



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**”KUN SAA OLLA KUIN ON,  
EIKÄ PIDÄ MENNÄ MUOTTIIN”**

Photovoice-menetelmä itseilmaisun tukena

neurokirjon henkilöillä

Satu Rantanen

Heidi Salonen

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018  
Sosionomi YAMK



## TIIVISTELMÄ

Tampereen Ammattikorkeakoulu  
Sosionomi YAMK

RANTANEN SATU & SALONEN HEIDI:

”Kun saa olla kuin on, eikä pidä mennä muottiin”

Photovoice-menetelmä itseilmaisun tukena neurokirjon henkilöllä

Opinnäytetyö. 108 sivua, joista liitteitä 16 sivua

Marraskuu 2018

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla, kehittää ja soveltaa Photovoice-nimistä valokuvausmenetelmää henkilöille, jotka kokevat itsellään olevan neuropsykiatrisia piirteitä. Opinnäytetyömme toteutettiin osallistavan toimintatutkimuksen keinoin, jossa opinnäytteen tekijät olivat sekä tutkijoina että kurssin ohjaajina. Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme kaksi valokuvauskurssia, joihin osallistui neljä neuropsykiatrisia piirteitä itsellään kokevaa henkilöä. Kurssilaisten henkilöllisyys ei tule ilmi opinnäytetyöstä. Kurssit toteutettiin yhteistyössä Tampereen Setlementti Ry:n alaisuudessa toimivan Omavoiman kanssa, joka tarjoaa matalan kynnyksen tukea, tietoa ja toimintaa neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille.

Teoreettinen viitekehysemme koostuu tunnetuimmista neuropsykiatrisista häiriöistä sekä luovista menetelmistä, joihin Photovoice-menetelmä kuuluu. Aineisto kerättiin kahden erilaisen valokuvauskurssin ryhmäkeskusteluista, ryhmätilanteiden havainnoinnista, osallistujien ottamista valokuvista ja kirjallisista palautekyselyistä. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että Photovoice-menetelmä voi toimia voimauttavana ja omaa identiteettiä tukevana elementtinä neuropsykiatrisesti oireilevilla henkilöillä. Menetelmän avulla osallistujat kokivat saaneensa rohkeutta sanalliseen ilmaisuun ja tukea omien voimavarojen, vahvuuksien ja tavoitteiden tunnistamisessa. Tutkimus toi ilmi valokuvan vaikuttavuuden. Valokuvat ilmensivät henkilöille symbolisia merkityksiä omasta elämästä ja toivat uusia oivalluksia nähdä asiat eri tavalla.

Tutkimuksemme toi osallistujien kokemana esille seikkoja, joita ohjaajan tulee huomioida neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille pidettävässä ryhmässä. Näistä keskeisimpinä näyttäytyivät ajanhallinnan, ympäristön vuorovaikutuksen sekä keskittymisvaikeuksien huomioiminen ryhmätilanteessa.

---

Asiasanat: Photovoice, neuropsykiatriset erityispiirteet, luovat menetelmät

## ABSTRACT

Tampereen Ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Master's Programme in Social Services

RANTANEN SATU & SALONEN HEIDI:

” I’m Allowed to Be Myself, not Forced to the Same Mold with Others”

Photovoice as a Supportive Method for People Suffering from Neuropsychiatric Disorders

Master's Thesis. 108 pages, appendices 16 pages

November 2018

---

The purpose was to use the Photovoice method as an empowering tool of self-expression for adults suffering from neuropsychiatric disorders. The aim was also to discover the appropriate practises that must be considered when guiding a group for neuropsychiatric adults.

The study was carried out using community-based participatory research (CBPR) and qualitative action research. The recorded data were collected in two project groups. The material was transcribed, and the data were analysed using content analysis.

It was found that the participants experienced their inner strength more intensely during and after these gatherings and new ways of thinking were discovered and brought to the participants' lives. One main outcome for the participants was getting their own voice heard and that the participants feel that they now see themselves as they are, not through their diagnosis.

As a conclusion, this study exhibited the effectiveness of using photos and participatory photography among neuropsychiatric adults. In future, there is an opportunity of organizing a new, larger gathering for some more definite target group.

---

Key words: Photovoice, neuropsychiatric disorders, empowerment, creative methods

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TAVOITE	9
2.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	10
2.2	Työelämän yhteistyötaho.....	10
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	12
3.1	Neuropsykiatriset erityispiirteet.....	12
3.1.1	ADHD/ADD.....	14
3.1.2	Aspergerin oireyhtymä.....	16
3.1.3	Touretten oireyhtymä.....	21
3.2	Luovat menetelmät.....	22
3.2.1	Valokuvan voima.....	25
3.2.2	Photovoice.....	27
3.3	Nepsy-ryhmän ohjaaminen.....	31
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	37
4.1	Laadullinen toimintatutkimus.....	37
4.2	Toiminnallinen toteutus.....	39
4.2.1	Kevään kurssi (valokuvauspainotus).....	40
4.2.2	Syksyn kurssi (itseilmaisupainotus).....	44
4.2.3	Aineiston keruu.....	48
4.2.4	Aineiston analyysi.....	52
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	55
5.1	Photovoice-kurssin vaikutukset neurokirjon henkilöiden arkeen.....	55
5.1.1	Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen.....	55
5.1.2	Minä ja minun ääneni.....	60
5.1.3	Oman toimintakyvyn lisääntyminen.....	64
5.1.4	Valokuvan vaikutus.....	67
5.1.5	Rohkeus puhua.....	69
5.2	Neurokirjon ryhmässä huomioitavat asiat.....	70
5.2.1	Keskittymisvaikeuksien huomioiminen.....	70
5.2.2	Ohjaus, aika ja ympäristö.....	71
6	POHDINTA.....	75
6.1	Tulosten tarkastelu.....	75
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	80
6.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet.....	84
6.4	Omat kokemukset ja itsearviointi.....	86
	LÄHTEET.....	89

LIITTEET.....	93
Liite 1. Kevään kurssin kirjallinen lupa .....	93
Liite 2. Syksyn kurssin kirjallinen lupa.....	94
Liite 3. Kevään valokuvauskurssin esite .....	95
Liite 4. Viikonloppukurssin kotitehtävä.....	97
Liite 5. Syksyn itseilmaisukurssin esite .....	98
Liite 6. Kotitehtävä 1: Mistä iloitsen? .....	100
Liite 7. Kotitehtävä 2: Millainen on minun arkeni? .....	101
Liite 8. Kotitehtävä 3: Missä olen hyvä?.....	102
Liite 9. Kotitehtävä 4: Minun ääneni.....	103
Liite 10. Voimavarakartta.....	104
Liite 11. Palaute itseilmaisukurssista .....	105

## 1 JOHDANTO

Neuropsykiatristen piirteiden kanssa elävien aikuisten sanotaan olevan palvelujärjestelmässä väliinpuotoajia. Neuropsykiatristen erityishaasteiden tunnistaminen sekä asiakkaan kohtaaminen voi olla haastavaa, sillä ammattilaisilla ei ole aina riittävästi tietoa, eikä heille ole tarjolla tukimuotoja tai palveluita neuropsykiatrisesti oireilevien ihmisten kanssa toimimiseen. (Neuropsykiatriset erityispiirteet...2014.)

Tunnetuimpia neuropsykiatrisia diagnooseja ovat Asperger, ADHD/ADD ja Touretten oireyhtymä. Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen kehityksellisiä häiriöitä. Ne vaikuttavat usein siihen, miten ihminen aistii, kokee ja tuntee ympärillä olevan maailman ja miten hän toimii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Neuropsykiatrisista häiriöistä puhuttaessa arkikielessä vilisee erilaisia käsitteitä ja diagnooseja. Diagnosointiin onkin odotettavissa muutos, kun Asperger-diagnoosi on poistumassa ja saamassa käsitteen autismikirjon häiriö. Tämänhetkisen tiedon mukaan diagnoosimuutos on odotettavissa vuonna 2022. (Autismikirjo – Mistä on kysymys? 2018.)

Lasten neuropsykiatriset haasteet ovat vahvasti esillä yhteiskunnassamme ja tutkimuksia aiheesta löytyy runsaasti. Pirkanmaan lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman eli LAPE-hankkeen tiimoilta on perustettu Nepsy-työryhmä (Neuropsykiatrinen työryhmä), jonka tarkoitus on luoda Pirkanmaalle yhtenäisiä toimintamalleja neuropsykiatrisesti oireilevien lasten, nuorten ja heidän perheidensä auttamiseen. (Miettinen 2018, 14.)

Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman LAPEn teettämän selvityksen mukaan neuropsykiatrisesti oireilevien lasten tukeminen kouluissa ei ole riittävällä tasolla. Selvityksen loppupäätelmässä sanotaan, että ADHD-oireista kärsivien lasten perheitä ei tueta riittävästi. Riittävällä selvityksessä tarkoitetaan Terveys 2015- kansanterveysohjelman mukaista määritelmää tai perusopetuslain määritelmää. On havaittu, että kokonaistilanteen hallinta on puutteellista eikä monisektorinen yhteistyö toimi toivotusti. On havaittu huomattavia alueellisia eroja ja tukimuodot ovat pirstaleisina, perheiden haitaksi. Tukitoimien saamisen on nähty olevan lähes arpapeliä, ja kuitenkin niiden puuttuminen on haitaksi koko lapsen tulevaa elämää ajatellen. (Miettinen 2018.)

Peruskoulunsa suorittaneet nuoret tai aikuiset tuntuvat kuitenkin jäävän taka-alalle. Neuropsykiatriset erityispiirteet eivät häviä lapsen ja nuoren kasvaessa, vaan tuen tarve voi säilyä läpi elämän. Jos nuori tai aikuinen ei saa tarvitsemiaan palveluita, syrjäytymisriski kasvaa. (Neuropsykiatriset erityispiirteet...2014.) Tällä saralla tehdään paljon päällekkäistä työtä, mutta samalla koetaan, ettei ammattilaisilla ei ole riittävästi työkaluja neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden kanssa toimimiseen. (Miettinen 2018.)

Kiinnostuksemme neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden tukemiseen ja palveluiden sekä menetelmien kehittämiseen juontaa juurensa työelämässä havaitsemastamme tarpeesta. Olemme molemmat työelämässä kohdanneet sekä näistä haasteista kärsiviä nuoria että aikuisia, ja todenneet, että heille ei välttämättä löydy sopivia palveluita tai heidän erityistarpeitaan ei havaita. Tällöin ohjautuminen oikeiden palveluiden piiriin vaikeutuu. Kirjallisuuskatsauksemme tutkimustuloksista löytyi samankaltaista tietoa siitä, että tieto neuropsykiatrisista haasteista ja asiakkaan kohtaamisesta tai oikeanlaisista palveluista ei kulkeudu käytännön työhön.

Kokemuksemme pohjalta neuropsykiatrisesti poikkeavat henkilöt tulevat helposti väärin ymmärretyiksi erilaisen vuorovaikutustapansa vuoksi ja sosiaaliset tilanteet ammattilaisienkin kanssa ovat haastavia. Monella aikuisella, jolla on selkeitä neuropsykiatrisia piirteitä, ei ole kuitenkaan varsinaista diagnoosia. Tämä aiheuttaa epävarmuutta henkilölle itselleen sekä vaikuttaa palveluiden saamiseen.

Opinnäytetyömme on kokeilevaa kehittämistä laadullisen toimintatutkimuksen keinoin, soveltaen valokuvausmenetelmää nimeltä Photovoice. Valokuvat ovat osa todellisuutta, mutta niiden avulla voi myös irrottautua nykyhetkestä. Valokuva voi toimia siltana menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden välillä. Vuorovaikutustilanteessa valokuva voi toimia objektina, jonka avulla voidaan puhua vaikeistakin asioista. (Halkola 2009, 13, 68.) Photovoice-menetelmässä henkilö ottaa kuvia itse. Kuvien kautta hän voi saada syvällisen oppimiskokemuksen, jonka avulla tietoisuus sekä omasta itsestä että ympäröivästä maailmasta lisääntyy. (Ferguson ym. 2009.)

Tutkimuksemme kohderyhmä oli neljä 23-44-vuotiasta henkilöä, jotka kokevat itse arjessaan neuropsykiatrisia haasteita. Tutkimusaineisto kerättiin kahdella kurssitoteutuksella, joissa Photovoice-menetelmää sovellettiin työkaluksi erityisryhmälle. Kurssit toteutettiin yhteistyössä Tampereen Setlementti ry:n Omavoima-toiminnan kanssa. Omavoima

tarjoaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen eli STEA:n tukemia matalan kynnyksen palveluita sekä neuropsykiatrista osaamista ja vertaistoimintaa Pirkanmaalla. (Omavoima: Neuropsykiatrista osaamista 2018.)



## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TAVOITE

Valokuvien runsaus ja kuvien jakaminen on nykyhetkelle ilmeistä. Digi-aika tuo kuvat arkeen, kun lähes jokaisella on kameralla varustettu älypuhelin. Yhä nuoremmat henkilöt ovat osallisena sosiaalisen median maailmassa, jossa kuvia jaetaan sekä itsestä että omasta elämästä. Aina kuvan vaikutus ei ole kuitenkaan positiivinen. Kuvan jakaminen voi aiheuttaa loukkaavia arvosteluita, kiusaamiskokemuksia ja identiteettivarkauksien kautta myös rikollisuutta. Erityisesti ihmiset, joiden on vaikea ilmaista itseään, hyötyvät valokuvan käytöstä. Neuropsykiatrisesti oireilevilla henkilöillä on usein haasteita juuri sanallisen sekä kehollisen vuorovaikutuksen alueella. (Virta & Salakari 2012, 25-30.) Valokuvien kautta on mahdollista nähdä itsensä uudessa valossa, oppia itsestään uutta ja muuttua. (Halkola 2009, 13.) Opinnäytetyössämme käyttämä valokuvausmenetelmä Photovoice voi tukea ihmisen oman äänen löytämistä ja kuulumista. Kuva ikään kuin puhuu henkilön puolesta. (Foster-Fishman ym. 2013.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi kurssia neurokirjon henkilöille soveltaen, kokeillen ja kehittämällä luoviin menetelmiin kuuluvan valokuvauksen menetelmää, Photovoicea. Tavoitteena oli tuoda esiin valokuvan positiivinen voima ja mallintaa Photovoicea menetelmäksi neurokirjon henkilöiden käyttöön. Toisena tavoitteena on saada Photovoicea työkalu opinnäytteen tekijöiden sekä työelämätahon käyttöön. Opinnäytetyössämme käytämme Photovoice-kurssilla otettuja valokuvia kursilaisten luvalla.

Aiemmissa tutkimuksissa, koskien neurokirjon häiriöistä tarkemmin Aspergerin oireyhtymää, on havaittu, että ammattilaisten keskuudessa olisi lisättävä tietoa ja taitoa Asperger-henkilöiden kanssa toimimisesta. (Taulukko 1). Pyrimme selvittämään, olisiko Photovoice tähän soveltuva menetelmä.

## 2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävämme on kokeilemalla kehittää luovaa menetelmää, osallistavaa valokuvausta nimeltä Photovoice, sopivaksi menetelmäksi neurokirjon henkilöille selvittämällä, millaista tukea Photovoice-kurssit antavat neurokirjon henkilöiden arkeen, ja mitä seikkoja tulee huomioida neurokirjon henkilöille suunnatulla kurssilla. Neurokirjon henkilöille ei ole tietääksemme tehty Suomessa vastaavaa tutkimusta kyseisellä menetelmällä.

### Tutkimuskysymyksemme:

1. **Millaista tukea Photovoice-kurssi antaa neurokirjon henkilöiden arkeen?**
2. **Mitä asioita tulee huomioida ohjattaessa ryhmää neurokirjon henkilöille?**

## 2.2 Työelämän yhteistyötaho

Opinnäytetyömme työelämätahona toimii Settlementti Tampere ry:n alaisuudessa toimiva Omavoima. Omavoima toimii koko Pirkanmaalla, mutta toiminta on keskitetty Tampereelle. Fyysisesti Omavoiman tilat sijaitsevat Tampereella Nalkalankadulla, jossa myös molemmat kurssimme järjestettiin. (Omavoima: Neuropsykiatrista osaamista 2018.)

Omavoiman toiminta on suunnattu yli 15-vuotiaille henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä. Toimintaan voi hakeutua matalalla kynnyksellä ilman lääkärin lähetettä, itse tai läheisen kautta. Omavoimassa ei edellytetä, että sen toimintaan osallistuvalla henkilöllä on virallinen neuropsykiatrinen diagnoosi, joista tunnetuimpia ovat ADHD, ADD, Asperger ja autismikirjon häiriö. Toiminta on asiakkaille maksutonta, ja sitä rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. (Omavoima: Neuropsykiatrista osaamista 2018.)

Omavoiman toimintamuotoihin kuuluvat yksilötyö ja useat erilaiset vertaistukiryhmät yli 18-vuotiaille sekä ryhmävalmennus ja avoin toiminta yli 15-vuotiaille. Tämän lisäksi Omavoiman työntekijät antavat yleistä neuvontaa ja konsultaatiota yhteistyötahoille, neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille sekä heidän läheisilleen. Yläikärajaa Omavoiman

toiminnassa ei ole. Omavoima kertoo antavansa tukea, tietoa ja toimintaa. (Omavoima: Neuropsykiatrasta osaamista 2018.)

Omavoiman tarjoaman yksilötyön tavoitteena on edistää henkilön elämänlaatua. Yksilöllisessä ohjauksessa autetaan henkilöä omien vahvuuksien löytämisessä, lisätään itsetuntemusta ja vahvistetaan myönteistä minäkäsitystä. Työskentelyn osa-alueita ovat muun muassa itsetuntemus, itsestä huolehtiminen, tunnetaidot sekä psykoedukaatio eli tiedon antaminen. Ryhmävalmennus on intensiivistä ammattilaisen ohjaamaa ryhmävalmennusta, jossa korostuvat sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen harjoittelu. Omavoima tarjoaa runsaasti vertaisryhmiä, joissa ohjaajana toimii koulutettu vertainen ryhmäläinen tai vapaaehtoinen. Vertaistuki ja ammattiapu voivat toimia rinnakkain ja täydentää tukimuotoina toisiaan. Tällä hetkellä Omavoimassa toimii muun muassa Asperger-piirteisten aikuisten ja ADHD-piirteisten aikuisten vertaistukiryhmä sekä neurokirjon sateenkaarivertaisryhmä. Vertaistukiryhmät ovat kaikille avoimia ja niihin ei tarvitse ilmoittautua. (Omavoima: Neuropsykiatrasta osaamista 2018.)

Omavoimassa on tietoa, erityisosaamista ja ymmärrystä kohderyhmänsä asioissa. Omavoiman työn tavoitteena on asiakkaiden osallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen sekä kansalaistoiminnan ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Työntekijöitä on kolme, ja he toimivat ohjaajan tai neuropsykiatrisen valmentajan nimikkeellä. (Omavoima: Neuropsykiatrasta osaamista 2018.)

### 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

#### 3.1 Neuropsykiatriset erityispiirteet

Tunnetuimpiin neuropsykiatrisiin diagnooseihin (ICD 10:n tautiluokituksen mukaan) kuuluvat Aspergerin syndrooma, ADHD, ADD ja Touretten oireyhtymä. Neuropsykiatriset häiriöt ovat kehityksellisiä aivojen toimintaan liittyviä häiriöitä (Neuropsykiatriset häiriöt 2018.) Sana neuropsykiatrinen koostuu sanoista neurologinen ja psykiatrinen. Koska kyseessä on aivojen poikkeavuus, vaikuttaa se myös käyttäytymiseen ja havainnointiin. (Jäntti & Savinainen 2018, 263.) Usein neuropsykiatriset piirteet esiintyvät yhdessä ja samalla henkilöllä voi olla samanaikaisesti useampi neuropsykiatrinen häiriö. Neuropsykiatristen häiriöiden voidaan ajatella sijaitsevan ikään kuin mielen ja aivojen välimaastossa. Niissä esiintyy aivojen rakenteellista ja toiminallista poikkeavuutta, johon liittyy psyykkisen toimintakyvyn ongelmat. Henkilö voi muiden näkökulmasta ajateltuna käyttäytyä ongelmallisesti. (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2017, 10-11.)

Aivojen toimintahäiriö yksistään ei riitä selittämään kaikkia oireita, joita neuropsykiatrisissa diagnooseissa esiintyy. Neuropsykiatristen häiriöiden hoito sijoittuu kahden lääketieteen erikoisalan, neurologian ja psykiatrian, välimaastoon. Kullakin neuropsykiatrisella häiriöllä on omat erityispiirteensä, mutta samanaikaisesti samalla henkilöllä voi olla todettavissa useita neuropsykiatrisia häiriöitä ja liitännäisoireita. Liitännäisoireita ovat usein toiminnanohjauksen häiriöt, jotka vaikuttavat kykyyn suunnitella ja toteuttaa erilaisia arjen toimintoja. (Parikka ym. 2017, 10-11.) Toiminnanohjauksen ongelmia käsittelemme tarkemmin alaluvussa 3.3.

Neuropsykiatriset häiriöt alkavat usein jo lapsuudessa. Häiriö voi olla kehityksellinen ja syntyä aivojen kehityksen aikana, usein jo sikiövaiheessa. Neuropsykiatriset häiriöt ilmenevät lapsuusiässä kehitysvaiheen viiveenä tai poikkeamana. Oireet jatkuvat usein aikuisuuteen saakka. Osalla ne kuitenkin lievittyvät ja voivat jäädä kokonaan pois. Neuropsykiatriset häiriöt eivät synny kasvatuksen tai ympäristön vaikutuksesta, mutta niillä voi olla vaikutusta siihen, miten henkilö kokee arjen sujumisen sekä vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. (Neuropsykiatriset häiriöt 2018.)

Yhteistyökumppanimme Omavoima käyttää neuropsykiatrisesti oireilevista henkilöistä käsitettä neurokirjon henkilö. Myös Jäntti & Savinaisen (2018, 264) mukaan kyseisistä häiriöistä käytetään nykypäivänä usein käsitettä neurokirjo. Neurokirjon henkilöstä puhuttaessa tarkoitetaan henkilöä, joka on neuropsykiatrisesti poikkeava. Jos puhutaan henkilöstä, jolla ei ole neuropsykiatrisia poikkeavuuksia, voidaan puhua neurotyypillisestä henkilöstä.

Käytämme opinnäytetyössämme käsitteitä neurokirjo, neurokirjon henkilö ja neurotyypillinen henkilö. Neurokirjon henkilöille suunnatusta ryhmästä käytämme nimitystä nepsy-ryhmä. Neurotyypillisellä tarkoitamme henkilöä, jolla ei ole todettavia neurokirjon häiriöitä. Kyseisten käsitteiden käytön perustelemme sillä, että meidän varmassa tiedossamme ei ole Photovoice-kurssillemme osallistuneiden henkilöiden diagnooseja. Yhteistyötahomme Omavoiman linjaus on, että heidän toimintaansa voi osallistua, jos henkilö kokee itsellään olevan neuropsykiatrisia piirteitä.



KUVA 1: Kuvausaihe ”Minun arkeni”. (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

### 3.1.1 ADHD/ADD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) on tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö, joka alkaa lapsuusiässä ja jatkuu usein aikuisuuteen asti. Tavallisimpia oireita ovat aktiivisuuden säätelyn vaikeus, keskittymisvaikeudet ja impulsiivisuus. Aktiivisuuden säätelyn vaikeudet ilmenevät usein yliaktiivisuutena, mutta joskus myös aliaktiivisuutena ja hitautena. Oireet ilmenevät eri tavoin eri elämänvaiheissa. ADHD:n esiintyvyys on lapsilla 5-7% ja aikuisille 2-4%. Häiriö on tavallisempi pojilla kuin tytöillä, mutta tytöillä oireet jäävät useammin huomaamatta ja mahdollinen diagnoosi saamatta. Jokaisella meistä voi olla satunnaisia ADHD:n oireita, mutta ADHD:ssä oireet ovat pitkäaikaisia ja niistä on selkeää haittaa toimintakyvylle. Oireet ilmenevät eri tavoin eri tilanteissa ja elämänvaiheessa, eikä niitä välttämättä esiinny joka paikassa ja jatkuvasti. Oireiden voimakkuuteen vaikuttaa myös esimerkiksi ympäristö, muiden ihmisten toiminta ja henkilön oma motivaatio. (Parikka ym. 2017, 31-32.)

ADHD voidaan erotella kolmeen alatyyppiin, joista yksi muoto on ADD. ADD:n oireisto perustuu tarkkaamattomuuteen ja keskittymisvaikeuksiin, ja siitä puuttuvat impulsiivisuus ja ylivilkkaus (Hyperactivity). (Parikka ym. 2017, 34.) ADD-diagnoosi usein viivästyy, koska ylivilkkaus ja impulsiivisuus puuttuvat. Aikuisilla ADD sekoitetaan usein johonkin mielenterveyden häiriöön, useimmiten masennukseen. Toisaalta myös ADD-oireinen henkilö saattaa masentua. Samanaikaiset mielenterveydenhäiriöt ovat varsin yleisiä sekä ADD- että ADHD-henkilöillä. Yleisesti ADD oireilee toiminnan hitautena, keskittymisvaikeuksina ja suunnittelemattomuutena. Esimerkiksi kotoa lähettäessä ADD-aikuinen saattaa vielä etsiä vaatteitaan, kun muut ovat jo ulkona, eikä hän itse ymmärrä, mihin aika hävisi. Ulkopuolisen silmin toiminta saattaa olla suunnittelematonta ja poukkoilevaa. ADD-oireinen henkilö häiriintyy helposti ulkoisista ärsykkeistä ja saattaa kesken jonkin asian tekemisen lähteä tekemään muuta mieleen tullutta asiaa. (Leppämäki 2012, 46-47.)

ADHD:n oireet johtuvat aivojen toimintahäiriöstä. Aivot toimivat eri tavalla kuin neurotyypillisellä henkilöllä, jonka vuoksi ADHD-henkilöllä on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden vaikeuksia. ADHD on kehityksellinen häiriö, joten se on ihmisellä syntymästä tai varhaislapsuudesta asti. ADHD ei voi puhjeta vasta aikuisena, mutta sen tunnistaminen ja diagnosointi saattaa viivästyä. (Virta & Salakari 2012, 12.) ADHD:ssa keskittymistä ja vireystilaa säätelevät järjestelmät toimivat heikentyneesti. Aivojen eri alueiden

yhteyksien ja toiminnan tehottomuus vaikeuttaa ADHD:n oireita. Oirekuvan kehittymiseen vaikuttaa myös perimä, jonka on arveltu olevan n. 60-90%. Muita riskitekijöitä ovat muun muassa pieni syntymäpaino ja ennenaikaisuus sekä altistuminen sikiöaikana alkoholille ja nikotiinille. (Parikka ym. 2017, 35.)

Tarkkaavuushäiriön ajateltiin pitkään olevan vain lapsilla ilmenevä häiriö. Tutkimustieto on kuitenkin muuttanut käsityksiä ja suurella osalla ADHD-lapsista on tarkkaavuushäiriö myös aikuisena. Usein ADHD muuttua kuitenkin aikuisena muotoaan, ylivilkkaus vähenee ja oireet lieventyvät. Vaikka yliaktiivisuus usein vähenee, aikuisella saattaa olla lievempää fyysistä levottomuutta, esimerkiksi tarve liikutella jalkojaan ja vaihtaa usein asentoa. Aikuisen ADHD voi oirehtia myös sisäisenä levottomuutena ja rauhattomuutena. Aivojen kypsymisen, opittujen asioiden ja kasvatuksen myötä ADHD-aikainen oppii hallitsemaan paremmin oireitaan. ADHD-henkilön ongelmat saattavat kuitenkin myös pahentua aikuisuudessa. Virran ja Salakarin (2012) mukaan tämä johtuu ympäristön kasvavista vaikutuksista. Aikuisen pitää suoriutua monenlaisista asioista, eikä hän saa välttämättä tukea ja apua ongelmiinsa enää niin paljon kuin lapsena, jolloin vanhemmat ovat olleet arjessa tukena. (Virta & Salakari 2012, 16-17.) Siinä missä esimerkiksi lapsi ei pysy paikoillaan, leikkii äänekkäästi, eikä pysty hallitsemaan yliaktiivisuuttaan, voi aikuisen oire olla huomattavasti vähäisempi liikehdintä ja levottomuuden tunne. Aikuisella tarkkaamattomuus saattaa näkyä esimerkiksi neuvottelussa, joissa hän unohtaa kuunnella ja alkaa miettiä omiaan. Aikuisen ADHD näkyy usein hankaluuksina ihmissuhteissa, ammatillisina ongelmina sekä lisääntyneinä liikenneonnettomuuksina ja vaikeuksina lain edessä. (Leppämäki 2012, 256-257.)

Aikuisen henkilön kohdalla ADHD:n epäily voi tulla henkilöltä itseltään tai ympäristöltä. Joka tapauksessa henkilö hakeutuu itse hoitoon. Aikuisen ADHD:n diagnosoinnissa avainasemassa on haastattelu, käyttäytymispiirteiden selvittäminen ja muiden sairauksien pois sulkeminen. (Lehtokoski 2004, 18-19.)

ADHD on merkittävä toimintakykyä häiritsevä jo kansanterveydellinenkin haaste, joka jää edelleen usein diagnosoimatta ja hoitamatta. ADHD vaikuttaa merkittävästi elämäntilaan, opiskelu-, toiminta- ja työkykyyn sekä itsetuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Mitä aiemmin ADHD tunnistetaan ja aloitetaan tukitoimet, sitä parempi on sen ennuste. (Jäntti & Savinainen 2018, 310.) Valtaväestöön verrattuna ADHD-aikuisella on keskimääräistä matalampi koulutus ja enemmän työttömyyttä. ADHD-aikuisia on vankilassa runsaasti.

Psykologi Anne Lehtokoski toteaa kirjassaan Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus, että eri tutkimusten mukaan vangeista peräti 60-80% on ADHD-ihmisiä (Lehtokoski 2004, 31). Myös loukkaantumiset, onnettomuudet ja vammautumiset ovat yleisempiä muuhun väestöön verrattuna. Avioerot ovat muuta väestöä yleisempiä ADHD-henkilöillä (Virta & Salakari 2012, 16-17). Opinnäytetyössämme nimitämme sekä ADHD- että ADD-diagnoosin saaneita tai kyseenomaisia oireita kokevia henkilöitä ADHD-henkilöiksi.

ADHD:ssa on myös suuri määrä positiivisiksi nähtäviä puolia. ADHD-henkilö on usein vaikeissa tilanteissa hän, joka ottaa tilanteen haltuun. Hän on innokas ja kyvykäs innostamaan myös muita mukaan. ADHD-henkilö voi olla hyvin karismaattinen ja se voi toimia voimavarana useissa tilanteissa. ADHD-henkilön aivot toimivat hyvässä toimintatilassa vielä silloinkin, kun neurotyypillisen henkilön kapasiteetti on jo jännityksen vuoksi ylitetty. ADHD-henkilö ei pysty sitoutumaan harrastukseen, joka ei ole hänen intohimensa, mutta toisaalta kun hän johonkin asiaan paneutuu, paneutuminen on todella intensiivistä. (Lehtokoski 2004, 53)

### **3.1.2 Aspergerin oireyhtymä**

Aspergerin oireyhtymä kuuluu ICD10-tautiluokituksen mukaan autismikirjon häiriöihin. Autismikirjon häiriöt ovat laaja-alaisia kehityshäiriöitä, joihin kuuluu Aspergerin oireyhtymän lisäksi muun muassa lapsuusiän autismi. Tulevaisuudessa häiriöiden jaottelu tulee luultavammin jäämään pois, jolloin siirrytään käyttämään vain käsitettä autismikirjon häiriöt. (Parikka ym. 2017, 41.) Opinnäytetyössämme olemme rajanneet autismikirjon häiriöt Aspergerin oireyhtymään työelämän yhteistyökumppanimme Omavoiman käyttämän käsitteen mukaan. Aspergerin oireyhtymän itsellään kokevia henkilöitä nimitämme työssämme Asperger-henkilöiksi tai As-henkilöiksi.

Aspergerin oireyhtymää pidetään synnynnäisenä. Se voi johtua ennen syntymää tulleista aivovaurioista, mutta tarkkaa mekanismia ei tiedetä. Aspergeria ei mieluusti diagnosoida ennen kouluikää, vaikka selkeitä piirteitä olisikin jo havaittavissa. Aspergereiden erityisyys näkyy kaikilla henkilön elämän alueilla, myönteisinä tai negatiivisiksi koettuina. Rutiinien tärkeys ja erityiset rajatut kiinnostuksen kohteet ovat tyypillisiä As-henkilöille. (Teräväinen 2011, 56-57.)



Tutkijoiden keskuudessa Aspergerin oireyhtymän syntymekanismi on kiistanalainen. Aspergerin oireyhtymän synnyn oletetaan olevan biologinen, eikä psykososiaalisten ympäristötekijöiden tai esimerkiksi huonon vanhemmuuden aiheuttamaa. Autismin kirjon oireyhtymät kulkevat suvuissa, joten on hyvin todennäköistä, että perinnöllisyydellä on osansa Aspergerin ilmentymisessä. (Dawson, McPartland & Ozonoff 2009, 57-59.)

Kovin tarkkaa tietoa Aspergerin esiintyvyydestä Suomessa ei ole, mutta sen arvioidaan olevan noin yhden prosentin luokkaa. Se tiedetään, että Aspergeria esiintyy kaksi kertaa enemmän miehillä kuin naisilla (Aspergerin oireyhtymä 2016.) Toisaalta viime vuosien aikana diagnosointi ja häiriön tunnistaminen on lisääntynyt, joten määrä voi olla myös suurempi. Tyttöjen oireet voivat jäädä helpommin huomaamatta. (Parikka ym. 2017, 42.)

Keskeisiä oireita Aspergerin oireyhtymässä ovat vaikeudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sanattomassa kommunikaatiossa, kyvyssä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä käyttäytymiseen liittyvät toistuvat erityispiirteet ja käyttäytymismallit, esimerkiksi kaavamaiset rutiinit ja intensiiviset kiinnostuksen kohteet. Rutiinien ja toimintamallien muuttuminen saattaa laukaista ahdistuksen tai romahduttaa toimintakyvyn. As-henkilö ei välttämättä ymmärrä sosiaalisen kanssakäymisen ideaa, eikä oman toiminnan vaikutusta muihin ihmisiin. As-henkilön voi olla vaikea sovittaa omaa toimintaa tilanteeseen tai huomioida toisten tunteita. (Parikka ym. 2017, 40-47.) As-henkilön elämään liittyy usein vuorovaikutukseen liittyviä erityispiirteitä. Heidän voi olla vaikea ymmärtää small talkin merkitystä ja kielikuvien käyttöä. He ovat usein hyvin asiakeskeisiä ja keskittyvät puheeseen ilmeiden ja elekielen tarkkailun sijaan. Aspergeriin liittyy myös paljon vahvuuksia. Esimerkiksi oikeudentunto ja rehellisyys, hyvä yksityiskohtien taju ja omaperäinen ajattelu voivat näkyä korostetusti henkilön käytöksessä. (Aspergerin oireyhtymä 2018.)

Aikuisella As-henkilöllä on usein kyvyttömyyttä aloittaa tai pitää yllä vastavuoroista keskustelua muiden kanssa sekä ymmärtää sosiaalisen vuorovaikutuksen viestejä. As-henkilön puhetyyli eroaa usein neurotyypillisen henkilön puheesta. Puhetta ilmentävät muodollinen ja pikkutarkka puhetyyli. Äänenkäytössä saattaa olla epätavallisia piirteitä ja puhemelodia saattaa olla omalaatuinen. Eleiden ja ilmeiden käyttö on niukkaa ja rajoitettua. Katse saattaa olla tuijottava ja kasvojen eleet saattavat olla epäasianmukaisia. Henkilöllä voi olla taipumus sanoa asioita miettimättä niiden emotionaalista vaikutusta kuulijaan. As-henkilö saattaa esimerkiksi nauraa jonkun toisen kaatumiselle, koska tilanne näyttää hassulta. As-henkilöllä kapea-alaiset kiinnostuksen kohteet saattavat syrjäyttää

muut toiminnot. As-henkilö ei välttämättä kykene huomaamaan, milloin kuuntelija on kyllästynyt tai pitkästynyt, vaikka häntä olisi rajoitettu puhumasta liian pitkään omasta kiinnostuksen kohteestaan. (Attwood 2012, 32-34, 46-47.)

Asperger-henkilöllä saattaa esiintyä häiriöitä muistitoiminnoissa, stressinsietokyvyssä ja vuorokausirytmissä. Usein As-henkilöt kokevat aistien ali- tai yliherkkyyttä. He voivat kokea esimerkiksi ympäristön äänet hyvin voimakkaina. Ruokavalion rajoittuneisuus liittyy vahvasti aistien herkkyyden ongelmiin; ruokavalio voi olla hyvin yksipuolinen ruuan maun tai tuntuman vierauden vuoksi. Yleisiä piirteitä ovat myös voimakas tunne-elämä ja stressioireet, johon liittyy uupumusta ja unihäiriöitä. (Aspergerin oireyhtymä 2018.)

Asperger-henkilölle voi olla hankalaa käsitellä usean eri aistin kautta samaan aikaan tulevia viestejä. Joskus heitä voi helpottaa ihmisten kanssa toimiessa katsekontaktin välttäminen ja sitä kautta keskittymisen parantuminen keskittyessä kuulemaansa. Oman kehon hahmottamisessa voi olla vaikeutta, ja motorinen kömpelyys on As-henkilöillä hyvin yleistä. (Rintala 2016, 17.)

Jopa noin 80 prosentilla Asperger-piirteisistä on todettavissa myös ADHD tai ADD-piirteitä, ja noin 50 prosentilla Touretten piirteitä. Kirjo piirteiden voimakkuudesta vaihtelee, ollen osalla hyvin lieviä ja osalla toimintakykyä vahvasti haittaavia. Asperger-henkilöiden toimintakykyä tukee täsmällisyys ja rutiininomaisuus arjessa ja muutoksiin ennakoiminen riittävän aikaisin. Erityisesti Asperger-lasten on todettu hyötyvän kuvien käytöstä kommunikoinnin apuna. (Rintala 2016, 18.)

Oheisessa taulukossa (Taulukko 1) on esitelty Aspergerin oireyhtymää käsitteleviä tutkimuksia. Taulukko on tutkimusten iän mukaan järjestetty, vanhimmasta uusimpaan. Taulukossa esiteltyjen tutkimusten tuloksista voidaan havaita, että Asperger-henkilöt voivat kokea sosiaaliset tilanteet haastaviksi. As-henkilöllä voi olla vaikeuksia sopeutua neurotyypillisten henkilöiden maailmaan. Heillä ei ole useinkaan kovin myönteistä kuvaa itsestään, mutta toisaalta he saattavat kokea Asperger-diagnoosin saamisen helpotuksena. Punaisena lankana alla kootuissa tutkimuksissa kulkee kuitenkin toive Asperger-tietoisuuden lisäämisestä ammattilaisten keskuudessa.

TAULUKKO 1: Tutkimuksia Aspergerin oireyhtymästä

Tutkimuksen tekijät, vuosi, tutkimus ja julkaisukanava	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset
<b>Antin Aino 2007.</b> <b>"Assin silmin maailmaa katson".</b> <b>Jyväskylän yliopisto.</b> <b>Pro gradu- tutkielma</b>	Selvittää millaisia kokemuksia AS-henkilöillä on sosiaalisesta elämästä	Laadullinen elämäkertatutkimus, AS-henkilöiden haastattelu	Toive ammattilaisien tietotaidon lisäämisestä. Toive tutkimuotojen järjestyttämisestä yksilöllisesti. AS-henkilöt kokevat sosiaaliset tilanteet voimavaroja vievinä. Outouden ja erilaisuuden kokeminen
<b>Takala Satu 2009.</b> <b>"Minä ja Asperger. Identiteettien esittäminen internetin vertaiskeskustelussa".</b> <b>Tampereen yliopisto.</b> <b>Pro Gradu-tutkielma</b>	Selvittää, miten AS-henkilöt tunnistavat itsessään ja muissa AS-piirteitä, ja miten he suhtautuvat kategoriointiin, jota heistä tehdään	Perustuu sosiaaliseen konstruktionismiin ja diskurssianalyysiin. Aineistolähtöinen tutkimusote, aineistona internetin AS-keskustelupalstalta otos.	Tulosten mukaan internetin vertaispalsta toimii identiteetin muokkajana. Vertaiskeskusteluiden hyöty on tulla tasavertaisiksi muiden kanssa, voimaannuttaa. Myönteisen identiteettikehityksen tarve. AS-henkilöt näkivät ns. normaaleilla olevan etuoikeuksia, joita AS-henkilöillä ei ole.
<b>Leskelä Leelaura, Lindholm Camilla 2011.</b> <b>Haavoittuva keskustelu. Kehitysvammaliiton tutkimuksia. Artikkelit "Aiheesta toiseen".</b> <b>Toimittaja Mari Lehtinen</b>	Käsitellä Asperger-nuorten ymmärrysongelmatilanteita ryhmäkuntoutuskeskusteluissa.	Kahden neuropsykiatrisen ryhmän kuntoutusistunto Helsingissä, Lastenlinnassa vuosina 2009-2010. Aineistona keskustelut, videomateriaali ja äänimateriaali. Menetelmä keskusteluanalyysi, vastaanottajan aloittamien korjausten tarkastelu.	AS-nuoren on vaikea nähdä keskustelutilanne vastaanottajan näkökulmasta, joka johtuu vaikeudesta asettua toisen ihmisen asemaan. Asioiden kirjaimellinen ymmärtäminen, kommentit ilman taustoitusta ja keskustelussa puheen hypääminen toiseen aiheeseen.
<b>Teräväinen Veikko 2011.</b> "Asperger-	Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä AS-tietoutta ja pyrkiä	Tapaustutkimus, laadulliset menetelmät: osallistuva	Tulokset osoittavat, että AS-oppilaiden käyttäytyminen on

<p><b>erityisoppilaan sosiaalinen integraatio.”</b>  <b>Tampereen yliopisto.</b>  <b>Akateeminen väitöskirja</b></p>	<p>auttamaan oppilaita sekä heidän opettajiin ja huoltajiin kehittämään koulutyötään ja arkeaan mielekkäämmäksi.</p>	<p>havainnointi, haastattelut, kyselyt, Kenttämuistiinpanojen ja kirjallisten ja kuvallisten dokumenttien tarkastelu.</p> <p>Sosiometrinen mitaus AS-henkilön luokassa 7 kertaa. Aineiston analyysinä laadullinen sisällön analyysi ja narratiivinen analyysi.</p>	<p>varsin vaihtelevaa, kuten myös muiden oppilaiden suhtautuminen AS-oppilaaseen.</p> <p>Muut oppilaat ovat merkityksellisiä AS-oppilaalle ja hän suhtautuu itseensä negatiivis-sävytteisesti.</p> <p>Opettajilla on tietoa liian vähän Aspergerin oireyhtymästä.</p> <p>AS-oppilaan tunnekuohuihin vaikuttamalla, voidaan koulutyötä saada mielekkäämmäksi.</p>
<p><b>Vallikari Aila. 2011.</b>  <b>"Miten tulla kuulluksi ja ymmärretyksi?" Asperger-aikuisen kokemuksia avun hakemisesta sosiaali- ja mielenterveyspalveluista.</b>  <b>Tampereen yliopisto.</b>  <b>Pro gradu tutkielma.</b></p>	<p>Tarkoituksena selvittää Asperger-aikuisten kokemuksia sosiaali- ja mielenterveyspalveluista ja selvittää Asperger-diagnoosin vaikutusta aikuisen identiteetille ja palvelukokemuksille.</p>	<p>Kuusi teemahaastattelua Asperger-henkilöille sekä kahden työntekijän ryhmähaastattelu.</p> <p>Narratiivinen ja fenomenologinen lähestymistapa.</p> <p>Tarinatyypin muodostus ja sisällönanalyysi.</p>	<p>Asperger-diagnosilla suuri positiivinen merkitys AS-henkilölle. Osalla myös negatiivisia ja leimaavia kokemuksia diagnosista.</p> <p>Sosiaalisen verkoston tuella suuri merkitys AS-henkilölle.</p>
<p><b>Kangas Kaisa. 2014.</b>  <b>"Asiakkaan ja sosiaalityöntekijän kohtaaminen Asperger-aikuisen näkökulmasta.”</b>  <b>Lapin yliopisto.</b>  <b>Pro gradu -tutkielma.</b></p>	<p>Tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Asperger-aikuisella on sosiaalityön asiakkuudesta, ja miten holistinen ihmiskäsitys toteutuu kohtaamisissa.</p>	<p>Verkkokyselylomake, joka sisältää sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia elementtejä. N=22</p>	<p>Tuloksissa oli runsaasti vaihtelua.</p> <p>Merkittävä tekijä huonon kohtaamisen kannalta oli sosiaalityöntekijöiden tiedonpuute. Tulosten perusteella Asperger-tietoutta on tärkeä lisätä.</p>
<p><b>Harju Noora. 2017.</b>  <b>"Asperger-henkilöiden käsityksiä ystäväydestä.”</b>  <b>Oulun yliopisto.</b>  <b>Pro Gradu -tutkielma</b></p>	<p>Tutkia AS-henkilöiden käsityksiä ystäväydestä, sen haasteista</p>	<p>Kvalitatiivinen, puolistrukturoitu teemahaastattelu. Fenomenografia tutkimuksellisenä lähestymistapana</p>	<p>Sosiaalisen kompetenssin puutteet aiheuttavat ongelmia ystäväyssuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen</p>

### 3.1.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä on lapsuudessa alkava neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka tunnusomaisena piirteenä ovat tic-oireet eli nykimisoireet. Touretten esiintyvyys pojilla on noin yhden prosentin luokkaa ja tytöillä 0,3% väestöstä. (Leivonen, Leppämäki Sourander & Voutilainen 2015.) Touretten oirekuvaan kuuluvat motoriset, tahdosta riippumattomat tic-oireet, esimerkiksi silmien räpyttely, otsan kurtistelu, maiskuttelu, pään ravistelu ja silmien painaminen sormilla. Äänellisiin tic-oireisiin kuuluu muun muassa kurkun selvittely, haukahtelu tai niiskutus. (Parikka ym. 2017, 50-51.) Sanojen tai lauseiden toistoa ilmenee oireena, kuten myös palilaliaa eli oman puheen toistoa. Koprohaliaa eli kiro sanojen hokemista tapahtuu harvoilla Tourettesta kärsivillä. (Nurmi & Pesonen 2006, 8-10). Joidenkin tutkimusten mukaan noin 10-15 % oirehtii näin. On nähty, että ihmisten on helppo muistaa tämä oire ylikorostuneesti, ja siitä johtuu yleinen mielikuva, että tämä olisi kaikkien Tourettesta kärsivien henkilöiden oire. (Arkowitz & Lilienfeld 2009.)

Touretten oireyhtymän synty on osittain epäselvää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että häiriön syynä on aivojen kemiallisten välittäjäaineiden epätasapaino. Myös perinnöllisyydellä nähdään merkitystä: vanhemman Tourette periytyy 50% todennäköisyydellä. Ongelmana lääkärin vastaanotolla usein on, ettei tic-oireita esiinny siellä. Diagnoosi tehdään oireista annettujen kuvausten perusteella. (Nurmi & Pesonen 2006, 13.)

Touretten oireyhtymästä kärsivillä henkilöillä on usein liitännäisoireina ADHD, ADD, pakko-oireinen häiriö tai univaikeuksia. Pakonomaista toimintaa on havaittu, ja erityisiä rituaaleja, jotka estyessään voivat aiheuttaa raivokohtauksia tai pelkotiloja. Oppimisvaikeudet ovat yleisiä, sekä vaikeus kontrolloida impulsseja. Tourette-lapset tarvitsevat usein tukea koulunkäyntiinsä oppimisvaikeuksien ja erilaisten keskittymisvaikeuksien vuoksi. On koettu tärkeäksi, että Tourettesta kärsivä oppilas kokee opettajan perehtyneen tilanteeseen ja oirekuvaan. Tilanteesta riippuen Tourettesta kärsivä oppilas käy koulunsa normaaliluokassa, erityisluokassa tai erityiskoulussa. (Nurmi & Pesonen 2006, 12-13.)

Tilanteen, jossa tic-oireet ilmenevät, voi laukaista niin sanottu triggeri, joka voi olla esimerkiksi oireista puhuminen, sosiaalinen tilanne, jännitys tai stressi. Tic-oireet eivät ole tahdonalaisia, mutta joskus niiden pidättelemisenkin voi onnistua, samalla tavalla kuin aivastuksen. Tic-oireita voidaan hoitaa psykososiaalisin hoitomuodoin ja tarvittaessa myös lääkehoidolla. Lyhytaikaiset ja yksinkertaiset tic-oireet eivät useinkaan tarvitse

erityistä hoitoa. Oireet ovat yleensä vaarattomia ja haitattomia, mutta voivat aiheuttaa lihasten kipeytymistä, nolostumista ja häpeää. Touretten oireyhtymään saattaa liittyä masennusta ja riski syrjäytyä. Erityisesti tämän vuoksi on tärkeää tukea henkilön toimintakykyä ja itsetuntoa. (Parikka ym. 2017, 50-54.)

Aikuiseksi kasvettuaan Tourettesta kärsivä voi aivan hyvin olla normaali osa yhteiskuntaa. Hän voi toimia työelämässä suhteellisen normaalisti, jos hänellä on kyky hallita tic-oireitaan. Joissain tapauksissa Tourettesta kärsivä henkilö voi olla kaikkea muuta kuin kärsivä, ja hyödyntää Touretten aiheuttamaa energisointia työhön tai harrastukseen. (Arkowitz & Lilienfeld, 2009.)

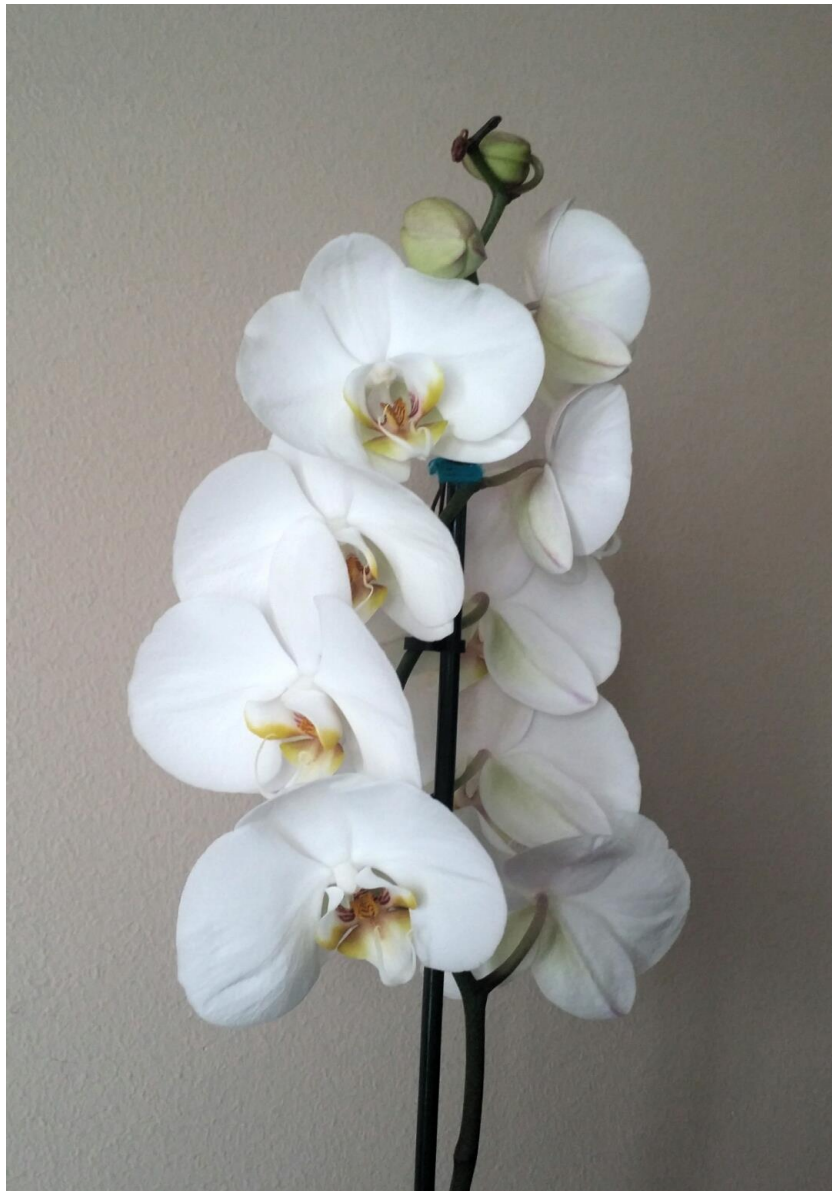
### **3.2 Luovat menetelmät**

Taiteen, elämyksien, aistien ja tunteiden ennakoimaan tulevaisuudessa olevan alueita, joiden tiimoilta yhä useammat ihmiset etsivät merkityksellisyyttä digitalisaation vastapainoksi (Sitra: Megatrendikortit 2016). Tutkimuksessamme käytetty Photovoice-menetelmä kuuluu luoviin, taidelähtöisiin menetelmiin. Luovia menetelmiä tarkastelemme sosiaalityön asiakastyön näkökulmasta voimauttavana elementtinä. Luovat menetelmät ovat tehokkaita ja edullisia keinoja lisätä hyvinvointia. Luovan toiminnan avulla ihminen voi saada etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia ja merkityksellisyyden kokemuksia. Luova toiminta edistää osallisuutta. Luovan toiminnan avulla ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uusia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Luovan toiminnan tukena voidaan hyödyntää muun muassa valokuvia ja kortteja. Luovien menetelmien tavoitteena ei ole luova lopputulos vaan prosessi, joka luo mahdollisuuden kokemuksiin ja niiden reflektointiin. Luovan prosessin vaiheet voidaan jakaa virittäytymiseen, etäännyttämiseen, sanoittamiseen, jakamiseen ja hyväksyntään. (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2018.)

Luova toiminta tuottaa aina jotain uutta ja tekijä voi yllättää myös itsensä. Luovassa toiminnassa mieli ei ole sidoksissa tämänhetkiseen todellisuuteen tai rajoittaviin realiteetteihin. Itseen ja ympäristöön voi tutkia luovien toimintojen kautta sekä ilmaista kokemuksiaan muille. Luovuuden kautta voi tulkita uudelleen menneisyyden tapahtumia, suunnata katseensa tulevaisuuteen tai pohtia todellisuuden ulottumattomissa olevia asioita. Taiteessa ei ole yhtä oikeaa vastausta. Luovuus tarvitsee aikaa ja tilaa sekä

turvallisen ja erilaisuutta kunnioittavan ilmapiirin. Sosiaali- ja terveystyössä voidaan käyttää ohjattuja ja tavoitteellisia menetelmiä hyvinvoinnin, kuntoutumisen ja osallisuuden tukemiseksi ja lisäämiseksi. Asiakkaat saattavat suhtautua varauksella luovaan toimintaan. He saattavat pelätä epämukavuusalueelleen astumista tai haluavat tehdä sitä, missä kokevat olevansa jo valmiiksi taitavia. Toisaalta ihmisen on myös tärkeää oppia sietämään epävarmuutta saadakseen onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä sekä tunteakseen itsensä ylpeäksi saavutuksistaan. (Airaksinen ym. 2015, 8-10.)

Luovan toiminnan kautta voidaan jäsentää maailmaa ja itseä. Mielikuvat, muistot, tunteet ja ajatukset voidaan tehdä näkyväksi ja kuuluvaksi. Käsitteet omista mieltymyksistä ja arvostuksista selkiytyy, mielikuvat ja sisäinen maailma rikastuvat. Luovien menetelmien kautta itseilmaisun taidot monipuolistuvat. Itseilmaisun kautta voidaan olla vuorovaikutuksessa sekä itsen että muiden kanssa. Tämän kautta ihminen voi lisätä mahdollisuuksiinsa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Luovat menetelmät ovat luonteva tapa lisätä asiakkaan osallisuutta sosiaalialan työssä. Osallisuus on omakohtaista sitoutumista, vastuun ottamista ja vaikuttamista. Sitä voidaan pitää syrjäytymisen vastavoimana. Osallisuuden kautta ihminen voi kokea tulevansa kohdelluksi tasa-arvoisena ja kokea kuuluvansa yhteisöön. Osallisuus luo merkitystä elämään ja sitä kautta parantaa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. (Airaksinen ym. 2015, 11-13.) Taide voi mahdollistaa tilan ihmisen äänelle ja näkyväksi tulemiselle. Se luo mahdollisuuden sanoittaa alueita, joihin ihmisen omat sanat eivät taivu. Tunteiden tunnistaminen ja tutkiminen on luontevaa taiteen keinoin, sillä taiteella on suora yhteys tunteisiimme. Parhaimmillaan taide jättääkin lähtemättömän elämysjäljen tunnemuistiimme. Osallistava taide voi toimia sosiaalisen innostamisen keinona luomalla dialogisen suhteen ympäröivää maailmaan. Taide kuuluu tasapuolisesti kaikille. (Isotalo 2013.)



KUVA 2: Kuvasaihe ”Mistä iloitsen”.

(Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Päivi Känkäsen (2013) tutkimuksen “Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia” mukaan taiteen ja kulttuuritoiminnan on empiiristen tutkimusten mukaan osoitettu edistävän ihmisen hyvinvointia. Tähän viittaavia tuloksia on olemassa myös taiteelliseen toimintaan osallistuvien henkilöiden näkökulmasta. Myös osallisuuden ja yhteisöllisyyden on koettu kasvaneen taiteellisten menetelmien myötä. Suomessa on tehty satoja kehittämishankkeita, jotka vahvistavat näitä positiivisia tuloksia. Dosentti Markku T. Hyypä on osoittanut, että kulttuuritoiminnassa mukana olo ja sosiaalisen pääoman kasvattaminen taiteen ja kulttuurin keinoin lisää koetun terveyden tasoa (Känkänen 2013, 76.)



Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmassa (2010-2014) taiteen ja kulttuurin hyvinvointia edistävät vaikutukset on jaettu neljään osaan. Ensimmäisessä mainitaan taide elämyksenä, ihmisen perustarpeena ja merkityksinä. Toisessa osassa taiteen ja kulttuurin nähdään edistävän koettua terveyttä, työkykyä ja hyvän elämän kokemuksia. Kolmantena kulttuuri ja taide synnyttävät yhteisöllisyyttä lisäten sitä kautta elämänhallintaa. Neljäntenä taide vaikuttaa viihtyisämpänä elinympäristönä. Turun yliopistoon on vuonna 2010 perustettu kulttuurisen terveyden ja hyvinvoinnin professuuri, jonka avulla pyritään edistämään taiteen ja hyvinvoinnin välisen yhteyden tieteellistä tutkimusta. (Känkänen 2013, 76-78.)

Luovuusterapeuttien menetelmien avulla voidaan hyödyntää luovan ilmaisun eheyttävää ja voimauttavaa vaikutusta, pyrkiä lisäämään tiedostamisen, vuorovaikutuksen ja ajattelun joustavuutta sekä purkaa jännitystä. Näitä elementtejä käytetään myös mielen-terveyshäiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa. Taideterapeutit perustuvat siihen ajatukseen, että jokainen pystyy luovaan itseilmaisuuksiin. Itse luova prosessi on tärkeämpi kuin sen lopputuote. (Malchodi 2010, Tuiskun 2012, 23-24 mukaan.) Luovuusterapeuttien menetelmien avulla pyritään vapauttamaan luovuus oman kehityksen, oppimisen ja oivallusten tai toipumisen voimavaraksi. (Rankanen 2017, Tuiskun 2012, 24 mukaan.)

### 3.2.1 Valokuvan voima



KUVA 3: Kuvausaihe ”Unelmani ja tavoitteeni”. (Itseilmaisukurssi. Syksy 2018)

Valokuvan avulla voidaan tuoda näkyväksi asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuvatyöskentelyssä käytetään asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Valokuviiin eläytyminen voi saada aikaan prosessin, jossa aistit herkistyvät tuoden tunteet ja muistot vahvasti esille. Valokuvien kautta ihminen voi rakentaa siltaa menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaan. Sosiaali- terveysterveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa valokuvauksen käyttöä voidaan nimittää terapeutiksi valokuvaukseksi. Valokuvaterapia rinnastuu taideterapioihin ilmaisullisuutensa vuoksi. Valokuvaterapeutin työ on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä terapiassa tai terapeutisessa työskentelyssä. Myös valokuva-taiteeseen liittyvä henkilökohtainen kuvatyöskentely voi olla luonteeltaan terapeutista valokuvausta, vaikka terapeutisuus ei olekaan tavoitteena. Valokuvan käyttöä voidaan soveltaa monin eri tavoin ja sen käyttö ei vaadi teknistä tai taiteellista osaamista (Halkola 2009, 13-15.)

Valokuvan historian voidaan katsoa alkaneen virallisesti vuodesta 1839, jolloin Ranskan Tiede- ja taideakatemian kokouksessa julkistettiin Dagerrotypia -valokuvausmenetelmä. Tässä menetelmässä valokuva syntyy hopeapintaiselle kuparilevyllä. Levyltä kuva saadaan esiin elohopeahöyryllä, ja suolaliuos kiinnittää kuvan. Tällä menetelmällä kuva syntyy peilikuvana. Valokuvauskeksintö oli odotettu ja sensaatiomainen uutuuus. Ensimmäinen maininta valokuvan käytöstä psykiatriassa on vuodelta 1856 Lontoossa. Psykiatriassa potilaita kuvattiin diagnostisessa ja hoidollisessa merkityksessä, tarkoituksena tuoda näkyviin potilaissa ilmeneviä muutoksia. Vuonna 1983 ilmestyi kirja *Photography in mental health*, jonka voidaan katsoa olevan yksi alan perusteoksista. Valokuvaterapian Suomeen on tuonut Psykologi Lauri Mannermaa. Hän aloitti valokuvaterapeuttien työpajojen vetämisen Suomessa ja on kirjoittanut runsaasti artikkeleita aiheesta. (Halkola 2009, 13-14.)

Voimauttava valokuvaus on sosiaaliskasvattaja Miina Savolaisen kehittämä menetelmä. Menetelmän avulla voidaan tukea yksilöiden ja yhteisöjen vahvistumista itseään kunnioittaviksi ja arvostaviksi. Voimauttava valokuvaus -menetelmän ydin on kuvattavan mahdollisuus arvokkuuden kokemukseen – korjaavaan katseeseen. Mahdollisuus syntyy kuvaajan ja kuvattavan arvostavassa kohtaamisessa. Menetelmä uudistaa monin tavoin valokuvauksen historiallisia käytäntöjä. Sen vaikuttavuus syntyy valokuvan omaleimaisesta ja erityisestä kyvystä tehdä näkymätön näkyväksi. Menetelmän avulla voimme antaa toisen henkilön nähtäväksi ja saada kokemuksen sosiaalisesta hyväksynnästä.

Kuvaustapahtuma voi rakentaa identiteettiä, tallentaa itselle tärkeitä elämän alueita ja tehdä itseä näkyväksi oman elämän päähenkilönä. (Rosilo 2012, 128-129, 132.)

Noora Pyyry (2015, 40, 45-46) tutki väitöskirjassaan nuorten osallisuutta valokuvauksen keinoin. Pyyryn valokuvausprojektissa nuoret kuvasivat vapaa-ajallaan, joka päivä viikon ajan, itselleen mielekkäitä paikkoja koulun ulkopuolelta. Nuoria pyydettiin myös kirjoittamaan päiväkirjaa ottamistaan kuvista. Nuoret kutsuttiin haastatteluun, jossa valokuvia tarkasteltiin ja tulkittiin. Pyyry esitti kysymyksiä siitä, miksi nuori oli ottanut kyseisen kuvan ja miksi hän ei ollut ottanut kuvaa jostain muusta kohteesta. Haastattelut tapahtuivat rennossa ilmapiirissä nuorille mieluisissa kahviloissa. Pyyryn tutkimuksessa valokuvahaastattelut onnistuivatkin parhaaksi tavaksi innostaa nuoria mukaan tutkimukseen. Valokuvatyöskentelyä pidettiin luovana ja hauskana toimintana, jossa nuorten näkökulma saatiin esiin. Valokuvien avulla monet arjen yksityiskohdat nousivat esiin ja vaikeatkin asiat konkretisoituivat.

### **3.2.2 Photovoice**

Photovoice-menetelmä on lähtöisin kahden tutkijan Caroline C. Wangin (Michigan State University) ja Mary Ann Burrisin (University of London) yhteistyöstä. Menetelmä kehitettiin vuonna 1992 alun perin Kiinan maaseudun köyhien naisten etujen ajamiseksi. Tavoitteena oli, että naiset osaisivat itse menetelmän avulla auttaa omien asioidensa ajamisessa; viedä poliittisille päättäjille viestiä heidän elinolojensa parantamiseksi ja terveyden edistämiseksi. Sittemmin menetelmää on käytetty sellaisten ihmisryhmien kanssa, jotka eivät tyypillisesti saa ääntänsä kuuluviin yhteisöissä. (Foster-Fishman ym. 2013.)

Photovoice pohjaa ensisijaisesti kolmeen viitekehykseen, jotka esitellään seuraavassa taulukossa (Taulukko 2).

TAULUKKO 2: Photovoice-menetelmän viitekehys. (Foster-Fishman ym.) 2013

<b>Empowerment, Voimaannuttava</b>	<b>Feministinen teoria</b>	<b>Dokumentaarinen valokuvaus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omasta itsestä lähtevä voima ja sen korostaminen,</li> <li>• Jokaisen kyky löytää voima itsestään eikä ulkopuolelta annettuna,</li> <li>• Muutokseen pyrkiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muiden asettamat oletukset sivuun</li> <li>• Sorron vastaisuus</li> <li>• Henkilöt ovat oman elämänsä omia asiantuntijoita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksilön tilanteen hyvyyden näkeminen kuvien kautta</li> <li>• Photovoicessa kameran saa käteensä ihminen, joka ei muuten saisi ääntään kuuluviin</li> </ul>

Photovoice-menetelmän kantavana ideana on, että ihminen osallistetaan; hän saa itse tehdä, eikä kukaan ulkopuolelta määritä, miten asiat ovat. Valokuva vangitsee henkilön äänen ja sanoman, joka ei ehkä muutoin tulisi kuulluksi. Tavoitteena on saavuttaa muutos, mikä sen tarve kenelläkin on. Muutoksen tarve on riippuvainen henkilöstä ja hänen yhteisöstään. (Foster-Fishman ym. 2013.)

Photovoice-menetelmässä ryhmäläisille annetaan aihe, jota ryhmäläisillä on viikko tai kaksi aikaa valokuvata. Tämä aikajänne on Photovoice-menetelmästä, ja sitä perustellaan sillä, että kuvaaja tarvitsee aikaa prosessoidakseen tehtävää ja sen sisältöä. (Foster-Fishman ym. 2013.) Menetelmä antaa vapauden ryhmän järjestäjille organisoida kurssinsa kulloistenkin henkilöiden tarpeiden mukaisesti. Kaikille ei sovi sama aikajänne. Kurssia on maailmalla järjestetty myös kuukauden mittaisena toteutuksena, jossa on ollut kolme kokoontumista, jokainen kerrallaan neljän tunnin ajan. (Wang, Cash & Powers 2000.)

Ryhmäläinen valitsee ottamistaan kuvista kolme. Nämä kuvat käydään yhdessä ryhmässä läpi. Menetelmässä on tiettyjä sääntöjä, jotka käydään läpi ryhmän kanssa ennen kuin voi aloittaa valokuvauksen. Oheisten perussääntöjen lisäksi ryhmä saa laatia omat ryhmälle sopivat säännöt.

- Huonoa kuvaa ei ole
- Kunnioita jokaisen näkemyksiä

- Yksi puhuu kerrallaan, jokaisen ääni on tärkeä
- Saa olla utelias, saa kysyä (Foster-Fishman ym. 2013.)

Menetelmän erityisenä etuna on sen haastavuus ja luovuus, ja sitä kautta rohkaisu kriittisen ajattelun kehittymiseen. Ryhmän alkaessa ryhmäläiset eivät itsekään tiedä, mitä heillä on edessään. Samoin eivät ryhmän vetäjät voi tietää, millainen toteutus tulee olemaan. Vaikka kurssi olisi toteutettu aiemmin, sen hetken kurssilaiset ja heidän kokemuksensa määrittävät sisältöä suuresti. Photovoicessa tehdään itse. Menetelmä lisää tietoa ja tietoisuutta itsestä ja maailmasta. Photovoicen kautta ryhmäläiset saavat perusteellisen ja syvän oppimiskokemuksen. (Ferguson ym. 2009.)

Seuraavassa kuviossa on Photovoice-prosessin kuvaus lyhyesti.



KUVIO 1: Prosessin kuvaus, Photovoice. (Foster-Fishman ym. 2013)

Photovoice-menetelmässä käytetään narratiivisuutta; kuvien avulla kerrotaan tarina (Foster-Fishman ym. 2013). Ryhmästä riippuen narratiivisuus eli kertomuksellisuus voi olla kerrottua tai kirjoitettua. Narratiivisuudessa katsotaan tulevaisuuteen. Voimavaroja etsitään sen hetkisestä elämästä, eikä keskitytä ongelmakeskeiseen ajatteluun. Tässä ajattelutavassa on keskeistä nähdä, että jokaisessa on vahvuuksia, ja vastoinkäymiset voidaan nähdä kasvamisen paikkoina. (Payne 2014, 243-248.)

### 3.3 Nepsy-ryhmän ohjaaminen

Koska opinnäytetyömme tarkoitus oli ohjata kaksi kurssia neuropsykiatrisesti oireileville henkilöille, tuomme teorian valossa esille asioita, joita tulee huomioida neurokirjon henkilöiden sosiaalisessa kanssakäymisessä. Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat vuorovai-  
kutussuhteisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin, kuten ryhmässä toimimiseen. Aikuisella neuropsykiatrinen häiriö voi vaikeuttaa muun muassa arjenhallintaa ja ihmissuhteita. Toisten ihmisten kohtaamisissa tulee helposti väärinymmärryksiä, kun neuropsykiatrinen oireilu koetaan tahalliseksi epäsovivaksi käyttäytymiseksi. (Parikka ym. 2017, 16-18.)

Suuret ryhmät voivat olla stressaavia ja vaikeuttaa keskittymistä. Melu tai kaikuva tila, liialliset ärsykkeet, ryhmän levottomuus ja sokkeloiset tilat voivat olla kuormittavia tekijöitä. Toiminnanohjauksen hankaluudet voivat vaikeuttaa tehtävistä suoriutumista ja tunteiden säätely ei välttämättä onnistu. Ennakoimattomat muutokset voivat provosoida oireita. (Parikka ym. 2017, 18-21.) Erityisesti Asperger-henkilöllä voi olla pakonomaisia rutiineja, kuten aina sama istumapaikka tai tietty toimintojen suorittamisjärjestys. As-  
henkilöt eivät usein sisäsyntyisesti tiedä, mitä heiltä odotetaan sosiaalisissa tilanteissa. Näin he saattavat tehdä tai sanoa jotain muiden mielestä epäsovivaa. (Teräväinen 2011, 57-59.) ADHD-henkilöillä on usein vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa, ryhmässä toimimisessa, itseilmaisussa, kommunikoinnissa ja ihmissuhdetaidoissa. (Palomäki-Jägerroos 2012, 232.)

Touretten oireyhtymästä kärsivillä henkilöillä sosiaalinen tilanne, esimerkiksi ryhmäkeskustelu, saattaa laukaista tic-oireet. Ryhmätilanteessa olisi hyvä olla valmiina paikka, jonne henkilö voisi halutessaan vetäytyä. (Parikka 2017, 54.) Tic-oireet voivat sosiaalisissa tilanteissa aiheuttaa häpeäntunteita, sosiaalista eristyneisyyttä ja ärtyneisyyttä. Oireista kärsivä henkilö saattaa myös tulla kiusatuksi. Usein oireet vaikuttavat heikentävästi itsetuntoon. (Jäntti & Savinainen 2018, 270-272.)

Autismin kirjon henkilöt voidaan Lorna Wingin mukaan karkeasti jakaa neljään ryhmään henkilöiden sosiaalisten tyylien mukaisesti. Ryhmiä ohjatessa on hyvä huomioida, että samassa ryhmässä voi toimia hyvinkin eri tasoisia neurokirjon henkilöitä, joka vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan huomattavasti. Seuraavassa on esitelty jaottelu neljään, jossa ilmenee toisen ääripään huomattava rajoittuneisuus sosiaalisessa kanssakäymisessä toisen ääripään aktiiviseen toimijaan:

**Eristäytyvä** ryhmäläinen haluaa olla yksin, eikä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Hän hakeutuu yksinäisyyteen sekä kontaktien puutteeseen. Usein tämä on mielikuva autisista.

**Passiivinen** ryhmäläinen ei ota itse aktiivisesti aloitetta sosiaaliseen kanssakäymiseen, mutta lähtee mukaan toimintaan tai keskusteluun muiden johdatellessa. Passiiviset ryhmäläiset saattavat tulla riippuvaisiksi heitä ohjailevista ihmisistä.

**Aktiivinen mutta outo** ryhmäläinen hakeutuu aktiivisesti toisten seuraan, mutta heidän tapansa olla ja toimia koetaan kömpelöksi, lapselliseksi tai muutoin oudoksi. Aktiivisten joukko haluaa vastavuoroisuutta, mutta omilla ehdoillaan. Heidän on vaikea tulkita sosiaalisia signaaleja, jotka neurotyypillisille henkilöille ovat tavallisiksi koettuja.

**Ylimuodollinen, joustamaton** ryhmäläinen on lapsesta alkaen pikkuvanha tai ”pikku-professori”. He saattavat aikuisina saada pakko-oireisen persoonallisuushäiriön diagnoosin. Osa tästä ryhmästä saa Aspergerin oireyhtymän diagnoosin. (Wing, Nylanderin 2010, 25-26 mukaan.)

Autismin kirjon aikuisten sosiaaliset suhteet saattavat olla hyvin rajoittuneet. Ystävien puuttuminen saattaa tuntua harmilliselta. Sosiaalista verkostoa saattaa laajentaa ohjattu ryhmä, jossa jokainen ryhmän jäsen saa osallistua ryhmän yhteiseen tekemiseen kykujensä ja halujensa mukaan. Rajoitteet kielellisessä kommunikoinnissa ovat voineet rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä ja epäonnistumiset ovat vähentäneet osallistumisen rohkeutta. Ohjattu ryhmä on hyvä paikka opetella sosiaalisia taitoja ja vapaa-ajan viettoa. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2012, 205-206.)

Toiminnanohjauksen vaikeudet ovat tyypillisiä sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita neuropsykiatrisesti oireilevilla henkilöillä. Toiminnanohjauksella (Executive functions) tarkoitetaan kaikkea sellaista ihmisen tiedonkäsittelyä, joka tähtää tavoitteiden saavuttamiseen. Siihen lukeutuu esimerkiksi oman toiminnan suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi. Toiminnanohjaus luotsaa kohti tavoitetta ja sitä tarvitaan lähes kaikessa mitä teemme. Se on siis ihmiselle todella tärkeää. Esimerkiksi sovittuun paikkaan käveleminen, bussilla kulkeminen, autolla ajaminen ja jonkin tehtävän suorittaminen vaativat toiminnanohjausta, eivätkä kyseiset toiminnot onnistu ilman sitä. (Virta & Salakari 2012, 27.)



Toiminnan ohjauksen ongelmat voivat ilmetä esimerkiksi henkilön juuttumisena johonkin tiettyyn toimintaan, ilman että henkilö osaa siirtyä seuraavaan tehtävään. Aspergerhenkilöltä voi esimerkiksi puuttua hahmotus siitä, miten kauan jokin toiminta kestää. Henkilön voi olla vaikea odottaa omaa vuoroaan, sillä hän ei ymmärrä aikaa, joka pitää odottaa. Neurotyypillinen henkilö usein suunnittelee tekemisiään ja tietää, minkä vaiheen seuraavaksi tekee. As-henkilöltä puuttuu tällainen kyky ja sen vuoksi hän tarvitsee jatkuvasti ohjausta, aikatauluja tai työjärjestyksen. Ilman jäsennystä päivä saattaa mennä esimerkiksi kokonaan sängyssä loikoiluun, suihkussa käymiseen tai lehden lukemiseen. Kun henkilö oppii tietyn rutiinin ja työjärjestyksen, hän pystyy toimimaan myös itsenäisesti. Henkilö on siis opastettava toiminnan alkuun, ohjattava siirtymään vaiheesta toiseen tai lopettamaan tehtävän. (Kerola ym. 2009, 114-117.)

ADHD-henkilöllä toiminnanohjauksen vaikeudet voivat näkyä aloittamisen vaikeutena. Aloittamisen vaikeus ilmenee erityisesti asioissa, jotka henkilö kokee hankaliksi tai pitkäväteisiksi. Asiat jäävät myös helposti kesken: kun työn mielenkiintoisemmat osiot on tehty, mielenkiinto hiipuu ja tehtävää voi olla haastavaa tehdä loppuun. Henkilö saattaa myös aloittaa tekemisen ennen kuin on kuunnellut ohjeet loppuun ja tekee asian ennen kuin edes oikeastaan ajattelee sitä. ADHD-henkilön puheen epäjohdonmukainen rönssiileminen ja puheen impulsiivisuus saattaa näyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa omituisena käytöksenä. Henkilö saattaa esimerkiksi vastata kysymykseen ennen kuin se on esitetty loppuun, sanoa, mitä päähän pälkähtää tai kertoa sopimattomia asioita. Ajanhallinnan vaikeudet ovat ADHD-henkilöillä yleisiä. Tämä näkyy myöhästelyinä ja vaikeuksina noudattaa sovittuja aikatauluja. ADHD:hen liittyy myös muistivaikeuksia ja henkilö saattaakin helposti unohtaa sovitun tapaamisen. (Virta & Salakari 2012, 27-29.)

Toiminnanohjauksen vaikeuksia helpottaa selkeät rutiinit, säännöt ja toimintatavat. Henkilölle annettavien tehtävien tulee olla selkeästi jäsennetyt, ohjeiden tarkat ja lyhyet. Ohjeet voidaan antaa yksi kerrallaan. Ajankulua voidaan helpottaa ajankäytön suunnittelun, kellon, kalenterin, kännykän, tiimalasin tai munakellon avulla tai järjestämällä toimiva päiväjärjestys. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ovat keskeisiä asioita. Tärkeää on mahdollisuus keskustelulle ja vaikeistakin asioista puhumiselle, ajan antamiselle ja kiireettömyydelle. (Jäntti & Savinainen 2018, 313-315.)

ADHD-henkilöllä on usein yliherkkyyttä äänille tai valoille. Neurotyypillisten henkilöiden tavalliseksi kokemat äänet tai valot voivat olla hyvin ärsyttäviä ADHD-henkilön

mielestä. (Lehtokoski 2004, 65-66.) Attwoodin (2012) mukaan kliinisten havaintojen sekä As-henkilöiden omien kokemusten perusteella on kolmentyyppisiä ääniä, jotka Asperger-henkilöt kokevat erittäin epämiellyttäväksi. Ensimmäisessä luokassa ovat äkilliset ja odottamattomat äänet, esimerkiksi yskiminen, puhelimen soiminen ja kynän naksuttelu. Toiseen ryhmään kuuluvat korkeataajuiset ja pitkäkestoiset äänet, kuten kodinkoneiden äänet ja wc-pöntön huuhtelu. Kolmas luokka pitää sisällään hämmentävät, monimuotoiset ja yhtäaikaiset äänet, joita kuuluu esimerkiksi äänet ostoskeskuksissa ja äänekäissä sosiaalisissa tilanteissa. Neurotyypillisten henkilöiden voi olla haastavaa asettua As-henkilön asemaan, koska he eivät pidä näitä ääniä yleensä sietämättömänä. Attwoodin (2012) teoksessa Asperger-henkilöt kertovat kokemuksiaan ääniyliherkkyyksistään. Tässä suorassa sitaatissa henkilö kertoo aistikokemuksensa voimakkuudesta:

*Kovat äkilliset äänet saavat minut vieläkin hätkähtämään. Reaktioni on voimakkaampi kuin tavallisilla ihmisillä. Vihaan vieläkin ilmapalloja, koska en koskaan tiedä, milloin joku niistä räjähtää ja saa minut säikähtämään. Pitkäkestoiset, korkeataajuiset laitteiden tekemät äänet (esimerkiksi hiustenkuivaaja tai kylpyhuoneen tuuletin) häiritsevät minua vieläkin, mutta matalataajuiset laiteäänet eivät.*

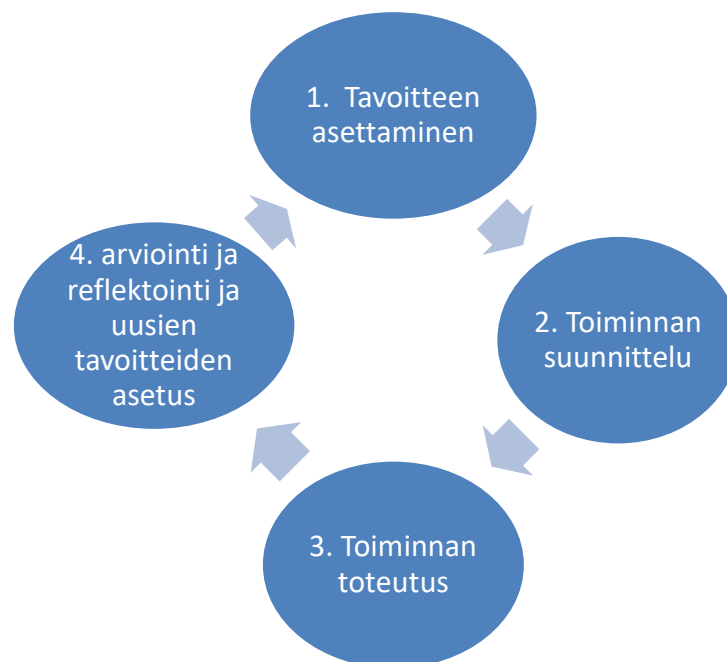
Ääniyliherkkyyttä voidaan vähentää tietyillä käytännön ratkaisuilla. As-henkilöä voi pyytää ilmoittamaan henkilöille, joiden kanssa on samassa tilassa, mitkä äänet aiheuttavat hänelle poikkeuksellisen epämiellyttäviä tuntemuksia. Näin henkilölle voidaan etukäteen kertoa sietämättömän äänen aiheuttajasta ja sen kestosta. Ääniyliherkkä henkilö voi pitää esimerkiksi korvatulppia taskussaan ja laittaa ne tarvittaessa korviinsa tai kuunnella musiikkia kuulokkeista, pystyäkseen keskittymään ja häivyttämään häiritsevät taustääänet. (Attwood, 2012, 267-271.)

Meillä jokaisella, myös neuropsykiatrisesti oireilevilla henkilöillä, on myös vahvuuksia. Vahvuudet ovat taitoja ja osaamisalueita, joissa henkilö on parhaimmillaan. Vahvuusalue voi olla henkilölle myös mieluisa tekeminen. Yksilölliset vahvuudet voivat olla piilossa tai henkilön tunnistamattomissa. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttöön kannustaminen parantavat itsetuntoa. Vahvuusalueiden esiin nostaminen ja niiden kehittäminen ei tarkoita kuitenkaan sitä, että henkilön ei-vahvuudet jätettäisiin syrjään tai niitä ei lainkaan harjoiteltaisi. Omien vahvuuksien hyödyntäminen voi helpottaa itselle työlämpien asioiden harjoittelua ja motivoida kohti uusia tavoitteita ja oppimisen kohteita.

(Parikka 2017, 109-111.) Neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden valmiuksien, vahvuuksien ja erityistarpeiden huomioiminen tukee henkilön toimimista erilaisissa tilanteissa. Tärkeää on kannustaminen ja positiivisuus, hyvän huomioiminen ja onnistumisen juhlistaminen. Pienetkin onnistumiset ja yritykset kannattaa huomioida positiivisella tavalla. (Jäntti & Savinainen 2018, 315.)

Kaikessa toiminnallisessa, ohjatussa toiminnassa turvallinen ilmapiiri on keskeinen ryhmän tavoite. Jokainen saa osallistua kykyjensä mukaan tai seuralla sitä hieman syrjemältä, ilman että häntä syyllistetään. Vapaaehtoisuus ja toisen kunnioittaminen ovat olennaisia seikkoja ja ohjaajan tulee pitää huolta niiden toteutumisesta. Jokainen voi tuoda toimintaan juuri sellaisia asioita, joita haluaa jakaa muulle ryhmälle tai jättää asiat omaksi tiedokseen. Luovan toiminnan tulos, olipa se sitten vaikka maalaus, runo tai jokin muu itseilmaisullinen tuotos, ei tule arvioida, eikä pisteyttää. (Airaksinen ym. 2015, 20-22.)

Seuraava kuvio tuo esiin luovan toiminnan ohjausprosessin vaiheet:



KUVIO 2: Ohjausprosessi. (Karkkulainen 2015, Airaksisen ym. 2015 mukaan)

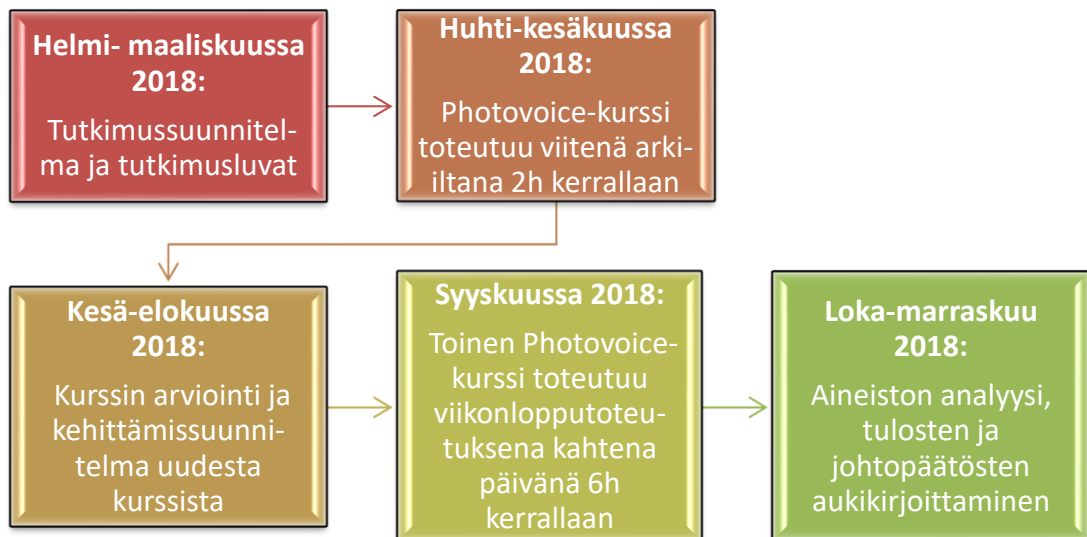
Ryhmävalmennuksessa kiinnitetään huomiota ryhmän kokoon, kuinka montaa kertaa ryhmän olisi hyvä kokoontua ja toimiiko kyseinen ryhmä yhdessä jo jossain, esimerkiksi koulussa. Ryhmän toimivuuteen vaikuttaa kuinka samanlaisissa elämäntilanteissa ryhmäläiset ovat. Usein vertaistukea auttaa, jos ryhmä on mahdollisimman homogeeninen, iän, elämäntilanteen ja kulttuuritaustan suhteen. Toisaalta taas uudenlaisia näkökulmia

voi saada, jos ryhmässä on ihmisiä erilaisista elämäntilanteista. Ryhmänvetäjä vaikuttaa keskeisesti ryhmän toimivuuteen. (Manström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53-54.)

Ryhmävalmennuksesta on joissakin tapauksissa merkittäviä etuja yksilövalmennukseen verrattuna. Ryhmässä osallistujien keskustelu on enemmän ryhmäläisten välistä, kun yksilövalmennuksessa taas valmentajan ja valmennettavan. Osallistujan saattaa olla helpompaa omaksua muiden vertaisten ryhmäläisten ideoita ja kokemuksia kuin asiantuntijan. Ryhmässä voidaan jakaa yhteinen kokemus siitä, että myös muilla on samankaltaisia haasteita ja niistä voi selvitä. Ryhmäläiset voivat saada kokemuksen siitä, että eivät ole ongelmansa kanssa yksin. (Manström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53-54.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on laadullinen toimintatutkimus, jossa kurssin osallistujia osallistetaan uuden menetelmän kokeilemiseen. Tarkoituksena on kokeilemalla kehittää Photovoice-menetelmää soveltuvaksi neurokirjon henkilöille. Tutkimuksemme on alkanut maaliskuussa 2018 työelämän yhteistyökumppanimme tapaamisella, Photovoice-kurssin suunnittelulla ja tutkimusluvan hakemisella. Toiminnallinen osuus tapahtui keväällä/kesällä 2018 ja syksyllä 2018. Aineisto analysoitiin ja purettiin johtopäätöksiksi kirjalliseen muotoon syksyn 2018 aikana. Seuraava kuvio (Kuvio 3) kuvastaa opinnäytetyömme prosessia.



KUVIO 3: Laadullisen toimintatutkimuksen prosessi

### 4.1 Laadullinen toimintatutkimus

Toimintatutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi. Sen tarkoituksena on tavoitella käytännön hyötyä. Toimintatutkimus toteutetaan usein ajallisesti rajattuna kehittämisprojektina, jossa kokeillaan uusia toimintamuotoja. Pienimuotoisesti sitä voi toteuttaa esimerkiksi kehittämällä omaa työtä. Toimintatutkimusten avulla on esimerkiksi kehitetty päihdeongelmaisten ohjausta, vanhusten hoitoa ja koulujen opetusmenetelmiä. Perinteisessä tutkimuksessa tutkija on ulkopuolinen ja objektiivinen. Toimintatutkija on aktiivinen osallistuja ja vaikuttaja. Tutkija pyrkii käynnistämään muutoksen ja

rohkaisemaan henkilöä tarttumaan asioihin, joita voidaan kehittää hänen kannaltaan paremmaksi. Toimintatutkimuksessa pyritään luomaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin eli voimaannuttamaan ja valtauttamaan heitä. Toimintatutkimuksen raportissa kertoja voi olla minä tai me-muotoinen, jolloin siitä tulee narratiivinen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 16-21.)

Toimintatutkimus ei ole varsinainen tutkimusmenetelmä, vaan pikemminkin lähestymistapa, jossa yhdistyy käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Toimintatutkimusta ohjaa käytännön intressi, jossa tavoitteena on selvittää, miten asiat voisi tehdä paremmin. Tutkija ei ole ulkopuolinen, vaan hän osallistuu aktiivisesti, tehden muutokseen tähtääviä väliintuloja eli muutosinterventioita. (Heikkinen 2015, 204-205.)

Toimintatutkimus on tilanteeseen sidottua (Situational), useimmiten yhteistyötä vaativaa (Collaborative), osallistuvaa (Participatory) ja itseään tarkkailevaa (Self-evaluative). Toimintatutkimusta voi tehdä myös yksittäinen tekijä, mutta useimmiten kyseessä on esimerkiksi koko työyhteisön tai organisaation muutosprosessi. (Metsämuuronen 2008, 29.)

Toimintatutkimuksen (Action research) isänä pidetään amerikkalaista sosiaalipsykologia Kurt Lewinia. Toimintatutkimus ei ole varsinainen tutkimusmenetelmä, vaan ennemminkin lähestymistapa, jossa yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Toiminta viittaa toimintaan toisten ihmisten kanssa ja tarkoittaa sosiaalista toimintaa. Toimintatutkimuksessa ei käsitellä teoriaa ja käytäntöä toisistaan erillisinä, vaan saman asian eri puolina. Toimintaan liittyvä tieto voi olla piilevää tietoa, jota ei voi ääneen sanoa. Yksi toimintatutkimuksen tarkoituksista on nostaa tällainen hiljainen tieto esille ja keskustelun kohteeksi. (Heikkinen 2015, 204-208.) Amerikkalainen pedagogi Dewey liitetään usein toimintatutkimuksen pioneereihin (Metsämuuronen 2008, 30).

Tavallisesti tutkimuksen keskeinen elementti on tutkimuskysymys, johon halutaan löytää vastaus. Perinteisesti tutkimuksessa lähdetään liikkeelle teoreettisesta lähtökohdasta. Toimintatutkimuksessa etsitään käytäntöön sovellettavaa ja hyödynnettävää tietoa. Sen intressinä on selvittää, kuinka asioiden tulisi olla, miten toivottu tila saadaan aikaiseksi ja millaista tietoa kehittämisen tueksi tarvitaan. Toimintatutkimukselle on ominaista, että käytännön toimijat yhdessä refleктоivat ja kehittävät työtään, kehittelevät vaihtoehtoja ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi sekä tuottavat toiminnasta uutta tietoa, joiden pätevyyttä arvioidaan. (Heikkinen 2015, 209-217.)

## 4.2 Toiminnallinen toteutus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2018, jolloin otimme yhteyttä Omavoimaan ja kerroimme heille kiinnostuksestamme toteuttaa opinnäytetyön yhteistyössä heidän kanssaan. Omavoiman vastaava ohjaaja innostui asiasta. Hänen toiveenaan oli toiminnallisista menetelmistä toteutettava opinnäytetyö, jossa Omavoiman asiakkaat saisivat olla itse osallisina. Työelämätahton tavoitteena oli myös, että ryhmään voisivat hakeutua jo 15 vuotta täyttäneet neurokirjon henkilöt, koska Omavoima ei sillä hetkellä tarjonnut toimintaa niin nuorille henkilöille.

Ajatus kokeilla ja kehittää Photovoice-menetelmää neurokirjon henkilöillä heräsi, sillä emme löytäneet aiempia tutkimuksia tästä aiheesta. Halusimme täyttää tutkimuksellisen aukon ja lähteä toteuttamaan toimintatutkimusta. Esittelimme Omavoiman tiimille suunnitelmamme ja sovimme Photovoice-kurssin aloituksesta huhtikuussa 2018. Kurssin tavoitteena oli olla suljettu, enintään kahdeksan henkilön ryhmä, joka kokoontuisi 1-2 viikon välein Omavoiman tiloissa, yhteensä kuusi kertaa. Maaliskuussa 2018 haimme tutkimusluvut ja suunnittelimme mainoksen kurssista. Mainos hakuohjeineen julkistettiin Omavoiman internetsivuilla. Ryhmään ilmoittautui neljä kurssilaista, joista ensimmäiselle kerralle saapui kolme ja sitä seuraaville kerroille kaksi. Koska kurssin osallistujamäärä oli niin pieni, päätimme ohjaavan opettajamme kanssa keskusteltuaamme järjestää vielä syksyllä toisen kokonaisuuden, joka toteutettiin viikonloppukurssin muodossa. Viikonloppukurssille haku tapahtui samalla tavalla. Haku siihen oli auki elokuussa 2018. Viikonloppukurssi toteutui syyskuussa 2018. Kurssille ilmoittautui viisi henkilöä, joista paikalle saapui kuitenkin vain kaksi.

Kurssille osallistumisen edellytyksenä oli älypuhelimien käytön mahdollisuus. Molempiin kursseihin valitsimme teemoja, joita kurssilla käsitelimme kuvien kautta Photovoice-menetelmää soveltaen. Teemat käsitelivät omaa identiteettiä, omia voimavaroja, vahvuuksia, tavoitteita ja unelmia. Kurssilaisille annettiin kotitehtäviä, joiden avulla teemoja käsiteltiin. Kurssilla sovelsimme Photovoice-menetelmää käyttämällä valokuvan lisäksi muitakin kuvallisia ilmaisutapoja. Näistä kerromme lisää seuraavien alaotsikoiden alla.

Molempien kurssien osallistujille jaoin ensimmäisellä kerralla päiväkirjat, jonne ryhmäläiset saivat halutessaan kirjoittaa ajatuksiaan, liimata kurssilla jaettua materiaalia tai kirjoittaa ottamistaan valokuvista. Päiväkirjat olivat henkilökohtaiset ja ne jäivät

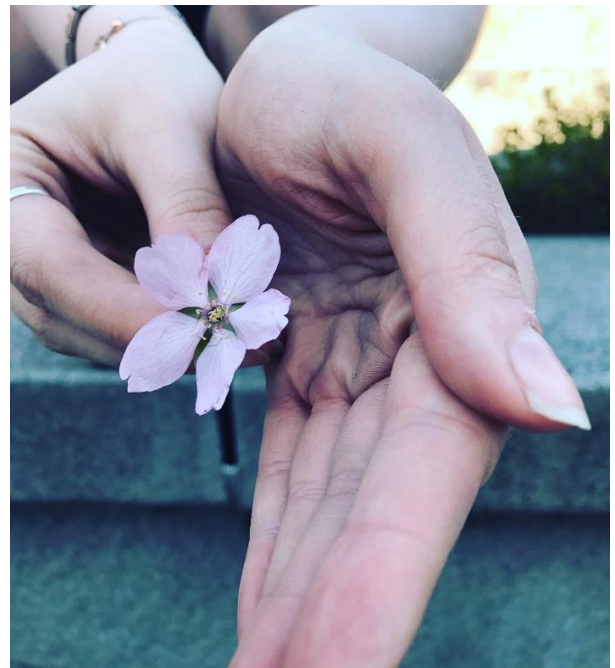
ryhmäläisten omaan käyttöön. Ohjaajat eivät lukeneet päiväkirjoja. Kaikki ryhmäkeskustelut nauhoitettiin ja niistä muodostui iso osa tutkimuksemme aineistosta. Ryhmäläisten ottamat valokuvat tallensimme Google Drive -pilvitalennuspalveluun, jonne jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus kirjautua. Avustimme kuvien tallennuksessa ja kurssilaisilla oli myös mahdollisuus lähettää kuvat ohjaajien sähköpostiin. Pidimme huolen siitä, että mahdollinen tekninen osaamattomuus ei muodostunut ongelmaksi kurssilaisille.

#### 4.2.1 Kevään kurssi (valokuvauspainotus)

Ensimmäinen ohjaamamme Photovoice-kurssi toteutui yhteensä viitenä arki-iltana Oma-voiman tiloissa. Oheisessa taulukossa (Taulukko 3) on esitelty kurssin sisältö lyhyesti. Kurssi oli suunniteltu kuuden kerran kokonaisuudeksi, mutta viidennelle kerralla ei saapunut yhtään osallistujaa, joten tämä kerta jäi toteutumatta. Yhden kurssikerran kesto oli kaksi tuntia. Kurssin aluksi tutustuimme toisiimme kuvakorttien avulla ja pyrimme luomaan pohjan luottamukselliselle ja avoimelle ilmapiirille. Kerroimme kurssilaisille käyttämästämme menetelmästä ja kävimme lyhyesti läpi valokuvauksen tekniikkaa. Halusimme kuitenkin alusta alkaen painottaa, että valokuvaustekniikka ei ole oleellinen asia kursilla, eikä kurssi edellytä valokuvaustaitoa. Photovoice-menetelmään kuuluen huonoa kuvaa ei ole (Foster-Fishman ym. 2013).



KUVA 4: Kotitehtävästä "Millainen on minun arkeni". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



KUVA 5: Kotitehtävästä "Millainen on minun arkeni". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



TAULUKKO 3: Valokuvauskurssin sisältö

<p><b>Kurssin sisältö lyhyesti:</b></p> <p><b>1.kerta:</b> Tutustuminen kuvakorttien avulla, ryhmän sääntöjen luominen. Photovoice -menetelmästä kertominen sekä harjoitus, jossa lehdistä etsittiin kolme itselle tärkeää asiaa, jotka esiteltiin muille.</p>	<p><b>Kotitehtävä:</b></p> <p>Mistä iloitsen?</p>
<p><b>2.kerta:</b> Ryhmäytymisharjoitus maalaamalla. Käytiin ryhmässä läpi edellisellä kerralla lehdestä leikatut tärkeät asiat, keskusteltiin ryhmäläisten kotona ottamien valokuvien kautta ilonaiheista.</p>	<p><b>Kotitehtävä:</b></p> <p>Millainen on minun arkeni?</p>
<p><b>3. kerta:</b> Tuntemuskierros kuvakorttien avulla. Kotitehtävän kuvien läpi käyminen, johon meni reilusti aikaa, ja suunniteltu kirjoitusharjoitus jäi pois. Keskustelua tulevan viikon kotitehtävästä.</p>	<p><b>Kotitehtävä:</b></p> <p>Missä olen hyvä?</p>
<p><b>4. kerta:</b> Taustamusiikin kanssa kirjoitusharjoitus 2 x 7 minuuttia. Keskustelua kirjoittamisesta itseilmaisun välineenä ja kuvan kautta kirjoittamisesta. Kotitehtävän kuvien läpi käyminen. Keskustelua tulevan viikon kotitehtävästä ja sen monitulkintaisuudesta.</p>	<p><b>Kotitehtävä:</b></p> <p>Minun ääneni</p>
<p><b>5.kerta:</b> Kotitehtävän kuvien läpi käyminen. Leijon &amp; Mäkisen opinnäytetyön kuvakorttien kanssa itseilmaisutyöskentely. Keskustelua tuntemuksista kurssin päättyessä. Palautekyselyn tekeminen.</p>	<p><b>Palautekysely</b></p>

Ensimmäisellä kurssikerralla loimme ryhmäläisiä osallistaen sekä menetelmän yleisiä sääntöjä mukaillen ryhmällemme omat säännöt. Harjoittelimme kuvatyöskentelyä ja kuvien valintaa valitsemalla lehdistä kuvia teemalla: tärkeät asiat. Osallistujat valitsivat kolme kuvaa annetusta aiheesta ja liimasivat ne henkilökohtaisiin päiväkirjoihinsa. Ryhmän lopuksi annoimme ensimmäisen kotitehtävän ja keskustelimme siitä. Toisella kerralla osallistujat esittelivät edellisellä kerralla lehdestä leikkaamansa kuvat. Tavoitteena oli harjoitella kertomaan kuvan merkityksistä toisille. Teimme kaikki yhdessä luottamuksen vahvistamiseksi ryhmäytymisharjoituksen, josta syntyi ryhmän yhteinen maalaus. Keskustelimme osallistujien kotitehtävänä otetuista valokuvista.

Kurssilla käytimme menetelmää soveltaen valokuvan lisäksi myös muita kuvia itseilmaisun tukena. Kuvakorttien sekä lehtikuvien avulla ryhmäläiset toivat ilmi päivän tunteuksiaan, sanoittivat elämän tärkeitä asioita sekä pohtivat mennyttä, tätä hetkeä ja tulevaisuuden haaveita. Tavoitteenamme oli näin tehdä kuvailmaisusta monipuolisempaa ja samalla harjoitella kuvista muulle ryhmälle kertomista sekä kuvien valitsemista. Photo-voice-menetelmän mukaan kuvien esiintuomia ajatuksia voi ilmaista myös kirjoittamalla (Foster-Fishman, 2013). Kurssin kolmannella kerralla teimme kirjoitusharjoituksen ja annoimme kurssilaisille mahdollisuuden kertoa itse ottamistaan valokuvista kirjoittamalla joko Google Driveen tai omaan henkilökohtaiseen päiväkirjaan. Tavoitteena oli myös pohtia, tuntuuko kirjoittaminen itselle sopivalta ilmaisutavalta.

Jokaisella kerralla kurssilaiset saivat kotitehtävän. Kotitehtävän läpikäyminen muodosti jokaisen kerran teeman ja valtaosa ajasta kuluikin valokuvista keskusteluun. Kotitehtävien aiheet olivat: Mistä iloitsen (Liite 5), Millainen on minun arkeni (Liite 6), Missä olen hyvä (Liite 7) ja Minun ääneni (Liite 8). Ryhmäkertojen teemoja määrittävät kotitehtävät muotoutuivat tutkimuskysymyksistämme. Tehtävänantona oli ottaa kuvia aiheesta ja valita niistä kolme kuvaa esiteltäväksi muulle ryhmälle. Kuvista keskusteltiin mm. seuraavin apukysymyksin: Miksi halusit ottaa juuri tämän kuvan? Millaisia tunteita kuvan katsominen herättää ja millaisia tunteita osallistuja koki kuvan ottamisen hetkellä? Jokainen kotitehtävä annettiin osallistujille kirjallisena. Tehtävä käytiin läpi aina jokaisen kurssikerran päätteeksi ja siitä oli mahdollisuus kysyä ohjaajilta lisätietoja.

Ensimmäisestä kotitehtävästä halusimme suunnitella helpon ja selkeän. Tehtävää varten teimme ensimmäisellä kurssikerralla myös harjoituksen, jossa osallistujat etsivät erilaisista aikakauslehdistä kuvia, jotka ovat itselle tärkeitä. Ensimmäisen tehtävän tavoitteena oli pohtia omasta elämästä iloa tuovia asioita, omia voimanlähteitä sekä harjoitella kuvien valitsemista annetun teeman mukaan.

Toisessa tehtävässä keskityimme arkeen. Arki on suuri osa meidän jokaisen elämää, joten koimme tärkeäksi aiheeksi käsitellä sitä. Kuvien läpikäymisen tavoitteena oli tuoda omia voimavaroja myös osaksi arkea ja pyrkiä luomaan arjen haasteista tavoitteita. Tehtävänannossa ei määritetty kuvaavatko ryhmäläiset positiivisia vai negatiiviseksi koettuja arjen asioita. Jokainen sai siis itse valita.

”Missä olen hyvä” -tehtävän tarkoitus oli saada ryhmäläiset pohtimaan omia vahvuuksiinsa ja kertomaan niistä kuvien kautta muille. Kokemuksemme mukaan sosiaalipalveluiden asiakkaan kanssa aloitetaan keskustelu usein ongelmista ja haasteista. Halusimmekin saada ryhmäläiset pohtimaan omia osaamisalueitaan ja harjoitella kertomaan niistä ääneen.



KUVA 6: Kotitehtävästä "Millainen on minun arkeni." (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



KUVA 7: Kotitehtävästä "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Prosessin viimeinen kotitehtävä ”Minun ääneni” oli hyvin moniulotteinen. Tarkoitus oli kuvien kautta tuoda esiin omaa identiteettiä ja ääntä; Miten itse kuulen ääneni, millaisena muut sen kuulevat, ja onko se ehkä vuosien varrella muuttunut.

Keräsimme osallistujien palautetta kurssikerroista koko ryhmäprosessin ajan ryhmäkeskustelun lomassa vapaamuotoisesti. Viimeisellä kerralla keräsimme palautteen kirjallisessa muodossa. (Liite 11). Koimme tarpeelliseksi pyytää palautteen sekä kehittämisehdotukset myös kirjallisessa muodossa, jotta osallistujat saisivat omissa rauhassa, ilman häiriöitä, kirjoittaa nimettömän palautteen. Koimme tämän palautteenkeruutavan osallistujille mielekkäämmäksi kuin yksilöllisen temahaastattelun. Jos kirjoittaminen ei

tuntunut omalta ilmaisutavalta, oli ryhmäläisillä mahdollisuus antaa palautetta myös suullisesti.



KUVA 8: Kuvasaiheena "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

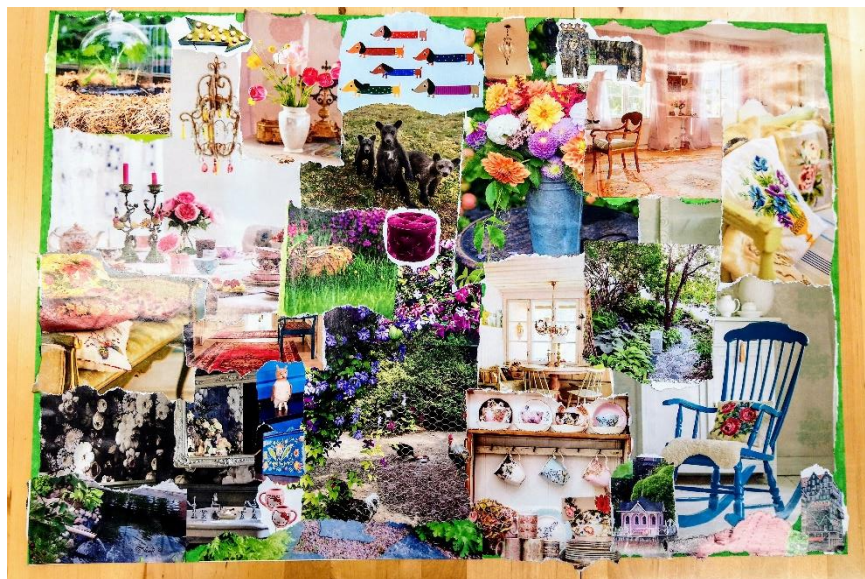
#### 4.2.2 Syksyn kurssi (itseilmaisupainotus)

Ensimmäiselle Photovoice-kurssille ilmoittautui vain neljä osallistujaa, joista kolme saapui paikalle ensimmäisellä kerralla ja kaksi jatkoi tämän jälkeen. Ennen toista kurssia pohdimmekin, miten saisimme seuraavalle kurssille enemmän aiheesta kiinnostuneita henkilöitä. Ensimmäisellä kurssilla saamamme aineiston sekä tutkimamme teoretiedon vahvistamana ilmeni, että neurokirjon henkilöiden voi olla vaikea sitoutua pitkään kuuden kerran ja usean viikon kestävään kurssitoteutukseen. Päätimme kokeilla toisenlaista lyhyempää toteutusta ja järjestimme syyskuun 2018 viimeisenä viikonloppuna kurssin, joka otsikoitiin itseilmaisukurssiksi. Kurssi toteutui Omavoiman tiloissa yhden viikonloppun aikana, lauantaina ja sunnuntaina, kuusi tuntia kerrallaan. Päätimme nimetä kurssin itseilmaisukurssiksi valokuvauskurssin sijaan, jotta valokuvaus ei nousisi kenellekään kynnykseksi hakeutua ryhmään. Photovoice-ajatus kulki kuitenkin tiiviisti mukana ja kurssille osallistuakseen jokaisella kurssilaisella tuli olla puhelimella varustettu kamera. Halusimme laajentaa Photovoice-menetelmän ajatusta muuhunkin kuvalliseen ilmaisuun, jotta kurssista tulisi mielenkiintoisempi. Koimme sen myös hyvin soveltuvaksi Photovoice-menetelmään, jossa kuvan käytölle ei ole asetettu tarkkoja raameja. Päätimme ottaa

sisältöön mukaan valokuvien lisäksi kuvakortteja ja voimavarakarttojen tekemiseen lehdistä leikattuja kuvia. Suunnitelmana oli myös ohjata ryhmäläisille kirjoitusharjoitus, kuten ensimmäisessäkin kurssissa, mutta aikataulu ei siihen venynyt.

Tiedostimme haasteeksi, että kuusi tuntia toimintaa yhtenä päivänä voi tuntua neurokirjon henkilöistä raskaalta ja väsyttävältä. As-henkilöt saattavat väsyä neurotyypillisiä henkilöitä helpommin, ja ADHD-henkilöiden voi olla vaikea keskittyä toimintaan monta tuntia kerrallaan, tauotuksesta huolimatta (Parikka ym. 2017, 177-178). Toisaalta taas sitoutuminen voi olla helpompaa, kun kyseessä on lyhyempi ja itseilmaisutavoiltaan monipuolisempi kurssi. Tarkoituksemme oli myös tarjota kurssilaisille vielä monipuolisempia itseilmaisun keinoja kuin ensimmäisellä kurssilla. Kurssin ohjelman pyrimme järjestämään mahdollisimman rauhalliseksi ja kiireettömäksi. Jokaiseen tehtävään varasimme riittävästi aikaa. Pidimme usein taukoja, jotta päivästä ei tulisi liian raskas ja toimintaan olisi helpompi keskittyä.

Toisella kurssitoteutuksella koimme tarpeelliseksi panostaa vielä enemmän siihen, että kurssista ei tulisi koulumaista. Ensimmäisen kurssin aineiston, aiheemme teorian sekä Omavoiman neuropsykiatrisen valmentajan vahvistamana tiedostimme, että neurokirjon henkilöillä on usein huonoja kokemuksia koulunkäynnistä ja tehtävien suorittamisesta. Tämän vuoksi kerroimme Photovoice-menetelmästä ainoastaan hyvin lyhyesti kurssin aluksi, emmekä käyneet läpi valokuvaustekniikkaa lainkaan tai laatineet varsinaisia sääntöjä ryhmälle. Halusimme painottaa, että tekniikalla ei ole merkitystä kuvallisessa ilmaisussa. Toimme myös entistä vahvemmin esille, että jokainen saa tehdä harjoitukset



KUVA 9: Itseilmaisukurssi. Voimavarakartta.  
(Salonen 2018)

ja tulkita kuvia juuri omalla laillaan, suorittaa ei tarvitse. Keskustelimme kuitenkin valokuvaukseen liittyvistä eettisistä seikoista. Oheisessa taulukossa (Taulukko 4) on lyhyesti esitelty kurssin sisältö sekä muut huomiot.

TAULUKKO 4: Itseilmaisukurssin sisältö

<b>Kurssin sisältö:</b>	<b>Muuta huomioitavaa:</b>
<p><b>1.Päivä:</b> Omien nimikylttien luominen käsin. Tutustuminen kuvakorttien avulla. Kehollinen harjoitus Suomen kartta -mielikuvan avulla. Photovoice-menetelmän lyhyt esittely. Valokuvausharjoitus ryhmän tiloissa/pihalla ja kuvien merkityksistä keskustelu. Itseilmaisullinen maalausharjoitus. Kotitehtävän anto suullisesti ja kirjallisesti.</p>	<p><b>Kotitehtävä:</b> Unelmani ja tavoitteeni. Suunniteltu kirjoitusharjoitus jätettiin pois ajan loppumisen vuoksi.</p>
<p><b>2.Päivä:</b> Itsetuntemusharjoitus esineiden avulla. Voimavarakarttojen askartelu. Kotitehtävänä otettujen valokuvien esittely muulle ryhmälle ja kuvista keskustelu. Leijo &amp; Mäkisen opinnäytteen kuvakorttien avulla itseilmaisuharjoitus. Päivän päätös.</p>	<p><b>Palautekyselyt.</b> Suunniteltu rentoutusharjoitus jätettiin pois ajan loppumisen vuoksi.</p>

Kurssin teemat olivat aikataulun rajoissa melko samantyylliset kuin ensimmäisessäkin kurssissa. Viikonloppukurssin aikataulu ei kuitenkaan antanut mahdollisuutta niin syvälliseen prosessointiin kuin ensimmäinen viisi kertaa kokoontunut kurssi. Kurssi aloitettiin samaan tapaan tutustumisella ja kevyellä ryhmäytymisharjoituksella. Kuvien avulla kerrottiin itsestä ja omista tuntemuksista. Viikonlopun aikana otettiin valokuvia sekä Oma-voiman tiloissa että kotona ja keskusteltiin yhdessä, mitä kuvanottaja haluaa kuvan kautta ilmaista. Kurssilla pohdittiin omia voimavaroja voimavarakartan kautta ja pohdittiin unelmia ja haaveita valokuvaamalla. Kuvataideharjoituksessa sai harjoitella omaa kuvallista itseilmaisua ja kertoa sen jälkeen muille, mitä oman maalauksen kautta halusi ilmaista. Viikonloppukurssin aikana ei ehditty käymään läpi omia vahvuuksia, joita ensimmäisellä



kurssilla käsitelimme Missä olen hyvä -kotitehtävän avulla. Seuraavissa kappaleissa kerromme lyhyesti päivien kulun.

Aloitimme ensimmäisen kurssipäivän askartelemalla nimikyltit; jokainen teki omansa. Samalla saimme tutustua toisiimme rauhassa keskustellen luoden samalla käsillä itselle sopivaa nimikylttiä. Kerroimme kurssin sisällöistä osallistujille. Teimme Leijo & Mäkisen opinnäytetyönä tehtyjä kuvakortteja käyttäen itseilmaisullisen harjoitteen, jossa jokainen sai kuvan avulla kertoa itsestään. Keskustelimme, miltä harjoitteen tekeminen tuntui. Seuraavaksi teimme kehollisen toimintakokemusharjoitteen, jossa piti havainnoida Suomen kartta huoneen lattialle, ja siirtyä pyydettyyn paikkaan kartalla. Harjoitteen jälkeen pidimme selkeän pitkän ruokatauon keventääksemme kuuden tunnin kurssipäivää. Tauko pidettiin Omavoiman tiloissa.

Tauon jälkeen siirryimme Photovoice-menetelmään ja kerroimme menetelmästä lyhyesti. Edellisen kurssin jälkeen saamamme palautteen perusteella emme pitäneet kovin kattavaa opetuksellista tuokiota valokuvauksesta, vaan keskityimme itse kuvan sisällön oleellisuuteen. Kurssilaiset ottivat kuvat ja kävimme ne läpi. Kahvitaun jälkeen teimme vesiväriharjoitteen ja keskustelimme siitä. Lopuksi annoimme kotitehtävän Photovoiceesta ja kävimme läpi päivän tuntemuksia.

Viikonloppukurssin toinen päivä aloitettiin valitsemalla useiden pikkuesineiden joukosta se, joka kuvastaa jotenkin itseä (Kuva 10). Jokainen sai kertoa vuorollaan valitsemastaan esineestä. Seuraavana kurssilaiset saivat tehdä voimavarakartan käyttäen suurta kartonkia, aikakauslehtien kuvia ja tusseja. Voimavarakartat esiteltiin ruokailun jälkeen. Kartat valokuvattiin ja kurssilaiset saivat viedä ne kotiin. Käytiin läpi Photovoice-kotitehtävä. Kahvitaun jälkeen teimme Leijo & Mäkisen kuvakorttien avulla harjoitteen ja kävimme sen läpi. Lopuksi kurssilaiset kirjoittivat kirjallisen palautteen kurssista.



KUVA 10: Itseilmaisukurssi. Itseilmaisuharjoitus, esineet. (Salonen 2018)

#### 4.2.3 Aineiston keruu

Aineistomme koostui kahden kurssin ryhmäkeskusteluista, valokuvista, havainnoinnista, havaintopäiväkirjoista ja palautteista. Seuraava taulukko (Taulukko 5) kiteyttää keräämämme tutkimusaineiston.

TAULUKKO 5: Tutkimusaineisto

Litteroidut ryhmäkeskustelut	Yhteensä 7 tapaamiskertaa kahdesta kurssista. Litteroitavia äänitteitä n. 17,5h. Litteroitua tekstiä 118 (A4) sivua.
Osallistujien valokuvat sekä kuvataiteelliset työt	30 osallistujien ottamaa valokuvaa, jotka tallennettiin yhteiselle kuva-alustalle. 5 kuvataiteellista työtä
Havainnointi	Toinen opinnäytteen tekijä havainnoi tutkimuskysymysten pohjalta, toinen ohjasi ryhmää.
Opinnäytteen tekijöiden havaintopäiväkirjat	Yhteensä 10 (A4) sivua
Avoimet kirjalliset palautekyselyt	4 vastausta



Tallensimme äänittämällä kaikki ryhmäkeskustelut. Äänitettyjä kokonaisuuksia kertyi ensimmäisestä kurssista kurssipäivien mukaisesti viisi ja toisesta kurssista kaksi. Jokaisella ryhmäkerralla osallistujat saivat kotitehtävän, jossa tavoitteena oli ottaa valokuvia annetusta teemasta omalla älypuhelimella. Osallistujat saivat valita ottamistaan valokuvista kolme kuvaa seuraavan ryhmäkeskustelun kohteeksi. Kuvat tallennettiin yhteiselle kuva-alustalle. Osallistujien ottamista valokuvista kertyi aineistoksi 30 kuvaa. Kotitehtävien teemat määrittivät kunkin ryhmäkerran sisällön. Viikonloppukurssilla aineistoksi syntyi myös muita luovia teoksia: voimavarakartat sekä osallistujien omat vesivärimaalaukset.

Kahden opinnäytetyön tekijän voimin pystyimme tekemään niin, että toinen ohjasi ryhmää ja toinen havainnoi. Rooleja vaihdettiin sovitusti. Havainnointi mahdollistaa välittömän ja suoran tiedon yksilöiden ja ryhmien toiminnasta. Havainnoinnin avulla päästään tutkimaan todellista maailmaa luonnollisissa ympäristöissä. Havainnointi sopii hyvin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen menetelmäksi. Se sopii erityisen hyvin vuorovaikutuksen tutkimiseen, nopeasti muuttuviin ja vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin tai jos halutaan saada tietoa, jota tutkittavat eivät halua kertoa suoraan haastattelijoille. Tosin havainnointia on myös kritisoitu siitä, että se saattaa häiritä tilannetta tai jopa muuttaa sen kulkua. Havainnoija saattaa myös sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212-214.)

Havainnoinnin ja haastattelun tai jonkin muun tiedonkeruumenetelmän yhdistämisellä voidaan saada hyvinkin hedelmällistä tietoa. Havainnointi voi kytkeä muita aineistonkeruumenetelmiä paremmin saatuun tietoon ja sen avulla voidaan monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä haluttua tietoa. Asiat voidaan sen avulla nähdä ikään kuin oikeissa yhteyksissään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93-94.) Tutkimuksen tekijän on syytä huomioida, että havainnoinnin toteuttaminen vie aikaa (Hirsjärvi ym. 2009, 214). Ainoana tiedonkeruumenetelmänä havainnointi on analyysin kannalta haasteellinen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93).

Havainnointi tutkimuksen teossa jaetaan kahteen osa-alueeseen, ulkopuoliseen havainnointiin ja osallistuvaan havainnointiin. Opinnäytteemme ollessa kehittämiseen tähtäävä toimintatutkimus ja opinnäytteen tekijät olivat kurssin ohjaajia, käyttämämme havainnoinnin muoto oli osallistuva havainnointi. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu ympäristönsä toimintaan joko tutkijan roolissa tai jossain muussa roolissa.

(Lindblom-Ylänne ym. 2011, 115.) Meidän roolimme opinnäytetyön tekijöinä oli osallistua toimintaan ryhmän kanssa tehden samalla havaintoja.

Osallistuvalla havainnoinnilla on useita alalajeja riippuen siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan. Tutkimukset, joissa käytetään osallistavaa havainnointia ovat yleensä kenttätutkimuksia. Usein havainnoijalle muodostuu jokin rooli. Tutkija voi myös pyrkiä jakamaan elämäkokemuksia ryhmän kanssa ja astumaan heidän maailmaansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 216-217.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija toimii aktiivisesti tutkittavien kanssa. Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa. Raja osallistuvan havainnoinnin ja havainnoinnin ilman osallistumista välillä ei ole kuitenkaan selkeää rajaa. Montaa mieltä voidaan olla myös siitä, minkä verran tutkijan pitää vaikuttaa tapahtumien kulkuun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94-95.)

Ohjaamassamme ryhmässä osallistuimme ohjaajina joihinkin harjoituksiin, esimerkiksi ryhmäytymisharjoituksiin, tutustumisharjoituksiin sekä kuvakorteilla tehtäviin ilmaisuharjoituksiin. Ollessamme opinnäytetyössämme osallistuvia havainnoijia, teimme heti kurssin aluksi osallistujille selväksi, että ohjaajina olemme ryhmässä havaintojen tekijöitä. Osallistuimme ryhmän toimintaan, mutta teimme myös osallistujille kysymyksiä. Havainnointimenetelmää käytettäessä on tärkeä muistaa, että tutkijan tulee pitää erillään havainnot ja omat tulkinnat (Hirsjärvi ym. 2009, 217). Opinnäytetyöprosessimme havainnoinnin tukena käytimme havaintopäiväkirjoja, joihin kirjoitimme sekä ryhmän aikana että sen jälkeen tekemiämme havaintoja. Havaintopäiväkirja toimi tukena havaintojen sekä omien ajatusten reflektoinnissa ja jäsentämisessä.

Molempien kurssien viimeisellä tapaamisella jokainen osallistuja täytti kirjallisesti palautekyselyn (Liite 9). Palautekyselyn tavoitteena oli kerätä osallistujien kokemukset kursista. Kyselyitä käytettiin opinnäytetyön aineistona. Palautelomake sisälsi yhdeksän avointa kysymystä sekä yhden monivalintakysymyksen, jossa oli kaksi vastausvaihtoehtoa. Avoimia kysymyksiä käytettäessä lomakkeessa esitetään vain kysymys ja jätetään vastausta varten tyhjä tila. Monivalintakysymyksessä tutkija on laatinut valmiit vastaukset, joihin osallistujat vastaavat rastittamalla tai rengastamalla haluamansa vastausvaihtoehdon. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään. Kyselylomakkeen tulisi olla ulkoasultaan siisti ja helposti täytettävä. Avoimille vastauksille tulisi olla riittävästi tilaa. Kyselylomakkeessa tulee välttää

ammattikieltä ja se ei saa olla vastaajaa johdattelva. Kysymysten määrä ja järjestys on syytä harkita. Lyhyet kysymykset ovat parempia kuin pitkät. (Hirsjärvi ym. 2009, 196-204.)

Opinnäytetyössämme oleellisena sisältönä ovat myös valokuvatiedostot sekä kuvatallenteet kurssilaisten kuvataiteellisista töistä. Valokuvatiedostot tallennettiin pilvipalvelusta omalle tietokoneelle, ja kurssilaisten pääsy Google Driven tiedostoon estettiin kurssien päättyttyä. Kurssilaisten töistä otetut valokuvat siirrettiin tietokoneelle. Leijo & Mäkisen itseilmaisukorteista skannattiin tietokoneelle opinnäytetyötä varten kuusi korttia, jotka ovat esillä tässä työssä.

#### 4.2.4 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön teossa aineiston analyysivaihe on oleellinen. Siinä selviää, millaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin on tiedossa. Aineiston analyysin valinnasta ei ole yksiselitteistä oikeaa vastausta. Tekijöiden tulee valita sellainen analyysitapa, joka on paras mahdollinen tuomaan vastauksen tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009.) Aineiston analyysivaihe aloitetaan, kun aineisto on luotu eli olemassa, ja sen tiedot on tarkastettu.

Opinnäytetyömme aineisto on kuvattu taulukossa. Ensimmäisenä olemme tarkistaneet kaiken aineiston (Taulukko 5) ja todenneet, ettei aineistoomme sisälly virheellisyyksiä, eikä siitä puutu tietoja. Toisena vaiheena tutkimuksen teossa on tietojen täydentäminen, jota emme tässä työssä tarvinneet. Kolmantena vaiheena on aineiston järjestäminen, jotta sitä voi asianmukaisesti käyttää opinnäytetyötä tehdessä. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Aineiston analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysiä. Analysoimme aineiston tutkimuskysymystemme mukaan soveltaen laadullisen aineiston analyysin kolmivaiheista prosessia, johon kuuluvat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen.

Aloitimme aineistomme analysoinnin ryhmäkeskustelujen kuuntelemisella ja litteroinnilla. Ennen kuin aineisto voidaan analysoida, on se saatettava sellaiseen muotoon, että analysointi on mahdollista. Litterointi tarkoittaa puhtaaksi kirjoittamista sana sanalta. Mahdollista on tehdä myös ns. valikoituja litterointeja, joissa litteroidaan vaan sellaiset osat, jotka ovat olennaisia tutkimuksen raportoinnissa. (Grönfors 1985, 156, Metsämuurosen 2008, 48 mukaan.)

Aloitimme etsimällä litteroidusta aineistosta tutkimuskysymyksiimme vastaavia ilmauksia. Alleviivasimme niitä teemoittain erivärisillä yliviivauskynillä. Alkuperäisistä ilmauksista muodostimme pelkistettyjä ilmauksia ja listasimme ne eri paperille. Pelkistettyjä ilmauksia olivat esimerkiksi keskustelut tuoksujen voimakkuudesta yleisissä tiloissa, kuvat saivat ajatukset pois arjen huolista ja esimerkit itselle tärkeistä ja iloa tuovista asioista. Tämän jälkeen etsimme pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä listasimme niitä alaluokiksi isolle kartongille tutkimuskysymystemme alle. Keräsimme kartongille myös havaintopäiväkirjoista sekä aukikirjoitetuista palautekyselyistä etsimämme tutkimuskysymyksiä vastaavat havainnot. Alaluokiksi kokosimme

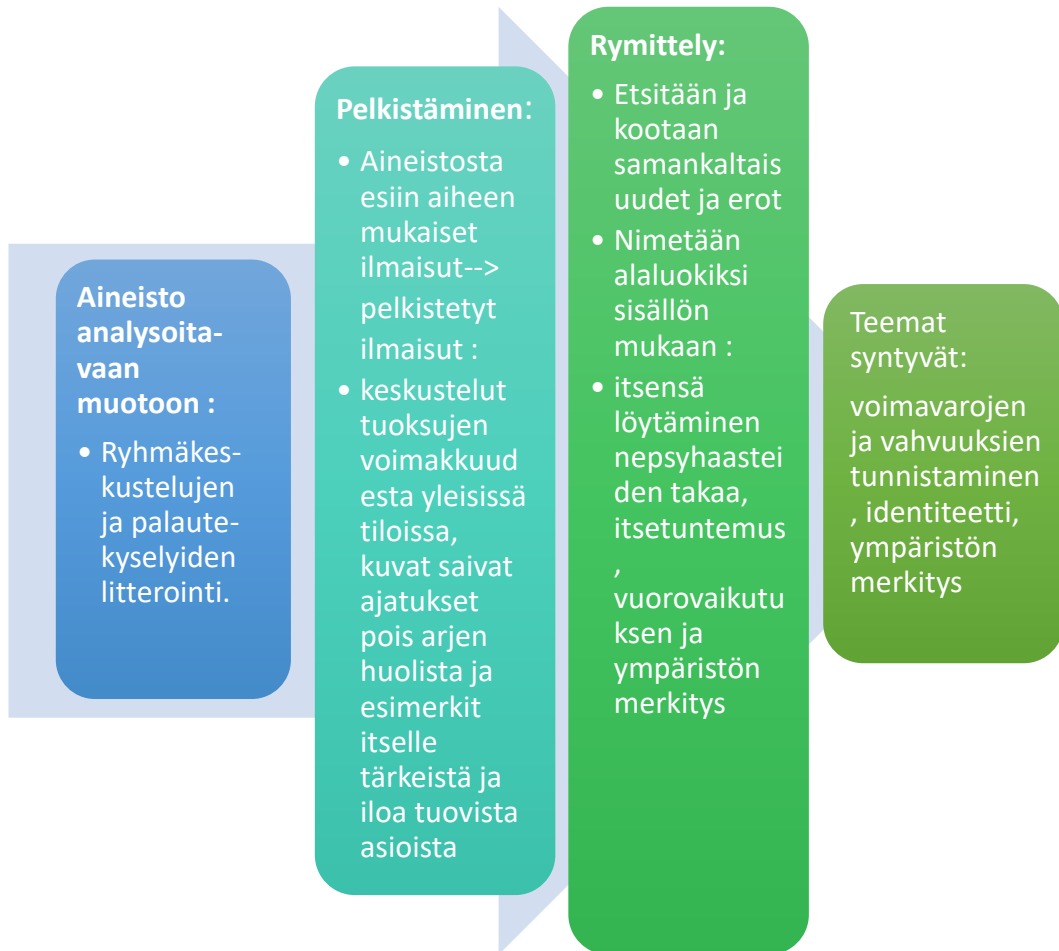
muun muassa seuraavanlaisia asioita: itsensä löytäminen neopsyhaasteiden takaa, itsetuntemus, vuorovaikutuksen ja ympäristön merkitys.

Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan laadullinen eli induktiivinen analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Aineiston pelkistämisen eli redusoinnin tarkoituksena on alkuperäisdatan tiivistäminen karsimalla aineistosta pois tutkimukselle epäolennainen tieto. Alkuperäisellä datalla tarkoitetaan aukikirjoitettua haastattelua, havainnointia tai muuta aineistoa. Tutkimustehtävää kuvaavat ilmaisut poimitaan tekstistä ja merkitään teemojen mukaan, esimerkiksi erivärisiä kyniä käyttäen. Tutkimustehtävään vastaavista ilmaisuista muodostetaan niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ja listataan ne allekkain erilliselle paperille. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Siinä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samankaltaisuuksia sisältävät asiat ryhmitellään alaluokiksi, ja ne nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelua jatketaan niin, että alaluokista yhdistellään yläluokkia ja yläluokkia yhdistämällä pääluokkia. Aineiston ryhmittelyn jälkeen tuleva vaihe on käsitteellistäminen eli abstrahointi. Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perustella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Miles & Huberman 1994, Tuomen & Sarajärven 2018, 122-125 mukaan.)

Sisällön analyysin avulla keskusteluja, haastatteluja, raportteja ja muita dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällön analyysi perustuu tulkintaan ja johtopäätöksiin, jossa empiirinen aineisto lähtökohtana edetään kohti käsitteellisempää näkemystä. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavien näkökulmaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117,127.)

Sisällön analyysiä voi helpottaa tekemällä esimerkiksi käsite- tai miellekartan. Tutkija voi visuaalisen tuotoksen avulla hahmottaa suuren kokonaisuuden yhtä aikaa. Käsite- tai miellekartta voi selkiyttää eri osien välisiä suhteita ja myös nostaa esiin oleelliset ja epäoleelliset seikat. (Syrjäläinen 1994, 94, Metsämuurosen 2008, 51 mukaan.)

Seuraava vaihe aineistomme analysoinnissa oli rakentaa muodostamistamme alaluokista yläluokkia tutkimustehtäväämme vastaaviksi teemoiksi ja nimetä ne. Yläluokista muodostuivat vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Kerromme seuraavassa kuviossa (Kuvio 4) aineistomme analyysin lyhyesti:



KUVIO 4: Aineistomme analyysi

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelemme tutkimustuloksia keskeisempien esille nousseiden teemojen kautta. Teemat olemme otsikoineet sisältöön sopivaksi. Käytämme opinnäytetyössämme suoria litteroituja lainauksia, jotka on kooditettu kurssilaisten mukaan (K1-2, S1-2).

### 5.1 Photovoice-kurssin vaikutukset neurokirjon henkilöiden arkeen

#### 5.1.1 Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen

Tutkimuskysymyksenämme oli selvittää millaista tukea Photovoice-kurssi antaa neurokirjon henkilöiden arkeen. Kurssiemme selkeänä antina tuli esiin kurssilaisten kyky tuoda esiin arjen ja elämän asiat positiivisen kautta. Omien taitojen ja osaamisen kertominen ryhmäkeskusteluissa muille auttoi kurssilaisia näkemään itsensä omana itsenään sen sijaan, että ensimmäisenä nähtäisiin neurokirjon häiriö. Teoksessa Täyttä elämää ADHD:n kanssa (Jäntti E. 2016, 21) kerrotaan tarinoita ADHD tai ADD-oireisten elämästä. Siellä haastateltu erityisopettaja sanoo, että on ihan eri asia sanoa ja ajatella, että minulla *on* ADHD, kuin että minä *olen* ADHD. Seuraava lainaus on kevään valokuvauskurssilaisen sanomaa:

*Olen aika pitkään ajatellut itseni diagnoosini ADHD:n kautta. Nyt olen tajunnut, että minussa on muutakin kuin nepsyoireita. Olen myös löytänyt omia vahvuuksia ja onnistunut vahvistamaan omaa identiteettiäni. K1*

Photovoice-menetelmän tavoitteena on auttaa yksilöä tai yhteisöä tunnistamaan vahvuuksia ja voimavaroja. Menetelmän avulla voidaan myös pyrkiä löytämään ja arvioimaan ongelmia ja tarpeita. Menetelmä ei kuitenkaan ole ongelmakeskeinen, mutta haasteita tunnistamalla ja käsittelemällä voidaan onnistua kehittämään omia toimintatapoja. (Foster-Fishman ym. 2013.)

Ryhmäkeskusteluissa pohdittiin itselle tärkeitä ja hyvinvointia sekä iloa tuovia asioita. Kurssilaiset nimesivät elämän kantaviksi asioikseen muun muassa oman rauhan ja tilan.

Molemmat kevään kurssilaiset kertoivat ammentavansa päiväänsä voimaa omista hetkistä:

*Se on pakko saada se oma tila jossakin vaiheessa otettua. Niin se on se hetki. K1*

Iloa tuovista asioista mainittiin myös lemmikit, kaverit ja roolipelit, joiden avulla voi hetkeksi irrottautua arjesta ja käsitellä omia tunteita. Kaikki neljä kurssilaista kokivat tärkeänä oman kodin merkityksen. Myös omat tutut rutiinit ja arjen rytmi koettiin voimavarana ja ryhtiä arkeen tuovana asiana.



KUVA 11: Kotitehtävästä "Mistä iloitseen". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



KUVA 12: Norsu voimaeläimenä. Kotitehtävästä "Minun ääneni". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Usein ADHD-oireisella henkilöllä on paljon persoonallisia erityispiirteitä ja voimavaroja. Henkilön toimintakykyä voi vahvistaa omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen. Voimavarojen käyttöön saamista voi hyödyntää myös muussa elämässä, esimerkiksi opinnoissa tai työelämässä. Tarkkaavuuden häiriöihin liitetään monesti negatiivisia piirteitä. ADHD:hen liittyy kuitenkin myös paljon vahvuuksia; energisyyttä, luovuutta, rohkeutta ja innovatiivisuutta. (Palomäki-Jägerroos 2012, 232-234.)



Itse otettujen valokuvien tai valmiiden kuvakorttien kautta omaa elämää saattoi lähestyä uudella tavalla. Kevään kurssin palautteiden mukaan kurssilaiset ovat saaneet uusia ajattelumalleja ja tapoja lähestyä asioita sekä kokeneet päässeensä purkamaan itseään kuvien kautta. Ohjattu työskentely oli ryhmäläisille sopiva tapa käsitellä asioita. Seuraava ote on syksyn itseilmaisukurssilaisen kirjallisesta kurssipalautteesta:

*Aiheet ovat antaneet paljon pohdittavaa... Huomaan käsitelleeni arkiasioita paremmin ohjattujen kuva-aiheiden kautta. K2*

Kurssilaiset toivat ryhmäkeskusteluissa esille oivalluksia omasta elämästä, tavoitteista ja unelmista. Oman itsensä näkeminen jossain asiassa hyvänä oli tuottanut paljon ajateltavaa. Yhtenä valokuvausaiheena oli ”Missä olen hyvä”. Tämän aiheen tiimoilta saimme ryhmässä hedelmällisiä keskusteluita aikaiseksi. Kurssilaisilla oli paljon taitoja, jotka vaativat erityisosaamista ja keskittymistä. Oheisissa kevään kurssilaisten ottamissa valokuvissa tämä erityisosaaminen ilmenee hyvin. Vasemmassa kuvassa (Kuva 13) on kurssilaisen itse tekemää riisivettä, jonka hän on kokenut hyväksi hoitotuotteeksi itselleen. Tämän lisäksi kurssilainen kertoi muustakin kosmetiikasta, jota hän tekee itse. Oikeanpuoleisessa kuvassa (Kuva 14) on ”Isiksen sarvet”, jonka kurssilainen on tehnyt liveroolipeliä varten.



KUVA 13: Kuvasaiheena "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



KUVA 14: Kuvasaiheena "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Erityisesti kevään toiselle kurssilaiselle oli hankala myöntää itselleen tai muille olevansa jossain asiassa hyvä. Hän kertoi pyrkivänsä opettelemaan pois tästä ajatuksesta. Syksyn kurssilaisella oli korkeita tavoitteita elämänsä varalle, ja hän toivoi pääsevänsä opiskelemaan omista erityistarpeistaan huolimatta. Kyseinen kurssilainen oli käynyt koulupolunsa erityisopetuksessa.

*Mullahan on se et vaikka mä tietäisin et mä oon jossain hyvä, niin sen itelleen myöntäminen tai muille se on vähän, että onko pakko. K1*

*Mä toivoisin hartaasti, että pääsisin uudestaan opiskelemaan, vaikka uudelle alalle ja uuteen ammattiin, että saisi eniten arvostusta niinku kaikessa.*

S1

Kuva voi toimia ajatuksellisena yllykkeenä, tunteiden ja muistojen herättäjänä. Valokuvan käyttö voi antaa uusia välineitä ihmisen elämäntilanteen ymmärtämiseksi. Valokuvat ja valokuvaus voivat auttaa hahmottamaan tapahtumia tai merkityksiä ei-sanallisella tasolla. (Salo 2009, 31.) Kuva 15 on katsottavissa kuvaksi leivinuunista. Kurssilainen kertoi kuvastaan, että se kuvastaa hänelle siitä, kuinka hänen isänsä luottaa vihdoin häneen.



*Tuo oli eka kerta, kun isä anto mun ikinä sytyttää siihen tulet. Mä olin niin ylpee itsestäni että jes. K1*

KUVA 15: Kuvausaiheena "Minun ääneni".  
(Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Valokuvien avulla voi olla helppo puhua vaikeistakin asioista. Valokuvat antavat tilaa mielikuville ja uudelleen tulkinnoille, vaikka kertovatkin todellisuudesta. Valokuvien avulla ihminen pystyy irrottautumaan ”tässä ja nyt” tilanteesta. Valokuvat tuovat vuorovaikutustilanteeseen objektin ja symbolin – eli valokuvan. (Halkola 2009, 68-69.)



KUVA 16: Kuvausaiheena "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

### 5.1.2 Minä ja minun ääneni

Molemmilla kursseilla pohdittiin ja ilmaistiin kuvien kautta omaa minuutta, pohdittiin oman minän kehittymistä ja henkilökohtaisia tavoitteita elämässä. Osallistujat toivat esille myös omia tarpeitaan ja kipupisteitään. Oman äänen kokeminen eri tavoilla sai kitehtävän lisäksi huomiota molempien kurssien sisällöissä. Ryhmässä pohdittiin omaa minuutta myös siitä näkökulmasta, miten muut sen määrittelevät:

*Nyt mä oon yrittäny... kerätä omia voimavaroja, mieltä että mikä mun identiteetti on, kuka mä oon. Koska sen on tähän mennessä määritelly aika paljon ulkopuoliset. K2*

Kevään kurssin osallistuja kertoi muille ryhmäläisille, että kokee norsun voimaeläimekseen ja löysi norsusta paljon yhteneväisyyttä ja samankaltaisuutta omaan itseensä. Sama kurssilainen oli kurssin aikana ottanut tatuoinnin, jossa oli vauvanorsun kuva. Hän koki vauvanorsun symbolina, joka auttaa häntä eteenpäin omalla polullaan.

*Löysin itseni elefantista. Siinä on semmoista tiettyä herkkyyttä sen silmissä. Kuitenkin se on vahva, sillä on paksu nahka. Sillä on pitkä muisti. K2*

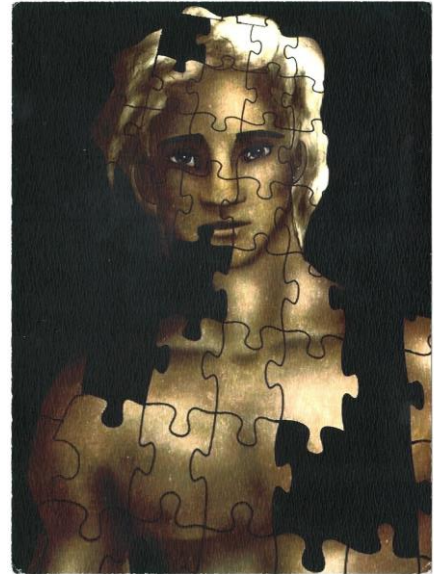
Minätietoisuuden tavoite on omien tunteiden, toiveiden ja tavoitteiden ymmärtäminen ja hallinta. Minätietoisuutta voivat heijastaa kysymykset: Kuka minä olen, mitä minä haluan, miksi minussa herää tällaisia tunteita ja miksi ajattelen tästä, niin kuin ajattelen. On tavallista, että meillä jokaisella on hämäränpeitossa olevia arvoja, toiveita ja tarpeita. Arjessa omiin ajatuksiimme sekoittuvat usein myös muiden arvot, ajatukset ja toiveet. Minätietoisuuden rakentaminen auttaa suuntaamaan toimintaa kohti omia tavoitteita, ei kenenkään muun. (Talvio & Klemola 2017, 23-24.)

Valokuvaa voidaan sosiaali- ja terveysalan työssä käyttää itsetuntemuksen sekä yhteisöllisyyden lisäämiseen. Valokuva puhuu visuaalisella kielellä, joka voi olla tie ihmisen tunteisiin ja kokemuksiin. Valokuva voi välittää kuvaajan kuvaushetkellä kokemia tunteita sekä myös valokuvan katsojan kyseisellä hetkellä kokemia tunteita ja ajatuksia. Kuvan kanssa voi ikään kuin käydä vuoropuhelua. Toisaalta taas kuva on vain pala paperia tai digitaalinen tiedosto, jonka voi halutessaan repiä, hylätä tai muokata uudelleen. (Halkola

ym. 2009, 15-17, 40-41.) Photovoice-menetelmässä valokuvat herättävät tunteita, kaappaavat huomion ja tuovat esille tietoa elämästä (Foster-Fishman ym. 2013).

Valokuvien kautta kurssilaiset pukivat sanoiksi tunteitaan, ja pohtivat mikä tunne tulee esiin missäkin tilanteessa ja miten se ilmenee. Molemmilla syksyn kurssilaisilla oli paljon keskeneräisiä asioita, joita he käsittelivät kurssilla. Toinen kurssilainen osasi pukea sanoiksi kuvan kautta tunteensa valittuaan harjoitteessa kuvakortin (Kuva 17):

*Siinä mielessä, että mulla on nyt elämän asiat ok, ja muuten pärjään ihan hyvin päivittäin, ja asiat menee muuten arjessa ihan hyvin, mutta sitten musta tuntuu, että ihan tän kuvan mukaisesti musta puuttuu niinkun palapelin palasia... Mun pitäis vielä kehittää itsessäni, että saisin itsessäni palat koottua paikalleen. S1*



KUVA 17: (Leijo & Mäkinen, 2011)

Samana palapelikortin kevään kurssilainen näki nykyisyyttä ilmentävänä:

*No tää on niinku se nykyisyys, mä rakennan itseäni koko ajan, pala palalta. Mä löydän itsestäni enemmän asioita...Puhuttiin just tästä ihmisen identiteetistä, kun se ei välttämättä oo se asia, joka rakentuu sun lapsuuden asioista... se ei oo välttämättä pysyvä. Mulla se on semmonen muutuva, mä muutun koko ajan ympäristön mukaan. K1*

Neurokirjon henkilöllä voi olla puutteita sekä haasteita tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa. Niukkakaan tunnereaktio ei kuitenkaan tarkoita, ettei tunnetta olisi. Hyvän toimintakyvyn kannalta olisi tavoiteltavaa, että henkilö pystyisi tunnistamaan ja säätelemään omia tunteitaan. Tunteiden ilmaisua voidaan harjoitella nimeämällä tunteita esimerkiksi kuvakorttien avulla. On myös hyvä opetella tunnistamaan tunteita sekä omassa kehossa että mielessä. (Parikka ym. 2017, 160-163.)

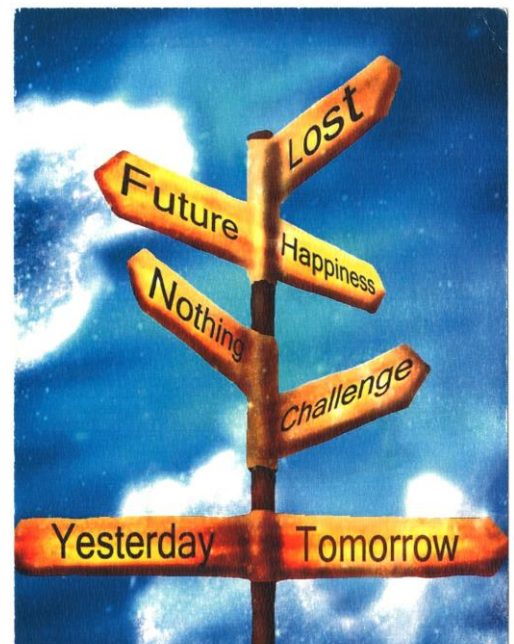


Syksyn ryhmäläinen koki useaan kertaan ryhmäpäivien aikana ottamansa kuvan toimivan vertauskuvana ja ilmentävän omaa elämää hyvin:

*Kasvi jakautuu tästä alkukasvusta eriteilleen—Olisin tää ohuin oksa, tästä näkökulmasta katsottuna tää keskimmäinen oksa. S1*

Kurssilainen koki valinnantekovaikeuksia, ja pystyi kuvakortin (Kuva 18) kautta kertomaan muille ryhmäläisille hankaluudestaan:

*Tässäkin kortin kuvassa kun on monta tietä, niin että mihin suuntaan mennä, niin se kuvastaa mua siinä muotoo, että kun mullakin elämässäni niinku tulee monta valintaa...sanoisinko että mulla on aluksi ollu tämmösiä valinnantekovaikeuksia, että tää kuvastaa mua siinä. S1*



KUVA 18: (Leijo & Mäkinen 2011)

Symbolisten kuvien avulla henkilö voi kuvata tunteitaan, mielikuviaan tai pelkojaan. Symboliset kuvat voivat tuoda esiin asioita, joille on vaikea löytää sanallista ilmaisua. Monenlaisissa kuvissa voi nähdä symboliikka, esimerkiksi maisemakuvia, tilannekuvia ja lehtikuvia voidaan tarkastella symbolisten merkitysten kantajina. Valokuvakorttien käyttäminen on luonteva tapa tutustuttaa henkilöt valokuvien monipuoliseen katsomiseen ja kuvakielen käyttöön sanojen rinnalla. Asiat voivat olla helpommin muistettavissa, kun ne ovat kytketty johonkin symboliin. Symbolien kautta asiat voivat tulla henkilön tietoisuuteen ja niiden avulla voi kiteyttää arvoja, uskomuksia ja maailmankatsomusta. (Halvola 2009, 95, 176-177.)

Photovoice-menetelmän oleellinen osa-alue on oman äänen kuuluviin saaminen. Kuva ikään kuin sieppaa yksilön äänen, näkemykset heidän elämästään, yhteisöstään ja

huolistaan. Tukemalla oman äänen löytämistä Photovoice voi edistää yhteisön muutosta ja voimaantumista. Menetelmän tavoitteena on edistää myös kriittistä dialogia aiheista, joissa valokuvien kautta keskustellaan. (Foster-Fishman ym. 2013) Kevään toteutuksen yhtenä kuvausaiheena oli ”*Minun ääneni*”. Toinen kurssilainen oli käynyt pitkällisen prosessin aiheen ympärillä, ja miettinyt tarkasti, mitä kysymys hänelle tarkoittaa. Hän on oppinut aikanaan sietämään omaa kirjaimellista ääntään toimiessaan radiossa työntekijänä. Kotitehtävävalokuvissa hän oli päätenyt erilaisiin äänivälineisiin ja niiden tulkitaan, miten monella tavalla hänen äänensä tulee kuuluville.

*...Kun se vaati kypsyttelyä tosi pitkään, et mitä mä haluan kertoa, niinku mille kuvalle mä nyt haluan antaa sen äänen tavallaan, että mikä ääni sieltä tulee. K2*

Kevään kurssin toinen ryhmäläinen kertoi oman äänen kuuluviin saamisesta hyvin konkreettisesti. Hän koki, että hänen äänensä on ollut menneisyydessä rauhallinen, mutta sittemmin on tullut oma persoona vahvasti esille, ja äänen olevan voimakkaampi nykyisin. Ryhmäläisellä oli miettimistä siinä, mihin äänensä tänä päivänä sijoittaa. Hän oli ottanut oheisen (KUuva 19) valokuvan.

*Joo, ja tuo kertoo sitte kun mie oon löytäny oman äänen, niin se on kuuluva ja kova, hyvällä tavalla, niin sit taval-  
laan tuo kuvaa sitä. Mietin,  
et mä haluan jonkun kuvan  
mikä kuvastaa mun ääntä,  
mun nykyistä ääntäni, tuo on  
se kokonsa puolesta, et mikä  
mä oon nyt...Et mä olin ai-  
kaiemmin niin arka, et mä  
en uskaltanu puhua. K1*



KUVA 19: Kuvausaiheena ”*Minun ääneni*”.  
(Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

Ryhmäläinen kertoi, että on saanut äänensä kuuluviin siksi, ettei hänellä ole tässä elämäntilanteessa ketään, joka puhuisi hänen puolestaan. Hän kokee, että häneen on suhtauduttu

usein ylisuojelevasti, ja muut ovat hoitaneet asioita hänen puolestaan. Oman äänen kuuluviin saaminen on lisännyt luottamusta omiin kykyihin.

### 5.1.3 Oman toimintakyvyn lisääntyminen

Photovoice-kursseille osallistuneilla oli jokaisella taustallaan jokin neurokirjon häiriö, jolla oli vaikutusta heidän elämänsä sujumiseen. Kevään kurssilainen kertoi, kuinka heillä ADHD kulkee suvussa periytyvänä ominaisuutena, ja kuinka hän oppi ymmärtämään, ettei ADHD ole yhtä kuin saamattomuus tai laiskuus:

*Et tottakai mun perhe osaa kohdella ADHD:ta, kun se kulkee meidän suvussa. Ja sitten mun isä oli mun kasvatuksesta vastuussa, kun äiti ei osannu hoitaa ADHD:ta siinä vaiheessa, kun mä hyppään kirjahyllystä kattila päässä alas. Nii täällä se on on että okei, mä en ole ollut laiska, se ei ole saamattomuutta, vaan näillä kaikilla on selitys. K1*

Kurssilaiset kertoivat palautekyselyssä, että ovat saaneet omaan toimintakykyynsä tukea kurssilta. Yksi kurssilainen, jolla oli syömishäiriötaustaa, sai itselleen voimallisen onnistumisen kokemuksen kurssilla, kun hän otti valokuvan ruuasta kokien sen erittäin positiivisena. Hänellä on ollut kompleksinen suhtautuminen ruokaan, ja otettuaan kotitehtävänä olleesta aiheesta ”Minun arkeni” kuvan, hän otti kuvan ruuasta (Kuva 20). Esitellessään kuvaa ryhmälle, hän kertoi itsekin yllättyneensä:

*Mä olin sillä tavalla yllättynyt, et mä otin ruuasta kuvan, ja ruualla on aina ollu iso merkitys mun elämälle, siinä olin yllättynyt, että ensimmäistä kertaa pitkään aikaan ruualla oli positiivinen vaikutus, et mä en ajatellu sitä negatiivisena. Et syömishistorian taustalla se oli itelle silleen että jes! K1*



KUVA 20: Kuvausaihe ”Minun arkeni”. (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



Yhdeksi haasteeksi kurssilaiset kertoivat asioiden aikaansaamisen. Kevään kurssilainen kertoi omasta halustaan kasvattaa kasveja, mutta ei ollut saanut asiaa etenemään. Kurssin aikana hän oli kuitenkin saanut asian toteutumaan ja kertoi siitä ryhmäkeskustelussa muulle ryhmälle kotitehtävänä ottamansa kuvan (Kuva 21) kautta:

*Eli kun mä viimeks sanoin, että en oo vielä istuttanu mitään, vaikka tykkäisinkin, niin tossa se nyt on. Mä istutin. Se ei vaan kohta enää mahdu tohon astiaan.*

K1



KUVA 21: Kuvausaihe "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. 2018)

Onnistumisen kokemuksia tuli esiin myös palautekyselyissä. Kurssilaiset ovat kokeneet puhumisen voimauttavana ja kokeneet samanhenkisten ihmisten kanssa olemisen mielekkäänä. He ovat saaneet hyviä kokemuksia, kun ovat saaneet olla seurassa, jossa muut ymmärtävät oman elämän haasteita nepsyoireiden kanssa. Muottiin menemisestä puhuttiin kurssilla; siitä mitä muut ihmiset ajattelevat, ja kuka määrittelee kenenkin minuuden.

*Omalla kohdalla puhuminen, sosiaalinen kanssakäyminen, kuvien kautta itsensä purkaminen on antanut paljon voimavaroja. Kun saa olla kuin on, eikä pidä mennä muottiin tai hillitä itseään. K2*

Vertaistuki on tärkeä tukimuoto ADHD-oireisille henkilöille ja heidän läheisilleen. Vertaistuki on erilaista kuin ammattilaisilta saatu apu. Vertaiset henkilöt puhuvat samaa kieltä ja heidän kanssaan on mahdollista jakaa arjen asioita ja vaihtaa kokemuksia. Vertaistuki muodostaa yhteisön vahvistaen osallisuutta ja lisäten yhteisöllisyyden tunnetta. Vertaistukea voi tarjota esimerkiksi moni sosiaali- tai terveysalan järjestö. (Koivunen & Pajunen 2012, 117.)

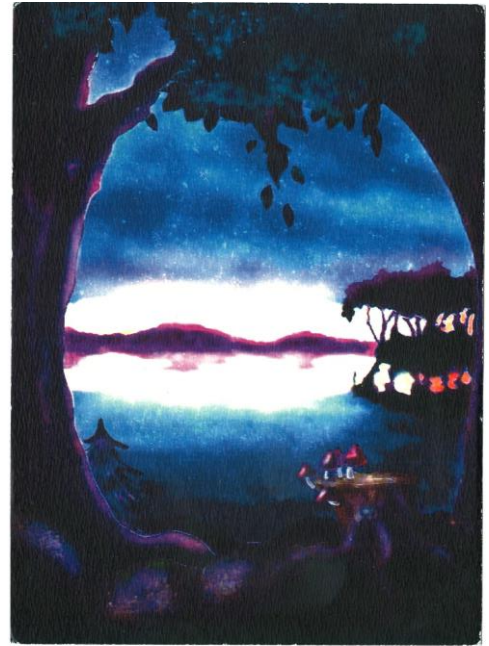


KUVA 22: Vesiväriyö "Minun itseilmaisuni". (Itseilmaisukurssi, Syksy 2018)

Sekä ryhmäkeskusteluiden että palautekyselyn mukaan, kurssin koettiin tuovan rytmiä ja ryhtiä arkeen. Kotitehtävän yhteydessä keskusteltiin arjen hallinnasta, jossa oli kaikilla kurssilaisilla ongelmia. Rutiininomainen kurssi toi siihen kaivattua ryhtiä ja suunnitelmallisuutta.

Kyseinen kurssilainen oli kokenut, että kurssilla oppi uusia keinoja käyttää ja kehittää omaa syvällistä ajatteluaan. Kurssilainen oli ryhmäkeskustelussa kuunnellut muiden selityksiä valokuvista ja kuvakorteista todeten, että muilla on hyviä ja syvällisiä ajatuksia, ja hänellä vain että ”*Syön karkkia*”. Tämä ei ole lainkaan ristiriidassa tutkimusten kanssa, joissa on todettu Asperger-henkilöiden ymmärtävän asioita hyvin kirjaimellisesti. (Leskelä & Lindholm. 2011.) Kurssilainen oli itse aiemmissa kuvaharjoitteissa selittänyt hyvin kirjaimellisesti kuvan sisältöä, mutta jo seuraavana kurssipäivänä hän kykeni selittämään kuvakorttia aivan toisella tavalla. Hän oli itsekin yllätynyt muodostaessaan monitulkintaisen selityksen kuvakortille (Kuva 23):

...Sitten mä keksin jopa merkityksen, jonka mä saan tähän viilattua. Täällähän on tällainen valoisa auer, joka voi tarkoittaa, että tulevaisuus näkyy kuitenkin valoisasti, vaikka täällä on tällaista synkkyttä... Ja tässä on tällaisia maagisia sieniä, ja nekin voi olla sellaisia asioita, joita pitää selvittää, taikka sitten ne on sellaisia hauskoja juttuja, joita voi mennä katsomaan... Kylläpä mä nyt puhun kauniisti, ehkä mä lopetan nyt, etten mä pilaa sitä hyvää. S2



KUVA 23: (Leijo & Mäkinen. 2011)

#### 5.1.4 Valokuvan vaikutus

Kurssilaiset ovat kokeneet, että valokuvien kautta voi lähestyä asioita uudella tavalla ja saada niistä voimaa arkeen. Kuvien ottaminen selkeästi ohjattuna, eikä omin päin ilman ohjausta, koettiin hyväksi keinoksi ilmaista itseä. Kuvien kautta joutui miettimään vertauskuvanomaisesti omaa elämäänsä. Seuraavassa ryhmäläinen kuvailee, millaisin silmin näkee itsensä kurssin jälkeen:

*Suhtaudun varmasti paljon syvällisemmin ottamiini kuviin ja yritän nähdä niissä enemmänkin tasoja kuin vain estetiikan. Tähän [kuvien ottamiseen] voi myös paeta, jos arkena rupeaa arkiset asiat ahdistamaan. K2*

Valokuvien maailma avautui ryhmäläisille hyvin voimakkaasti. He osasivat käyttää ja hyödyntää Photovoice-menetelmän voimauttavuutta. Kotitehtävien avulla kurssi ja sen sisällöt olivat kurssilaisten arjessa mukana. Kotitehtäviä joutui miettimään ja pohtimaan, usein myös hyvin pitkään. Se toi kurssilaisten elämään uutta sisältöä.

*Se oli mulle pitkälinen prosessi miettiä mitä tää tarkoittaa mulle, et miten mä tulkitsen tän. Ja sit mä tänä aamuna otin ne kuvat kun mä olin heränny ja sain sen idean... K2*

Neuropsykiatrisesti oireilevat henkilöt ovat neurotyypillisten henkilöiden kanssa yhtä arvokkaita ihmisiä ja yhteiskunnallisia toimijoita. Elämä voi näyttäytyä joskus haastavana ja harmaana, mutta kuvien kautta voi löytää jotain uutta iloa ja sisältöä elämään. Seuraavat otteet ovat kirjallisesta kurssipalautteesta:

*... Antaa mahdollisuuden löytää itsensä nepsyhaasteiden takaa, kun tekee kotitehtäviä ja selittää ne. Se antaa mahdollisuuden vahvistaa omaa identiteettiä ilman nepsy-yhteyttä. K1*

*Olen oppinut pyörittämään arkea paremmin, kun olen älynnyt elämän pienet ilot valokuvaamisen myötä. K1*

Kysyttäessä yhteisissä ryhmäkeskusteluissa kotitehtävien tekemisestä, eli valokuvien ottamisesta kotona, osa kurssilaisista koki sen haastavaksi, osa mukavaksi. Nämä kaksi ominaisuutta saattoivat ilmetä samassakin ihmisessä. Syksyn kurssilla toinen kurssilainen ei saanut kotitehtävää tehdyksi. Kevään kurssilaiset tekivät kaikki tehtävät. Seuraavassa ote kurssin kirjallisesta palautteesta:

*Se [kotitehtävien tekeminen] on ollut välillä hankalaa. Mutta olen löytänyt itseltäni asioita, joita en ole ajatellut. K1*



KUVA 24: Kotitehtävänä "Missä olen hyvä". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)



KUVA 25: Kotitehtävänä "Mitä minä osaan". (Itseilmaisukurssi. Kevät 2018)

### 5.1.5 Rohkeus puhua

Kurssilaiset kokivat omassa puheilmaisuudessaan kohentumista kurssin sisältöjen myötä. Kun valokuvien ja muun materiaalin kautta piti selittää omaa elämäänsä, se oli erilaista kuin mitä tilanne olisi ollut ilman apuvälinettä, esimerkiksi kuvaa. Seuraavassa on lainaus syksyn kurssilta tilanteesta, jossa olemme kertoneet kuvakorttien avulla jotain itses-  
tämme, ja pohdimme, olisiko harjoitus ollut erilainen ilman kuvaa apuvälineenä:

*Kertois varmaan kyllä täysin eri asioita... Se olis niinku joku outo esittely jossain uudessa ryhmässä. Mutta jos kertoo kortin kautta, niin kertoo ehkä täysin eri asioita...se ohjaa sitä jotenkin...Tai olis kuunnellu mitä muut sa-  
noo, ja sit jos muut kertos vaan nimen ja missä asuu, niin sitten varmaan itekin kertois. S2*

Pyry (2015, 45-46.) käytti tutkimuksensa aineiston keruumenetelmänä valokuvahaastat-  
telua, jossa keskusteltiin nuorten ottamista valokuvista. Valokuvat mahdollistivat nuorten  
puhumisen omasta näkökulmastaan, ilman oletusta tutkijan odottamasta ”oikeasta vas-  
tauksesta”. Tästä keskustelimme myös kurssilla; valokuvan tulkitsemiselle ei ole yhtä oi-  
keaa tapaa ja vastausta, eikä meillä ollut kurssin ohjaajina mitään vastauksia kuville, vaan  
kurssilaiset loivat vastaukset itse. Valokuvaa tulkitessa voi vapaasti olla oma itsensä.

Kurssin koettiin tuoneen rohkeutta omaan sanalliseen ilmaisuun. Omien ajatusten sa-  
noiksi pukeminen voi olla hankalaa, erityisesti jos on saanut huonoa palautetta omasta  
puheilmaisuudesta. Kevään kurssilainen kertoi palautekyselyssä, että osaa kurssin jälkeen  
paremmin asettaa ajatuksensa sanoiksi, ja on saanut rohkeutta puhua. Syksyn kurssilai-  
sella oli hankaluuksia omassa puheen tuotossaan. Hän kertoi taustastaan ja puheen tuot-  
tamisen ongelmistaan:

*No vähän oikeita kuvailevia sanoja hakiessani meni mielestäni... Tai siis kun on  
ollut vaikea muodostaa vähän sanallisesti sitä kuvaamista aikanaan.... Niin, eikä  
tarvi ottaa paineita, jos ei pysty sanallisesti muodostaan lauseita. S1*



## 5.2 Neurokirjon ryhmässä huomioitavat asiat

### 5.2.1 Keskittymisvaikeuksien huomioiminen

Ryhmäkeskusteluissa nousi esiin useaan kertaan haasteet keskittymistä vaativissa tilanteissa. Keskittymisen ja sitoutumisen haasteita koettiin tilanteissa, joissa jotain pitää tehdä pitkään tai sama asia pitää tehdä uudestaan. Keskittymiskyky ei riitä pitkäjänteiseen tekemiseen, vaan projekteilla pitää olla selkeä alku ja loppu, ja työn jäljen pitää näkyä. Ryhmäläinen kertoi kokemuksensa siitä, että hänellä voi olla monta projektia yhtä aikaa kesken, koska ei ole saanut vietyä niitä loppuun. Yksi ryhmäläinen kertoi kahden tunnin kurssikerran olevan juuri sen pituinen, jonka jaksaa kerrallaan keskittyä.

Keskittymisen vaikeudet ovat ADHD:n tyypillisiä oireita, mutta niitä esiintyy oheisoina myös muissa neurokirjon häiriöissä. Keskittyminen on haastavaa erityisesti pitkäjänteistä työskentelyä vaativissa tehtävissä. Ryhmässä keskittymistä voidaan tukea monin keinoin säätämällä tilan virike- ja häiriötasoa, rytmittämällä tehtäviä ja käyttämällä tehokasta ohjausta. Ohjauksen tulee olla lyhyttä ja ytimekästä sekä konkreettista. Ohjeet tulee antaa yksi kerrallaan. Jaksamista ja keskittymistä on tärkeää tukea riittävillä tauoilla. (Parikka ym. 2017, 177-179.)

Keskittymistä tukeaksemme teimme harjoitteet niin, että jokainen puhui vuorotellen ja sitten pian vaihdoimme vuoroa. Näin kenenkään ei tarvinnut keskittyä kuuntelemaan paikallaan kovin kauaa. Erityisesti viikonloppukurssilla, jossa yhden päivän pituus oli kuusi tuntia, rakensimme harjoitteet vaihtelevaksi ja niin, että välillä vaihdoimme paikkaa ja liikuimme, jotta kenenkään ei tarvitsisi istua liian kauaa paikallaan.

Havaintojemme sekä ryhmäkeskustelujen pohjalta on huomionarvoista, että koulumaista otetta on tarpeellista välttää ohjattaessa neurokirjon henkilöiden ryhmää. Kurssin aikana osallistujat pohtivat omia kokemuksiaan koulu- tai opiskelumaailmasta. Kaksi osallistujaa koki, että nepsyhaasteita ei aina osata ottaa koulussa huomioon, vaan ”pitää tehdä niin kuin muutkin”. Yksi kurssilainen koki tylsistymistä koulumaailmassa, kun hän koki usein olevansa muita edellä, ja hänen piti vain istua paikallaan odottamassa, että muut saavat tehtävät tehdyksi. Kurssilainen koki, että häntä yritettiin saada tiettyyn muottiin, johon hän ei sopinut, eikä oman kapinansa vuoksi edes halunnut sopia. Koetilanteet koettiin

haastavana, koska niissä pitää istua hiljaa paikallaan. Ryhmäläinen oli helpottunut kokemuksesta, kun oli korkeakouluopinnoissaan saanut tehdä kokeen erillisessä tilassa yksin: ”*Että ei haittaa, jos mä tyyliin leikin just ponnarilla siinä samalla tai kuuntelen musiikkia*”. Monet ADHD-aikuiset kokevat koulujen koetilanteen jännittävinä, koska ne muistuttavat menneisyyden epäonnistumisista. Ajanhallinta on hankalaa, tai kun ei tiedä miten tarkka vastauksen tulee olla. (Virta & Salakari 2012, 29-30.) Kurssilla keskusteltiin omista keinoista ja apuvälineistä parantaa keskittymiskykyä:

*Mä tarvin tähän ees sen musiikin, edes sen luvan piirtää, tai näpertää jotain tai neuloa. Mä tarvin kokoajan jotain, että mä pystyn keskittyy toiseen. K1*

Useilla ADHD-oireisilla henkilöillä on negatiivisia kokemuksia koulumaailmasta. Pettymykset, alisuoriutuminen ja epäonnistuminen saattavat ilmetä muun muassa itsetunto- ja motivaatio-ongelmina (Palomäki-Jägerroos 2012, 232-233.) Tämä tuli selkeästi ilmi myös kurssiemme annista.

Tarkkaavaisuuden kohdistamiseen ja ylläpitämiseen on olemassa eri aisteihin perustuvia apuvälineitä: Ryhmässä paikallaan istumisen sijaan henkilö voi välillä liikkua tai esimerkiksi pyörittää jaloissaan joogarullaa tai pientä palloa. Keskittymistä voi helpottaa väri-tystehtävät tai piirtely, purukumin jauhaminen, esimerkiksi stressipallon tai sinitarran puristelu ja taustamusiikki. (Parikka 2017, 178-180.)

### **5.2.2 Ohjaus, aika ja ympäristö**

Aineistomme perusteella nostimme tärkeimmiksi nepsy-ryhmässä huomioitaviksi elementeiksi oikeanlaisen ohjauksen, ajanhallinnan sekä ryhmätilassa huomioitavat asiat. Ohjauksen tulee olla selkeää ja sen tulee tapahtua riittävän kuuluvalla äänellä. Havainnoinnin avulla huomasimme, että ryhmässä annettavat tehtävien ohjeistukset tulee antaa yksi kerrallaan ja varmistaa, että ne on ymmärretty. Ryhmässä annettavat kotitehtävät annoimme aina osallistujille kirjallisena, keskustelimme niistä yhdessä ja jätimme aikaa kysymyksille. Viikonloppukurssille tekemämme voimavarakartan ohjeistus oli myös näkyvillä osallistujille, ja antoi mahdollisuuden tehtävänannon tarkistamiseen harjoitteen aikana.

Havaintojemme mukaan tärkeäksi seikaksi erityisesti syksyn kurssilla muodostui ajanhallinnan merkitys. Osa ryhmäläisistä teki harjoitteita hyvin harkitsevasti ja kertoikin päätöksenteon olevan vaikeaa. Päätöksentekovaikeuksia koettiin muun muassa kuvakorin ja valokuvien valinnassa sekä askartelussa. Aikaa pitää antaa riittävästi ja ilmapiiriin tulee olla kiireetön. Jätimme osan suunnitelluista harjoituksista toteuttamatta, jotta aikataulusta ei tulisi liian tiivis. Toisaalta on kuitenkin ryhmäläisiä kunnioittavaa, että aikataulusta pidetään kiinni. Havaintojemme mukaan ohjaajan tulee toimia tilanteen mukaan ja ohjauksen sekä kannustuksen avulla pitää jokainen henkilö aikataulussa. Ryhmässä esiteltävät kuvat on hyvä rajata kolmeen otokseen ja pitää tästä rajauksesta kiinni. Vaihtoehtoja ei tule olla liikaa.

Neurokirjon henkilöiden kanssa vuorovaikutuksessa on huomioitava tiettyjä asioita. Tapaamisen alkuun on olennaista selvittää, mitä ollaan tekemässä ja miten prosessin kulku etenee. Tärkeää on myös kertoa, mitä asiakkaalta odotetaan. Ohjaajan puhe tulee olla selkeää ja tieto kannattaa antaa aina kirjallisena. Tehtävät asiat kannattaa mallintaa ja näyttää henkilölle käytännössä. Tekeminen voidaan paloittaa osiin. (Neuropsykiatrinen esteettömyys 2018.)

Ryhmän ohjaajan on tärkeä luoda salliva ja luottamusta herättävä ilmapiiri, jotta omien ajatusten esiin tuominen mahdollistuisi. Ohjaajan on tärkeä selkeästi ilmaista, ettei vääriä mielipiteitä ole. Havaitsimme, että ryhmissämme uskallettiin sanoa omat näkemykset ja ajatukset, vaikka ne olisivat erilaisia kuin toisilla. Ryhmissä samalle kuvalle löytyi monta merkitystä, ja jokaisen kurssilaisen tulkinta kuvasta oli oikea. Havainnoista voidaan päätellä, että kuvan merkitys saattoi myös muuttua tai kasvaa sitä mukaan, kun kuvan ottaja kertoi siitä. Kuvan kanssa käytiin ikään kuin dialogia. Kuva herätti uusia ajatuksia myös toisen ryhmäläisen tai ohjaajan kommentoinnin tai palautteen kautta. Photovoice- menetelmästä kumpuaa ajatus, että väärää kuvaa ei ole ja jokainen voi tulkita kuvaa omalla laillaan (Foster-Fishman ym. 2013).

As-henkilön voi olla vaikea ymmärtää, kuinka asiat liittyvät toisiinsa ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Henkilö ei välttämättä seuraa ympäristön vihjeistä, mitä on tekeillä, vaan hänelle on sanottava, mitä häneltä odotetaan ja annettava ohjeet toimintaan. Ohjeet kannattaa tehdä näkyväksi kirjallisessa muodossa, koska useaan kertaan ohjeiden toistaminen turhauttaa, eikä tue henkilön itsenäisyyttä. Ohjeisiin voidaan kuvata vaihe vaiheelta esimerkiksi bussilla matkustaminen. Apuvälineiden, kuten kellon, kalenterin, kartan ja



ostoslistojen ja aikataulujen tehostettu käyttö helpottaa ajan ja tapahtumien ymmärtämistä. (Kerola ym. 2009, 118.)

Ryhmäkeskusteluaineistosta saimme tutkimustulokseksi, että ryhmätilassa kannattaa huomioida tiettyjä asioita. Tilassa tärkeitä tekijöitä ovat selkeys, avaruus ja oikea lämpötila. Tuttuun tilaan on helpompi tulla, kun tietää jo valmiiksi sisäänkäynnin sekä wc:n ja jääkaapin sijainnin. Molemmat kurssitoteutukset pidettiin Omavoiman tiloissa, jotka olivat kaikille kurssilaisille jo tutut.

Neurokirjon henkilöille suunnatusta tilasta on hyvä poistaa liialliset stressaavat ja visuaaliset ärsykkeet. Tilan tulee olla siisti. Häiriötön tilanne vähentää keskittymistä ja tarkkaavuuden vaikeuksia. Aistiyliherkkä henkilö voi kokea esimerkiksi ympäristön äänet hyvin voimakkaina. Keskittymistä voidaan helpottaa aistiärsykkeiden, esimerkiksi piirteilyn, purukumin tai liikkeen, avulla. (Neuropsykiatrinen esteettömyys 2018.) Tilannetekijät voivat aiheuttaa stressiä ja pelkoa sekä johtaa muiden mielestä omituiseen käyttäytymiseen. Joku voi olla esimerkiksi yliherkkä liialle lämmölle. (Kerola ym. 2009, 92.)

Syksyn kurssin palautelomakkeen kirjoittamisen aikana seinän takaa kuului selkeästi toisen ryhmän ääniä, eikä se havaintojemme mukaan näyttänyt vaikuttavan ryhmäläisten kykyyn kirjoittaa palautetta. Toisaalta emme voi tietää, miten kurssilaisten kirjoitustehävä olisi sujunut ilman taustaääntä.

Molemmilla kursseilla keskusteltiin yhdessä tuoksuyliherkkyydestä. Keskustelut tuoksuista ja niiden vaikutuksista elämään alkoivat molemmilla kursseilla ryhmäläisten aloitteesta. Jokainen osallistuja koki tuoksut hyvin voimakkaina ja se saattoi hankaloittaa ja rajoittaa joihinkin paikkoihin menemistä. Kursseilla keskusteltiin voimakkaista tuoksuista esimerkiksi yleisissä tiloissa, bussissa ja kaupassa. Nepsy-ryhmien ohjaajien tulisi huomioida myös omien hajuvesien tai tuoksujen välttäminen. Huomioitavaa on myös ryhmän käyttöön tulevien tussien tai maalien hajujen voimakkuus, jotta ne eivät häiritse työskentelyä.

As-henkilö on usein herkkä erityisesti äänille, mutta yliherkkyyttä esiintyy myös tuntoaistimusten, valon voimakkuuden, ruuan maun ja tiettyjen hajuaistimusten osalta. Poikkeavuuksia olla yhdessä tai useammassa aistijärjestelmässä ja henkilö saattaa kokea joko kapäiväiset aistikokemukset hyvin voimakkaina. (Attwood 2012, 264.)

Tilat, jotka ovat tarkoitettu neurokirjon henkilöiden toimintaan, voidaan muokata aistiystävälliseksi. Tilojen aistiympäristön kartoittaminen etenee neljän keskeisen aistialueen kautta; kuulon, näön, hajun ja tunnon. Kuuloaistimukseen perustuvassa kartoituksessa voidaan selvittää, onko tilan yleinen akustiikka heikko (äänet kaikuvat, ääni hukkuu tai ääni puuroutuu), ja kuuluuko taustalta häiritseviä taustääniä, esimerkiksi sähkölaitteista, putkistosta tai pattereista. Toisaalta aistit voivat myös herkistyä liiaksi, jos tila on erittäin hiljainen. Visuaalisia ärsykeitä tilassa voivat olla yleinen valaistus, heijastumat, voimakkaat värit, isot peilit ja lasit sekä sekavat pintamateriaalit. Tuntoaistimukseen kohdistuvia ärsykeitä voivat esimerkiksi olla liian kylmä/kuuma, vetoisuus, lattialämmitys, ahtaus tai kalusteiden tuntuma (liian kova/pehmeä). Häiritsevät hajut voivat johtua muun muassa tilan yleistuoksusta, tuoksuvista kasveista, hajusteiden käytöstä, kynttilöiden polttamisesta tai ihmisistä (tupakka, hajuvedet). (Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden, 2014.)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla halusimme selvittää, millaisia vaikutuksia Photovoice-kurssilla oli neurokirjon henkilöiden arkeen.

Ryhmäkeskusteluissa ja palautekyselyissä ilmeni, että kurssilaiset löysivät elämästään ja arjestaan vahvuuksia ja voimavaroja, joita he eivät olleet ajatelleet olevan. Kuva auttoi osallistujia katsomaan asioita ”uusin silmin” ja teki ne näkyväksi itselle. Kurssin koettiin vaikuttaneen positiivisesti omaan arkiseen toimintakykyyn.

Kevään kurssilainen jakoi toisille kuvan kautta hänen elämässään tapahtuneen positiivisen muutoksen:

*Se [aamupala] on rutiini, joka tuli ehkä vasta pari kuukautta sitten, mutta jaksaa pidempään ja hyvinvointi parantunu, kun syökin aamulla jotain. K1*

Edellä mainittujen asioiden perusteella tulkitsemme kurssiemme olleen ainakin osalle ryhmäläisistä voimauttava kokemus. Voimaantumisen käytännöt kertovat, kuinka ihmisten on tarkoitus saada suurempaa ymmärrystä omasta elämästään ja mahdollistamaan muutoksen. Voima lähtee tässä ajatusmallissa itsestä, eikä sitä anna toiselle kukaan ulkopuolinen. Muutoksen mahdollisuutta ei vie pois mikään oma ominaisuus, vaan jokaisessa on mahdollisuus muutokseen. Voimaannuttaminen pyrkii siihen, että henkilön omia sosiaalisia tai henkilökohtaisia esteitä hälvennettäisiin voimistamalla jo olemassa olevaa potentiaalia, joka jokaisessa ihmisessä on. Voimaannuttamisen kantavana ajatuksena on, että jokaisessa on kapasiteettia, ja sitä oikein käyttämällä itseluottamus kehittyy. Tätä kautta henkilöt voivat ikään kuin siirtää voimaa itsestään heihin, joilla siitä vielä on vajusta. (Payne 2014, 294-297.) Kevään kurssilainen oli läpikäynyt syömishäiriön ja halusi nyt auttaa muita, jotka taistelevat samojen vaikeuksien kanssa. Hän sanoi, että haluaisi nimenomaan siirtää omaa hyvää kokemustaan muihin. Tämän tuloksen tulkitsemme olevan voimaantumista käytännön tasolla.

Voimaantumisen teoria (Empowerment) on hyvin lähellä ihmiskunnan historian aikaa, jolloin mustaihoisten ihmisten yhdenmukaisuutta koskevia ihmisoikeustaisteluita käytiin Amerikassa. Heidänkin kohdallaan oli tärkeä ottaa huomioon, ettei kukaan ulkopuolinen anna heille voimaa tai uutta tasa-arvoisempaa asemaa yhteiskunnassa, vaan heidän tulee ottaa se itse, ja siinä heitä autetaan. Tutkimuksista saatujen todisteiden mukaan eri tavoin sorrettujen ihmisten kesken ryhmässä tehtävä voimaannuttava työ voi lisätä kyseisten henkilöiden osallistumista kansalaistoimintaan. (Payne 2014, 295.)

Toiminnalliset menetelmät tähtäävät asiakkaan osallisuuden lisäämiseen sekä voimaantumiseen. Voimaantumisen voidaan ajatella olevan henkilökohtainen prosessi, jossa henkilö tunteiden, toiminnan ja tiedon kautta alkaa uskoa itseensä ja tekemään sen seurauksena asioita. Henkilö saa lisää voimantunnetta onnistumisistaan. Tämän kaltainen onnistumisen kokemus näkyi ryhmässämme, kun syksyn kurssilainen koki onnistuneensa uudella tavalla kuvainnollisessa ajattelemisessa, joka oli hänelle nepsy-piirteisenä muutoin työlästä. Voimaantuminen voi vaikuttaa myös sosiaalisena ilmiönä, jolloin henkilön toimijuus vahvistuu hänen ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Airaksinen ym. 2015, 13).

Tutkimuskysymykseemme vastaavia teemoja aineistossamme olivat muun muassa itsetuntemus, oma äänen löytyminen ja omien tavoitteiden ja toiveiden pohdinta. Näiden ryhmäkeskusteluissa esillä olleiden teemojen, havaintojemme, tulkintamme sekä kevään kurssin palautteiden kautta koemme kurssin vahvistaneen osallistujien omaa identiteettiä. Osa osallistujista koki tulleen nähdyksi omana itsenään ilman nepsyhaasteita ja saaneensa mahdollisuuksia löytää itsensä nepsyhaasteiden takaa. Oman identiteetin vahvistumisen prosessi tuli esiin kevään kurssilla.

Kurssilla keskusteltiin avoimesti ammattilaisten suhtautumisesta nepsypiirteisiin. Ryhmäläiset kokivat tärkeänä, että heihin ei suhtauduta ainoastaan diagnoosin, oireiden ja niin sanottujen vikojen kautta, vaan että nepsypiirteet koettaisiin henkilön ominaisuuksina, joilla on myös positiiviset vaikutukset. Ryhmäläiselle oli jäänyt pitkän ajan takaa mieleen, kuinka ammattilainen oli painottanut tapaamisessa nimenomaan hänen positiivisia puoliaan ja osaamistaan, ei vain haasteita ja ongelmia. Tämä kokemus on hyvin linjassa opinnäytetyömme tavoitteen kanssa siitä, että nepsyominaisuuksista voi valokuvan avulla löytää myös positiivisia puolia ja vahvuuksia ja oppia käyttämään niitä arjessa. Tutkimustulostemme pohjalta tulkitsemme kurssin vahvistaneen Photovoice-menetelmän

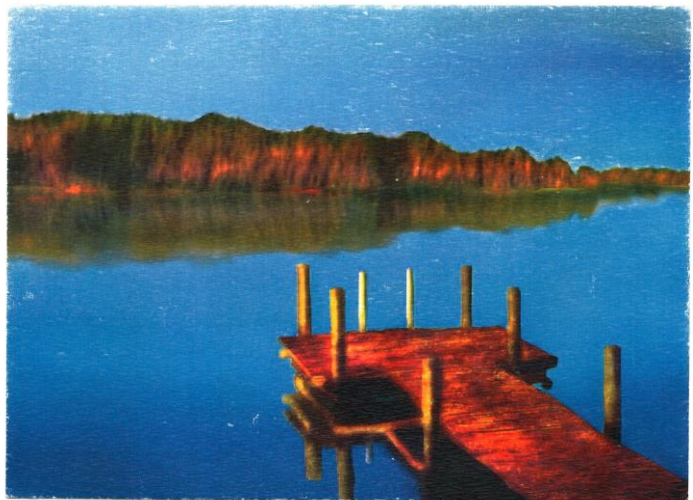
tavoitteiden mukaisesti henkilön oman äänen löytymistä ja kuuluvaksi tulemista. Tätä kautta on mahdollisuus henkilön osallisuuden parantamiseen.

Ryhmäkeskusteluiden kautta tuli tuli vahvasti ilmi, että virallisen diagnoosin saaminen on myös tärkeä osa tukiprosessia, koska diagnoosin avulla koettiin saatavan tukitoimia helpommin esimerkiksi opiskelussa. Nepsyhaasteisiin suhtauduttiin opinnoissa tosissaan, kun siitä oli mustaa valkoisella. Yksi kurssilainen koki suuren avun diagnoostistaan yliopistossa opiskellessaan, jolloin haasteet huomioitiin koetilanteessa niin, että henkilö sai oman rauhallisen tilan kokeen suorittamiseen ja mahdollisuuden tehdä samalla jotain keskittymistä helpottavaa toimintaa. Sosiaalialan ammattilaisina haluaisimme tulevaisuudessa tuoda työelämässä tätä tietoa enemmän ammattilaisten tietouteen.

Nepsy-ryhmää ohjatessa tulee huomioida neurokirjon henkilöiden konkreettinen ajattelu. Havainnoistamme käy ilmi, että sovellettaessa valokuvausmenetelmää nepsy-ryhmässä, kuvien vaikutus ja kuvista keskustelu voi olla esimerkiksi esineen kuvailua ilman sen syvempää merkitystä.

Valokuvan vaikutus näyttäytyi kuitenkin ilmeisenä. Kuva toi rohkeutta sanalliseen ilmaisuun, laajensi ajattelun näkökulmia, toi näkyväksi tavoitteita ja unelmia, madalsi kynnystä kertoa asioita ja kuvasi elämää sekä konkreettisesti että vertauskuvallisesti. Kuva ”puhui puolesta” ja ”kuvan kanssa puhuttiin”. Syksyn kurssilla havaintoihimme pohjautuen kuva vapautti henkilön pohtimaan omaa minuutta omien rutiinien ja käytännön rajoitteiden takana. Kuvan avulla henkilö pystyi kuvaamaan itseään huolettomana vailla velvoitteita:

*Ja sitten se on iloisena, ehkä seikkailulla, jonain kauniina päivänä...se on ehkä jossain kauniissa paikassa, ja se on huoleton, sillä ei ole mitään selvitetäviä asioita. S2*



KUVA 26: (Leijo & Mäkinen 2011)

Osalla Asperger-henkilöistä on pysyviä ja jäykkiä rutiineja ja toimintamalleja, jotka toistuvat samanlaisina joka päivä. Rutiinit voivat olla erikoisia tai samankaltaisia kuin muillakin. Ajattelussa voi näkyä jäykkyyttä ja kaavamaisuutta ja omista ennakkomielikuvista voi olla vaikea luopua. (Parikka ym. 2017, 45-46.) Asperger-henkilön sääntöjen noudattaminen saattaa aiheuttaa konflikteja muiden kanssa toimiessa. Tästä esimerkkinä toimii As-henkilö, joka kuulee toisen rikkovan jotain sääntöä, haluaa heti toimia oikeudenmukaisuuden periaatteen mukaisesti ja korjata tapahtuneen virheen. (Rintala 2016, 42.)

Aiemmin esittelemissämme tuloksissa totesimme kuvan vaikutuksen olevan ilmeinen. Ryhmätilanteissa tekemiemme havaintojen pohjalta, teimme johtopäätöksen siitä, miten ohjaaja voi lisätä kuvan vaikuttavuutta ja tukea henkilön omaa kasvun prosessia. Ohjaajan tulee kuunnella ja aistia tilannetta herkällä korvalla ja pyrkiä sanoittamaan henkilön tunteuksia. Ohjaaja voi toimia lisäkysymysten kysyjänä ja ohjailla hienotunteisesti prosessia eteenpäin. Tärkeää on varoa johdattelemasta henkilöä ohjaajan omien ajatusten suuntaan.

Ulkopuolinen ei voi tietää tai sanallisesti saavuttaa kaikkia niitä tasoja, joita henkilön omassa valokuvausprosessissa kosketellaan. Hän voi kuitenkin antaa luovalle prosessille tukea, nähdä sen ja reflektoida sekä olla vuorovaikutuksessa eli sanallistaa, kuunnella ja vastaanottaa asioita. (Rosilo 2012, 133.)

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitimme, minkälaisia asioita nepsy-ryhmää ohjatessa on tärkeää huomioida. Havaintojemme sekä ryhmäkeskustelun pohjalta vuorovaikutus ympäristön kanssa nousi keskeiseksi kiteytykseksi huomioitavissa asioissa. Vuorovaikutus ympäristön kanssa kattaa sekä fyysisen että aisteihin perustuvan ympäristön, että ihmisten kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen ja luottamusta herättävän, sallivan ilmapiirin.

Sallivalla ilmapiirillä tarkoitamme tilaa, jossa osallistuja uskaltaa sanoa ajatuksensa rohkeammin, eikä pelkää sanovansa väärää vastausta. Tulkintamme perusteella kurssiemme seurauksena toteutui Photovoice-menetelmän ajatus siitä, että jokainen kuva on arvokas, ja kuvaa katsoessa saa käyttää hyvin monimuotoista tulkintaa.

Salliva ilmapiiri voi vähentää myös keskittymisen ja tarkkaavuuden haasteita. Kaksi kurssilasta kertoi kokemistaan ongelmista sekä peruskoulussa että ammatillisessa

oppilaitoksessa. Neurokirjon henkilöiden voi olla hyvin vaikea sopeutua neurotyypillisten henkilöiden maailman ja koulujärjestelmän ”tasapäistävään toimintatapaan”. Tutkimustuloksissa tulee ilmi monenlaisia asioita, joilla opiskelua voitaisiin helpottaa ja keskittymishäiriöt voitaisiin huomioida. Näistä moni asia olisi toteutettavissa hyvin pienillä muutoksilla koululuokassa tai muussa ympäristössä. Tähän auttaisi tietoisuuden lisääminen ammattilaisten keskuudessa.

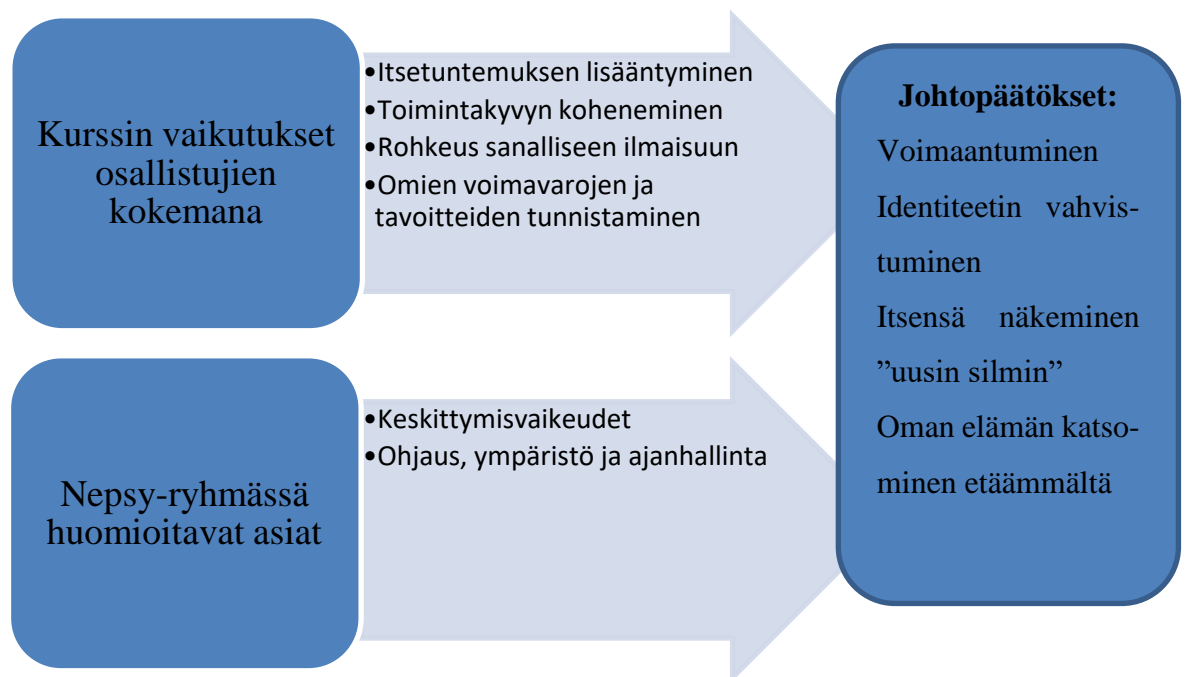
Havaintopäiväkirjoistamme löytyy useita huomioita toisen henkilön kunnioittamisesta ja myönteisestä palautteesta ryhmän aikana. Molemmilla kurssitoteutuksilla jokaisella ryhmäläisellä oli aluksi mahdollisuus kertoa ottamastaan valokuvasta tai valitsemastaan kuvakortista muiden kuunnellessa. Tämän jälkeen muut ryhmäläiset saivat kommentoida ja esittää kuvasta kysymyksiä. Ryhmässä tekemiemme havaintojen pohjalta saimme iloksemme huomata, että molemmissa ryhmissä annettiin toisille tilaa puhua ja kunnioitettiin toisen kertomaa tarinaa. Ryhmässä kerrottiin myös omia samankaltaisia kokemuksia ja kuinka toinen ryhmäläinen oli reagoinut, toiminut tai tuntenut samankaltaisessa tilanteessa. Erityisesti kevään kurssitoteutuksessa annettiin toisille vastavuoroista ja rohkaisevaa palautetta. Saimme ohjaajina seurata ryhmäläisten kehityskaarta ja huomata, kuinka kehitys selvästi palveli ryhmän jäsenten omaa polkua ja kasvua.

Kun ryhmässä on luottamuksellinen ilmapiiri, ryhmäläisten välille mahdollistuu keskinäisen palautteen antaminen. Ryhmäläisten antama palaute on tehokkaampaa kuin pelkästään ryhmänvetäjän antama palaute. Ryhmän täytyy olla jonkin aikaa yhdessä, jotta luottamus muodostuu ja toisille ryhmän jäsenille voidaan antaa rakentavaa palautetta. (Manström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53-54.)

Oman itseilmaisun kehittämisen kannalta on tärkeää, että ryhmä saa toimia itsenäisesti. Tällöin ryhmä toimii sisältäpäin voimauttavana, jolloin kukaan ulkopuolinen ei sanele ryhmän toimintaa kokonaisuudessaan. (Payne 2014, 296.) Ryhmänvetäjän tehtävänä on saada ryhmä keskustelemaan ja prosessoimaan keskenään, jolloin huomio on ryhmän jäsenissä eikä niinkään ryhmänvetäjässä. Ryhmänvetäjakeskeisessä toiminnassa ryhmäläiset puhuvat usein suoraan vetäjälle ja odottavat hänen mielipiteitään. Tämä on tyypillistä uuden ryhmän alkuvaiheessa. Huomion siirtyessä jäseniin ja heidän välilleen, ryhmäläiset puhuvat toisilleen vuorotellen, kuuntelevat aktiivisesti toisiaan ja antavat toisilleen palautetta ja tukea. Tällöin ryhmäläiset saavat toisiltaan vertaistukea, uusia näkökulmia ja uusia ratkaisuehdotuksia. (Manström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53.)

Ryhmänvetäjällä on erilaisia keinoja, joita hän voi käyttää, jotta ryhmäläisten huomio kiinnittyisi toisiinsa ja vuorovaikutus olisi ryhmäläisten välistä. Ryhmänvetäjä voi tiettyillä kysymyksillä ohjata keskustelua niin, että ryhmän jäsenet keskustelevat suoraan keskenään. Esimerkiksi ryhmän jäsenen kertoessa tilanteestaan, ryhmänvetäjä voi kohdistaa kysymyksen muille ryhmäläisille: Onko muilla ollut samanlaisia kokemuksia ja miten he ovat niistä selvinneet. (Manström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53-54.)

Alla olevan kuvion (Kuvio 5) avulla olemme koonneet aineistosta saamamme tulokset sekä niistä tekemämme johtopäätökset yhteen:



KUVIO 5: Tulokset sekä johtopäätökset

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessimme aiheen valinta on ollut jo itsessään useita eettisiä seikkoja sisältävä valinta. Olemme valinneet aiheen, josta on ollut jo etukäteen tietoa, ajatuksia ja näkemyksiä työelämän ja opintojen kautta. Olemme joutuneet pysähtymään sen tosiasian äärelle, että omat taustamme voivat vaikuttaa opinnäytetyön tekemiseen. Olemme tehneet omissa sosiaalialan toimissamme töitä vuosia myös neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden kanssa. Kukaan minkään alan tutkija ei kuitenkaan ole niin sanotusti tyhjä taulu, eli taustan mahdollista vaikutusta ei voi koskaan kokonaan poistaa ja opinnäyte toteutuu tällä hetkellä käytössämme olevilla keinoilla ja pohjatiedoilla. Toisaalta meillä ei ole



kuitenkaan vahvaa tunnesidettä neuropsykiatrisesti diagnosoituihin henkilöihin, joten olemme, että olemme eettisesti sopivat henkilöt tekemään tutkimuksen aiheesta. Olemme lähdekirjallisuutta käyttäessämme antaneet kunnian tutkimuksen alkuperäisille tekijöille, emmekä ole pitäneet toisten kirjoituksia ominamme.

Tutkimuksen yhteydessä puhutaan validiteetista ja reliabiliteetista, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen arviointiperusteita. Validiteetti viittaa pätevyyteen, eli kuvaako tutkimus mitattavaa ilmiötä. (Lindblom-Ylänne ym. 2011, 129-133.) Opinnäyttemme ilmiönä on neuropsykiatrisesti oireilevien ihmisten arjen tukeminen. Tutkimuksemme kuvaa kyseistä ilmiötä, ja on täten validi.

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten luotettavuutta ja tutkimuksen toistettavuutta. Reliabiliteetin voi laajentaa tarkoittamaan aineistonkeruun huolellisuutta ja koko tutkimuksen teon johdonmukaisuutta. (Lindblom-Ylänne ym. 2011, 129-133.) Litteroidut materiaalit tuovat huomattavan luotettavuuden työllemme. Emme ole vääristelleet tuloksia saadaksemme haluamamme tuloksen, vaan tulokset ovat suurelta osin suoraan kurssin litteroinneista. Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että olemme käyttäneet työssämme runsaasti suoria lainauksia litteroidusta kurssimateriaalista. Tällöin tulokinnan mahdollisuus minimoituu. Olemme jättäneet täyteilmajauhat pois litteroinnista. Tämä lisää kurssilaisten henkilöllisyyden suojelemista. Tiedostamme ongelman siinä, että kurssilaisten vähyys voi aiheuttaa mahdollisuuden henkilöiden tunnistamiseen. Toisaalta kurssilaiset ovat antaneet lupansa kurssimateriaalin käyttöön opinnäytetyössämme ja me opinnäytteen tekijöinä olemme luvanneet säilyttää heidän anonymiteettinsä.

Kurssien kirjalliset palautelomakkeet olivat molemmilla kerroilla samat, ja tätä kautta johdonmukaiset. Toisaalta kurssien toteutukset olivat erilaiset. Tutkimus olisi mahdollisesti toistettavissa samoilla henkilöillä. Pidämme tutkimustamme reliabelina.

Teoksessa Tutkijan arkipäivän etiikka (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53-56.) käydään läpi tutkimusaiheen valintaa. Opinnäyttemme teon eettisiä seikkoja esitellään seuraavassa taulukossa (Taulukko 7).

TAULUKKO 7: Tutkimusaiheen eettiset valinnat ja vaiheet

<b>Yhteensopivuus:</b> Sopiiko aihe oppilaitoksen tutkimusprofiiliin	Sopii. Aihe on sovittu yhteistyössä Tampereen Ammattikorkeakoulun kanssa
<b>Olosuhteet:</b> Onko tutkimus mahdollista suorittaa tarjolla olevissa ulkoisissa olosuhteissa (ihmiset, henkiset resurssit, käytettävissä oleva aika)	Opinnäytteen suorittaminen kahden opiskelijan voimin todettiin mahdolliseksi ja opinnäytteen tekijät tukivat toisiaan myös henkisen jaksamisen puolella. Aikaresurssin todellista tilaa emme voineet etukäteen täysin tietää.
<b>Julkaisumahdollisuudet:</b> Onko julkaisulle olemassa hyvä foorumi, onko tutkimuksen julkaisu eettisesti oikein?	Tulevasta opinnäytteemme julkaisusta on sovittu oppilaitoksen käytäntöjen mukaisesti. Ryhmäläisiltä on pyydetty kirjallinen lupa heiltä saamamme aineiston anonyymiin julkaisemiseen.
<b>Vaikuttavuus:</b> Kuinka tulokset vaikuttavat ympäröivään yhteiskuntaan? Onko aihe ylipäättään tärkeä tai hyödyllinen?	Tulosten vaikuttavuus riippuu siitä, saako työmme tulokset julkista arvoa. Opinnäytteen tekijöihin tulokset vaikuttavat suoraan ammatti-identiteetin kautta. Aihe koetaan hyvin tärkeänä ja hyödyllisenä erityisesti sen yksiotason vaikutusten vuoksi.
<b>Reviirit:</b> Osuuko aihe suoraan jonkun tutkijan reviirille?	Ei. Samasta aiheesta ei ole tietääksemme tehty tutkimusta. Mahdollinen osuminen olisi hyväksi asian tunnettuidelle, jos aihetta käsiteltäisiin laajasti.
<b>Taustatiedon määrä:</b> Onko tutkimuksen tekijöillä riittävästi taustatietoa aiheesta?	Tekijöillä on riittävä määrä taustatietoa, jotta työ etenee.
<b>Maine:</b> Miten aiheen valinta vaikuttaa tutkijoiden maineeseen?	Aiheen valinta on opinnäytteen tekijöille eduksi.

Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan siitä, voiko kukaan omistaa tutkimusaihetta (Clarkeburn & Mustajoki, 54-55). Oma aiheemme Photovoice ja sen käyttö on nyt työssämme

viety neurokirjon henkilöiden pariin, ja koemme tämän työskentelymuodon olleen eettisesti kestävä ja perusteltu.

Olemme työssämme joutuneet pohtimaan eettisiä kysymyksiä ryhmäläisten näkökulmasta: Aiheutuuko heille kurssista hyötyä, haittaa, onko heillä oikeus ja mahdollisuus ilmaista mielipiteensä? Ovatko käyttämämme menetelmät osallistujille turvallisia? Arviointimme mukaan kurssilaisia on kuultu, heille on ollut henkilökohtaista hyötyä kurssista ja heillä on ollut mahdollisuus ilmaista mielipiteensä, ja olla tekemättä sellaista, mitä eivät itse halua. Menetelmämme ovat olleet turvallisia, eikä osallistujille ole aiheutunut kurseista haittaa.

Olemme kurssien ohjaajina olleet vastuussa kurssisisältöjen laadusta ja toimintatavoista. Olemme laatineet ja koostaneet mielestämme laadukkaat kokonaisuudet, ja tällä keinoin pyrkineet mahdollisimman luotettavan tutkimustiedon saamiseen.

Opinnäytteemme on toteutettu parityönä. Vuorovaikutuksemme työtä tehdessä on ollut neuvottelevaa ja olemme toimineet etukäteen sovitun selkeän roolijaon puitteissa. Olemme pyrkineet katsomaan kirjoittamaamme tekstiä kriittisesti arvioiden, tiedostaen samalla, että oman tekstin arvioinnissa on vaikea olla täysin objektiivinen. Olemme pystyneet toimimaan niin, ettei kumpikaan ole ominut omia tekstejensä, vaan tuotettu teksti on ollut yhteistä ja sitä on voinut ilman eri lupaa toinen muokata. Tämä lisää opinnäytteemme luotettavuutta, kun tekstin edustettavuus on kahden kirjoittajan aikaansaamaa. (Jokinen & Juhila 2002.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijoiden tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulisi kertoa tarkasti, selvästi ja totuudenmukaisesti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Esimerkiksi havainnointitutkimuksessa kerrotaan tarkasti olosuhteet ja paikat, joissa aineisto on kerätty. Tärkeää on kertoa myös esimerkiksi haastatteluihin käytetty aika, häiriötekijät ja virhetulkinnat sekä tilanteen oma itsearviointi. Laadullisen aineiston analysoinnissa lukijalle tulee kertoa luokittelun perusteista ja synnystä. (Hirsjärvi ym. 2015, 231-232.) Opinnäytetyössämme olemme litteroineet ryhmäkeskustelut sekä kirjanneet havaintomme tutkimuspäiväkirjoihimme. Opinnäytetyöhömmme olemme dokumentoineet ryhmiemme kulun riittävän tarkasti ja käyttäneet tulosten raportoinnissa osallistujien suoria lainauksia ja valokuvia. Olemme myös kuvanneet aineistomme sisällön sekä sen keruu- ja analyysitavat.

Opinnäytetyömme tulosten määrän suhteen, olemme käyneet läpi useita pohdintoja. Ryhmäkoot olivat pieniä, ja saamamme aineisto koostuu neljän henkilön kokemuksista. Toisaalta emme voi tietää, millaista lisäarvoa korkeampi kurssilaisten määrä olisi tuonut. Jos tutkimukseen osallistuneita henkilöitä olisi ollut enemmän, olisivatko he tuoneet esille niin henkilökohtaisia asioita omasta elämästään. Kurssilaiset itsekin kertoivat, että kurssi olisi ollut erilainen, jos osallistujia olisi ollut enemmän, ja etteivät he olisi välttämättä saaneet kurssilta niin paljon kuin nyt. Eettistä pohdintaa voi käydä sen kanssa, kumpi on arvokkaampi: tutkimuksen kannalta suurempi määrä osallistujia, vai kurssilaisten henkilökohtainen muutos pienessä ryhmässä?

### 6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Ohjasimme neurokirjon henkilöille kaksi erimuotoista kurssia samankaltaisilla teemoilla. Ensimmäisellä kurssilla painotimme selvästi valokuvausta ja toisella kurssilla myös muuta kuvallista itseilmaisua. Molemmilla kurssitoteutuksilla oli vain kaksi osallistujaa, joka oli meille opinnäytteen tekijöinä pettymys, koska olimme suunnitelleet kurssit huolellisesti. Aineistomme kannalta otos oli pieni.

Kurssien alkamisaikana otimme yhteyttä kurssille ilmoittautuneisiin, puuttuviin henkilöihin. Kurssien jälkeen asiaa pohtiessamme, totesimme, että olisimme voineet ottaa joko yhteyttä jo ennen kurssia ja muistutella heitä asiasta. Tämä olisi voinut tapahtua esimerkiksi sähköpostin tai tekstiviestin välityksellä. Nyt yhteydenotto samana päivänä, kun kurssi jo alkoi, oli liian myöhäistä. Toisaalta palautteena saimme myös sen, että oli hyvä asia, kun ryhmä oli niin pieni. Jokaiselle jäi aikaa antaa äänensä kuulua. Ryhmän pienuus vaikutti myös ryhmäläisiin rohkaisevasti: pieni ryhmä oli pian tuttu, ja ryhmässä uskallettiin kertoa itsestä henkilökohtaisiakin asioita:

*Olisko tää ollu jotenkin henkilökohtaisesti hyvältä tuntuvaa, jos olis ollu enemmän ihmisiä?” K2. ”Vaatiihan se rohkeutta päästä sisälle tuntemattomia ihmisiä. K1.*

Opinnäytetyöprosessista saamamme kokemuksen perusteella, rajaisimme tutkittavaa joukkoa vielä tarkemmin. Neurokirjon henkilöiden käsitteen alle mahtuu laaja joukko erilaisia henkilöitä. Nämä henkilöt ja heidän sosiaaliset taitonsa eivät aina kohtaa muun

ryhmän kanssa. Tämä voi vaikuttaa merkittävästi ryhmän dynamiikkaan. Opinnäytteenme ryhmien kohdalla meillä oli erittäin hyvä ryhmien sisäinen homogeenisyys. Ryhmädynamiikka oli toimivaa, vaikka ryhmien koko sinällään oli verrattain pieni. Jatkossa rajaisimme ADHD/ADD-piirteiset eri ryhmään kuin Asperger-piirteiset henkilöt. Kokemuksemme perusteella heidän voi olla helpompi ymmärtää toista samankaltaisesti ajattelevaa. Tämä voi lisätä vertaistuesta saatua hyötyä. Toisaalta olemme jokainen yksilöitä, diagnoosista tai sen puuttumisesta huolimatta, joten ryhmädynamiikka tulee olemaan aina erilainen. Ryhmiä suunnitellessamme emme tohtineet kuitenkaan tätä rajausta tehdä, sillä ajattelimme sen karsivan mahdollisia osallistujia liiaksi pois. Päätöksemme osoittautuikin siinä kohtaa oikeaksi osallistujien pienen määrän vuoksi.

Viikonlopun mittaisella kurssilla emme päässeet niin syvällisiin ja henkilökohtaisiin keskusteluihin kuin kevään viisi kertaa kokoontuneella kurssilla. Syksyn kurssilaisilla oli korkea motivaatio kurssia kohtaan, mutta he olivat väsyneitä kurssipäivien jälkeen. Vastaava viikonloppukurssi voisi olla vielä kevyempi, mutta toisaalta Photovoicen rakenne ei mielestämme toteudu viikonloppukurssina. Koemme Photovoice-menetelmän tavoitteena olevan prosessin vaativan aikaa. Valokuvan vaikuttavuus ja sen kautta mahdollisesti toteutuva voimaantumisen prosessi ei ehdi niin lyhyessä ajassa toteutua. Toisaalta viikonlopun mittaiselle kurssille on helpompi sitoutua, kuin usean viikon peräkkäisiin ilta-kokoontumisiin. Viikonloppukurssi voi antaa osallistujille uusia kokemuksia ja tapoja ilmaista itseään sekä tuoda mielekästä tekemistä päivään. Seuraavaa kurssia suunnitellessamme lähtisimme kuitenkin toteuttamaan kurssia vähintään viiden kerran toteutuksena, joka kokoontuisi viikon tai kahden viikon välein noin kaksi tuntia kerrallaan.

Suora kehittämissuositus tuli kurssilaiselta, joka toivoi enemmän tehtäviä aiheesta: ”Kuka minä olen diagnoosini ulkopuolella”. Tätä kautta voisi yhä enemmän avata sitä todellisuutta, että olemme kaikki ihmisiä diagnooseinemme ja puutteinemme. Aihe herätti pohdintaa meissä opinnäytteen tekijöissä useaan kertaan opinnäytetyöprosessin aikana. Kokemuksemme mukaan tukea tarvitsevien henkilöiden palvelutarpeen arvioinnissa lähdetään liikkeelle henkilölle haastavista asioista. Kurseilta saamamme kokemuksen mukaan henkilöt toivoisivat heidät huomioitavan omana itsenään, eikä vain neurokirjon henkilönä.

Kuvausaiheita voisi kurssilaisen ehdotuksen perusteella ottaa kaksikin samalle kerralle. Ajatuksena oli se, että jos on vaikea löytää kuvattavaa yhdestä aiheesta, olisi tarjolla

toinenkin vaihtoehto. Toisaalta Asperger-henkilöiden kanssa tämä saattaisi aiheuttaa ongelmia, kun pitäisi tehdä valinta kahden vaihtoehdon välillä. Tässä yhteydessä tulee hyvin esiin se, onko neurokirjon henkilöistä edustettuina Asperger-piirteiset vai ADHD-piirteiset. Heidän toiveensa voivat tässä kohtaa olla erilaiset. Seuraava palaute on ryhmäläisen kirjoittamasta palautekyselystä, kysyttäessä kehittämisehdotuksia:

*En ehkä mitenkään, mutta kaksi vaihtoehtoa kuvausaiheiksi vois olla jännä.  
Kuka valitsee minkäkin aiheen ja miksi.*

Jatkotutkimuksena Photovoice-menetelmää olisi mielenkiintoista kokeilla nuorilla henkilöillä. Nuorille kuva voi olla luonteva ja entuudestaan tuttu tapa ilmaista itseään. Moni jakaa kuviaan sosiaalisessa mediassa, mutta Photovoice-menetelmä voisi tuoda kuvaamiseen ja kuvien tulkintaan uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia. Aikaisemmin esille tuomamme tutkija Noora Pyyry oli kokenut valokuvaustyöskentelyn nuorten kanssa hedelmälliseksi. Ikäihmisten kanssa työskenneltäessä valokuva voisi toimia muistojen herättäjänä.

#### **6.4 Omat kokemukset ja itsearviointi**

Opinnäytetyöprosessi oli meille erittäin opettavainen kokemus. Havaitimme useita asioita, joita tulee ottaa huomioon neuropsykiatrisesti oireilevien henkilöiden kanssa toimiessa, yhdistäen käytännön kokemuksia tutkittuun tietoon. Perehdyimme teorian sekä empirian kautta meille uuteen menetelmään. Molemmissa kurseissa palaute oli erinomaista. Vaikka kurssien osallistujaluku oli määrällisesti pieni, ovat henkilöiden yksilötason muutokset olleet suuria ja merkityksellisiä.

Opinnäytetyöprosessimme aikana saimme monia kokemuksia siitä, että neurokirjon henkilöiden kanssa toimiessa eivät aina päde samat lainalaisuudet kuin neurotyypillisten henkilöiden kanssa. Ensimmäisen, keväällä pitämämme ryhmän kanssa törmäsimme useisiin hankaluuksiin, joihin emme kurssin vetäjinä voineet vaikuttaa, tai emme osanneet riittävästi varautua. Omavoiman työntekijä, joka kanssa aloitimme yhteistyötä, vaihtui ennen kuin ryhmämme ehti aloittaa. Ryhmän kokoonnuttua kaksi kertaa, Omavoiman toiminta muutti toiseen kiinteistöön Tampereen Pienteollisuustalosta keskustan toiselle puolelle

Nalkalankadulle. Nämä muutokset voivat vaikuttaa neurokirjon henkilöihin erittäin voimakkaasti.

Asperger-henkilön ympäristön hahmottaminen on usein puutteellista. Huonekalujen ja esineiden on esimerkiksi oltava aina samassa paikassa. Kulkureitit eivät saa muuttua. Muutokset heikentävät henkilön turvallisuuden tunnetta ja saattaa aiheuttaa epävarmuutta. (Attwood 2012, 93-94.)

Erityisenä onnistumisen kokemuksena kursseista jäi mieleen osallistujien erinomainen sitoutuminen toimintaan. ADHD-piirteisten henkilöiden voi olla vaikea sitoutua tekemään pitkäjänteistä toimintaa, jos siitä ei koe saavansa itselle mitään, tai mikäli toiminta on liian epämääräistä, eikä sillä ole selkeää loppua (Virta & Salakari 2012, 28, 31). Toiminnan on tärkeä olla jollain tavalla palkitsevaa tai mielekästä. Tämä teoria tukee kurssiemme tuloksia. Toiminta koettiin mielekkäänä, ja sitoutuminen oli huomattavaa.

Kaksi erilaista kurssitoteutusta mahdollisti kehittämistyön myös käytännössä, kun toisen ryhmän kanssa teimme monta asiaa eri tavalla. Törmäsimme kursseilla kuitenkin tekniisiin haasteisiin ja siihen, että jokaisella kurssilaisella ei ollut käytössään omaa älypuhelinia. Syksyn kurssilainen sai lainaksi Omavoimasta puhelimen kuvaustehtäviin. Sujuvuuden kannalta olisi ollut kuitenkin tarkoituksenmukaisempaa, jos kaikilla kurssilaisilla olisi ollut käytössään omat puhelimet. Omavoiman kanssa yhteistyö sujui kuitenkin hienosti, sillä työntekijät olivat etukäteen ohjeistaneet älypuhelimien käyttöä kurssilaiselle.

Innostus valokuvan vaikuttavuudesta jäi elämään molempien opinnäytteen tekijöiden mieleen. Koimme menetelmän tukeneen jokaisen kurssille osallistuneen henkilön itseilmaisua. Osalle kurssilaisista menetelmä toimi kokemuksemme mukaan osana heidän omaa henkistä kasvuprosessiaan. Saimme Photovoice-menetelmästä työkalun itsellemme ja koemme voivamme soveltaa sitä myös muiden asiakasryhmien käyttöön. Jotta neurokirjon henkilöt kokevat tulevansa kuulluksi ja huomioiduksi, koemme tärkeäksi lisätä sosiaali- ja kasvatusalan ammattilaisten tietotaitoa neurokirjon henkilöiden erilaisesta tavasta hahmottaa ympäröivää maailmaa sekä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.



KUVA 27: Syksyn kotitehtävä. (Itseilmäisukurssi. Syksy 2018)



## LÄHTEET

- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma T., Karkkulainen M., Kastu, R. & Pirhonen P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Antin, A. 2007. Assin silmin maailmaa katson. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18867/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200808215673.pdf?sequen](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18867/URN_NBN_fi_jyu-200808215673.pdf?sequen)
- Arkowitz, H & Lilienfeld, S. O. 2009. What do we know about Tourette's? <https://www.scientificamerican.com/article/what-do-we-know-about-tourettes/>
- Aspergerin oireyhtymä (F84.5). 2018. Autismi- ja Aspergerliitto. Luettu 10.11.2018. [https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin\\_oireyhtyma](https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma)
- Aspergerin syndrooma. 2016. KV-tietopankki. Rinnekoti-Säätiö. Luettu 20.11.2018. <http://www.kvtietopankki.fi/oireyhtymat/a/aspergerin-oireyhtyma>
- Attwood, T. 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Kouvola: Solver palvelut Oy.
- Autismikirjo – Mistä on kysymys? 2018. Autismi- ja Aspergerliitto. Luettu 20.11.2018. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo>
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Dawson, G., McPartland, J. & Ozonoff, S. 2009. Aspergerin syndrooma ja hyvätasoinen autismi. Opas vanhemmille. Kuopio: UNIpress Suomi.
- Ferguson, A., Hamoline, R., Schell, K., Shea, J. & Thomas Maclean, R. 2009. Photovoice as a Teaching Tool: Learning by Doing with Visual Methods. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ909067.pdf>
- Foster-Fishman, P., Berkowitz, S., Mortensen, J., Nowell, B. ja Lichty, L. 2013. Photovoice Training Manual. [http://systemexchange.msu.edu/upload/Photovoice%20Training%20Manual\\_systemexchange.pdf](http://systemexchange.msu.edu/upload/Photovoice%20Training%20Manual_systemexchange.pdf)
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. 2009. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Heikkinen, H., Rovio, S. & Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.
- Heikkinen, H. 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2015. Tutki ja Kirjoita. Porvoo: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Harju, N. 2017. Asperger-henkilöiden käsityksiä ystävydestä. Oulun yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201706022397>
- Isotalo, M. 2013. Voimaa taiteesta. Luettu 10.11. 2018. [http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa\\_taideesta.pdf](http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf)
- Jokinen, A. & Juhila, K. 2002. Yhdessä kirjoittaminen. Teoksessa Kinnunen, M & Löytty, O. (toim.) Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jäntti, E. 2016. Täyttä elämää ADHD:n kanssa. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Jäntti E. ja Savinainen, R. Nepsyt. Erityistä elämää. 2018. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Kangas K. 2014. Asiakkaan ja sosiaalityöntekijän kohtaaminen Asperger-aikuisen näkökulmasta. Lapin yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61492/Kangas.Kaisa.pdf?sequence=2>
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, M. & Pajunen, A. 2012. Vertaistuki ADHD-oireisten ja heidän lähipiiristä voimavarana. Teoksessa Dufva, V. ja Koivunen, M. (toim.) 2009. ADHD. Diagnosointi ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Känkäinen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Tutkimus 109/2013. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö- ja sosiaalisen tieteiden laitos. Luettu 18.2.2018. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN\\_ISBN\\_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1)
- Lehtokoski, A. 2004. Aikuisen ADHD ja aivojen arvoitus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Leivonen, S, Leppämäki, S, Sourander, A. & Voutilainen A. 2015. Touretten oireyhtymä; monimuotoinen sairaus -yksilöllinen hoidon tarve. Luettu 19.2.2018. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12283>
- Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E., Pehkonen, L & Ronkainen, S. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Leskelä, L & Lindholm, C. 2012. Aiheesta toiseen. Ymmärrysongelmatilanteita Asperger-nuoren kuntoutustilanteissa. Teoksessa Haavoittuva keskustelu. 2012. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. 2018. Luettu 14.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Leijo, T. & Mäkinen, K. 2011. Tunne elämäsi. Kuvakorttisarja itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn haasteisiin. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112315246>

- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Miettinen, S. 2018. LAPE Pirkanmaa. Nepsy-lapsen tukeminen koulussa. Luettu 8.11.2018. <https://lapepirkanmaa.fi/wp-content/uploads/2018/04/Nepsy-lapsen-tukeminen-koulussa.pdf>
- Neuropsykiatriset erityispiirteet eivät estä opiskelua tai työntekoa. 2014. Kuntoutusportti. Luettu 29.10.2018. <https://kuntoutusportti.fi/neuropsykiatriset-erityispiirteet-eivat-esta-opiskelua-tai-tyontekoa/>
- Neuropsykiatriset häiriöt. 2018. Suomen Mielenterveysseura. Luettu 20.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/mielenterveysosaamisen/nuoren-mielen-ensiapu/neuropsykiatriset-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisikäisillä – kysymyksiä ja vastauksia. Vantaa: Keili Oy.
- Omavoima: Neuropsykiatrista osaamista. 2018. Tietoa Omavoimasta. Setlementti Tampere. 2018. Luettu 28.9. 2018. [www.omavoima.info](http://www.omavoima.info)
- Palomäki-Jägerroos, T. 2012. ADHD-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen. Teoksessa Dufva, V. ja Koivunen, M. 2012. ADHD. Diagnostiikka ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Parikka J., Halonen-Mallirakis N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Payne, M. 2014. Modern Social Work Theory. 4<sup>th</sup> Edition. Basingstroke, UK. Palgrave Macmillian.
- Pyry, N. 2012. Nuorten osallisuus tutkimuksessa. Menetelmällisiä kysymyksiä ja vastausyrityksiä. Artikkelit. Nuorisotutkimus. 1/2012. Luettu 8.11.2018. <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2012/1/nuorteno.pdf>
- Rintala, H. 2016. Liian ihmeellinen maailma? Asperger-ihmiset kertovat. Espoo: Myllylahti Oy.
- Rosilo, I. 2012. Korjaava katse – voimauttava valokuvaus työhyvinvoinnin tukena. Teoksessa Laine P. (toim.) 2012. Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineenä. EU: Unipress.
- Salo, M. 2009. Peilin, muiston ja toiston taide – valokuvataiteen ja -terapian yhteyksiä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeutin voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Sitra: Megatrendikortit 2016. Matka tulevaisuuteen. Luettu 10.11.2018. <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendikortit/>

- Takala S. 2009. Minä ja Asperger. Identiteettien esittäminen internetin vertaiskeskustelussa. Tampereen yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80590/gradu03553.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Teräväinen, V. 2011. Asperger-erityisoppilaan sosiaalinen integraatio. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Väitöskirja.
- Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Tarkistuslista avuksesi. 2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, muut julkaisut 9/2014.
- Neuropsykiatrinen esteettömyys. 2018. Omavoiman materiaali ammattilaisille ja asiakkaille.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vallikari, A. 2011. ”Miten tulla kuulluksi ja ymmärretyksi?” Asperger aikuisen kokemuksia avun hakemisesta sosiaali- ja mielenterveyspalveluista. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/82989>
- Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas. Latvia: Livonia Print.
- Wang, C.C., Cash, J.L. ja Powers, L.S. 2000. Who Knows the Streets as Well as the Homeless? Promoting Personal and Community Action through Photovoice. <http://citeseerx.st.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.473.9535&rep=rep1&type=pdf>

## LIITTEET

### Liite 1. Kevään kurssin kirjallinen lupa

#### **Hei valokuvauskurssille osallistujat!**

Olemme Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi (ylempi AMK) – opiskelijat Heidi Salonen ja Satu Rantanen. Ohjaamme osana opinnäytetyötämme valokuvauskurssin Omavoiman asiakkaille. Kurssi toteutetaan 10.4 – 5.6.2018 välisenä aikana yhteensä kuusi kertaa.

Pyydämme teiltä osallistujilta lupaa saada käyttää ryhmän aikana tekemiämme havain-  
toja, ryhmäkeskusteluja ja valokuvia aineistona opinnäytetyössämme. Kaikki aineisto kä-  
sitellään nimettömänä ja kenenkään osallistujan henkilöllisyys ei tule esille. Emme ota  
valokuvia kurssin osallistujista.



Annan luvan (rasti ruutuun) käyttää kurssilla kerättyä materiaalia Heidi Salosen ja Satu Rantasen opinnäytetyössä.

---

Päiväys

---

Allekirjoitus ja nimen selvennys

## Liite 2. Syksyn kurssin kirjallinen lupa

### **Hei itseilmaisun kurssille osallistujat!**

Olemme Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomi (ylempi AMK) – opiskelijat Heidi Salonen ja Satu Rantanen. Ohjaamme osana opinnäytetyötämme viikonloppukurssin itseilmaisun kehittämiseen Omavoiman asiakkaille. Kurssi toteutetaan 29.9 – 30.9.2018 välisenä aikana.

Pyydämme teiltä osallistujilta lupaa saada käyttää ryhmän aikana tekemiämme havain-  
toja, ryhmäkeskusteluja ja valokuvia aineistona opinnäytetyössämme. Kaikki aineisto kä-  
sitellään nimettömänä ja kenenkään osallistujan henkilöllisyys ei tule esille. Emme ota  
valokuvia kurssin osallistujista.



Annan luvan (rasti ruutuun) käyttää kurssilla kerättyä materiaalia Heidi Salosen ja Satu Rantasen opinnäytetyössä.

---

Päiväys

Allekirjoitus ja nimen selvennys

### Liite 3. Kevään valokuvauskurssin esite

#### **Kiinnostaako sinua valokuvaus ja itseilmaisu?**



#### **Mitä?**

Haluatko kehittää itseilmaisuasi valokuvauksen avulla? Tervetuloa valokuvauskurssille, jossa osallistujat saavat itse ottaa valokuvia ja osallistua kurssin toteutukseen. Osallistujan ei tarvitse olla itse kuvassa. Kurssilla tutustumme Photovoice-menetelmään, jossa valokuva kertoo kuvaajan äänen.

#### **Kenelle?**

Kurssi on tarkoitettu yli 15-vuotiaille henkilöille, joilla on neurokirjon piirteitä (esim. Asperger, ADHD, ADD). Osallistumisen edellytyksenä on, että sinulla on käytössäsi kameralla varustettu puhelin, jossa on nettiyhteys. Aikaisempaa kokemusta valokuvauksesta et tarvitse.

#### **Missä?**

Kurssi kokoontuu Omavoiman tiloissa yhteensä kuusi kertaa.

Kurssin kokoontumiskerrat ovat:

tiistai 10.4 klo 15:30 – 17:30

tiistai 17.4 klo 15:30 – 17:30

keskiviikko 2.5 klo 15:30 – 17:30

maanantai 14.5 klo 15:30 – 17:30

tiistai 29.5 klo 15:30 – 17:30

tiistai 5.6 klo 15:30 – 17:30

Tiistaina 12.6 on Omavoiman perinteinen kesäpiknik, jonne kaikki kurssin osallistujat ovat tervetulleita. Piknikillä emme valokuvaa, vaan vietämme rentoa kesäpäivää mukavan yhdessäolon merkeissä.

Kurssin päätyttyä järjestämme kurssilla otetuista kuvista valokuvanäyttelyn, johon osallistujat saavat halutessaan osallistua.

Kurssin vetäjinä toimivat sosionomit ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijat Heidi Salonen ja Satu Rantanen Tampereen Ammattikorkeakoulusta. Kurssin toteutus on osa Heidin ja Sadun opintojen opinnäytetyötä.

### **Lämpimästi tervetuloa!**

Lisätietoja kurssista voit kysyä sähköpostitse kurssin vetäjiltä Heidiltä tai Sadulta:

[heidi.salonen@soc.tamk.fi](mailto:heidi.salonen@soc.tamk.fi) tai [satu.rantanen@soc.tamk.fi](mailto:satu.rantanen@soc.tamk.fi)



Liite 4. Viikonloppukurssin kotitehtävä

## **UNELMANI**

**kotitehtävä 29.9.18**



**Pohdi millaisia unelmia ja tavoitteita sinulla on?**

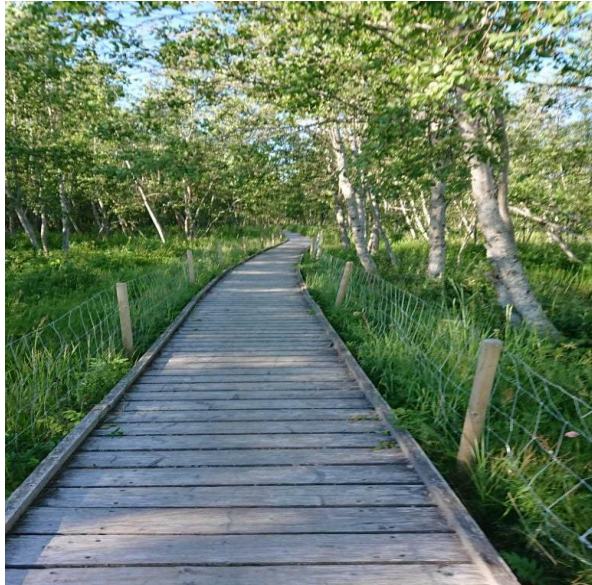
**Mikä voisit tehdä päästäksesi lähemmäs tavoitteitasi?**

**Ota valokuvia asioista, jotka ilmentävät unelmiasi tai askelia niitä kohti.**

**Valitse kolme kuvaa, jotka haluat esitellä muille kurssilaisille sunnuntaina**

**30.9.**

# VIIKONLOPPUKURSSI ITSEILMAISUN KEHITTÄMISEEN



## Mitä?

Haluatko kehittää itseilmaisuasi ja luovuuttasi? Tervetuloa viikonloppukurssille, jossa luovien menetelmien avulla voit löytää uusia tapoja ilmaista itseäsi. Kursilla tulee tutuksi esimerkiksi valokuvien käyttäminen itseilmaisuksen välineenä.

## Kenelle?

Kurssi on tarkoitettu yli 15-vuotiaille henkilöille, joilla on neurokirjon piirteitä (esim. Asperger, ADHD, ADD). Osallistumisen edellytyksenä on, että sinulla on käytössäsi kameralla varustettu puhelin, jossa on nettiyhteys.

## Missä?

Kurssi toteutetaan viikonloppukurssina Omavoiman tiloissa Tampereella osoitteessa Nalkalankatu 12 G.

Kurssin kokoontumiskerrat ovat:

**Lauantaina** 29.9 klo 10-16

**Sunnuntaina** 30.9 klo 10-16

Kurssin vetäjinä toimivat sosionomit ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijat Heidi Salonen ja Satu Rantanen Tampereen Ammattikorkeakoulusta. Kurssin toteutus on osa Heidin ja Sadun opintojen opinnäytetyötä.

## Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja kurssista voit kysyä sähköpostitse kurssin vetäjiltä Heidiltä tai Sadulta:  
[heidi.salonen@soc.tamk.fi](mailto:heidi.salonen@soc.tamk.fi) tai [satu.rantanen@soc.tamk.fi](mailto:satu.rantanen@soc.tamk.fi)

Liite 6. Kotitehtävä 1: Mistä iloitsen?

## 1. KOTITEHTÄVÄ 10.4.2018

# MISTÄ ILOITSEN?



Pohdi ja valokuvaa, mitkä asiat tuovat elämääsi iloa.

Valitse ottamistasi valokuvista kolme sellaista valokuvaa, jotka haluat esitellä muille kurssilaisille seuraavalla kerralla 17.4, ja vie kuvat google driven photovoice-kansioon.

Liite 7. Kotitehtävä 2: Millainen on minun arkeni?

## KOTITEHTÄVÄ 17.4.2018

Millainen on minun arkeni?



Mitä sinun arkipäivääsi kuuluu? Onko sinulla jotain rutiineja, jotka toistuvat? Arkiset asiat ovat joskus mukavia, joskus taas enemmän velvoitteita. Ota valokuvia, jotka kuvaavat arkeasi ja valitse 3 kuvaa, jotka haluat esitellä muille kurssilaisille seuraavalla kerralla.

Liite 8. Kotitehtävä 3: Missä olen hyvä?

Kotitehtävä 2.5.2018

## Missä olen hyvä?



Pohdi, missä sinä olet hyvä ja mitä sinä osaat hyvin. Ota valokuvia, jotka kuvaavat näitä asioita. Valitse kolme kuvaa, joista haluat kertoa muille kurssilaisille. Tallenna kuvat Google Driven kuva-alustalle tai lähetä sähköpostilla osoitteeseen [heidi.salonen@soc.tamk.fi](mailto:heidi.salonen@soc.tamk.fi). Halutessasi kerro kuvistasi kirjoittamalla kuvien alle Google Driveen, sähköpostiin tai omaan kurssipäiväkirjaasi.

*Jos uskon itseeni, saan ennen pitkää myös voimaa sen tekemiseen, vaikka alussa olisin voimaton. — Mahatma Gandhi*

Liite 9. Kotitehtävä 4: Minun ääneni

**KOTITEHTÄVÄ 29.5.2018**

## **MINUN ÄÄNENI**



Millainen on minun ääneni? Mitä se kertoo minusta? Miten muut kuulevat ääneni?

Valokuvaa asioita, jotka kuvaavat ääntäsi. Onko se kova, hiljainen, värikäs...

Valitse ottamistasi kuvista kolme, joista haluat kertoa muulle ryhmälle seuraavalla ryhmäkerralla 5.6.2018. Lisää kuvat Google Driven kuva-alustalle tai lähetä sähköpostilla osoitteeseen [heidi.salonen@soc.tamk.fi](mailto:heidi.salonen@soc.tamk.fi). Halutessasi kerro kuvistasi kirjoittamalla kuvan alle Google Driveen, sähköpostin tai omaan kurssipäiväkirjaasi.

Liite 10. Voimavarakartta

## **VOIMAVARAKARTTA**



**Mistä sinä saat voimaa? Mikä innostaa sinua? Mikä tuo iloa elämäsi? Mikä lisää hyvinvointiasi?**

**Valitse lehdistä kuvia, jotka muistuttavat näistä asioista.**

**Leikkaa lehdistä kuvat ja liimaa ne kartongille. Voit myös kirjoittaa tai piirtää.**



## Liite 11. Palaute itseilmaisukurssista

## PALAUTE ITSEILMAISUKURSSISTA

**Millaisia keinoja itseilmaisuun olet kurssilta saanut?**

*Uusia ajattelumalleja, tapoja lähestyä aiheita kuvien kautta.*

*Osaan paremmin asettaa ajatukseni sanoiksi. Ja saanut rohkeutta puhua. Olen aloittanut valokuvaamisen uudestaan.*

*Olen saanut kurssilta sekä taiteellisia että esineellisiä keinoja ilmaista asioita.*

*Olen tehnyt paljon kaikenlaisia taiteita yms ilmaisua, joten olen jo kokeillut monenlaisia keinoja.*

**Millaisia voimavaroja olet kurssilta saanut?**

*Aiheet ovat antaneet paljon pohdittavaa ja ainakin omalla kohdallani huomaa käsitelleeni arkiasioita / mielessä pyörineitä asioita paremmin ohjattujen kuva-aiheiden kautta kuin itsenäisesti otettujen random-kuvien kautta.*

*Olen oppinut pyörittämään arkea paremmin, kun olen älyynyt elämän pienet ilot valokuvaamisen myötä.*

*On ollut hauska käydä jossain toiminnassa ja tehdä mielenkiintoisia tehtäviä.*

**Miltä kotitehtävien tekeminen on tuntunut?**

*Se on ollut oikein mukavaa. Voisin ehdottaa myös kahden vaihtoehdon antamista, jos ei keksi annetusta aiheesta.*

*Se on ollut välillä hankalaa. Mutta olen löytänyt itsestäni asioita, joita en ole ajatellut.*

*En oikein jaksanut / viitsinyt keskittyä kotitehtävään, koska mielessäni oli muuta ajateltavaa ja tekemistä.*

*Tein sen matkalla tänne ja oli hauska katsella kuvattavaa kävellessä.*

**Millaisena koit itseottamiesi valokuvien kautta ilmaisun?**

*Omasta mielestäni koin sen sinänsä helppona jälkikäteen, sillä kun jaksoin miettiä ottamalleni valokuvalle sopivaa vertauskuvaa, niin sitä mukaa selitys kehittyi sille vähitellen.*

*Valokuvilla pystyy hyvin näyttämään mitä pitää mielenkiintoisena ja säilyttää se itselle.*

**Millaista tukea voimavaraistava valokuvakurssi on antanut tai voisi antaa nepsyhaasteiden kanssa elämiseen?**

*Omalla kohdalla puhuminen, sosiaalinen kanssakäyminen, kuvien kautta itsensä purkaminen on antanut paljon voimavaroja. Kun saa olla kuin on, eikä pidä mennä muottiin tai hillitä itseään.*

*Antaa mahdollisuuden löytää itsensä nepsyhaasteiden takaa. Kun tekee kotitehtäviä ja selittää ne, se antaa mahdollisuuden vahvistaa omaa identiteettiään ilman nepsyhaasteita.*

*Voisi ainakin tarjota pientä toimintaa ja ihmisten tapaamista sekä hauskaa tekemistä.*

### **Millaisin silmin näet itsesi kurssin jälkeen?**

*Suhtaudun varmasti paljon syvällisemmin ottamiini kuviin ja yritän nähdä niissä enemmänkin tasoja kuin vain estetiikan. Tähän (kuvien ottamiseen) voi myös paeta, jos arkena rupeaa arkiset asiat ahdistamaan.*

*Olen aika pitkään ajatellut itseni diagnoosini ADHD: kautta. Nyt olen tajunnut, että minussa on muutakin kuin nepsyoireita. Olen myös löytänyt omia vahvuuksia ja onnistunut vahvistamaan omaa identiteettiäni.*

*Aika huoleton, mutta keksii myös syvällisyyttä yllättäen.*

### **Miten muuttaisit / kehittäisit kurssia?**

*En ehkä mitenkään, mutta kaksi vaihtoehtoa kuvausaiheiksi vois olla jännä kokeilu. Kuka valitsee minkäkin aiheen ja miksi.*

*Enemmän tehtäviä keskittyen ”Kuka minä olen diagnoosin ulkopuolella”. Joillekin nepsyipiirteiselle oma identiteetti perustuu omaan diagnoosiin. Useampi kerta tyyliin kerta viikkoon olis ehkä mukava.*

*Ehdottaisin kurssin kehittämiseksi vaikka lisä kuvataiteellisia keinoja.*

*En tiedä, ehkä voi olla yks tehtävä ulkona?*

### **Mitä mieltä olit ohjaajista?**

*Tykkäsin kovasti. Helposti lähestyttäviä, rauhallisia, luotettavan tuntuisia ja asiansa osaavia. Olivat kiinnostuneita siitä mitä puhutaan 😊*

*Ohjaajat olivat mukavia ja odotin aina innolla seuraavaa kertaa.*

*Sanoisin että ohjaajat olivat mukavia ja puhuivat kuuluvasti ja selkeästi.*

*Oikein mukavia ja positiivisia viimeisen päälle.*

**Tulisitko kurssille uudelleen?**

*Voisin vaikka tullakin!*

*Kyllä.*

*Kenties voisin.*

*Voisin varmaan tullakin.*

**Voisitko suositella kurssia muille? (kyllä / ei)**

*Kyllä, varmasti suosittelen!*

*Kyllä*

*Voisin kyllä*

**Mitä vielä haluaisit sanoa?**

*En tiedä. Hyvää kesää ja sillei!*

*Kiitos mukavasta kurssista ja mukavaa kesän jatkoa!*

*Tarjottavat olivat hyviä ja niitä oli runsaasti.*