • Mustikkapiirakka

Jokaisella kurssikerralla kurssilainen sai itse vaikuttaa siihen mitä ruokalajia hän haluaisi valmistaa. Pyrimme kuitenkin siihen, että kaikki saivat vaihtelevasti kokeilla valmistaa alku-, pää- ja jälkiruokia. Aloitimme jokaisen kurssikerran yhteisellä kuulumisten vaihdolla, kyseisen kerran teeman, sekä ruokalajien reseptien että tarvittavien ainesosien läpikäymisellä. Ennen ruoanvalmistusta kurssilaiset pukivat ylleen suojamyssyn tai huivin sekä pesimme kädet. Käsienpesun jälkeen jakauduimme työpisteille.

Käytössämme oli kurssin ajan Ystävätuvan keittiö, sekä keittiön viereinen kokoustila. Teimme kokoustilassa pääasiassa esivalmistelut ja ruoat jotka eivät tarvitse kypsentämistä. Muut ruoat valmistimme keittiössä. Kuljetimme tarvikkeita keittiön ja kokoustilan välillä kärryllä. Ensimmäisenä valmis ryhmä kattoi pöydän, jonka jälkeen söimme yhdessä. Kurssikertojen päätteeksi siivosimme yhdessä käyttämämme tilat. Jokaisen kurssikerran jälkeen keskustelimme myös tunnelmista ja ajatuksista, joita kustakin kerrasta ilmeni.

Ensimmäisellä kurssikerralla tutustuimme toisiimme ja puhuimme keittiöhygieniasta sekä siitä, oliko osallistujilla aiempaa kokemusta ruoanvalmistuksesta. Huomasimme että osa kurssilaisista hyödynsi itsenäisesti selkokielistä reseptiä kun taas osa halusi kuulla reseptin suullisesti. Luimme reseptin kurssilaiselle tarvittaessa useaan kertaan. Resepti oli kurssilaisten nähtävissä kaikilla kurssikerroilla koko ruoanvalmistusprosessin ajan.

Toisella kurssikerralla huomasimme yhden kurssilaisista vetäytyvän käytävälle puhumaan puhelimeen. Hän vaikutti hermostuneelta ja kysyttäessä ei halunnut keskustella asiasta. Seuraavilla kurssikerroilla saimme selville että kyseistä kurssilaista pelotti pimeässä matkustaminen niin paljon, ettei hän halunnut jatkaa kurssia. Yritimme houkutella häntä jatkamaan siinä onnistumatta.

Neljännellä kurssikerralla päätimme lisätä kolmannen reseptin, sillä kurssilaisemme osoittautuivat taitaviksi ja nopeiksi ruoanvalmistajiksi. Viidennellä kurssikerralla kokosimme reseptit, hygieniaohjeet sekä ruoanvalmistuksessa käytettävien mittojen ja lyhenteiden merkitykset jokaiselle kurssilaiselle omaan kansioon. Jokainen kurssilainen sai diplomin osallistumisestaan Kotikokkikurssille sekä mitatusikat ja reseptikansion. Kirjoitimme viimeisestä kurssikerrasta lehtiartikkelin Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n tammikuun jäsenlehteen.

Osa kurssilaisista oli hyvin oma-aloitteisia ja innokkaita. Suurin osa kurssilaisista tunnisti käytettävät työvälineet ja eksoottisetkin raaka-aineet olivat tuttuja osalle kurssilaisista. Toisinaan innokkaimpia kurssilaisia oli hillittävä jotta kaikki kurssi-

laiset saivat osallistua yhtä paljon. Huomasimme, että osa kurssilaisista oli erittäin sitoutuneita käymään Kotikokkikurssilla ja osalle tuotti hankaluuksia ymmärtää sitoutumisen merkitys. Ajoissa kurssille saapumisesta oli ajoittain keskusteltava, sillä muita kurssilaisia häiritsi kun joku saapui paikalle myöhässä.

Koimme sosiokulttuurisen innostamisen idean olevan lähellä sitä mitä halusimme Kotikokkikurssilla saavuttaa. Halusimme innostaa kurssin osallistujia ruoanvalmistukseen sekä herättää heissä ajatusta siitä, että he ovat kykeneviä toimimaan itsenäisesti myös tällä elämän osa-alueella. Pöydän kattaminen, syöminen yhdessä, sekä valmistuneesta aterialta keskustelu lisäsivät yhteenkuuluvuuden tunnetta.

5.3 Selkokielineen reseptikansio

Halusimme tehdä kurssilaisille selkokielineen reseptikansion innostamaan ruoanvalmistukseen omassa kodissa, sekä muistoksi kurssilta. Olimme suunnitelleet reseptit hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. Kävimme ne läpi Helsingin Kehitysvammatuon vapaa-ajan koordinaattori Marja Heralan kanssa, jotta saimme vahvistuksen sille, että reseptit ovat tarpeeksi selkokielineisiä.

Valitsimme selkokielineen, jotta jokainen kurssilainen hyötyisi reseptikansiosta mahdollisimman paljon. Kokosimme reseptikansion kurssilaisille ennen viimeistä kurssikertaa ja jaoimme ne heille viimeisen kurssikerran lopuksi. Noudatimme selkokielineen reseptikansion kirjoittamisessa yleisiä selkokielineen ohjeita. Valitsimme kirjaintyyppiä Arialin sen selkeyden vuoksi. Se sopi mielestämme reseptikansion kaltaiseen materiaaliin ja on tuttu ja yleisesti käytetty kirjaintyyppi.

Reseptikansio sisältää keittiön hygieniaohteet, mittayksiköiden lyhenteet ja jokaisen Kotikokkikurssilla valmistetun ruoan reseptin. Lisäsimme jokaiseen reseptiin kuvat valmiista ruoista muistuttamaan miltä reseptin ruoka näyttää valmiina. Kuvat on otettu kurssin aikana ja kuvissa olevat ruoat ovat kurssilaisten valmistamia.

5.4 Kurssilaisten palaute Kotikokkikurssista

Keräsimme kurssilaisilta palautetta kahteen otteeseen. Päädyimme tekemään näin jotta saisimme heti palautteen siitä millainen kurssi on ollut, ja myöhemmin kurssin mahdollisesta vaikutuksesta itsenäiseen elämään.

Ensimmäisen palautteen (liite 1) keräsimme viimeisellä kurssikerralla. Kurssilaisten vastaukset olivat pääosin lyhyitä, kyllä/ei- painotteisia. Niistä ilmeni kuitenkin kurssilaisten kokemus ja mielipide kurssista. Kahdeksasta kurssilaisesta viisi vastasi kysymyksiin kurssin päätöskerralla ja loput ottivat palautekyselyn kotiin täytettäväksi. Vastauksissa näkyy, että ne kurssilaiset jotka vastasivat kysymyksiin kotona, olivat ymmärtäneet jotkut kysymykset erilailla kuin olimme ne tarkoittaneet.

Seitsemän kahdeksasta vastaajasta piti kurssin teemasta. Yksi kurssilaisista vastasi että ei pitänyt kaikista ruoista joten emme tiedä pitkö hän kuitenkin yleisesti kurssin teemasta vaikka osa ruoista ei ollutkaan hänen mieleen. Kurssilaisista kaikki kokivat oppineensa kurssin aikana uutta, esimerkiksi uusia ruokalajeja. Kurssilaisten mielestä kurssilla erityisen mukavaa oli yhdessä tekeminen, ruoanvalmistaminen, se että kurssilla oli mukava olla, kaverit ja hyvä ruoka. Kysyttäessä kurssin mahdollisia negatiivisia puolia saimme kolmelta kurssilaiselta kysymykseen vastauksen. Yhden kurssilaisen kokemuksen mukaan taksimatka Ystävätuvalle ei aina ollut mukava, toinen kurssilainen ei pitänyt juustosta ja kolmatta pelotti mahdollinen kokkiveitsellä leikkittely. Ohjaajien tarjoamaa apua pidettiin riittävänä. Kurssilaiset kuvailivat ilmapiiriä pääosin hyväksi. Kysyimme kurssilaisten mielipidettä kurssista kuvien avulla. Vaihtoehdot olivat hymyilevä naama, neutraali naama sekä surullinen naama. Kuusi kurssilaista antoi hymyilevän naaman, yksi neutraalin ja yksi surullisen. Kaikki kurssilaiset aikoivat valmistaa reseptikan-sion ruokia myös kurssin jälkeen. Lopuksi pyysimme kurssilaisia kertomaan vapaata palautetta kurssista. Palaute oli seuraavaa: *"Oli kiva kurssi ja sopivan pituinen", "Että mä haluaisin oppia lisää vielä", "Olette todella kivoja ja teistä tuli mun ystäviä. Kiitos kaikesta.", "Kiitos te olette olleet hyviä ruoanlaittajia", "Haluan jatkaa", "Oli kivaa", "Haluaisin ohjatun ja valvotun kokkikurssin", "Kiitos kurssista, kivaa oli ja teitä tulee ikävä. Hauskaa syksyä".*

Toisen palautteen (liite 2) pyysimme kurssilaisilta helmikuussa 2016. Pyrimme saamaan vastauksilla tietoa siitä miten kurssilaiset ovat hyötyneet Kotikokkikurssista. Halusimme nähdä oliko kurssilla ollut vaikutusta kurssilaisten itsenäiseen ruoanvalmistukseen tai ruoanvalmistukseen ylipäänsä. Järjestimme tapaamisen, josta tiedotimme kurssilaisia etukäteen kirjeitse ja pyysimme heitä varmistamaan osallistumisensa tapaamiseen. Tapaaminen osui hiihtolomaviikolle, jolloin kolme kurssilaisista oli matkoilla. Viisi kurssilaista ilmoittautui tapaamiseen, mutta lopulta vain yksi heistä saapui paikalle. Lopuille kurssilaisille lähetimme postitse kyselyn johon toivoimme heidän vastaavan. Saimme vastauksen kahdelta kurssilaiselta. Yhteensä saimme siis palautetta kolmelta kurssilaiselta.

Kysyimme kurssilaisilta olivatko he valmistaneet ruokaa Kotikokkikurssin jälkeen. Kaksi kolmesta vastaajasta oli tehnyt kurssin jälkeen itsenäisesti tai ohjaajan kanssa ruokaa, mutta kukaan vastaajista ei ollut hyödyntänyt reseptikansiota kurssin jälkeen. Palautteessa kurssilaiset kertoivat, että reseptikansio on heidän mielestään ”*ihan kiva ja sen voi ottaa mukaan*” ja ”*helppo lukea*”. Yksi vastaajista piti reseptikansion 2–4 henkilölle mitoitettuja reseptejä liian suurina hänelle itselleen arkikäyttöön. Yksi vastaaja olisi toivonut enemmän vaihtoehtoja resepteihin, mutta kertoo saaneensa kurssin jälkeen lahjaksi kaksi selkokielistä keittokirjaa ja valmistaneensa niiden resepteistä ruokaa.

5.5 Yhteistyötahon palaute Kotikokkikurssista

Pyysimme palautetta kurssilaisten lisäksi yhteistyötaholtamme joka tässä yhteydessä tarkoittaa Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry:n vapaa-ajan koordinaattori Marja Heralaa. Herala seurasi kahta kurssikertaa sekä luki valmiin reseptikansion.

Heralan (2016) mukaan tämän tyyppiset kurssit ovat usein asiakkaiden toiveena, joten opinnäytetyönä järjestetty kurssi oli tervetullut ja tarpeellinen. Erityisryhmien kursseilla kuudesta kahdeksaan osallistujaa ja kuusi kokoontumiskertaa on havaittu toimivaksi. Herala toteaa, että ruoanvalmistuksen lisäksi erityisen tärkeää

kurssilla oli sosiaalinen kanssakäyminen ja yhdessä tekeminen. Mielekäs ja virikkeellinen vapaa-aika on yksi Ystävätupatoiminnan yleisistä päämääristä.

Heralan (2016) mielestä kirjallista palautetta merkittävämpää ovat kurssilasten suulliset kommentit ja hyvä mieli, joka oli selvästi havaittavaa. Ainoastaan yksi kurssilainen jätti kurssin kesken, mutta hänen kohdallaan syyt olivat moninaiset eivätkä aiheutuneet kurssiohjelmasta tai sen toteutuksesta.

Vaikka kurssilla valmistettuja ruokia ei olisikaan myöhemmin tehty kotona, ovat keittiövälineiden käytön opiskelu, ruoka-aineiden mittaaminen, keittäminen ja paistaminen antaneet hyvät edellytykset näiden taitojen edelleen kehittämiseen. Herala kokee kurssin suunnittelun ja toteutuksen onnistuneen erinomaisesti. Kotikokkurssin ilmapiiri oli innostava ja ohjaajien oma innostus aiheeseen näkyi kaikessa toiminnassa. Ohjaus tuki kurssilaisten omia vahvuuksia ja kykyä toimia mahdollisimman itsenäisesti. (Herala 2016.)

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikka sanan alkuperä tulee kreikankielisistä sanoista ethikos ja ethos, jotka tarkoittavat siveellistä mielen tai luuteen laatua sekä yhteisesti omaksuttua käytäntöä tai tapaa. Ammattietiikalla tarkoitetaan jonkin ammattialan yhteistä näkemystä oikeasta ja väärästä tai hyvästä ja pahasta ammatillisesta toiminnasta. (Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 13.) Sosionomi tarvitsee työssään eettistä herkkyyttä. Eettinen herkkyyys vaatii taitoa tunnistaa ihmisten tarpeet, oikeudet ja erityispiirteet. Se myös edellyttää taitoa toimia empaattisesti ja erilaisissa rooleissa toimimista. Sosionomin täytyy työssään pohtia kuinka oma toiminta vaikuttaa toisten ihmisten hyvinvointiin. (Juujärvi ym. 2007, 21.)

Sosiaalialalla puhutaan asiakkaan arvostavasta kohtaamisesta. Arvostaminen tarkoittaa kokemuksen, tunteiden ja inhimillisen elämän arvostusta. Jokainen ihminen on erilainen, ainutlaatuinen ja arvostettava. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 104–105.) Arvostaminen on eettisesti tavoiteltavaa ja edistettävää, koska se on osa hyvää elämää. Arvostaminen on samanlaista ihmisen luonteesta, elämäkatsomuksesta tai ymmärryksestä. (Mattila 2007, 15.) Kurssilaiset olivat kaikki hyvin erilaisia ja pyrimme kohtaamaan heidät kaikki yksilöinä omine tarpeineen. Halusimme että jokainen voi tulla kurssille omana itsenään niiden taitojen ja kokemustensa kanssa joita heillä oli. Vaikka suurin osa kurssilaisistamme oli osaavia ja omatoimisia, oli ohjauksemme suunnitelmallisuudella kuitenkin suuri merkitys kurssin onnistumiselle. Kaikilta kurssilaisilta oli pyydetty kuvauslupa Ystävätuvan puolesta. Säilytimme kurssilaisten anonymiteetin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä käytetään väljempiä tutkimuskäytäntöjä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Toiminnallisissa opinnäytetöissä pyritään laadun turvaamiseen käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla esimerkiksi keräämällä aineistoa sähköpostitse, postitse, puhelimitse tai paikalla. Toiminnallisissa opinnäytetöissä ei ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa

niin tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.) Halusimme opinnäytetyöhömmä kurssilaisten äänen kuuluviin. Keräsimme Kotikokkikurssin jälkeen heiltä palautetta kahdesti. Saimme palautteet pääosin kirjallisina postitse. Osan palautteesta täytimme kurssilaisten apuna ja yhden kurssilaisen tapasimme helmikuussa, jolloin saimme häneltä suullisen palautteen. Auttaessamme kurssilaisia täyttämään palautekyselyä pyrimme toimimaan niin, että emme johdatelleet kurssilaisia heidän vastauksiinsa.

Eettisyys ilmenee kriittisenä asenteena tarjottuja tietoja ja vallitsevia käytäntöjä kohtaan. Hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi ja niiden arvioinnille on välttämätöntä toimia rakentavan kriittisesti. Eettisten kysymyksenasettelujen tulisi näkyä koko opinnäytetyöprosessissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.) Opinnäytetyömme ollessa toiminnallinen, emme tarvinneet tutkimuslupaa. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tutkimuslupa on yleensä välttämätön (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12.)

Pyrimme olemaan opinnäytetyötä tehdessämme lähdekriittisiä. Lähdekritiikki tarkoittaa materiaalin seulontaa niin, että lähde hyväksytään vasta kun on selvillä aineiston tuottaja sekä mihin tarkoitukseen ja milloin aineisto on syntynyt. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 16.)

6.2 Oman työskentelyn arviointi ja ammatillinen kasvu

Kotikokkikurssilaisten palautteen ja omien havaintojemme perusteella arvioimme kurssin onnistuneeksi kokonaisuudeksi. Kurssikerran kestonä kaksi tuntia oli sopiva. Kahdessa tunnissa ehti hyvin tehdä esivalmistelut, valmistaa ruoka, syödä sekä siivota. Onnistuimme mielestämme reseptien valinnoissa. Ne eivät olleet liian helppoja eivätkä liian vaikeita ja selkokielistä reseptiä oli omien havaintojemme mukaan helppo seurata. Ruoat olivat monille kurssilaisille täysin uusia, joten onnistuimme myös tutustuttamaan heidät uusiin makuihin. Ystävätuvan tilat olivat toimivat, mutta keittolevyjen vähyys aiheutti välillä ruuhkaa.

Kurssilaiset olivat kaikki hyvin erilaisia ja se toi omat haasteensa kurssille. Kahdeksan kurssilaista oli ehdoton maksimimäärä ohjattavia. Välillä tuntui että olisi ollut helpompaa ohjata pienempää ryhmää. Haasteena kurssille koimme sen ajankohdan. Pimeä vuodenaika aiheutti sen että yksi kurssilainen halusi lähteä aina ennen pimeää kotiin ja jätti lopulta kurssin kesken. Jatkossa vastaava kurssi voisi alkaa hieman aikaisemmin. Esimerkiksi Helsingin kaupungin työ- ja päivätoiminta päättyy kehitysvammaisilla työntekijöillä jo klo 15 joten alkamisajankohdaksi muuttaisimme klo 16. Kotikokkikurssin voisi järjestää uudestaan sellaiseenaan tai uudella teemalla. Kohderyhmää voisi myös vaihtaa. Kurssilaisten antaman palautteen mukaan Kotikokkikurssi lisäsi intoa ruoanvalmistusta kohtaan sekä he oppivat kurssilla uusia taitoja. Näin ollen opinnäytetyömme tavoite tukea itsenäisyyttä onnistui.

Opinnäytetyömme oli pitkä prosessi, joka kuitenkin osoittautui kaiken työn arvoiseksi. Alkuun työn rajaaminen koskemaan ainoastaan kehitysvammaisen aikuisen itsenäisyyden tukemista oli haastavaa, sillä aiheen tiimoilta nousi useita ideoita esimerkiksi osallistamisesta ja vertaistoiminnasta. Rajaus onnistui lopulta hyvin ja pysyimme opinnäytetyömme alusta loppuun sen sisällä. Erityisesti aikuisten kehitysvammaisten itsenäisyyden tukemiseen keskittyvää kirjallisuutta oli vaikeaa löytää. Käytimme työssämme Pro gradua (Paavola 2006) jossa tutkittiin kehitysvammaisten nuorten itsenäistymistä ja sen tukemista. Päädyimme tähän, sillä jokainen kehitysvammaisen kehittyä ja itsenäistyä omaan tahtiinsa, eikä itsenäisyys ole sidottu ikään.

Moni sosionomi on taidelähtöisten ja toiminnallisten menetelmien löydyttyä työmenetelmiksi saanut niistä tukea jaksamiselle sekä hänen ammatillinen osaamisensa on laajentunut. (Nietosvuori 2008, 135.) Toiminnallinen muoto oli meille mieluinen tapa toteuttaa opinnäytetyö. Kotikokkikurssin suunnittelu ja toteutus antoi paljon ja työskentely sen parissa oli meille mielekästä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli syventää ryhmänohjaustaitojamme erityisesti vapaa-ajan toiminnassa, jonne kurssilaiset osallistuivat omasta halustaan sekä mielenkiinnostaan. Mielestämme onnistuimme tavoitteessamme. Havaitsimme eron vapaa-ajan ohjauksen ja työtoiminnan ohjauksen välillä. Kurssilaisten motivoimiseen

täytyi löytää muita keinoja kuin vetoaminen heidän velvollisuuteensa työntekijöinä.

Halusimme toimia opinnäytetyöprosessimme läpi sosionomin kompetenssien eli työelämävahvuuksien mukaisesti. Sosionomin työn kompetenssit voidaan jäsentää kuuteen ydinosaamisalueeseen joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen ja johtamisosaaminen. (Viinamäki 2010, 16.)

Toimintaympäristöt ja tehtävät voivat sosiaalialalla olla eettisesti erittäinkin haasteellisia ja jopa ristiriitaisia. Asiakkaan kuunteleminen ja hänen ainutkertaisuutensa kunnioittaminen arvoriititöitä sisältävissä tilanteissa on ensiarvoisen tärkeää. Pyrkimys huono-osaisuuden ehkäisemiseen sekä suvaitsevaisuuden ja tasa-arvon edistäminen ovat osa sosionomin eettistä osaamista. (Viinamäki 2010, 16.) Halusimme opinnäytetyöllämme tukea kehitysvammaisten ihmisten itsenäisyyttä sekä osallisuutta yhteiskuntaan. Pyrimme toiminnallisella kurssilla konkreettisesti vaikuttamaan yksilöiden elämään ja heidän mahdollisuuksiinsa valmistaa itsenäisesti ruokaa. Kuuntelimme kurssilaisten toiveita ja mielipiteitä ja pyrimme parhaamme mukaan varmistaa, että kukin saisi harjoitella ja vahvistaa niitä taitoja joista kokee itse hyötyvänsä.

Henkilökohtaisen ihmiskäsityksen ja arvomaailman merkityksen tunnustaminen asiakkaiden kanssa tehtävässä työssä, asiakkaan osallisuutta tukevan ammatillisen vuorovaikutus-suhteen luominen, asiakkaiden tarpeiden ymmärtäminen ja hänen voimavarojensa huomaaminen ja vahvistaminen ovat osa ammattimaista asiakastyötä. (Viinamäki 2010, 18.) Meidän tuli läpi opinnäytetyöprosessin muistaa omien ennakkoluulojemme ja ennakko-odotuksiemme olemassaolo ja yrittää mahdollisimman hyvin huomioida kurssilaiset yksilöllisinä persoonina sekä antaa heille mahdollisuus tuoda itseään esille juuri sellaisina kuin he olivat. Osa kurssilaisista oli tietoisia omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan ja halusimme omalla toiminnallamme tukea näitä vahvuuksia. Niille kurssilaisille, joiden käsitys omista vahvuuksistaan ei ollut selkeä, toimimme havaitsemiamme asioita näkyviksi.

Kannustimme kurssilaisia kokeilemaan uutta ja tuimme tilanteissa joissa he mielestämme tarvitsivat rohkaisua (esimerkiksi keittiöveitsellä leikkaaminen tai kuuman kattilan nostaminen liedeltä). Työntekijän osaaminen perustuu taidoille, tiedoille ja asenteille. Nämä taidot voidaan hankkia koulutuksella ja kokemuksella. Meidän asenteemme ja arvomme sekä se millaisia olemme persoonaltamme, vaikuttavat myös osaamiseemme. (Räty & Tolvanen 2008, 147.) Meillä oli vankka pohja kehitysvammatyön osaamiselle koulusta sekä töistä saadun tiedon ja kokemuksen ansiosta.

Tutkimukselliseen kehittämisosaamiseen sisältyy kyky suunnitella, toteuttaa, arvioida ja raportoida sosiaalialan kehittämishankkeita (Viinamäki 2010, 21). Opimme opinnäytetyöprosessimme aikana uutta tiedonhankinnasta, tulosten raportoisesta ja arvioinnista sekä toiminnallisen kurssin suunnittelusta ja toteutuksestaakin. Moni asia oli meille uutta, mutta saimme aikaiseksi toimivan ja selkeärakenteisen kurssin. Kurssipalautteen keräämiseen liittyvistä haasteista opimme paljon. Huomasimme jo palautetta kerätessämme sekä erityisesti siitä raportoidessamme, että olisimme luultavasti saaneet laadukkaampaa ja laajempaa aineistoa käyttämällä palautelomakkeiden sijasta hyödyksemme enemmän kasvokkain tapahtuvaa haastattelua ja ryhmäkeskustelua.

Vammaistyön toimijana sosionomin yhteiskunnallinen tehtävä perustuu vallitsevaan hyvinvointi- ja vammaispolitiikkaan. Vammaistyön yhteiskunnallinen merkitys ohjaa ammatillista toimintaa. Vammaistyössä pyritään vaikuttamaan positiivisesti ihmisten elämäntilanteisiin. (Räty & Tolvanen 2008, 143.) Opinnäytetyönämme toteutettu Kotikokkikurssi oli tarkoitettu itsenäistymässä oleville tai jo itsenäisesti asuville kehitysvammaisille aikuisille. Sosionomin ammatilliseen asiantuntijuuteen kuuluu taito tarkastella asioita monesta eri näkökulmasta, esimerkiksi yksilöllisestä ja yhteiskunnallisesta. Sosionomin tulisi kyetä sen pohjalta tarjoamaan sen hetkiseen elämäntilanteeseen sopivaa ohjausta ja toimintaa. (Nietosvuori 2008, 140.)

LÄHTEET

- Arvio, Maria & Aaltonen, Seija 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Duodecim.
- Eriksson, Susan 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot. Vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. Helsinki: Kehitysvammaliitto 2008.
- Goble, Colin 2004. Dependence, independence and normality. Teoksessa John Swain (toim.), Sally French (toim.), Colin Barnes (toim.) & Carol Thomas (toim.) *Disabling Barriers- Enabling Environments*. Lontoo: SAGE Publications Ltd.
- Helsingin kehitysvammatuki 57 ry i.a.a. Yhdistys. Viitattu 29.3.2016.
<http://www.kvtuki57.fi/yhdistys>.
- Helsingin kehitysvammatuki 57 ry i.a.b. Tuki perheille. Viitattu 29.3.2016.
<http://www.kvtuki57.fi/tuki-perheille>.
- Helsingin kehitysvammatuki 57 ry i.a.c. Viitattu 29.3.2016. Ystävätupatoiminta.
<http://www.kvtuki57.fi/toiminta/kehitysvammaisille-ihmisille/ystavatusupa>.
- Helsingin kehitysvammatuki 57 ry. Toimintasuunnitelma ja talousarvio 2015.
- Herala, Marja 2015. Vapaa- ajan koordinaattori, Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 21.10.2015.
- Herala, Marja 2016. Vapaa- ajan koordinaattori, Helsingin Kehitysvammatuki 57 ry. Henkilökohtainen tiedonanto 1.4.2016.
- Ihmisoikeuskeskus 2015. Vammaisten henkilöiden oikeuksien sopimuksen ratifiointi vietävä loppuun mahdollisimman nopeasti. Viitattu 3.4.2016.
<http://www.ihmisoikeuskeskus.fi/?x177247=1646166>
- Isokorpi, Tia 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Juujärvi, Soile; Myyry, Liisa & Pessa, Kaija 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Kaski, Markus (toim.), Manninen, Anja & Pihko, Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro.

- Kehitysvammaisten tukiliitto ry i. a. Tietoa kehitysvammasta. Viitattu 10.3.2016.
<http://www.kvtl.fi/fi/kehitysvamma->
- Koskela, Riikka & Lotila-Sivonen, Anu 2009. ”Mitenhän se Jussi pärjää?” Läheisten ajatuksia kehitysvammaisen itsenäistymisestä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Opinnäytetyö.
- Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, Leena 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen. Teoksessa Leena Kurki & Elina Nivala (toim.) Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: University press, 150–157. https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65787/hyva_ihminen_ja_kunnon_kansalainen_2006.pdf?sequence=1
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Viitattu 3.12.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 3.4.1987/380. Viitattu 29.3.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>.
- Lehtinen, Ulla 2001. Ammatillisuus ja käyttäjäkeskeisyys aikuiskasvatuksessa. Teoksessa Tarja Ladonlahti & Raija Pirttimaa (toim.) Erityispedagogiikka ja aikuisuus. Helsinki: Palmenia kustannus, 43–70.
- Mahlamäki, Pirkko 2013. Vammaisten ihmisoikeudet eivät toteudu. Viitattu 27.4.2016. http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-09-23_005.html.
- Mahlamäki, Pirkko 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Suomen YK-liiton julkaisu. http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf.
- Mattila, Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Miettinen, Sonja 2010. Vammaisuutta kuvaamassa. Maailman terveysjärjestön toimintakykyluokitukset vammaisuutta koskevan tiedon tuottamisen käytäntöinä. Teoksessa Antti Teittinen (toim.) Pois laitoksista – vammaiset ja hoivan politiikka. Helsinki: Gaudeamus, 42–64.

- Mäkinen, Päivi; Raatikainen, Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WsoyPro Oy.
- Nietosvuori, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. 135–140.
- Paavola, Merja 2006. Kehitysvammaisen nuoren itsenäistyminen ja sen tukeminen. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Papunet i.a. Selkokeskus. Mitä on selkokieli? Viitattu 21.10.2015. <http://papunet.net/selkokeskus/selkokoulutukset/selkokielen-perusteet-kurssi/selkokielen-maaritelma/>.
- Repo, Marjo 2004. Historiasta nykypäivään. Teoksessa Marita Malm, Marja Matero, Marjo Repo, Eeva-Liisa Talvela. Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy, 13–28.
- Repo, Marjo 2004. Itsenäisyyden tukeminen. Teoksessa Marita Malm, Marja Matero, Marjo Repo, Eeva-Liisa Talvela. Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy, 393–405.
- Räty, Rauni & Tolvanen, Taimi 2008. Sosionomi (AMK) vammaistyön osaajana. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. 143–155.
- Sainio, Ari & Rajala, Pertti 2002. Ohjeita selkokirjoittajalle. Teoksessa Hannu Virtanen (toim.) Selko- opas. Kehitysvammaliitto 2002. 23–32.
- Strömberg, Sanna 2007. Kehitysvammaisen perheenjäsenen itsenäistyminen ikääntyvien äitien ajatuksissa. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94158/gradu01543.pdf?sequence=1>.
- Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010–2015. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112497/URN%3aNBN%3afi-fe201504225692.pdf?sequence=1>.
- Suomen YK-liitto i. a. Vammaisten oikeudet. Viitattu 24.3.2016. <http://www.yk-liitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet/vammaisten-oikeudet>.

- Suutari, Helena & Yliviitala, Salla-Maaria 2011. Ohjauksen monet kasvot Kehitysvammaisten henkilöiden ohjaaminen työ- ja päivätoiminnassa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Säkkinen, Suvi 2011. Toiveena ihan oma elämä. Kehitysvammaisen henkilön itsenäisyyden tukeminen. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015a. Tuettu päätöksenteko. Viitattu 13.12.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/tuettu-paatöksenteko>.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015b. Selkokieli. Viitattu 21.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/selkokieli>.
- Vehmas, Simo 2005. Vammaisuus. Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.
- Vernerinet 2014a. Kehitysvammaisuus. Viitattu 25.10.2015. <http://vernerinet.net/yleis/kehitysvammaisuus>.
- Vernerinet 2014b. Lääketieteellinen näkökulma. Viitattu 27.3.2016. <http://vernerinet.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>.
- Vernerinet 2014c. Toimintakyvyn näkökulma. Viitattu 29.3.2016. <http://vernerinet.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>.
- Viinamäki, Leena (toim.) 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010–2025. Havainnot ja päätelmiä sosionomien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>
- Virtanen, Hannu 2002. Selkojulkaisujen ulkoasusta. Teoksessa Hannu Virtanen (toim.) Selko-opas. Kehitysvammaliitto 2002, 53–68.

LIITTEET

LIITE 1: Palautekysely 1

Hei,

Kiitos osallistumisestasi Kotikokkikurssille!

Ohessa palautelomake, johon toivoisimme sinulta vastauksia. Voit vastata kysymyksiin itse, ohjaajasi tai läheisesi avulla.

Olisimme kiitollisia jos vastaisit, sillä vastaukset tulevat osaksi opinnäytetyötämme.

Voit lähettää vastaukset postitse Marjalle osoitteeseen Helsingin Kehitysvammaatuki 57 ry, Läntinen Brahenkatu 2, tai sähköpostilla marja.herala@kvtuki57.fi.

Vastaukset tulisi lähettää viimeistään 2.11.

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Ohjaajat Elina ja Saana

KYSYMYKSET

1. Piditkö kurssin teemasta (eri maanosien ruoat)?

2. Opitko kurssilla uusia asioita?

3. Mikä oli kurssilla mukavaa?

4. Oliko kurssilla jotakin mistä et pitänyt?

5. Auttoivatko ohjaajat sinua?

6. Millainen ilmapiiri kurssilla mielestäsi oli?



7. Aiotko tehdä kotona kurssilla oppimiasi ruokia?

8. Mitä muuta haluat kertoa ohjaajille kurssista?

LIITE 2: Palautekysely 2

Hei Kotikokkikurssilainen!

Meillä oli tapaaminen 29.2, mutta sinua emme tavanneet.

Ohessa palautekysely, johon toivomme sinun vastaavan.

Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin 11.3. mennessä!

Olet suureksi avuksi opinnäytetyössämme.

Laita vastauslomake oheiseen kirjekuoreen.

Sulje kuori ja vie postiin tai postin keltaiseen laatikkoon.

Postimerkkiä ei tarvitse.

Postimaksu on maksettu.

Keväisin terveisin,

Saana ja Elina

PALAUTEKYSELY, KOTIKOKKIKURSSI

1. Mitä sinun mielestäsi tarkoittaa itsenäinen elämä?

2. Oletko valmistanut ruokaa Kotikokkikurssin jälkeen?

3. Oletko valmistanut ruokaa Kotikokkikurssin reseptikansiosta?

4. Kerro mielipiteesi reseptikansiosta?

Kiitos vastauksistasi! ☐😊

LIITE 3: Selkokielen reseptiansio

KOTIKOKKI RESEPTIKANSIO



KEITTIÖN HYGIENIA

- Pese kädet huolellisesti.
- Älä valmista ruokaa muille sairaana.
- Pidä keittiö ja välineet puhtaina.
- Pese ja kuivaa kasvikset huolellisesti ennen käyttöä.
- Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti.
- Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti.
- Säilytä helposti pilaantuvat ruoat jääkaapissa.

KÄSIENPESU



Kädet täytyy pestä huolellisesti.

Käsienpesu on tärkeää puhtauden takia.

Huolellisella käsienpesulla voidaan ehkäistä flunssan ja vatsataudin leviämistä.

PESE KÄDET AINA

- Ennen kuin alat laittaa ruokaa.
- Kun olet käsitellyt raakaa lihaa tai kalaa.
- Kun siirryt toiseen työvaiheeseen tai käsittelet eri raaka-ainetta.
- Ennen kuin käsittelet valmista ruokaa.
- Jos käyt vessassa kesken ruoanvalmistuksen tai niistä nenäsi.

NÄIN PESET KÄDET OIKEIN

- Ota sormukset, korut ja rannekello pois kädestä.
- Kastele kädet lämpimällä vedellä.
- Ota käsiin nestesaippuaa.
- Hiero kämmeniäsi yhteen.
- Pese kämmenet huolellisesti myös selkäpuolelta ja sivusta.
- Pese myös ranteet, sormien välit sekä kynsien alustat.
- Huuhtele kädet puhtaaksi.
- Kuivaa kädet huolellisesti puhtaaseen paperiin.
- Kun suljet hanan, älä kosketa sitä paljaalla kädellä.
Suojaa kättäsi esimerkiksi käsipyyhkeellä.
Näin hanassa olevat bakteerit eivät tartu puhtaisiin käsiisi.
- Lopuksi voit hieroa käsiisi desinfiointiin tarkoitettua ainetta.

MITTAYKSIKÖT RUOANVALMISTUKSESSA

tl = teelusikka

rkl = ruokalusikka

dl = desilitra

l = litra

g = gramma

kg = kilogramma

ps = pussi

prk = purkki

pkt = paketti

rs = rasia

tlk = tölkki

kpl = kappale

POHJOIS-AMERIKKALAISET BANAANIKAURAKEKSIT

(24 kpl)

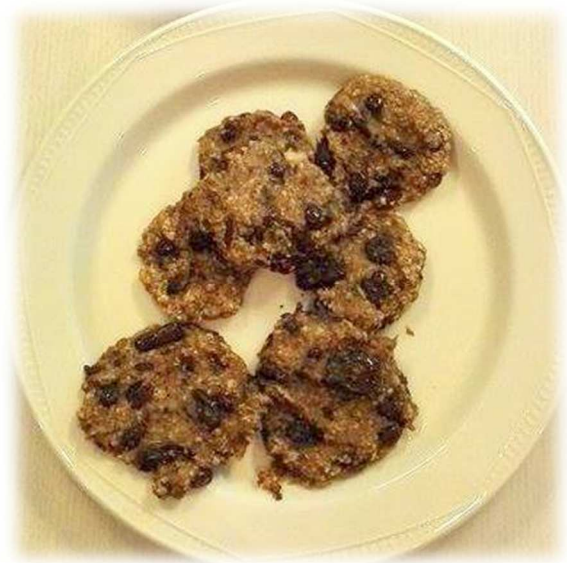
Ainekset:

4 banaania

5 dl kaurahiutaleita

1 dl rusinoita

10 palaa tummaa suklaata



Valmistus:

1. Hienonna banaanit kulhossa.
2. Sekoita banaanit kaurahiutaleiden kanssa.
3. Rouhi suklaa paloiksi ja lisää se kaurahiutaleiden joukkoon.
4. Pyörittele käsissäsi lihapullan kokoisia nokareita ja asettele ne pellille.
5. Paina nokareet kädellä litteiksi.
6. Paista uunissa 175 asteessa 15 minuuttia.

POHJOIS-AMERIKKALAINEN KAURA-MARJA SMOOTHIE

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 4 dl kohmeisia pakastemarjoja
- 1 banaani
- 2 dl rahkaa
- 2 dl maitoa
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl kaurahiutaleita
- hunajaa maun mukaan

Valmistus:

1. Pane ainekset tehosekoittimeen.

Sekoita sileäksi.

Voit myös valmistaa smoothien korkeassa kannussa sauvasekoittimella.

2. Jos kaipaat makeutta, lisää hunajaa.



AUSTRALIALAISET LIHA- JA KASVISVARTAAT

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 2 kpl naudan lehtipihvejä
- 1 kesäkurpitsa
- 1 keltainen paprika
- 1 punasipuli
- 2 tomaattia
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl hunajaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl basilikaa
- 1 sitruuna
- grillaus- tai bambutikkuja



Valmistus:

1. Laita uuni 225 asteeseen.
2. Laita bambutikut likoamaan veteen.
3. Ota liha jääkaapista huoneenlämpöön puoli tuntia ennen kypsentämistä.
4. Leikkaa pihvit ja kasvikset suikaleiksi.
5. Laita suikaleet bambutikkuihin.
6. Voitele vartaat öljyllä ja hunajalla.
7. Kypsennä uunissa 8 minuuttia.
8. Purista vartaiden päälle sitruunanmehu.
9. Mausta vartaat suolalla, pippurilla ja basilikalla.

AUSTRALIALAINEN PAVLOVA LEIVOS

Ainekset:

- 1 kpl marenkipohjia
- 2 dl kermaa
- 1 tl sokeria
- 1 tl vaniljaa
- 1 kpl passionhedelmä
- 1 tlk persikoita
- 1 kpl kiivihedelmiä
- 1 rs mansikoita



Valmistus:

1. Lisää kerman joukkoon sokeri ja vanilja.
2. Vaahdota kerma vaahdoksi.
3. Laita kermavaahto jääkaappiin viilenemään.
4. Poista mansikoiden kannat ja viipaloi marjat.
5. Halkaise kiivit ja poista hedelmäliha lusikalla.
Viipaloi hedelmäliha.
6. Viipaloi persikat.
7. Halkaise passionhedelmät ja kaiverra hedelmäliha lusikalla irti.
8. Nosta marenkipohjat tarjoilualustalle.
9. Levitä kermavaahto marenkipohjille.
10. Asettele mansikat, kiivit, persikat ja passionhedelmät kakun päälle.

ETELÄ-AMERIKKALAINEN PAPUPATA

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 2 isoa sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 porkkana
- 1 paprika
- 2 rkl öljyä
- 1 tlk kidneypapuja
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 1 dl vettä
- jalapenoviipaleita
- 1 tl suolaa
- 1 tl oreganoa
- 1 pkt maissitortilloja



Valmistus:

1. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Leikkaa porkkana ohuiksi viipaleiksi ja kuutioi paprika.
3. Kuullota sipuleita ja porkkanaviipaleita öljyssä.
Lisää joukkoon paprikat.
4. Huuhtelevat.
5. Lisää pavut, tomaattimurska, vesi, jalapenoviipaleet, suola ja oregano.
6. Hauduta 15 minuuttia.
7. Tarjoa meksikolainen papupata maissitortillojen kanssa.

ETELÄ-AMERIKKALAINEN HEDELMÄSALAATTI

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 2 banaania
- 1 puolikas hunajameloni
- pala vesimelonia
- 1 tlk ananaspaloja
- 1 lime
- kookosrouhetta



Valmistus:

1. Kuori ja pilko banaani.
2. Viipaloi melonit ja irrota niiden kuoret.
3. Avaa ananaspurkit.
4. Laita kaikki hedelmät isoon kulhoon.
5. Purista päälle limemehu.
6. Ripottele lopuksi päälle kookosrouhetta.

AASIALAINEN SALAATTI

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 250g naudan pihvilihaa
- öljyä paistamiseen
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 rkl limeä
- 1 rkl kalakastiketta
- puolikas kurkku
- 2 kevätsipulin vartta
- 0,5 dl tuoretta korianteria
- 0,5 dl thaibasilikaa
- 0,5 dl minttua
- 0,5 dl cashewpähkinöitä
- puolikas punainen chilipalko
- 1 nippu vihreää salaattia



Valmistus:

1. Ota pihvit huoneenlämpöön.
Kuivaa pinta.
Suolaa ja pippuroi pihvit.
2. Ruskista molemmilta puolilta 2 minuuttia.
Anna vetäytyä 5 minuuttia.
3. Leikkaa pihvit ohuiksi siivuiksi.
4. Kaada päälle limemehu ja kalakastike.
5. Pilko kurkku, kevätsipulit ja yrtit.
6. Hienonna chili.
7. Paahda pähkinöitä kuivalla pannulla
8. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

AASIALAINEN KANANUUDELIKEITTO

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 1rs broilerin fileesuikaleita
- 1 tlk kookosmaitoa
- 1 rkl punaista currytahnaa
- 6 dl vettä
- 2 tl soijakastiketta
- 0,5 tl suolaa
- 1 punainen chilipalko
- 2 rkl limen mehua
- 2 pkt munanuudeleita
- 1 rkl öljyä
- 0,5 tlk maissia
- Nippu tuoretta korianteria



Valmistus:

1. Mittaa kattilaan 1 dl kookosmaitoa.
Keitä kookosmaitoa kaksi minuuttia.
2. Sekoita joukkoon currytahna.
3. Lisää broilerit kattilaan ja sekoita.
4. Kaada kattilaan loppu kookosmaito ja vesi.
5. Mausta soijakastikkeella ja suolalla.
6. Halkaise chilipalko, poista siemenet, ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi.
7. Lisää chili keittoon.
8. Mausta limen mehulla
9. Lisää nuudelit keittoon. Keitä 4 minuuttia.
10. Lisää maissit keittoon.
11. Kuumenna keitto kiehuvaksi.
12. Ripottele päälle korianteria.

AASIALAINEN RIISIJÄLKIRUOKA

(neljä annosta)

Ainekset:

- 2 dl puuroriisiä
- 2 dl vettä
- 1 dl kookosmaitoa
- 0,5 dl sokeria
- 0,5 tl suolaa
- 1 tuore mango



Valmistus:

1. Huuhtele riisi. Liota riisiä vedessä 10 minuuttia.
2. Valuta vesi pois.
3. Mittaa riisin kanssa mikrokulhoon 2dl vettä.
4. Kypsennä riisiä kannen alla täydellä teholla 3 minuuttia.
5. Sekoita ja kypsennä vielä 3 minuuttia.
6. Kuumenna kookosmaito.
7. Sekoita kookosmaitoon sokeri ja suola.
8. Kaada seos riisin joukkoon ja anna kookoksen imeytyä riisiin kannen alla.
9. Leikkaa mango viipaleiksi.
10. Tarjoile riisi mangoviipaleiden kanssa.

AFRIKKALAISET HARISSARAVUT

(kaksi annosta)

Ainekset:

- 1 tl harissatahnaa
- 1 rkl öljyä
- 1 valkosipulinkynsi
- 150 g jättikatkaravun pyrstöjä
- 1 lime
- 1 rkl tuoretta korianteria



Valmistus:

1. Kuumenna pannussa öljy, valkosipuli ja harissatahna.
2. Paista jättikatkaravun pyrstöt nopeasti seoksessa.
3. Purista rapujen pinnalle limen mehua ja koristele korianterisilpulla.
4. Tarjoile lämpimänä.

AFRIKKALAINEN JAUHELIHA KUSKUS

(neljä annosta)

Ainekset:

- 400 g naudan jauhelihaa
- 1 sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 paprikaa
- 2 tomaattia
- 1 rkl öljyä
- 2 dl vettä
- 2 dl kuskusia
- 1 tl juustokuminaa
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl suolaa
- 1 ruukku ruukkusalaattia
- 1 tlk (200 g) turkkilaista jogurttia



Valmistus:

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Suikaloi paprika ja tomaatit.
3. Kuumenna rasva pannussa ja kuullota sipulit.
4. Lisää jauheliha ruskistumaan.
5. Keitä kuskus pakkausohjeen mukaan kypsäksi.
6. Lisää juustokumina, kurkuma ja suola.
7. Sekoita ja lisää joukkoon paprikat ja kypsä kuskus.
8. Odota hetki ja lisää tomaattilohkot.
9. Tarjoa salaatin ja jogurtin kanssa.

AFRIKKALAINEN BASBOUSA LEIVONNAINEN

Ainekset:

- 2 dl mannasuurimoita
- 2 rkl vehnäjauhoja
- 0,5 tl ruokasoodaa
- 50 g margariinia
- 0,75 dl sokeria
- 1 tl vanilliinisokeria
- 1 kananmuna
- 1 dl maustamatonta jogurttia



Pinnalle:

- 0,5 dl mantelirouhetta tai mantelilastuja

Valmistus:

1. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Voitele piirakkavuoka sulatetulla voilla.
3. Sekoita keskenään vehnäjauhot, mannasuurimot ja ruokasooda.
4. Vaahdota pehmeä margariini, sokerit ja vaniljasokeri sähkövatkaimella.
5. Lisää kananmuna hyvin sekoittaen.
6. Lisää jogurttia ja jauhoja vuoronperään.
7. Levitä taikina piirakkavuokaan ja ripottele mantelit päälle.
8. Paista 15- 20 minuuttia.
9. Valmista paistamisen aikana kostutusliemi.
10. Keitä kattilassa 1 dl sokeria, 1 dl vettä ja 0,5 rkl sitruunanmehua 10 minuuttia.
11. Pane kattila kylmään veteen, jotta liemi jäähtyisi.
Kaada kylmä kostutusliemi tasaisesti kuuman kakun päälle.

EUROOPPALAISET RIESKARULLAT LOHITÄYTTEELLÄ

(neljä annosta)

Ainekset:

- 1 ps rullarieskaa
- 1 pkt ruohosipulituorejuustoa
- nippu tilliä
- 150g kylmäsavulohta

Valmistus:

1. Levitä rieskan pinnalle tuorejuustoa.
2. Silppua tilliä rieskan päälle.
3. Levitä päälle lohisiivuja.
4. Kääri rullalle.
5. Leikkaa rullat sopiviksi annospaloiksi.



EUROOPPALAINEN PANNUPASTA

(neljä annosta)

Ainekset:

- 250 g täysjyväspagettia
- 1 pkt (n.200g) chorizomakkaraa
- 200 g kirsikkatomaatteja
- 1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja
- 1 punasipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl pestoa
- 1 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria
- 7 dl vettä
- parmesaaniraastetta
- oliiveja
- nippu tuoretta basilikaa



Valmistus:

1. Pilko kirsikkatomaatit puolikkaiksi.
2. Silppua punasipuli
3. Viipaloi valkosipulinkyntsi
4. Valitse mahdollisimman iso paistinpannu.
5. Laita pannulle kaikki ainekset ja mausteet.
6. Lisää viimeiseksi vesi ja kuumenna kiehuvaiksi.
7. Keitä noin 9 minuuttia. Sekoita välillä.
8. Tarkista kypsyyt ja tarjoa heti.
9. Lisää annoksille parmesaaniraastetta, oliiveja ja tuoretta basilikaa.

EUROOPPALAINEN MUSTIKKAPIIRAKKA

Taikina:

- 175 g voita
- 1/2 tl leivinjauhetta
- 3 dl vehnä jauhoja

Pinnalle:

- 1 dl sokeria
- 1 rkl kardemummaa
- 7 dl mustikoita
- 2 rkl hillosokeria



Valmistus:

1. Sulata voi ja anna jäähtyä hetki.
2. Sekoita leivinjauhe jauhoihin.
3. Sekoita kuivat aineet sulatettuun voihin.
4. Levitä taikina kostein sormin piirakkavuokaan ja täytä vuoka mustikoilla.
5. Ripottele hillosokeri mustikoiden päälle.
6. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.