

LIIKUNTAVAMMAISTEN NUORTEN ELÄMÄNHALLINTARYHMÄ

Mari Tuominen

Opinnäytetyö, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi

Pori

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) +

diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Tuominen, Mari. Liikuntavammaisten nuorten elämänhallintaryhmä. Pori Syksy 2010, 38 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi Pori. Sosiaali-alan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö oli kehittämishanke, joka toteutettiin osana Tampereen seurakuntayhtymän vammaistyötä. Kehittämishankkeen tavoite oli tarjota päivisin kotona oleville liikuntavammaisille nuorille keskinäistä vertaistukea ja vahvistaa heidän itsenäisen elämän selviytymisen taitoja. Itsenäisen elämän taitoihin kuuluivat itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen, omien voimavarojen lisääminen ja sosiaalisen suhteiden merkityksen ymmärtäminen. Tavoitteena oli myös opettaa helppojen arkiruokien valmistamista nuorten apuvälineet ja tarpeet huomioiden.

Liikuntavammaisten nuorten elämänhallintaryhmä kokoontui kymmenen kertaa kevään 2010 aikana. Yhden kokoontumisen kesto oli neljä tuntia. Ryhmään osallistui kahdeksan liikuntavammaista nuorta. Kokoontumiskerrat olivat jaettu viiteen teemaan: sosiaaliset taidot, omien voimavarojen tunnistaminen, käsitys minäkuvasta, perhe ja ystävät. Kutakin teemaa käsiteltiin kahden kokoontumisen ajan. Jokaiseen kokoontumiskertaan sisältyi rukoushelmillä toteutettu hartaushetki ja ruoanvalmistus.

Liikuntavammaisten nuorten elämänhallintaryhmän palaute toteutettiin toiminnallisin menetelmin ja keskustelun avulla. Ryhmäläiset kokivat ryhmän turvalliseksi ja ilmapiirin avoimeksi. He oppivat uusia taitoja, saivat uusia ystäviä ja tunsivat ryhmän merkitykselliseksi. Palautekeskustelussa ryhmäläiset kertoivat itsetuntemuksen ja itsetunnon parantuneen. Ryhmäläiset pitivät pääosin ruoanvalmistuksesta ja kokivat sen merkitykselliseksi tulevaisuuden itsenäistymisen kannalta. Ryhmäläisten, avustajien sekä ohjaajien antaman palautteen mukaan ryhmä koettiin tarpeelliseksi nuorten nykyisessä elämäntilanteessa.

Asiasanat: liikuntavammaisuus, toimintakyky, elämänhallinta, kehittämishanke

ABSTRACT

Tuominen, Mari. Life Control Group for Physically Disabled Young People. 38 pages. Language: Finnish. Pori Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services + Deacon.

This thesis was a development project implemented as part of the work with the disabled in the Evangelical Lutheran Congregation in Tampere. The Aim of the project was to offer coping skills to physically disabled young people without plans for the future. The aim was to offer mutual peer support and strengthen the coping skills in their independent lives.

Enhancing their own abilities and making them understand the importance of social relations together with self-esteem and self-awareness were the main skills that were tried to reach. One aim was also to teach how to prepare simple everyday food paying attention to their facilities and needs.

Life Control Group for Physically Disabled Young People assembled ten times during spring 2010. Each assembling lasted four hours. Eight physically disabled young people participated the group. Gatherings were divided into five themes: social skills, identifying their own resources, understanding self image, family and friends. Each of the themes was used in during two gatherings. Pearl Devotion and cooking belonged to every gathering.

The feedback by the group was implemented with functional methods and through discussions. The group meetings were safe and the atmosphere was open. They learned new skills, got new friends and felt that the group was meaningful for them. The group members told in the feedback discussion that their self-awareness and self-esteem improved. The group members experienced that cooking was really important for them. The feedback by the group members, assistants and leaders showed that the group was considered necessary for the participants in their current life situation.

Keywords: physical disability, ability, life control, development project

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LIIKUNTAVAMMAISUUS.....	6
	2.1 Sosiaalinen lähestymistapa vammaisuuteen	7
	2.2 Liikuntavammaisuus lääketieteellisestä näkökulmasta	8
3	TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	11
	3.1 Esteettömyys	12
	3.2 Apuvälineet	13
4	ELÄMÄNHALLINTA.....	15
5	VERTAISTUKI.....	17
6	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	18
	6.1 Tavoitteet	18
	6.2 Kohderyhmä	19
7	LIIKUNTAVAMMAISTEN NUORTEN ELÄMÄNHALLINTARYHMÄ	20
	7.1 Sosiaaliset taidot	23
	7.2 Omien voimavarojen tunnistaminen	24
	7.3 Käsitys minäkuvasta	27
	7.4 Perhesuhteet ja vanhempien tuki	28
	7.5 Ystävyysuhteet	29
8	ARVIOINTI JA PALAUTE	32
9	POHDINTA	35
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Olen työskennellyt nuorisotyönohjaajana vammaistyössä kolmentoista vuoden ajan. Tänä aikana olen saanut olla kanssakulkijana liikuntavammaisten nuorten elämänkaareissa. On ollut antoisaa seurata heidän peruskoulutaivaltaan iloineen ja suruineen. Vertaankin peruskoulua liikuntavammaisten elämässä lintukodoksi. Elämässä on selvä suunta ja paikka. Tulee aika, jolloin linnunkin on kurkittava pesästään ja lopulta otettava siivet ja lennettävä. Enää ei ole valmista polkua johon suunnistaa. Näitä hetkiä ja suunnanhakuja seurattessani syntyi ajatus liikuntavammaisten nuorten elämönhallintaryhmästä. Joukko nuoria oli vailla työ- tai opiskelupaikkaa. Heillä useimmilla elämänala on kaventunut. Päivät vietetään kotona ja viikon ainoa sosiaalinen hetki on usein kuntouttava fysioterapia. Ystävien tapaaminen on haastavaa, koska koteihin ei mahdu useampaa sähköpyörätuolia. Ystävien kaupungilla tapaaminen vaatii avustajan saamisen mukaan juuri haluamana ajankohtana. Itse pääsin opiskelemaan sosionomi-diakoniksi ja sain mahdollisuuden yhdistää työni ja opiskeluni tarpeellisen asian tiimoilla.

Opinnäytetyössä käsitellään liikuntavammaisuutta ja nuorten elämönhallintaan tarvittavia taitoja. Kehittämishankkeena oli suunnitella ja toteuttaa elämönhallintaryhmä liikuntavammaisille nuorille. Ryhmän sisällön suunnittelussa on huomioitu liikuntavammaisuuden vaatimukset ja harjoitteet on luotu niin, että jokainen voi tasavertaisesti osallistua niihin. Elämönhallintaryhmän mallinnusta voidaan käyttää ryhmätoiminnassa, mukauttaen harjoitteet kunkin ryhmän erityistarpeisiin.

Kehittämishanke oli hyödyllinen liikuntavammaisten nuorten elämäntilanteessa ja palveli vammaisnuorisotyön kehittämistä. Ryhmän mallinnusta voidaan käyttää tulevaisuudessa seurakuntayhtymän vammaistyössä. Seurakuntayhtymän vammaistyö mahdollistaa seurakuntayhteyden heille, jotka eivät muutoin pääse oman seurakunnan palveluiden piiriin. Se pyrkii kuuntelemaan asiakkaiden tarpeita ja kehittämään työtään niiden mukaisesti.

2 LIIKUNTAVAMMAISUUS

Suomen vammaispalvelulaisissa vammaiseksi määritellään henkilö, jolla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vammaisuutta ja vaikeavammaisuutta arvioidaan suhteessa henkilön olosuhteisiin ja toimintaympäristöön. Lääkäri, terveydenhuollon ammattilaiset sekä sosiaalihuollon ammattilaiset arvioivat vammaispalveluiden tarvetta. Olennaista ei ole vamma sinänsä vaan, miten vamma vaikuttaa asiakkaan toimintakykyyn. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2003, 337–338.)

Maailman Terveysjärjestö (WHO) kehitti jo 1970-luvulla uutta vammaisuuden käsitettä, jossa lääketieteellisen luokittelun lisäksi kiinnitetään huomiota myös vammaisuuden psyykkisiin ja sosiaalisiin seurauksiin. Sen mukaan vamma on minkä tahansa psykologisen, fysiologisen tai anatomisen rakenteen vajavuus tai epänormaalisuus, se on elimellinen, orgaanisen tason häiriö. Toimintavajavuus on vamman seurauksena syntynyt toimintakyvyn rajoittuneisuus tai puute, häiriö ihmisen psyykkisen tai fyysisen toimintakyvyn alueella. Sosiaalinen haitta puolestaan voi olla seurausta vammasta tai toimintavajavuudesta. Se estää ihmistä toteuttamasta hänelle ihmisinä asetettuja normealeja rooleja. Kun käsite vamma ja toimintavajavuus luokittelevat ihmisiä ja heidän ominaisuuksiaan, käsite haitta edustaa lähinnä ympäristöolosuhteiden luokittelua. (Määttä 1981, 17–18.)

Liikuntavammaisuus on vammaisuuden muodoista yleisin. Liikuntavammaiset henkilöt ovat heterogeeninen ryhmä: ainoa yhdistävä tekijä on liikkumista ja päivittäisiä toimintoja haittaava vamma. Monet erilaiset tekijät rajoittavat liikkumista. Niitä ovat esimerkiksi lyhytaikainen ja tilapäinen vamman tai sairauden vioittuma tai jälkitila. Tapaturmat, synnynnäiset kehityshäiriöt ja -vauriot, lihaksiin ja hermoihin liittyvät sairaudet sekä vanhenemisesta johtuvat muutokset puolestaan aiheuttavat pitkäaikaisia haittoja liikkumiselle. Esimerkkinä niistä halvaantumiset, ylä- tai alaraajojen epämuodostumat, tuki- ja liikuntaelinten oireet ja vammat sekä kivut ja säryt. Liikuntavammaiseksi voidaan määritellä henkilö, joka ei kykene liikkumaan itsenäisesti tai ilman apuvälineitä synnynnäisen, tapaturman tai sairauden aiheuttaman vamman vuoksi. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 253.)

2.1. Sosiaalinen lähestymistapa vammaisuuteen

Vammaistutkimusta on perinteisesti hallinnut lääketieteessä, psykologiassa ja erityispedagogiikassa yksilökeskeinen ja lääketieteellinen lähestymistapa. Vammaisuus on nähty lähinnä yksilöllisenä ja negatiivisena yksilön ominaisuutena. Toisin sanoen vammaisuus on sekä yksilön että yhteisön kannalta ei-toivottava, enemmän tai vähemmän ihmisen elämää rajoittava tila. Nykyään vallitsevan, sosiaalisesti malliksi nimitetyn lähestymistavan mukaan vammaisuus on sosiaalisesti rakennettu ilmiö, vammaisuutta ei pidetä enää vain yksilön ominaisuutena. Sosiaalisen mallin mukaan yhteiskunta luo arvoillaan ja käytänteillään vammaisuutta. Yhteiskunnan rakenteet, jotka eivät huomioi yksilöiden erilaisia tarpeita ja jotka aiheuttavat vaikeuksia jokapäiväisessä toiminnassa, tekevät yksilöstä vammaisen ja sulkevat hänet ulkopuolelle. (Ladonlahti, Naukkarinen & Vehmas 2001, 103–104.)

Sosiaalisen vammaistutkimuksen voidaan katsoa alkaneen 1960- ja 1970-luvuilla. Vammaiset alkoivat vaatia itselleen oikeutta määrätä omasta elämästään ja heidän poliittisessa toiminnassaan oli keskeisenä Yhdysvalloissa 1960 -luvulla perustettu itsenäisen asumisen liike (The Independent Living Movement). Sen päämääränä oli päästä eroon vammaisiin ihmisiin liitettävästä riippuvuudesta, avuttomuudesta ja heikosta toimeentulosta. Vammaisaktivistit kokivat, että vammaisuutta ja siihen liittyviä ongelmia oli liiaksi hoidettu lääketieteellisistä lähtökohdista ja sosiaaliset tekijät oli jätetty huomioimatta. Vammaisten ihmisten mielestä heidän ongelmiaan yhteisössä toimimisessa voitiin vähentää poistamalla arkkitehtuurisia ja ympäristöllisiä esteitä sekä muuttamalla muiden ihmisten asenteita. (Vehmas 2005, 109.)

Vammaisuutta käsittelevien sosiaaliteoreettisten mallien kehittämisessä merkittävä osuus oli Euroopassa ja erityisesti Englannissa akateemisen yhteisön ulkopuolella toimineiden vammaisaktivistien kirjoituksilla. Yksi tunnetuin dokumentti on englantilaisen Union of the Physically Impaired Against Segregation -järjestön (UPIAS) tuottama julistus vammaisuuden peruseriaatteista. Julistuksen lähtökohtana on perinteisen ajattelun hylkääminen, jossa vammaisuus selitetään yksilön elimellisenä vammaana:

Meidän mielestä yhteiskunta vammauttaa ihmiset, joilla on elimellisiä vammoja. Vammaisuudesta on tehty meille rasite elimellisten vammojen lisäksi. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän on tarpeettomasti eristetty sekä suljettu ulos täydeltä osallistumiselta yhteiskunnassa. Vammaiset ihmiset ovat siis sorrettiu ryhmä yhteiskunnassa.

UPIAS erottelee fyysisen elimellisen vamman (impairment) ja vammaisuuden (disability) sosiaalisena ilmiönä. Elimellisellä vammalla tarkoitetaan yksilöltä joko osittain tai kokonaan puuttuvaa raajaa, ruumiintoimintoa tai elintä. Vammaisuus taas tarkoittaa yhteiskunnallisten järjestelyjen aiheuttamaa haittaa tai toiminnan rajoittuneisuutta fyysisesti vammaisille henkilöille. Voidaan ajatella, että yhteiskunta sulkee ulos tietyt ihmiset sosiaalisesta toiminnasta ja sortaa heitä. (Vehmas 2005, 110 – 111.)

2.2 Liikuntavammaisuus lääketieteellisestä näkökulmasta

Cerebral Palsy -oireyhtymä on sikiöaikana tai varhaislapsuudessa ennen kahden vuoden ikää tapahtuneen aivovaurion seurausta. Suomessa CP-oireyhtymällä on keskeinen sija, sillä tuhannesta syntyvästä lapsesta kaksi on CP-vammaisia. CP-oireyhtymä muodostuu näin ollen yleisimmäksi lasten tuki- ja liikuntaelinvammoista. (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko & Rantala 2004, 17.) CP-vammaisuus saa yleensä alkunsa ennen syntymää, mutta myös pienillä keskosilla syntymän jälkeinen aika on merkityksellistä. Hapenpuute ennen syntymää tai syntymän aikana on suurin yksittäinen syy aivojen rakenteellisen kehityshäiriön ohella CP-vammaan. Myös aivoverenvuoto, virusinfektiot, myrkyt ja aivo-selkäydinnesteen kierron häiriöt ovat syitä tähän liikuntavammaan. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 133.) CP-vamma jaotellaan lihasjänteiden ja toiminnan laadun, oireiden sijainnin sekä oireiden vaikeusasteen mukaan erityyppisiin luokkiin. Näitä luokkia ovat: spastisuus, johon voi liittyä joko jäykkyyttä tai halvausoireita; dyskinesia, jossa lihasjänteisyys vaihtelee kaikkien lihasten ajoittaisesta liiasta velttoudesta ajoittaiseen liialliseen jännittyneisyyteen; ataksia, joka on tahdonalaisen lihasten yhteistoimintahäiriöstä johtuvaa haparointia; hypotonia, eli vähäliikkeisyys ja lihasvelttous sekä erilaiset sekamuodot. (Malm ym. 2004, 278–280.) Luokkia on joskus vaikea tunnistaa vielä imeväis- tai leikki-iässä ja oireiden pysyvyyttä tai vaikeusastetta voi olla vaikea ennustaa. Vain harvoin CP-vamma on lapsella pelkästään motorinen. Usein esiintyy ongelmia myös muilla kehityksen osa-alueilla, kuten näön alueella

näkövammaa, sensorisia ongelmia tai kognitiivisia vaikeuksia. Mitä vaikeampi CP-vamma on, niin sitä enemmän on myös liittämissongelmia. (Sillanpää ym. 2004, 169.)

MMC on lyhenne sanasta meningomyelocele, joka suomennetaan sanaksi ”selkäydinsuonikohju”. MMC on liikuntavamma, joka hidastaa motorista kehitystä tai estää sen. Joka neljännellä 10 000 vastasyntyneestä todetaan MMC-vamma. Selkäydinsuonikohju on synnynnäinen selkäytimen tai selkänikaman epämuodostuma. Vamman vaikeusaste riippuu kohjun sijainnista selkärangassa. Lähes 90 %:lla MMC-vammaisista on alaraajahalvaus tai hervottomuus, joka johtaa liikuntavammaan. Lisäksi heillä on usein virtsarakon hermotushäiriöstä johtuvaa virtsanpidätyskyvyttömyyttä. 90 % MMC-lapsista lisäävammoja aiheuttaa hydrokefalia. Hydrokefalia tarkoittaa aivojen nestekierron häiriötä, jossa aivokammioihin kertyy liikaa aivonestettä tuotannon ja poistuman välisen epätasapainon johdosta. Hydrokefalus hoidetaan ns. sunttileikkauksen avulla. Tarkoituksena on suntin eli läppäletkun avulla ohjata neste virtaamaan vain yhteen suuntaan aivokammioista. (Malm ym. 2004, 25–254.)

Lihassairauksia nimitetään yleisesti myopatioiksi, joka tarkoittaa lihassolun sairautta. Myopatiat jaetaan perinnöllisiin ja ei-perinnöllisiin sairauksiin. Periytyvät lihastaudit ovat usein parantumattomia ja Suomen 10 000 lihassairaasta 75 % kuuluu tähän ryhmään. Kuitenkin ei-perinnölliset sairaudet ovat tavallisempia ja toisinaan parannettavia tiloja. Erilaisia diagnooseja on yli 800, joten kunkin taudin potilasmäärät jäävät verrattain pieniksi. (Salmenperä, Tuli & Virta 2002, 147.) Lihastauti voi ilmetä heti vastasyntyneellä tai vasta myöhemmällä iällä. Osa sairauksista on sukupuoleen ja ikään sidottuja. Saman suvun jäsenillä voi olla hyvin eriasteisia sairauksia lievästä toimintahäiriöstä vaikeavammaisuuteen. Sairaudet voivat myös hypätä sukupolvien yli. Sairauden luokitus perustuu kliiniseen kuvaan, periytymistapaan ja lihasbiopsiassa ilmeneviin histopatologisiin löydöksiin. (Soinila, Kaste & Somer 2006, 522–537.) Suurin osa lihastaukeista on hitaasti eteneviä eivätkä vaikuta elinikään, mutta jotkut sairaudet etenevät nopeasti ja lyhentävät elinaikaa huomattavasti (Lihastautiliitto 2009).

Lihastaudit voivat olla lihas-, hermo- tai hermo-lihasliitosperäisiä. Dystrofiat ja myotonia ovat lihasperäisiä, periytyviä sairauksia. Lihasdystrofiolle on ominaista tahdonalaisen lihaksiston surkastuminen ja heikkeneminen. Myotonia tarkoittaa kyvyttömyyttä relaksoida lihassupistusta. Lisäksi lihaksessa voi esiintyä myosiittejä eli tulehduksellisia

lihastauteja, jotka syntyvät viruksen, bakteerin tai jonkin muun mikro-organismin aiheuttamasta lihastulehduksesta. Hermoperäisiä ovat atrofiat ja neuropatiat. Lihasatrofiat aiheutuvat hermojen toimintakäskyhäiriöistä, jotka aiheuttavat lihasten surkastumista. Neuropatiat ovat distaalisesta, proksimaalisesta tai koko hermon pituuden vauriosta johtuvia ääreishermoston toiminnanhäiriöitä. Hermoperäisiä sairauksia nimitetään neuromuskulaarisairauksiksi. Myasteniat ovat hermolihasliitoksen toimintaa vaurioittavia sairauksia ja aiheuttavat halvausmaista lihasheikkoutta. (Salmenperä ym. 2002, 147–170.) Tavallisimmin erilaisia hermolihasperäisiä sairauksia esiintyy lapsilla, nuorilla ja työikäisillä aikuisilla (Lihastautiliitto 2009). Suurin osa lihassairauksista on eteneviä ja jokaisen henkilön oireet ovat yksilöllisiä (Soinila ym. 2006, 520). Oireet tulevat lihaskudoksesta ja perussy on hermolihasliitoksen distaalipuolella. Tyypillisiä oireita ovat tahdonalaisten lihasten lihasheikkous, poikkeava lihasväsyvyys, lihasjäykkyys liikkeen aloituksessa ja lopetuksessa sekä lihaskrampit. (Soinila ym. 2006, 520–529.)

3 TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN

Ihmisen toimintakyky koostuu monista osatekijöistä, ja sen syntyminen on monimutkainen tapahtumasarja. Toimintakyvyn kuvaaminen yhteisin ja samalla tavalla ymmärrettävin käsittein on vaikeaa, sillä niiden merkitys on myös asiayhteysidonnaista. Tekeminen on yksilötason toimintaa, johon liittyy myös mielekkyys. Lopuksi yhteiskunta, elinympäristö, kulttuuri ja teknologia vaikuttavat siihen, kuinka yksilö selviytyy jokapäiväisestä elämästä. (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2001, 18.)

Kaski ja muut (2001, 19) ovat todenneet, että toimintakykyyn vaikuttavien tekijöiden kuvaamisessa on otettava huomioon niin yksilön kuin ympäristön näkökulma. Maailman terveysjärjestö on julkaissut oman toimintakykyä, vammaisuutta ja terveyttä käsittelevän luokituksensa, International Classification of Function, Disability and Health (WHO 2001). Sen mukaan toimintakyky on laaja yläkäsite ja tarkoittaa kaikkia kehon toimintoja, yksilön toimintaa ja oman elämänsä osallisuutta. Toiminnanvajavuus eli vammaisuus sisältää vastaavasti vammat joko kehon toiminnassa tai rakenteessa, toimintarajoitteet tai osallistumisen esteet. (Kaski ym. 2001, 19.)

Yksilön toimintakykyyn vaikuttavat niin elinympäristö kuin yksilön omat ominaisuudet. WHO:n luokituksessa ympäristötekijöillä tarkoitetaan henkilön välitöntä ja yleistä elinympäristöä. Niihin sisältyvät myös palvelut ja palvelujärjestelmä. Toimintakykyyn ja vammaisuuden osatekijöihin vaikuttavat myös fyysinen ja sosiaalinen maailma sekä asenneilmasto joko edistävästi tai estävästi. Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat taas yksilön oman elämän tausta ja nykyinen elämäntilanne. Ne muodostuvat yksilöllisistä ominaisuuksista, joita ovat esimerkiksi sukupuoli, rotu, ikä, yleiskunto, elämäntyyli, muut terveydelliset tekijät, tavat, kasvatus, selviytymiskeinot, sosiaalinen tausta, koulutus, luonne, käyttäytyminen, psyykkiset voimavarat ja nykyiset kokemukset. Elinympäristöä muuttamalla ja haittatekijöitä poistamalla voidaan huomattavasti parantaa henkilön suorituskykyä erityisesti liikuntavammaisilla. (Kaski ym. 2001, 19–20.)

3.1 Esteettömyys

Esteettömyys käsitteenä on sisällöltään monialainen ja tulkinnanvarainen. Siitä puhuttaessa ei pitäisi tyytyä sanomaan jonkin asian olevan esteetön, vaan myös määritellä, mitä esteettömyydellä kyseisessä tilanteessa tarkoitetaan. (Invalidiliitto 2006). Esteettömyyden tavoite on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön yhdenvertaisuus kaikille ihmisille riippumatta heidän omista ominaisuuksistaan, kuten esimerkiksi fyysisestä vammasta tai oppimisvaikeudesta (Laaksonen 2005, 12).

On havaittu ettei yhdenvertaisuus täysin toteudu liikuntavammaisten ihmisten elämässä. Epäkohtia on vammaisten henkilöiden koulutuksen toteutumisessa, työllistymisessä sekä mahdollisuuksissa liikkua itsenäisesti. Esteitä löytyy monilta elämän alueilta ja ne vaikuttavat yhteiskunnan eri tasoilla. Ylin on kulttuurin taso, joka sisältää kyseenalaistamattomia normeja, asenteita ja arvoja, jotka vaikuttavat toimintaan taustalla. Kulttuurin taso määrittelee yhteisön yleiset toimilinjat, jotka ohjaavat arjen toimintaa. (Nordlund 2005.) Vammaisia henkilöitä syrjivät esteet ovat usein lähtöisin yleisistä asenteista tai ajattelutavoista. Ne tulevat näkyviksi kaavoihin kangistuneina toimintatapoina tai rakenteellisina esteinä, jotka haittaavat liikuntavammaisten henkilöiden toimimista omassa elämässään ja osallistumista yhteiskuntaan. Ketään ei kuitenkaan saa asettaa eriarvoiseen asemaan tai syrjiä esimerkiksi vamman takia (Yhdenvertaisuuslaki 21/2004).

Esteettömyyden rinnalla puhutaan usein saavutettavuudesta (accessibility, tillgänglighet). Saavutettavuutta voi ajatella esteettömyyden synonyymina, kääntöpuolena tai laajempaan käsitteeseen. Esteettömyys ja saavutettavuus ovat monen eri osa-alueen summa. Saavutettavuus voi olla asenteellista, fyysistä, tiedollista, taloudellista, sosiaalista tai kulttuurista saavutettavuutta, tiedottamiseen tai päätöksentekoon liittyvää sekä saavutettavuutta eri aistien avulla. (Taide tarjolle, kulttuuri kaikille 2004, 11–13). Sen lisäksi, että joku palvelu on tarjolla, palvelun ääreen on myös päästävä, siitä on saatava tietoa, sen on oltava käyttökelpoinen ja sen on vastattava ihmisten erilaisiin tarpeisiin (Valtioneuvoston selonteko vammaispolitiikasta 2006, 9). Laajimmillaan se on kokonaisvaltaista erilaisten käyttäjien näkökulmien huomioimista sekä koko yhteiskunnan ja

sen eri sektorien saavutettavuutta. Vammaiset ihmiset eivät ole yhtenäinen ryhmä ja heidän tarpeensa ovat erilaisia elämäntilanteen, elämänvaiheen ja vamman tyypin mukaan. Esteettömyyden kriteerit ja suunnittelu vaihtelevat näiden lähtökohtien mukaan. (Haarni 2006, 30.)

Esteettömyyden toteutumiseen vaikuttavat ihmisten asenteet ja suhtautuminen. Vammaisilla ihmisillä tämä tarkoittaa sitä, miten heidän tarpeensa muistetaan ja huomioidaan ja ollaanko niitä yleensä valmiit huomioimaan. Asenteisiin pohjautuvat esteet tulevat näkyviksi vammaisten henkilöiden vaikeutena saada tietoa ja fyysisen ympäristön ominaisuuksina. Kommunikointiin liittyvä esteettömyys tarkoittaa toisaalta mahdollisuutta, toisaalta oikeutta tiedonsaantiin, tulkkaukseen ja kommunikaation apuvälineisiin. Liikkuminen on edellisten lisäksi perusedellytys päivittäiseen osallistumiseen ja omaan elämänhallintaan. Liikkumisen esteettömyys pitää sisällään rakennetun ympäristön lisäksi kulkuvälineet ja matkustamisen. (Haarni 2006, 30–33.)

3.2 Apuvälineet

Ihmisen elämän keskeinen osa on toiminta, esimerkiksi työ, opiskelu, pelaaminen, itsensä ja kodista huolehtiminen tai huvittelu. Toiminnan avulla ihmisen taidot ja kyvyt kehittyvät. Toiminta myös rakentaa ihmisen identiteettiä ja auttaa kontrolloimaan elämää. Vamma voi heikentää tai estää ihmistä toimimasta ja osallistumasta haluamallaan tavalla. Tällöin apuvälineet auttavat ylläpitämään tai lisäämään toimintakykyä ja voivat siten edistää terveyttä ja hyvinvointia. Apuväline ei paranna eikä tuo uutta elämää, mutta se voi lisätä vammaisen ihmisen toimintamahdollisuuksia, itsenäisyyttä ja omatoimisuutta. (Salminen 2003, 18–19.)

Apuvälinepalveluiden päävastuu on kunnilla, jolloin kuntoutukseen liittyvistä apuvälinepalveluista vastaa terveydenhuolto. Kuitenkin vaikea- tai monivammaisten ihmisten apuväline- ja kuntoutuspalveluissa tarvitaan yhteistyötä eri viranomaisten välillä. Tätä varten on säädetty laki kuntoutuksen asiakaspalvelun yhteistyöstä, joka velvoittaa eri toimijoita yhteistyöhön valtakunnallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla. Yhteistyöryhmään kuuluukin paikallistasolla terveydenhuollon nimeämän edustajan lisäksi

myös sosiaalihuollon, työvoimaviranomaisen ja kansaneläkelaitoksen nimeämä edustaja. (Salminen 2003, 33–34.)

Silloin kun liikkumiskyky on heikentynyt, voidaan apuvälineillä mahdollistaa omatoiminen tai avustettu liikkuminen sekä tukea samalla myös muuta toimintakykyä. Liikuntavammaisen henkilön kohdalla apuvälineet mahdollistavat hänelle oppimisen, päätösten teon ja kokemusten saannin ympäristöstään. Liikkumisen tueksi on tarjolla monenlaisia apuvälineitä, kuten erilaisia raajojen ja vartalon tukia, keppejä ja sauvoja sekä enemmän tukea antavia kävelytelineitä, polkupyöriä, pyörätuoleja, sähköpyörätuoleja ja -mopedeja. Kun kävely ei suju ollenkaan tai henkilö pystyy kävelemään vain hyvin lyhyitä matkoja, otetaan liikkumisen apuvälineeksi pyörätuoli. Liikkumisen apuvälineiden lisäksi henkilö saattaa tarvita muita apuvälineitä sekä kuntoutusta toimintakykynsä tueksi. (Salminen 2003, 129.)

Kommunikoinnin apuvälineillä ilmaistaan sanallisia viestejä silloin, kun puhuminen tai kirjoittaminen ei onnistu tai on epäselvää. Apuvälineessä on kyse sanastosta ja välineestä jonka kautta viesti välittyy vastaanottajalle. Puhevammaiselle henkilölle soveltuvien välineiden riippuu käyttäjän toimintakyvystä ja kielellisistä taidoista, kommunikaatiotarpeesta ja ympäristöstä sekä välineen ominaisuuksista. Sanasto koostuu niistä ilmaisuista joita käyttäjä kommunikoidessaan tarvitsee. Sanasto voidaan esittää konkreettisilla esineillä, kuvilla tai abstrakteilla graafisilla merkeillä kuten bliss-symboleilla, kirjaimilla, sanoilla tai lauseilla. Ilmaisut voidaan osoittaa suoraan kommunikointitaulusta tai kansiossa tai valita puhelaitteesta, kirjoittaa näppäimistöllä varustetulla kommunikointilaitteella tai koota tietokoneessa toimivasta kommunikointiohjelmasta.

Käytettävästä kommunikointivälineestä huolimatta kommunikointikumppanin osuus on ratkaiseva, jotta kommunikointi sujuu. Kommunikointikumppanin tulee antaa aikaa ilmaisujen tuottamiseen ja on reagoitava niihin välittömästi. Hänen tulee toistaa viesti ja varmistaa oikein ymmärryksen sekä käyttää samaa ilmaisukeinoa puheensa rinnalla, esim. osoittaa kommunikointikansiosta kuvista puhumansa viestit. Mikäli apuvälineet eivät riitä ratkaisemaan puhevammaisten ihmisen kommunikoinnin vaikeuksia ja tarpeita, konkreettisen apuvälineen lisäksi henkilö voi tarvita puhevammaisen tulkkia. Puhevammaisten tulkkipalvelu on lakisääteinen palvelu, jonka järjestäminen on kunnan sosiaalitoimen vastuulla. (Kommunikoinnin apuvälineet 2010.)

4 ELÄMÄNHALLINTA

Elämönhallinta-käsite on monitasoinen ja laaja, jonka täsmällinen määrittely on vaikeaa. Usein elämönhallinta liittyy vaikeiden sekä ahdistavien tilanteiden ratkaisemiseen. Se ilmenee toiminnan tasolla arjessa hyvänä toimintakykynä ja ongelmista selviytymisenä. Silloin kun ihminen kokee hallitsevansa elämäänsä, muutosten tuomat haasteet tuntuvat luonnollisilta ja tulevaisuus näyttää valoisalta. (Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander & Puska 2001, 11.)

Elämönhallinta on sosiaalipoliittinen käsite. Sillä ymmärretään yhteiskunnallisesti määritettyjä edellytyksiä, jotka asettavat rajat ja mahdollisuudet yksilön toiminnalle (Heiskanen & Vallisaari 1997, 337 – 338). Arkeen suuntautumisella käsitetään yksilön elämänsä tarkastelua kokonaisvaltaisesti, irrottamatta sitä sen yhteiskunnallisesta ja historiallisesta viitekehyksestä (Koskisu 2004, 12–14). Arjen turvallisuus rakentuu jokapäiväisistä askareista, joita ovat ruokailu, liikunta, hyvä uni, sosiaaliset suhteet ja työ (Lahti 2003, 232).

Terveydelle ja toimintakyvylle on tärkeää sekä koherenssin tunne, että omien voimavarojen käyttö. Hallinnan tunteen ollessa heikko ihminen on alttiimpi erilaisille stressitekijöille ja sairastumiselle, jotka edelleen heikentävät hallinnan tunnetta. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 56–58.)

Nuorten elämönhallinta koostuu elämäntilanteesta, terveysvalinnoista sekä terveydestä. Vahvan elämönhallinnan omaavat nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä ja he sopeutuvat hyvin eri elämäntilanteisiin. Nuorten elämönhallintavalmiuksia tukevat sosiaaliset taidot, vanhempien tuki, omien voimavarojen tunnistaminen, käsitys minäkuvasta sekä perhe- ja ystävyysuhteet. Toimivat perhesuhteet edistävät nuoren ja hänen perheensä tyytyväisyyttä elämään. (Eirola, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen 2000, 51–54.)

Elämönhallintaa voidaan lähestyä kahdesta näkökulmasta: sisäisestä ja ulkoisesta. Ulkoisella elämönhallinnalla tarkoitetaan yksilön kykyä toteuttaa itseään siten, että ulkoiset edellytykset eivät sanele hänen elämänsä kulkua. Keskeistä ulkoisessa elämönhallin-

nassa on kuitenkin hyvä taloudellinen asema. (Ruishalme & Saaristo 2007, 14; Anttila ym. 2001, 10.)

Sisäisellä elämäntilannalla tarkoitetaan sitä, että tapahtuipa ihmiselle mitä tahansa hän kykenee sopeutumaan tilanteeseen ja ajattelemaan positiivisesti. Tällainen elämäntilanne kohottaa motivaatiota ja lisää uskoa ihmisen omaan elämään. Tällöin ihminen kokee selviytyvänsä elämästään ja näkee kriisit selvitettävänä haasteina. (Ruishalme & Saaristo 2007, 14.)

Sisäinen ja ulkoinen elämäntilanta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, siksi on vaikeaa määrittellä täysin tyhjentävästi, mitkä elämäntilat kuuluvat sisäiseen ja mitkä ulkoiseen hallintaan. Ongelmana on varsinkin ulkoiseen elämäntilantaan liittyvä kulttuurinen ja yhteiskunnallinen taso. Onko hyvää elämäntilantaa se, mitä ympäröivä yhteiskunta ja paljon puhuttu ”enemmistö” arvostaa, kuten maine ja menestys, vai voiko yksilö itse määrittää, mitä hän pitää hyvänä elämäntilantana? (Riihinen 1996, 29–30.)

On siis niin, että henkilö, jonka sisäinen elämäntilanta on vahvaa, eli hänellä on esimerkiksi hyvä itsetunto ja myönteinen minäkuva, voi hallita elämäntilantansa itseään tyydyttävästi huonoissakin olosuhteissa, kun taas heikommin omaa sisäistä elämäntilantansa hallitseva ihminen voi murtua jo suhteellisen pienissä vastoinkäymisissä. Tässä mielessä ulkoinen elämäntilanta on riippuvaista sisäisestä, vaikka aivan äärimmäisissä olosuhteissa tämä riippuvuus voi kääntyä päinvastaiseksi. (Riihinen 1996, 30.)

5 VERTAISTUKI

Mauron mukaan vertaistuki on tukitoimintaa kahden ihmisen tai ryhmän sisällä, jotka jakavat samankaltaisen kokemuksen tai elämänvaiheen. Se perustuu tasa-arvoisuuteen, vastavuoroisuuteen, kohtaamiseen, kokemuksellisuuteen, tukeen, välittämiseen ja asioiden yhdessä jakamiseen. Siinä auttaja ja autettavan rooli vaihtuu toisinpäin. (Mauro 2001, 103.) Se on myös keskinäistä tukemista samanlaisessa tilanteessa olevien henkilöiden välillä. Sen ensisijaisena tehtävänä onkin pyrkiä ratkaisemaan ongelmia, helpottamaan elämäntilannetta ja saaman tuen tarvitsijalle tunne siitä, ettei hän ole yksin elämäntilanteensa kanssa (Pöyhtäri 2000.)

Vertaisryhmässä toiminta on vapaaehtoista. Avun tarpeessa olevien ei tarvitse anella eikä tyrkyttää apua, eikä saatua tai annettua tukea välttämättä edes tiedosteta. Periaatteena siinä on auttaminen, eikä sitä tarvitse kuitenkaan tuoda tarkoitushakuisesti esille. Vertaistukiryhmän toiminta on sosiaalinen prosessi, joka itse itseään ruokkien antaa tukea sitä tarvitsevalle. (Vuorinen & Helasti 1997, 11–12.)

Vertaisryhmät ovat yksi nopeimmin kehittyvistä sosiaalisen tuen muodoista ja niiden toimintamuodot muuttuvat yhteiskunnan ja teknologian kehityksen myötä. Hyvinvointiyhteiskunnan julkiset palvelut eivät ole vähentäneet tuen tarvetta. Varsinkin sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on vankat perinteet erilaisten vertaistuen muotojen järjestämisestä. Vertaistukiryhmissä ihminen saattaa tutustua henkilöihin, joiden kanssa hän haluaa olla tekemisissä vertaisryhmän ulkopuolellakin. Itse ryhmissä keskustellaankin usein myös paljon muista asioista kuin varsinaisesta aiheesta. (Nylund 2005, 195 – 206.)

6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

Liikuntavammaisten nuorten elämänhallintaryhmä pidettiin Tampereen seurakuntayhtymän Iidesrannan seurakuntakodissa. Tila oli esteetön sekä keittiö ja wc-tilat olivat riittävän suuret liikuntavammaisten tarpeisiin. Ryhmän toisena työntekijänä toimi seurakuntayhtymän vammaistyön viranhaltija. Avustajina ryhmässä toimivat kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Toinen heistä oli eläkkeellä oleva kodinhoitaja ja toinen lähihoitajapiskelija. Lisäksi yhdellä nuorella oli puhetulkki mukanaan.

Ryhmä kokoontui keväällä 2010 kymmenen kerran ajan. Yhden ryhmän kokoontumisaika oli neljä tuntia. Ryhmään osallistui kahdeksan liikuntavammaista nuorta.

Ryhmän rahoitus tuli Tampereen seurakuntayhtymän vammaistyön budjetista. Tilat olivat maksuttomat. Kustannukset syntyivät valmistetun ruoan aineksista sekä toimintoihin tarvittavista materiaaleista.

Ryhmässä käytettyjen leikkien, harjoitteiden ja askartelujen toteutumisessa huomioitiin nuorten liikuntavammaisuus. Ryhmän toiminnoilla ei saanut synnyttää vammaisuutta vaan tehtävien toteutus tuli suunnitella kaikille osallistujille mahdolliseksi. Käytännössä tämä tarkoitti rauhallista etenemisnopeutta, avustajan sekä apuvälineiden käyttöä. Vastauksia tai tehtäviä tehdessä ohjaajan oli huomioitava rauhallisen ja kiireettömän ilmapiiirin luominen.

6.1 Tavoitteet

Ryhmän tavoitteena oli viikoittaisten kohtaamisten avulla mahdollistaa ryhmäläisten keskinäinen vertaistuki sekä vahvistaa itsenäisen elämän selviytymisen taitoja. Itsenäisen elämän selviytymisen tavoitteeseen liittyvät nuoren itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen, omien voimavarojen lisääminen ja sosiaalisten suhteiden merkityksen ymmärtäminen. Itsenäistä elämää ajatellen nuori oppii valmistamaan helppoja arkiruokia tarvitsemiensa apuvälineiden ja avustuksen keinoin.

6.2 Kohderyhmä

Liikuntavammaisten nuorten elämänhallintaryhmän osallistujat olivat iältään 17–20-vuotiaita. Heitä yhdistävä tekijä oli liikuntavammaisuus. Näin ollen ryhmä toimi paitsi elämänhallintaryhmänä myös merkittävänä vertaistuen antajana. Nuorten peruskoulu oli suoritettu ja he olivat vailla opiskelu- tai päivätoimintapaikkaa. Muutama nuori oli valmistunut ylioppilaaksi, mutta jatko opiskelupaikkaa ei ollut löytynyt. Ryhmän nuorten arkea rytmittivät vain kuntouttavat fysioterapiat. Päivät he viettivät kotona vanhempiensa tai avustajansa kanssa. Heillä useimmilla elämänala oli kaventunut. Päivät vietettiin kotona ja viikon ainoa sosiaalinen hetki on usein kuntouttava fysioterapia. Ystävien tapaaminen on haastavaa, koska koteihin ei mahdu useampaa sähköpyörätuolia. Ystävien kaupungilla tapaaminen vaatii avustajan saamisen mukaan juuri haluamana ajankohtana. Liikuntavammaisten nuorten ryhmän nuorten olivat olleet Tampereen seurakuntayhtymän vammaisnuorisotyön asiakkaita kymmenisen vuotta. Nuorten elämäntilanteen tuntien ja tarvekartoituksen perusteella aloitettiin liikuntavammaisten nuorten ryhmä. Tarvekartoitus tapahtui vapaamuotoisesti nuorten kanssa keskustelemalla henkilökohtaisissa tapaamisissa tai puhelimitse.

7 LIIKUNTAVAMMAISTEN NUORTEN ELÄMÄNHALLINTARYHMÄ

Nuorten elämönhallinta koostuu elämäntilanteesta, terveysvalinnoista sekä terveydestä. Vahvan elämönhallinnan omaavat nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä ja he sopeutuvat hyvin eri elämäntilanteisiin. Nuorten elämönhallintavalmiuksia tukevat sosiaaliset taidot, vanhempien tuki, omien voimavarojen tunnistaminen, käsitys minäkuvasta sekä perhe- ja ystävyysuhteet. Toimivat perhesuhteet edistävät nuoren ja hänen perheensä tyytyväisyyttä elämään. (Eirola, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen 2000, 51–54.)

Jokaisessa kokoontumiskerrassa käytetään samaa perusrunkoa, turvallisuuden tunteen luomiseksi. Ryhmä aloitetaan kerhoringillä aamukahvin ääressä. Samalla vaihdetaan lyhyet kuulumiset kuluneen viikon asioista. Ideana on samalla tutustua ja oppia tuntemaan ryhmää. Jokaisella kerralla on pohjana ohjaajalla sama kysymys. Tuttuus ja rutiinit luovat turvaa uusissa tilanteissa. Kullakin kokoontumiskerralla on teemaan liittyvää tekemistä. Tekeminen on leikkejä, harjoitteita, kokkausta, askartelua yms. Ryhmässä käytyt harjoitteet ovat mukailtu Nuorten keskuksen Aarre, isosen kirjasta sekä Aallon Ryhmästä ryppääksi -teoksesta.

Yhdessä ruuan valmistaminen sekä tukee nuoren itsenäistymistä että opettaa sosiaalisia taitoja. Valmistetuista ruoista kokoamme jokaiselle oman kansion johon reseptit laitetaan. Ryhmän päätyttyä jokaiselle jää oma, helppojen arkiruokien reseptikansio.

Kokoontumiskerran päätteeksi kokoonnutaan ringiin käymään läpi päällimmäiset tunnelmat päivätoimintaryhmästä sekä päätetään ryhmä laulamalla Kaija Eerolan sanoittaman ja säveltämän laulun ” Jumalan silmissä kaunis”. Laulun sanat ovat yksinkertaiset ja kertovat jokaiselle nuorelle juuri heidän ainutlaatuisuudestaan. ”Sinä olet ilo. / Sinä olet pyhä. / Sinä olet Jumalan salaisuus. / Jumalan silmissä kaunis. / Olet Jumalan silmissä kaunis.”

Kokoontumisia on kymmenen. Teemoja kokoontumisissa on viisi: sosiaaliset taidot, omien voimavarojen tunnistaminen, käsitys minäkuvasta, perhe sekä ystävät. Kutakin

teemaa käsitellään aina kahden ryhmäkokoontumisen verran. Hartauselämä sisältyy ryhmän ohjelmaan ja se tukee kokoontumisten teemoja.

Jokaisella kerralla pidetään Martin Lönnebon rukoushelmi-hartaus teemaan liittyvästä helmestä. Ideoita rukoushelmi hartauksiin saa seuraavista kirjoista:

Hakkarainen, Kaarina 2009. Helmeilyä. Rukoushelmet kouluikäisen elämässä. Poikien ja tyttöjen keskus

Hälländer, Ann-Mari; Salmensaari, Leena & Starbacka, Ann-Sofi 2002. Lasten rukoushelmet. Kirjapaja oy

Springer, Brad 2004. Ihmeellinen helminauha. **Virhe. Hyperlinkin viittaus ei kelpaa.**

Raittila, Kaisa 2000. Rukoushelmet. Kirjapaja oy

Rukoushelmet - polku hiljaisuuteen 2004. **Virhe. Hyperlinkin viittaus ei kelpaa.**



KUVIO 1. Rukoushelminauha

Helmien järjestys:

- Jumala-helmi (isoin)
- Hiljaisuuden helmi
- Minähelmi
- Kasteen helmi
- Hiljaisuuden helmi
- Autiomaan helmi
- Hiljaisuuden helmi
- Huolettomuuden helmi
- Hiljaisuuden helmi
- 1. rakkauden helmi

- 2. rakkauden helmi
- 3 salaisuuksien helmeä
- Yön helmi
- Hiljaisuuden helmi
- Ylösnousemuksen helmi
- Hiljaisuuden helmi

Helmien rukoukset:

Jumala-helmi:

Sinä olet ääretön. Sinä olet Lähellä. Sinä olet valo.

Hiljaisuuden helmet:

Ota yksinäisyyteni, olen sinun.

Minä helmi:

Minä olen ihme, suuri ihme ja kiitän sinua siitä.

Kasteen helmi:

Kasteessa ristinmerkkinä piirsit minuun sanasi: "Sinä olet minun, en koskaan hylkää sinua."

Autiomaan helmi:

Teen väärin ja satutan muita. En jaksa yksin, kaipaen rakkautta. Armahda minua!

Pyhän huolettomuuden helmi:

Sinä tiedät mitä tarvitsen. Varjele minua huolehtimasta.

Rakkauden 1. helmi:

Ruoki minua rakkaudella, Jumala.

Rakkauden 2. helmi:

Niin kuin sinä lohdutat, anna minun lohduttaa. Niin kuin sinä rakastat, anna minun rakastaa.

Salaisuuden helmet:

Sinä näet salaisuuteni, Jumala. Tee minusta rohkea. Lohduta minua.

Yön helmi:

Jumalani, missä olet? Sinun käsiisi minä annan henkeni.

Ylösnousemuksen helmi:

Sinä muutat suruni iloksi.

Viimeinen hiljaisuuden helmi:

Herra siunatkoon minua ja varjelkoon minua. Herra kirkastakoon minulle kasvonsa ja olkoon minulle armollinen. Herra kääntäköön kasvonsa minun puoleeni ja antakoon minulle rauhan. Isän, Pojan ja Pyhän Hengen nimeen.

Paluu Jumala-helmeen:

Sinä olet ääretön. Sinä olet Lähellä. Sinä olet valo.

(Lujakallio)

7.1 Sosiaaliset taidot

1. kokoontumiskerta

Tavoite: Ryhmäläiset havaitsevat keitä ryhmässä on, mistä saapuvat ryhmään sekä tutustuvat toisiinsa. Tutustutaan hartaushetkissä käytettävään rukoushelminauhaan.

Tampereen kartta -harjoitus

Ohjaaja merkitsee maalarinteipillä lattiaan Tampereen kaupunginosien nimiä. Ryhmäläiset asettuvat oman kotipaikkansa kohdalle. Näin voidaan konkreettisesti havainnoida mistä puolilta kaupunkia ryhmäläiset saapuvat.

Olen hyvä- hedelmäsalaattileikki

Yksi ryhmäläisistä menee piirin keskelle ja sanoo: ”Olen hyvä!” Ryhmäläiset, jotka ovat samassa asiassa hyviä, vaihtavat paikkaa. Keskellä olija yrittää saada paikkaa ringissä. Keskellä olijan sanottua: ”Olen täydellinen!” Kaikki ringissä olijat vaihtavat paikkaa.

Fiilisjana

Ryhmäläisiä pyydetään asettumaan janalle siihen kohtaan, miltä tuntuu aloittaa ryhmässä jäsenenä. Janalle asettumisen jälkeen kukin voi kertoa tarkemmin oman fiiliksensä.

Askarrellaan rukoushelmet

Valmistetaan Lönnebon rukoushalmipakettien helminauhat. Ohjaaja kertoo kunkin helmen kohdalla helmen merkityksen ja pienen rukouksen.

2. kokoontumiskerta

Tavoite: Tutustumme syvemmin ryhmän jäseniin. Käsillä tekeminen synnyttää luontevaa keskustelua ja syventää luottamuksen syntymistä ryhmässä. Opitaan apuvälineiden käyttöä ruoan valmistuksessa.

Jonoleikki

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan jonoon kengän numeron mukaan, silmien värien perusteella, hiusten tummuuden mukaan, ym. omien ideoiden mukaan.

Askartelua

Askarrellaan oma kansio, koristellaan kansi ja laitetaan tyhjiä väripapereita sisään. Liimataan rukoushelmien ”ohje” ja Jumalan silmissä kaunis -laulun sanat kansioon

Ruoan valmistaminen yhdessä

7.2 Omien voimavarojen tunnistaminen

3. kokoontumiskerta

Tavoite: Itsetuntemuksen lisääminen. Opitaan pohtimaan haaveita ja omia tarpeita. Keskustelun avulla opimme jakamaan asioita ryhmän turvallisuuden ja omien rajojen puitteissa. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Omakuvani - lauseet liimataan kansioon ja täydennetään

1. Olen sen laatuinen ihminen, joka _____

2. Olen onnellisin, kun _____

3. Pidän ihmisistä, jotka _____

4. Ystävät voivat luottaa minuun seuraavissa asioissa:

*

*

*

5. Haluaisin työskennellä _____
6. Asia, jonka osaan hyvin _____
7. Kymmenen vuoden kuluttua _____
8. Mieluisin vapaa-ajan harrastukseni on _____
9. Päiväunelmoin mielelläni _____
10. Olen ylpeä itsestäni, kun _____
11. Ihminen, jota ihailen suuresti, on _____
12. Jos saisin paljon rahaa _____
13. Yksi asia, josta itsestäni pidän _____
14. Jos saisin toteuttaa yhden toiveen, toivoisin _____
15. Yksi vahvimmista puolistani on _____

16. Kolme tärkeää päätöstä, jotka olen tehnyt elämässäni, ovat

- *
- *
- *

Keskustelua omista vastauksista ryhmässä

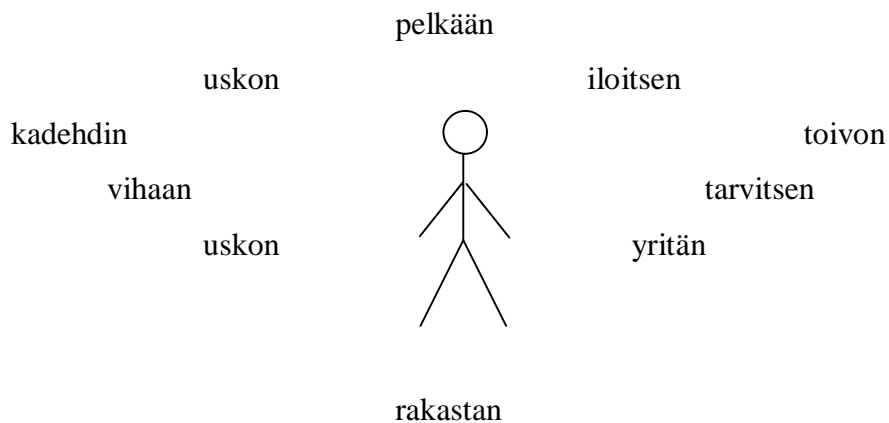
Ruoan valmistaminen yhdessä

4. kokoontumiskerta:

Tavoite: Itsetuntemuksen lisääminen. Ryhmäläinen pysähtyy miettimään tunteitaan ja tarpeitaan. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Oma elämäni - kartta

Ajattele omaa elämääsi. Sinulla on asioita, joita rakastat, pelkää, vihaat, tarvitset jne. Piirrä alla olevaan karttaan viiva itsestäsi esim. MINÄ-rakastan ja mieti mitä asioita ja keitä ihmisiä sinä rakastat. Kirjaa ne. Jatka viivojen piirtämistä ja kirjaa oman elämäsi karttaa.



Ruoan valmistaminen yhdessä

7.3 Käsitys minäkuvasta

5. kokoontumiskerta

Tavoite: Itsetunnon kasvattaminen. Hengellisen voimavaran vahvistaminen nuorten elämässä. Jumalan rakkauden, yksilön ainutlaatuisuuden ja arvokkuuden opettaminen. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Peiliharjoitus

Jaetaan ryhmäläisille omat puureunaiset peilit. Lauletaan Jumala sanallaan sinutkin loi laulu:

”Jumala sanallaan sinutkin loi./ Hän samalla tarkoitti niin./ Sä arvokas oot, sä osaat ja voit./ Mä tällaisna rakastan sua.”

Luetaan Jes. 43:1

Näin sanoo Herra: - Älä pelkää.

Minä olen lunastanut sinut.

Minä olen sinut nimeltä kutsunut,
sinä olet minun.

Luetaan Ps.139:14

Minä olen ihme, suuri ihme
ja kiitän sinua siitä.

Janaharjoitus nelosesta kymppiin

Ohjaaja kysyy minkä arvosanan antaisit itsellesi: kokkaajana, laulajana, ystävänä, yms. Ryhmäläiset asettuvat janalla itselleen antaman arvosanan mukaiseen kohtaan.

6. kokoontumiskerta

Tavoite: Sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen. Vahvistaa ryhmäläisten käsitystä itsestä. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Sosiogrammi - harjoitus käsi olalle

Ryhmäläisille esitetään vuorotellen kysymys. Vastauksen mietittyään he menevät sen henkilön luokse, jonka ovat vastaukseen valinneet. Kohdatessa hän laittaa käden valitsemansa henkilön olalle tai vaihtoehtoisesti polvelle.

- * Keneen haluaisin tutustua paremmin
- * Kenelle luottaisin keittoni suolaamisen
- * Kenen kanssa voisin kuvitella asuvani soluasuunnossa
- * Kenen kanssa haluaisin lähteä elokuviin
- * Yms.

Ruoan valmistaminen yhdessä

7.4 Perhesuhteet ja vanhempien tuki

7. kokoontumiskerta

Tavoite: Omien juurien tunteminen ja niiden arvon ymmärtäminen. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Sukupuu

Piirretään perhe sukupuu ja liimataan se kansioon. Keskustellaan perheen ja suvun merkityksestä.

Ruoan valmistaminen yhdessä

8. kokoontumiskerta

Tavoite: Oman perheen arvon ymmärtäminen. Perheenjäsenten välisten suhteiden ja kommunikaation merkityksen korostaminen. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Kirje

Kirjoitetaan kirje omalle perheelle. Kirjeeseen voi kirjoittaa kiitoksen aiheita, toiveita sekä kaikkea sitä mitä haluaa perheelleen sanoa. Kirjeitä ei tarvitse näyttää ryhmän jäsenille. Valmiit kirjeet laitetaan kuoreen ja ohjaaja lähettää ne ryhmäläisten perheille. Mikäli joku ryhmäläisistä ei halua kirjettä toimitettavaksi, kunnioitetaan hänen valintaansa.

Ruoan valmistaminen yhdessä

7.5 Ystävyys-suhteet

9. kokoontumiskerta

Tavoite: Ystävien merkitys elämässä. Ystävien arvon ja tuen merkitys arjen jaksamisessa. Yhteisten muistojen ja kuvien voimaannuttava vaikutus. Ruoan laitto taitojen karttuminen.

Kansiot kiertoon

Laitetaan oma kansio kiertämään ja kukin saa vuorollaan kirjoittaa omat terveisensä toisen kansioon.

Valokuvaus

Otetaan valokuvat kaikista ryhmäläisistä, jotka seuraavalla kerralla liimataan ystäväkirjan sivuille kansioon.

Ideointi

Suunnitellaan yhdessä viimeistä kokoontumiskertaa ja ryhmän päätös bileet.

Ruoan valmistaminen yhdessä

10. kokoontumiskerta

Tavoite: Ryhmän päättäminen ja palautteen kerääminen. Yhteisen juhlahetken kokeminen ryhmän suunnitelmien mukaisesti. Nuorten lähettäminen Jumalan armon ja suojan turvissa kohti itsenäistyvää elämää.

Ystäväkirjan viimeisteleminen

Liimataan tulostetut valokuvat kansion sivuille ja koristellaan ystäväkirjan sivut kansiossa oman maun mukaan.

Palaute

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan oman värisensä muki. Pöydälle asetetaan vastausjana.

ei ---1-----2-----3-----4--- kyllä

Ohjaaja esittää väittämän ja ryhmäläinen asettaa mukinsa vastauksensa kohdalle.

Päätösbileet ja valmistellaan yhdessä suunniteltu ruoka.

Päätösvirsi 514, Anna meille rauhasi.

Anna meille rauhasi,
Herra, tänäänkin.
Älä hylkää kansaasi
koskaan vaaroihin.
Sillä vain sinä voit,
sillä vain sinä voit
elämämme varjella,
Herra, tänäänkin.

2.
Anna meille vapaus,
Herra, tänäänkin.
Anna meille luottamus
sinun voimaasi.
Sillä vain sinä voit,
sillä vain sinä voit
rohkeuden lahjoittaa,
Herra, tänäänkin.

3.
Anna meille iloa,
Herra, tänäänkin
elämämme lahjoista
pienimmistäkin.
Sillä vain sinä voit,
sillä vain sinä voit
elämämme uudistaa,
Herra, tänäänkin.

8 ARVIOINTI JA PALAUTE

Elämänhallintaryhmän palaute toteutettiin toiminnallisilla menetelmin sekä keskustelun avulla. Ryhmäläiset kokivat ryhmän turvalliseksi ja ilmapiirin avoimeksi. Yhdessä todettiin, että avoin palautteenanto onnistuu ja se on mielekkäämpää, kuin kirjallisesti annettu palaute. Palautteenanto tapaan vaikuttivat ryhmäläisten käsien heikko motoriikka. Useimmat ryhmäläisistä olisivat tarvinneet kirjoittamisessa avustajan apua.

Ryhmäläisille jaettiin palautetta varten eriväriset muovimukit. Pöydällä oli jana, jossa oli neljä pistettä. Toisessa päässä kyllä ja toisessa ei, välillä kaksi vaihtoehtoa siltä väliltä. Esitetyn väittämän jälkeen jokainen sai asettaa mukinsa antamansa arvosanan kohdalle janalla. Väittämät olivat mahdollisimman yksinkertaisia, jotta ne mahdollistaisivat keskustelua aiheista.

Palautteessa esitetyt väittämät olivat seuraavat:

1. Opin uusia taitoja.
2. Tykkäsin laittaa ruokaa.
3. Kokattava ruoka oli hyvää.
4. Ryhmässä oli kivaa.
5. Sain ryhmästä tukea.
6. Sain ryhmästä ystäviä.
7. Innostuin ruuanlaitosta.
8. Osaan käyttää apuvälineitä ruokaa laitettaessa.
9. Haluaisin oppia uusia asioita ruuanlaitosta.
10. Lähtisin uudelleen mukaan samanlaiseen ryhmään.

TAULUKKO 1. Palautteen väittämät.

VÄITTÄMÄT:	1	2	3	4
1. Opin uusia taitoja				8
2. Tykkäsin laittaa ruokaa	1		2	5
3. Kokattava ruoka oli hyvää			1	7
4. Ryhmässä oli kivaa				8
5. Sain ryhmästä tukea				8
6. Sain ryhmästä ystäviä				8
7. Innostuin ruuanlaitosta	1		1	5
8. Osaan käyttää apuvälineitä ruokaa laitettaessa	1	2	2	3
9. Haluaisin oppia uusia asioita ruuanlaitosta	1		1	6
10. Lähtisin uudelleen mukaan samanlaiseen ryhmään				8

Elämänhallintaryhmän saama palaute oli positiivista. Kaikki osallistujat kokivat oppineensa uusia taitoja sekä halusivat tulla uudelleen samankaltaiseen ryhmään. Osallistujat pitivät ryhmää merkityksellisenä. Ryhmässä oli mukavaa ja ryhmästä sai tukea sekä uusia ystäviä. Osa osallistujista oli ennalta tuttuja, mutta keskustelussa kävi ilmi, että tuttavuus muuttui ystävyudeksi. Esitetyistä väittämistä kävi ilmi yhden ryhmäläisen negatiivinen asenne ruoan valmistamista kohtaan, näin ollen kaikkiin ruoanvalmistukseen viittaaviin kysymyksiin tuli yksi kieltävä vastaus. Apuvälineiden käyttö ruoan valmistuksessa koettiin hyvin eri tavalla. Vastauksen hajanaisuus johtui ryhmäläisten käsien motoriikasta. He, jotka pystyivät käyttämään ruoan valmistuksessa itsenäisesti pieniä apuvälineitä, kokivat osaavansa niitä käyttää. Toiset tarvitsivat avustajan apua kaikessa tekemässään. Näin ollen he eivät kokeneet osaavansa käyttää apuvälineitä.

Väittämien yhteydessä käydyssä keskustelussa kävi ilmi, että nuoret kokivat itsetuntonsa ja itsetuntemuksensa parantuneen. He tunsivat olonsa ryhmässä turvalliseksi ja ilmapiiirin hyväksyväksi. Nuoret kertoivat ruoan valmistuksen merkitsevän heille itsenäisyyttä ja aikuisuutta, vaikkakin lähes jokainen tarvitsi siihen avustajaa. Ollessaan ruoanvalmistuksessa itse mukana, he kokivat itsetuntonsa ja osaamisensa kasvavan.

Ryhmänohjaajien ja avustajien palaute käytiin keskustelun muodossa. Kaikki pitivät ryhmää tarpeellisena vertaistuen antajana. Keskustelussa tuli ilmi nuorten antaman palautteen rehellisyys. Ohjaajat olivat huomanneet kuinka kevään aikana ryhmäläisten itsetunto kohosi ja he oppivat uusia taitoja. Oppimisen ilo näkyi ryhmässä. Lähihoitaja opiskelija oppi avustamismenetelmiä ja apuvälineiden käyttöä. Ohjaajat ja avustajat kokivat ryhmähengen avoimeksi ja luotettavaksi. Keskustelussa nousi esiin ruoanvalmistuksen tärkeys nuorten itsenäistymisen kannalta. Heidän mielestään ruoanvalmistusta opittiin tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajat ja avustajat olisivat valmiita toimimaan vastaavan ryhmän kanssa tulevaisuudessa.

9 POHDINTA

Ryhmän kokoontumiskertoja suunnitellessani olin ajatellut sosiaalisten harjoitteiden, itsetuntemukseen liittyvien harjoitteiden sekä ruoan valmistuksen olevan tasa-arvoisia ryhmän sisällä. Havaittiin ryhmän edetessä nuorten kokevan itsenäistymisen kannalta ruoan valmistuksen tärkeimmäksi asiaksi. He kokivat sen olevan konkreettista itsenäistymistä ja aikuisuutta. Harjoitteet toimivat ryhmäytyksenä ja mukavan yhdessäolon muotona.

Itseäni kosketti ryhmän kokemus itsetunnon parantumisesta. Ajattelin, että onnistuimme ryhmässä esteettömyyden, kiireettömyyden ja sallivan ilmapiirin ansiosta vähentämään nuorten vammaisuuden kokemusta. Lääketieteellisesti emme voineet vammoja parantaa, mutta sosiaalisen lähentymistavan mukaan vähensimme vammaisuutta mahdollistamalla nuorten tasa-arvoisen ja mahdollisimman itsenäisen osallistumisen ryhmän jäsenenä.

Kehittämiskohteeksi nousi avustajien määrä. Toisinaan käytännön harjoitteita ja ruokaa valmistettaessa olisi kaivannut enemmän auttavia käsiä. Muutamana kertana yhden työntekijän aika meni erään nuoren kanssa henkilökohtaiseen keskusteluun. Nuorten asiat ja luottamuksen syntyminen ovat tärkeitä, näin ollen ryhmänohjaajissa pitäisi olla varaa antaa työntekijä keskusteluita varten ilman, että muu ryhmä joutuu kärsimään. Elämänhallinnan harjoitteiden nostattamia tunteita ja asioita olisi tärkeää voida käsitellä henkilökohtaisesti, mikäli niitä ilmenee.

Palautteen antotapaa valitessani mietin monia vaihtoehtoja päätyäkseni luotettavaan lopputulokseen. Liikuntavammaisuuden aiheuttamat rajoitukset asettivat omia rajoituksiaan palautteen antamiselle. Päädyin ryhmässä käytettyihin toiminnallisiin menetelmiin niiden toimivuuden vuoksi. Palautteessa käytettyjen väittämien sisällöissä olisi tullut paneutua enemmän sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntemuksen pohdintaan.

LÄHTEET

- Aalto, Mikko. Ryppäästä ryhmäksi 2000. Hausjärvi: My Generation oy.
- Anttila, Kyllikki; Hirvelä, Merja; Jaatinen, Tiina; Polviander, Marjut & Puska, Eeva-Liisa 2001. Sairaanhoito ja huolenpito. Helsinki: WSOY
- Eirola, Raija; Pietilä, Anna-Maija & Vehviläinen, Katri 2000. Elämönhallintavalmiudet ja elämisen tavat. Haastattelututkimus peruskoulun seitsemäsluokkalaisille nuorille. Licensiaattitutkimus. Hoitotieteen laitos. Kuopio
- Haarni, Ilka. Keskenikäistä yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Raportteja 6/2006.
Helsinki: Stakes
- Heiskanen, Tarja & Vallisaari, Mirja.(toim.) 1997. Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY.
- Invaliidiliitto 2006. Esteettömyys. Viitattu 12.8.2010. Tieto-osio> Esteettömyysprojektit <http://www.invalidiliitto.fi/portal/esteeton.fi>
- Kaski, Markus; Manninen, Anja; Mölsä, Pekka & Pihko, Helena 2001. Kehitysvammaisuus. Porvoo: WSOY
- Kaski, Markus. (toim.) Manninen, Anja. & Pihko, Helena 2009. Kehitysvammaisuus. 4. p., uud.p. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Reetta; Kähäri - Wiik, Kaija; Vuori- Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Koskisuu, Jari 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kommunikoinnin apuvälineet. www.papunet.net/tietoa/apuvälineet/kommunikoinnin-apuvälineet.html. Viitattu 2.9.2010. Tuloste tekijän hallussa.
- Lihastautiliitto. Lihastaudit 2009. Viitattu 12.4.2010. <http://www.lihastautiliitto.fi>.
- Laaksonen, Elina 2005. Esteetön opiskelu yliopistoissa. Opetusministeriön julkaisuja 2005:6. Helsinki. Viitattu 9.9.2010
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_297_opm06.pdf?lang=fi. Tuloste tekijän hallussa.
- Ladonlahti, Tarja; Naukkarinen, Aimo & Vehmas, Simo 2001. Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. Juva: Atena.
- Lahti, Pirkko 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy.

- Lujakallio. Viitattu 9.11.2009. <http://www.lujakallio/rippikoulu/rukoushelmet/>
- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2004. Esteistä mahdollisuuksiin: vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY.
- Mauro, Seija 2001. Kahvista kaikki alkoi - työtoimintaa mielenterveysyhdistyksissä. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry.
- Määttä, Paula 1981. Vammaiset - suuri vähemmistö. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Norlund, Marika 2005. Erilainen opiskelija ammattikorkeakoulussa. KeVer-ammattikorkeakoulututkimuksen verkkolehti 2 7 2005. Arkisto. Viitattu 17.8.2010. <http://7ojs.seamk.fi/index.php/kever/index>. Tuloste tekijän hallussa.
- Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus, 195-213. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Paananen, Terhi & Tuominen Hans 2002. Aarre, Isoskouluttajan opas. Helsinki: LK-kirjat
- Paananen, Terhi & Tuominen Hans 2002. Aarre, Isosen kirja. Helsinki: LK-kirjat
- Pöyhtäri, Janne Mitä on vertaistuki. 2000. Tukiasema.net.
<http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>. Tuloste tekijän hallussa.
- Riihinen, Olavi. 1996. Elämönhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämönhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Ruishalme, Outi & Saaristo, Liisa 2007. Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Salmenperä, Ritva; Tuli, Sinikka & Virta, Maarit 2002. neurologisen ja neurokirurgisen potilaan hoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salminen Anna -Liisa 2003. Apuvälinekirja. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Sillanpää, Matti; Herrgård, Eila; Iivanainen, Matti; Koivikko, Matti & Rantala, Heikki (toim.).2004. Lasten neurologia. Helsinki: Kustannus oy Duocemin.
- Soinila, Seppo;Kaste, Markku & Somer, Hannu 2006. Neurologia. Helsinki: Duodecim.
- Taide tarjolle, kulttuuri kaikille. Vammaiset- ja kulttuuritoimikunnan ehdotus toimenpideohjelmaksi. 2004. Opetusministeriön julkaisu 2004:29. Helsinki: Opetusministeriö.
- Valtioneuvoston selonteko vammaispolitiikasta 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2006:9. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö.

Vehmas, Simo 2005. Vammaisuus. Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki:
Gaudeamus Kirja Oy.

Vuorinen, Marja. & Helasti, Kirsimarja. 1997. Juttukeppi kiertämään – kokemuksia
oma-aputoiminnasta vuosilta 1994 -1997. Vantaa. Mielen terveyden
keskusliitto ry.

Yhdenvertaisuuslaki 2004/21, 20.1.2004