

Heikkinen Johanna & Ristimäki Hanna

**LIFESTYLE REDESIGN® – OHJELMAN SOVELLUS YLÄKOU-
LUIKÄISILLE NUORILLE**

Opas toimintaterapeuteille

LIFESTYLE REDESIGN® – OHJELMAN SOVELLUS YLÄKOULU IKÄISILLE NUORILLE

Opas toimintaterapeuteille

Heikkinen Johanna & Ristimäki Hanna
Opinnäytetyö
Syksy 2014
Toimintaterapian koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma

Tekijät: Johanna Heikkinen & Hanna Ristimäki

Opinnäytetyön nimi: Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovellus yläkouluikäisille nuorille. Opas toimintaterapeuteille.

Työn ohjaajat: Maarit Virtanen & Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja – vuosi: Syksy 2014 Sivumäärä: 46 + 7 liitesivua + opas

Nuoret ovat rakentuvan yhteiskunnan perusta, joten on tärkeä panostaa heidän hyvinvointiinsa. Syrjäytymisuhka ja mielenterveyden häiriöiden yleistyminen ovat todellinen riskitekijä nuorten hyvinvoinnille. Terveyttä edistävän työn avulla voidaan välttää näitä riskitekijöitä ja pidemmällä aikavälillä se osoittautuu yhteiskunnan kannalta kustannustehokkaimmaksi ratkaisuksi. Koska koulu on yksi nuorten vaikutusvaltaisimmista ympäristöistä, olisi luonteva ratkaisu tuoda terveyttä edistävän työskentelyn painoalue kouluympäristöön. Nuorille on tyypillistä liikkua ryhmissä, joten ryhmämuotoinen työskentelytapa on asiakaslähtöinen ja nuoria motivoiva vaihtoehto.

Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli kehittää projektimuotoisesti Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa soveltava opas toimintaterapeutille nuorten ryhmäkokonaisuuden toteuttamiseen kouluympäristössä.

Opinnäytetyömme tuloksena valmistui opas nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovelluksesta kouluympäristössä. Oppaan avulla toimintaterapeutit voivat suunnitella ja toteuttaa Lifestyle Redesign® ryhmäinterventioita nuorille. Saavutimme oppaalle asettamamme laatuksiteerit, joita olivat asiakaslähtöisyys, sovellettavuus ja toimintaterapian mallin ja teorian tiedon käyttäminen. Toteuttamamme opas olisi myös hyvä ottaa koekäyttöön ja kehittää sitä edelleen.

Opinnäytetyö on toteutettu projektimuotoisena yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. Oppaan teoriaperusta koostuu nuoruudesta ikävaiheena, toimintaterapiaryhmistä sekä terveyttä edistävää toimintaterapiaa käsittelevästä näyttöön perustuvasta tiedosta. Opas perustuu Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaan, jonka tukena käytimme myös Schwartzbergin, Howen ja Barnesin toiminnallisen ryhmätyön mallia (2008), sekä Finlayn ryhmäkerran rakennetta (2001). Teoriapohjan kokoamisen jälkeen suunnitelimme ja toteutimme oppaan, josta keräsimme vielä palautteen nuorten parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta. Palaute oli pääasiassa positiivista ja antoi kehitysehdotuksia, joiden avulla viimeistelimme oppaan.

Asiasanat: terveyden edistäminen, toimintaterapia, ryhmät, nuoruus, kouluympäristö, Lifestyle Redesign®

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Johanna Heikkinen & Hanna Ristimäki

Title of thesis: An application of the Lifestyle Redesign® - program for the adolescents.
A guide for occupational therapists.

Supervisors: Maarit Virtanen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2014

Number of pages: 46 +7 appendix pages+guide

The threat of exclusion and the growing number of mental disorders are a real risk factor for the well-being of young people. With preventive work we can avoid these risk factors and in the long run it will prove to be a cost-effective solution. School is one of the most influential environments for young people so it would be a natural solution for preventive work to take place in school. Working in groups is a client-centered and a motivating method when working with young people.

The purpose of this thesis was to develop a Lifestyle Redesign® program based guide for occupational therapists. With this guide occupational therapists can apply Lifestyle Redesign® program for young people in the school environment.

This thesis has been carried out as a project in cooperation with the Oulu University of Applied Sciences. After assembling the theoretical foundation we designed and implemented a guide. We collected feedback about the guide from occupational therapists who work with young people. The feedback was mainly positive and gave suggestions for improvement which we used to finalize the guide.

As a result of our thesis we executed a guide for occupational therapists who work with young people. With this guide occupational therapists can plan and execute a group process based on the Lifestyle Redesign® program that takes place in school environment.

We achieved the criteria of quality that we set for our guide. The criteria of quality were client centeredness, the applicability and the usage of the occupational therapy model and the theory.

Keywords: health promotion, occupational therapy, groups, youth, school environment, Lifestyle Redesign®

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1 Projektin tausta.....	6
1.2 Projektin tavoitteet	8
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU	10
2.1 Projektioorganisaatio.....	10
2.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset	12
3 NUORTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTATERAPIA.....	14
3.1 Terveyden edistäminen asiakaslähtöisessä toimintaterapiassa	14
3.2 Nuori toimintaterapiassa	16
3.3 Nuorten ryhmät toimintaterapiassa	18
4 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	26
4.1 Oppaan laatukriteerit.....	26
4.2 Oppaan luonnostelu ja kehittäminen.....	28
4.3 Palautteen kerääminen ja tuotteen viimeisteleminen	31
5 PROJEKTIN ARVIOINTI	33
5.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	33
5.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi.....	34
5.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi	36
6 POHDINTA.....	39
LÄHTEET	43
LIITTEET	47

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Nuorten ryhmämuotoisen toimintaterapiaintervention vaikuttavuuteen ja tärkeyteen on useita perusteluja. Ryhmissä nuoret oppivat, kehittyvät sekä hakevat ja vastaanottavat tukea muilta ryhmäläisiltä ja aikuisilta. Nuorten terveyttä edistävästä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta on kuitenkin olemassa hyvin vähän tietoa ja valmiita menetelmiä toimintaterapeuttien käyttöön. Nykyaikana syrjäytymisen uhka ja mielenterveyden häiriöt tekevät terveyttä edistävästä työstä entistä tärkeemmän alueen. Pitkällä aikavälillä terveyden edistäminen on myös kustannustehokkaampi vaihtoehto, koska sen avulla voidaan säästää erikoissairaanhoidon ja kalliin osastohoidon kuluilta. (Vroman & O'Brien 2013, 92.) Koulu on yksi nuoren vaikutusvaltaisimmista fyysistä ja sosiaalisista ympäristöistä (Simons 2005, 226–227). Tämän vuoksi terveyttä edistävän toimintaterapian siirtyminen myös kouluympäristöön olisi luonteva vaihtoehto nuorten toimintaterapiassa.

Grek on tutkinut pro gradussaan, miten nuorten terveyden edistämiseksi voitaisiin hyödyntää toiminnallista näkökulmaa ja mahdollistaa nuorten osallistumista entistä laajemmin. Syrjäytymisellä viitataan puuttuvaan yhteisöllisyyteen ja se voi näkyä esimerkiksi työelämästä putoamisena, heikkoina sosiaalisina suhteina sekä yhteiskunnallisen vaikutuksen vähäisyytenä. Pro gradun tutkimuksen tuloksissa tulee esiin useampia syrjäytymisen ehkäisyyn ja terveyserojen kaventamiseen liittyviä tekijöitä. Esimerkiksi nuorten itsestä huolehtimisen taitojen edistäminen, yhteisön nuorille tarjoamien palvelujen tukeminen, nuorille tärkeiden ympäristöjen kehittäminen sekä nuorten osallistaminen päätöksentekoon ovat tärkeitä osa-alueita syrjäytymisen ehkäisyssä. (Grek 2008, 11, 50.)

Nuorille ryhmämuotoinen toimintaterapia on hyvä ja vaikuttava terapiamuoto, vaikka se vaatii toimintaterapeutilta paljon. Jotta terapeutti ymmärtäisi nuoren käyttäytymistä paremmin, tietämystä tulee olla esimerkiksi nuorten rooleista ja käyttäytymismalleista. Nuorten elämässä on paljon kuuhuntaa ja muutoksia nopean psykologisen, sosiaalisen ja fyysisen kehityksen vuoksi, mikä tekee nuorten ryhmistä ainutlaatuisia. Ryhmän tulee tarjota nuorille tärkeää kokemusta ikätovereiden arvostuksesta ja hyväksynnästä sekä

vuorovaikutuksesta. Nuoret ottavat arkielämästään rooleja ja käyttäytymismalleja ryhmään, jonne myös hierarkiat ja sosiaaliset statukset heijastuvat. Nämä arjesta mukana tuodut roolit voivat johtaa häiriökäyttäytymiseen, kuten huomiohakuisuuteen tai kiusaamiseen. (Vroman & O'Brien 2013, 101–103.)

Syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn kannalta on tärkeää tukea nuorten mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Mielenterveyden edistäminen koostuu mistä tahansa toiminnoista, tehtävistä ja strategioista, jotka on suunniteltu vaalimaan, suojelemaan ja edistämään yksilön ja eri yhteisöjen mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämisen mahdollisia hyötyjä ovat lisääntynyt fyysinen ja psyykinen terveys ja hyvinvointi, lisääntynyt emotionaalinen sietokyky, mielenterveyden häiriöiden vähentyminen, elämänlaadun parantuminen, tuottavuuden lisääntyminen, sosiaalinen osallistuminen, parempi ymmärrys mielenterveydestä ja vähentynyt sosiaalinen stigma. (Scaffa, Reitz & Pizzi 2010, 335.)

Projektimuotoisena opinnäytetyönämme valmistimme oppaan nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovelluksesta kouluympäristössä. Koemme nuorten terveyttä edistävän ryhmämuotoisen toimintaterapian tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi, koska tietoa juuri nuorille suunnatusta toimintaterapiasta on kovin vähän saatavilla. Ajatus projektin toteuttamiseen lähti aiemmin osana opintoja toteuttamastamme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman mukaisesta ryhmäkokonaisuudesta.

Projektimme tuotteena suunnittelimme ja toteutimme oppaan nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovelluksesta ja keräsimme siitä palautetta toimintaterapeuteilta, jotka työskentelevät nuorten asiakkaiden parissa ja ohjaavat työssään ryhmiä. Lisäksi keräsimme palautteen myös projektin alussa mukana olleen koulun työntekijältä. Palautteen perusteella tarkensimme ja selvensimme vielä oppaan teoriaosioita. Lisäsimme myös teemoihin liittyviä toimintoja palautteista saamiemme ehdotusten perusteella. Opas sisältää tietoa Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmasta, Schwartzbergin, Howen ja Barnesin toiminnallisen ryhmätyön mallista, ryhmän ohjaamisesta sekä esimerkkejä käsiteltävistä teemoista ja käytettävistä toiminnoista.

Toimintaterapia on yksi kuntoutuksen muodoista. Sen tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaan itsenäinen toiminta omassa arjessaan sekä osallisuus omaan elämään ja siinä tehtäviin valintoihin. Toimintaterapian perustana on toiminnan terapeuttinen käyttö sekä asiakkaan ja toimintaterapeutin välinen vuorovaikutus. Yhdessä asiakkaan kanssa yritetään löytää ratkaisuja arjen haasteisiin. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2012, hakupäivä 27.11.2013.) Toimintaterapia voi toteutua myös yhteisöissä ja ryhmissä. Tavoitteena on tukea osallistumista asiakkaalle merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin. Osallistumiseen voidaan vaikuttaa muokkaamalla yksilöä, hänen ympäristöään tai toimintaa. Toimintaterapia on aina asiakaslähtöistä, jolloin asiakas on aktiivisesti mukana koko prosessin ajan. Pää tarkoituksena on tukea osallistumista asiakkaalle merkityksellisiin päivittäisiin toimintoihin. (World Federation of Occupational Therapists 2010, hakupäivä 25.3.2014.)

1.2 Projektin tavoitteet

Tavoitteen tulee ilmentää projektin tarkoitusta, eli mitä sillä saadaan aikaan. Määrittely on oltava yksiselitteinen ja konkreettinen, jolloin väärinkäsityksiltä vältytään. Ilman tavoitteen asettamista projektia ei voida käynnistää. (Karlsson & Marttala 2001, 63.) Opinnäytetyömme tulostavoitteena oli suunnitella ja valmistaa opas nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovelluksesta kouluympäristössä.

Projektimme välittömänä tavoitteena oli, että nuorten parissa työskentelevät toimintaterapeutit perehtyvät oppaaseen. Oppaan avulla he saavat tiiviin koosteen Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman käytöstä nuorten terveyttä edistävässä ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa.

Projektimme kehitystavoitteena oli, että nuorten parissa työskentelevät toimintaterapeutit ottavat oppaan käyttöön työssään. Toisena kehitystavoitteena oli, että Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma siirtyy toimintaterapian mukana kouluympäristöön. Kolmantena kehitystavoitteenamme oli, että opinnäytetyömme otetaan Oulun ammattikorkeakoulussa opetuskäyttöön. Opinnäytetyömme hyödynsääjia ovat nuorten parissa työskentelevät.

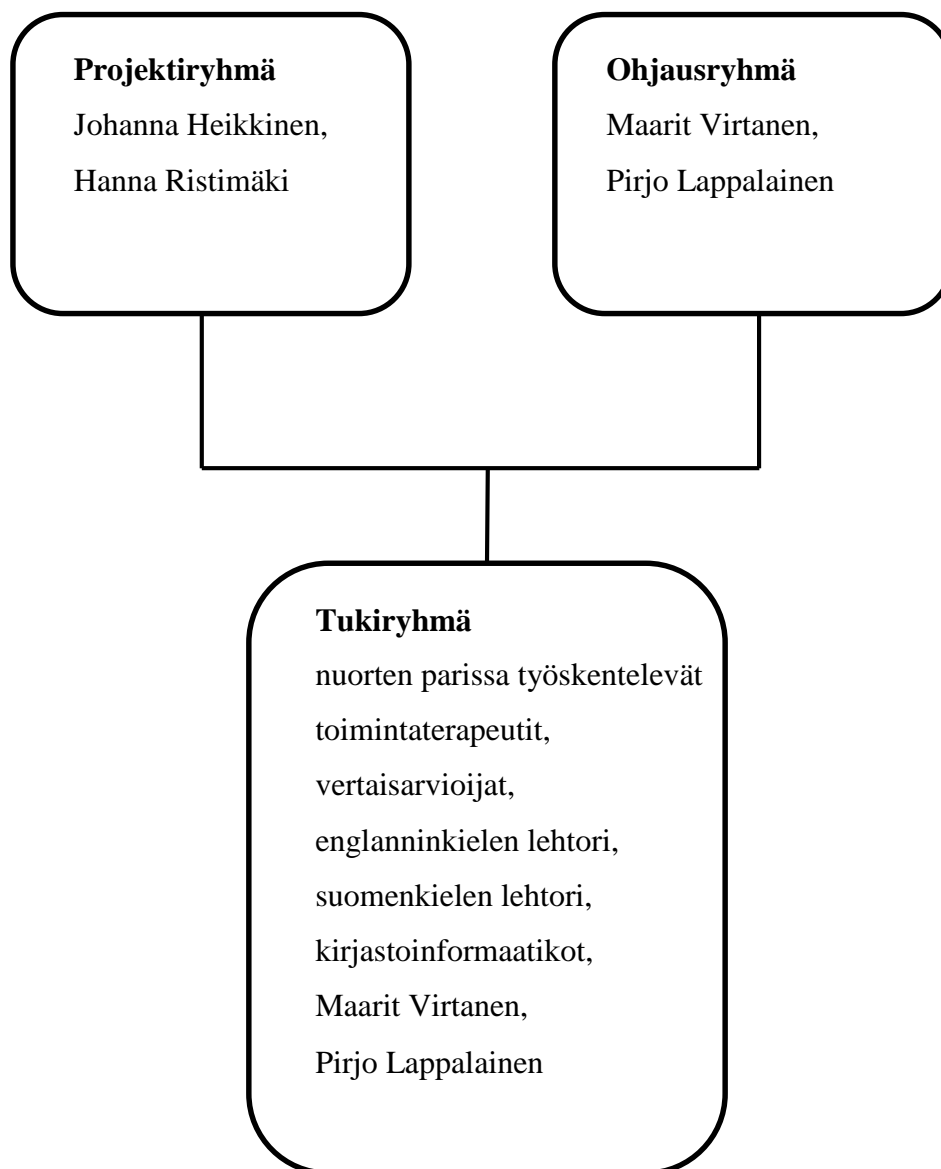
televät toimintaterapeutit, ryhmiin osallistuvat nuoret, Oulun ammattikorkeakoulu, koulun opettajat ja toimintaterapiaopiskelijat. Opasta tullaan käyttämään opetuksen tukena lisämateriaalina, esimerkiksi Monialainen asiakastyö -opintojaksolla.

Oppimistavoitteinamme oli oppia suunnittelemaan opas projektin tuotteena. Toisena oppimistavoitteenamme oli oppia soveltamaan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa oppaan suunnittelussa ja valmistuksessa. Projektin edetessä kolmantena oppimistavoitteenamme oli oppia projektityöskentelyä ja kehittämistyön perusteita.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektorganisaatio

Projektorganisaatiolla tarkoitetaan tietyn projektin toteuttamista varten muodostettua organisaatiota. Koska projektit voivat olla hyvin erikokoisia ja -luontoisia, organisaatioissa painottuvat erilaiset asiat. Organisaatioon kuuluvat henkilöt ovat mukana projektissa määrääjän, mutta muu henkilömäärä voi vaihdella projektin aikana. (Pelin 2011, 63–65.)



KUVIO 1. *Projektorganisaatio*

Projektin asettaja päättää projektin käynnistämisestä ja yleensä toimii myös rahoittajana. Projektin asettajan tärkeimpiä tehtäviä on päättää projektin aloituksesta, päättämisestä ja mahdollisesta keskeyttämisestä. Asettaja myös nimeää projektille sen johtoryhmän ja on viimekädessä vastuussa projektin vaatimista resursseista. Lisäksi asettajan vastuulla on ratkaista mahdolliset kiistat ja vaikeudet projektiorganisaatiossa. (Pelin 2011, 66.) Asettajana projektissamme toimi Oulun ammattikorkeakoulu.

Projektipäälliköllä on kokonaisvastuu projektista ja hän raportoi projektiin liittyvistä asioista mahdolliselle johtoryhmälle. Projektipäällikön tärkeimpiä tehtäviä ovat projektisuunnitelman laatiminen, projektin edistymisen johtaminen ja valvominen, projektiin liittyvästä dokumentoinnista ja arkistoinnista huolehtiminen ja sekä projektin päättämisestä huolehtiminen ja loppuraportin laatiminen. Projektiryhmän jäsenen tulee hallita omat vastualueensa ja heidän on pystyttävä toimimaan yhteistyössä. Projektiryhmän jäsenen tehtävänä on noudattaa projektipäällikön hänelle osoittamia tehtäviä mahdollisimman laadukkaasti. Jäsenen tulee myös raportoida työn edistymisestä ja dokumentoida tuloksia sekä kehittää omaa ammatillista osaamistaan ja projektiin liittyviä työmenetelmiä. (Pelin 2011, 67–68.) Koska projektimme oli kokoluokaltaan melko pieni, toteutuivat projektipäällikön ja projektiryhmän tehtävät limittäin, jolloin sekä projektipäälliköinä että projektiryhmän jäseninä toimivat Johanna Heikkinen ja Hanna Ristimäki.

Ohjausryhmä toimii tavallaan projektin hallituksena ja vastaa projektiin liittyvistä päätöksistä. Ohjausryhmän tehtäviin kuuluu huolehtia, että projekti valmistuu suunnitelmien mukaan ja aikataulussa. Ohjausryhmällä on myös iso vastuu projektin vaiheesta toiseen etenemisessä. (Karlsson & Marttala 2001, 82–83.) Ohjausryhmäämme kuuluivat opinnäytetyötämme ohjaavat Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian opettajat Maarit Virtanen ja Pirjo Lappalainen. Heidän tehtäviinsä kuului muun muassa opinnäytetyön välitulosten hyväksyminen sekä opinnäytetyön sisällön ohjaaminen.

Tukiryhmä koostuu esimerkiksi erityisalueiden asiantuntijoista ja sen avulla voidaan varmistaa tuotteen laatu (Ruuska 2012, 129). Projektissamme tukiryhmään kuuluivat nuorten parissa työskentelevät toimintaterapeutit, joilta keräsimme palautteen, vertaisarvioijat, englanninkielen lehtori, suomenkielen lehtori, kirjastoinformaattikot sekä opinnäytetyötä ohjaavat opettajat Maarit Virtanen ja Pirjo Lappalainen.

2.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset

Aloitimme aiheeseen perehtymisen ja sopivan lähdekirjallisuuden etsimisen syksyllä 2013. Ohjasimme Monialainen asiakastyö – opintojaksolla keväällä 2014 ryhmäkokonaisuuden, josta saamaamme tietoa ja kokemusta hyödynsimme opinnäyteyössämme..

Projektin ensimmäinen päätehtävä oli **aiheeseen perehtyminen**. Ideoimme ja mietimme projektin toteutusta ja kokosimme tietoperustaa. Välituloksena ensimmäisestä päätehtävästä syntyi tietoperusta, jonka esitimme ttk1-ryhmälle järjestetyissä tietoperustaseminaareissa joulukuussa 2013. Esityksessä kerroimme tiivistetysti tietoperustan sisällön, jossa kuvasimme nuoruutta ikävaiheena, terveyttä edistävää toimintaterapiaa, ryhmiä toimintaterapiassa sekä toiminnallista ryhmätyönmallia. Tästä saatujen vertaisarviointien ja opettajan korjausehdotusten perusteella korjasimme tietoperustan kevään 2014 aikana.

Toinen päätehtävä projektissamme oli **projektin suunnitteleminen**. Tässä vaiheessa kokosimme projektisuunnitelmaa ja perehdyimme kirjallisuuteen liittyen projektisuunnitelman tekemiseen. Laadimme myös projektin kustannusarvion (liite 2). Määrittelimme tärkeimmät projektiimme liittyvät käsitteet ja kuvasimme mitä ne tarkoittavat projektissamme. Välituloksena syntyi projektisuunnitelma. Laadimme projektillämme toteutus suunnitelman, josta käyvät ilmi päätehtävät sekä niiden suunnitellut ja toteutuneet tunnit (liite 1). Keväällä 2014 aloitimme projektisuunnitelman työstämisen. Projektisuunnitelma valmistui kesän 2014 aikana

Kolmas päätehtävämme oli **suunnitella opas** yhdessä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa, joka ohjaa nuorten parissa työskenteleviä toimintaterapeutteja Lifestyle Re-design® -interventio-ohjelman sovelluksen käyttöönotossa kouluympäristössä. Kesällä aloitimme oppaan valmistamisen. Opas valmistui syksyn aikana ja lähetimme sen nuorten parissa työskentelevien toimintaterapeuttien arvioitavaksi. Palautteen myötä teimme viimeiset korjaukset oppaaseen. Välituloksena kolmannesta päätehtävästä syntyi ensimmäinen versio oppaasta

Neljäntenä päätehtävänä keräsimme palautetta **tuotteesta ja viimeistelimme oppaan** saamamme palautteen perusteella. Palautteen keräsimme työelämässä nuorten parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta. Suunnittelimme palautelomakkeen (liite 4)

laatukriteerien pohjalta ja kirjoitimme mukaan saatekirjeen (liite 3), jossa ohjeistettiin palautteen täyttäminen. Keräsimme palautteen postitse. Välituloksena syntyi opas toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelman sovelluksesta nuorille kouluympäristössä.

Projektin päättäminen oli viides päätehtävämme. Tähän vaiheeseen kuului projektin arviointi, loppuraportin kirjoittaminen ja työstä tiedottaminen muun muassa toimintaterapeuttiliitolle. Työn valmistuttua latusimme sen myös Theseus -tietokantaan, jossa se on kaikkien luettavissa. Välituloksena viidennestä päätehtävästä syntyi opinnäyteyömme loppuraportti.

3 NUORTEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTATERAPIA

3.1 Terveiden edistäminen asiakaslähtöisessä toimintaterapiassa

Grossman on tehnyt kirjallisuuskatsauksen, joka käsittelee ennaltaehkäisevää toimintaterapiaa keskittyen etenkin mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisemiseen. Hän on lainannut useita eri tutkijoita. Ennaltaehkäisevän toimintaterapian tarve on kasvava, mutta ongelmana on tuottavuuden ja hyödyn todentaminen, jonka vuoksi ennaltaehkäisy on edelleen melko tuore ilmiö toimintaterapiassa. Myös terveyden edistäminen on uusi näkökulma toimintaterapiassa ja sen hyödyn todentamiseen liittyy paljon samoja haasteita, kuin ennaltaehkäisevässä näkökulmassa. Mielenterveysongelmat ovat monimuotoisia, ja niihin vaikuttavat useat eri tekijät samanaikaisesti, sen vuoksi niiden hoito ja ennaltaehkäisy vaatii useita erilaisia interventioita samanaikaisesti. Grossman lainaa "National Institute of Mental Health's" -laitoksen "Prevention Research" -tutkimusta (1985), jonka mukaan interventiostrategioilla voidaan ehkäistä mielenterveyden ongelmien tai kehityksellisten häiriöiden etenemistä ja lisätä yksilön adaptiivisia kykyjä. Tällaisten interventioiden tulisi tapahtua osana ihmisten jokapäiväistä elämää, esimerkiksi kouluissa, kotona tai perusterveydenhuollon parissa. (Grossman 1991, 34.)

Kokonaisvaltaiset toimintaterapiamallit tarjoavat hyvän pohjan interventioille, koska ne huomioivat sosiaalisen ulottuvuuden ja roolit. Esimerkiksi Inhimillisen toiminnan mallia on sovellettu asiakkaille, joilla ei ole suuria toimintakyvyn rajoitteita, mutta jotka kokevat vaikeutta roolien toteuttamisessa. Jatkossa ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaterapiaa tulee kehittää edelleen ja huomio tulee kiinnittää asiakkaan adaptiiviseen käyttäytymiseen ja sosiaaliseen pystyvyyteen. Ainutlaatuista toimintaterapiassa on kyky analysoida toiminnan osatekijöitä ja tukea asiakasta roolien toteuttamisessa sekä toiminnan merkityksen ymmärtäminen terveyden ylläpitämisessä ja häiriöiden ennaltaehkäisyssä. (Grossman 1991, 38–39.)

Toimintaterapiassa pyritään mahdollistamaan ja tukemaan yksilön toimintakykyä läpi elämän käyttäen toiminnallista näkökulmaa. Wilcockin (1998, 97–98) mukaan terveyteen

toiminnallisesta näkökulmasta katsottuna kuuluu sairauden puuttuminen, joka ei kuitenkaan poissulje mahdollista vammaa, rajoitetta tai vaikeutta. Terveysteen kuuluu myös merkityksellisen ja sosiaalisesti arvostetun toiminnan kautta saavutettu fyysinen, mentaalinen ja sosiaalinen hyvinvointi, yksilön kapasiteetin hyödyntäminen ja kokemus yhteisöön kuulumisesta, sekä sosiaalinen integraatio, -tuki ja -oikeus.

Grek (2008,4) käsittelee toimintaterapian pro gradu-tutkielmassaan Wilcockin määritelmää toiminnallisesta näkökulmasta. Sen mukaan terveyden edistämisen kannalta päivitettäisiin toimintoihin osallistuminen on yksilölle merkityksellistä. Toimintaterapeutti tukee ja mahdollistaa tällaisiin merkityksellisiin toimintoihin osallistumista. Pääpaino on siinä mitä henkilö tekee, miksi hän sen tekee, miten toiminta vaikuttaa hänen elämäänsä ja kenen kanssa hän toimintaa suorittaa, eli valinnan mahdollisuudet. Osallistuminen kehittää taitoja ja pätevyyden tunnetta sekä tukee sosiaalisia rooleja ja auttaa pohtimaan ja löytämään elämälle merkityksellisyyttä. Siihen vaikuttavat muun muassa ympäristö, perhe ja yksilölliset tekijät. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa muutosta (Kielhofner 2009, 152–154).

Grek (2008, 22) viittaa Kielhofneriin määritellessään nuorten terveyden edistämistä. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan nuoruudessa eri toimintojen määrä kasvaa, jolloin kokemus henkilökohtaisesta vaikuttamisesta on muutoksessa. Nuori pyrkii säilyttämään omat arvonsa erillisinä vanhempien arvomaailmasta, mikä tukee yksilöllisyyden kehittymistä. Itseilmaisuuksia tapahtuu pääasiassa nopeasti vaihtelevien mielenkiinnonkohteiden kautta, joihin ympäristö vaikuttaa merkittävästi. Tässä Grek (2008, 22) viittaa Inhimillisen toiminnan mallin määrittelemään tahdon osa-alueeseen. Vertaisryhmiin kuulumalla nuori harjoittelee erilaisia aikuisuuteen liittyviä rooleja, joita tulee kasvun myötä lisää. Myös tavat ja ajankäyttö muuttuvat ympäristöjen muuttumisen ja lisääntymisen seurauksena. Tässä Grek (2008, 22) puolestaan viittaa Inhimillisen toiminnan mallin tottumuksen osa-alueeseen. Suorituskapasiteettiin vaikuttavat eniten nuoruudessa nopealla aikavälillä tapahtuvat fyysiset muutokset ja kokonaisvaltainen kehitys.

Asiakaslähtöinen toimintaterapia on lyhyesti määriteltynä lähestymistapa, jonka tavoitteena on työskennellä asiakasta kunnioittavalla tavalla ja arvostaa kumppanuutta asiakkaan ja terapeutin välillä (Law 1998, 3-4). Canadian Association of Occupational Therapists (1990, 74–75) määrittelee, että terapeutin ja asiakkaan välisen yhteistyön tavoitteena

on mahdollistaa toiminta asiakkaan kanssa. Asiakkaita voivat olla esimerkiksi yksilöt, ryhmät, järjestöt, yritykset tai muut organisaatiot. Toimintaterapeutti osoittaa kunnioitusta asiakasta kohtaan, ottaa hänet mukaan päätöksentekoon, edustaa asiakkaan esiintuomia tarpeita sekä tunnistaa asiakkaan kokemukset ja tiedon.

3.2 Nuori toimintaterapiassa

Nuoruusikä määritellään tyypillisesti 12 ja 22 ikävuoden väliin. Nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen 12–14-vuoteen, varsinaiseen nuoruuteen 15–17-vuoteen ja jälkinuoruuteen 18–22-vuoteen. Varhaisnuoruuteen sijoittuva puberteetti ja siihen liittyvät muutokset voivat aiheuttaa levottomuutta nuorena. Nuoruudessa suhde vanhempiin vaihtelee; nuori kokee tarvetta itsenäistyä mutta toisaalta haluaa pysyä riippuvaisena vanhemmistaan. Nuoruuteen liittyviksi kehitystehtäviksi on määritelty vanhemmista irrottautuminen ja suhteen uudelleen muotoileminen aikuisemmasta näkökulmasta, muuttuvan ruumiinkuvan ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereihin tukeutuminen kehityksen ja muutosten aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67–69.)

Nuoruudessa ryhmien ja ystävyysuhteiden merkitys korostuu samalla, kun nuori irrottautuu vanhemmistaan ja tukeutuu ikätovereihin. Nuoret hakevat ryhmistä turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sen vuoksi suurina joukkoina kokoontuvat ryhmät ovat nuorille tyypillisiä. Ryhmien kehitys voi olla aaltoilevaa, eivätkä kaikki nuorten muodostavat ryhmät eivät tue kehitystehtävien toteutumista ja harjoittelua kohti aikuisuutta. (Vroman 2010, 97–98.)

Nuoruudessa psyykkisen kasvun seurauksena työtetään lapsuuden aikaisia tapahtumia, kuten onnistumisia ja epäonnistumisia sekä traumoja. Nuoruudessa mahdollisten lapsuuden ajan häiriöiden perusteellinen ja kypsä käsittely tulee ajankohtaiseksi, jonka seurauksena persoonallisuus muuttuu ratkaisevasti. Persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa aikaisemmat kehitysvaiheet, yksilölliset kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät, tahto kehittyä aikuiseksi sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys kasvaa nuoruudessa. Ikätovereiden välisissä suhteissa nuori saa kokemuksia yhteenkuuluvuudesta ja tilaisuuksia harjoitella sosiaalisia

taitoja. Nuori opettelee käyttämään nonverbaalia viestintää, kuten kättelyä, halaamista ja katsekontaktia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ympäristöissä. Katsekontaktilla nuori viestii kiinnostuksestaan ja tarkoituksena on ylläpitää ja jatkaa sujuvaa vuorovaikutusta. Nuoret osallistuvat useisiin erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, ryhmiin ja ihmissuhteisiin, joissa he kehittävät ja vahvistavat roolejaan. Nuoret harjoittelevat sopivaa fyysistä käytöstä ensin turvallisiksi kokemissaan tilanteissa saman sukupuolen kavereiden ja luotettavien aikuisten kanssa. Kokemuksen myötä itseluottamus fyysiseen käytökseen kasvaa ja nuori kykenee vuorovaikutukseen vastakkaisen sukupuolen kanssa. (Vroman 2010, 97–98.)

Tyypillisesti nuoren fyysiset ympäristöt rajoittuvat maantieteellisesti melko suppealle alueelle. Koulu on yksi nuoren vaikutusvaltaisimmista fyysisistä ja sosiaalisista ympäristöistä. Muita nuoren ympäristöjä ovat esimerkiksi koti, naapurusto, urheilu- ja harrastus-tilat, kavereiden kodit sekä yleiset paikat, kuten parkkipaikat ja ostoskeskukset. Nuoren sosiaaliset ympäristöt puolestaan koostuvat tyypillisesti luokkakavereista, perheestä, harrastuskavereista ja muista ystävistä. Myös sosiaalinen ympäristö rajoittuu normaalisti melko pieneen verkostoon. Varhaisnuorilla on usein rajoittunut näkemys ympäröivästä maailmasta, koska elämään kuuluvat ympäristöt ovat usein maantieteellisesti lähekkäin. (Simons 2005, 226–227.)

Hagedorn (1995) painottaa ympäristön merkitystä yksilöön ja hänen toimintakykyynsä. Tavallisesti toimintaterapiassa autetaan yksilöä mukautumaan ympäristöönsä tai mukautetaan ympäristöä vastaamaan yksilön tarpeisiin ja kykyihin. Toimintaterapiassa ympäristöä voidaan muokata asiakkaan tarpeita vastaavaksi, riippumatta siitä onko kyse terapiatilasta, asiakkaan kodista, työpaikasta tai muusta ympäristöstä. Toimintaterapeutti analysoi fyysisiä ja yksilöön liittyviä tekijöitä ympäristössä, ympäristön vaikutusta käyttäytymiseen sekä mahdollisuutta ympäristön muokkaamiseen. (Creek 1997, 73, 101.)

Nuorten toimintaterapiassa toimintaterapeutin rooli on tukea nuoria heidän valmistautuessaan tulevaan aikuisen rooliin tukemalla nuoren hyvinvointia ja auttamalla heitä saavuttamaan merkityksellisiä päämääriä sekä hankkimaan ja ylläpitämään heille tärkeitä ihmissuhteita. Tavoitteena on, että nuori selviytyy riittävällä tavalla arjen vaatimista tilan-

teista. Nuorten toimintaterapiassa tärkeitä ydinarvoja ja uskomuksia ovat yksilön toiminnan mahdollistaminen, kokonaisvaltainen näkökulma sekä ihmiselle synnynnäinen pyrkimys tutkia ja hallita ympäristöään. (Flanigan 2001, 154.)

Nuorten asiakkaiden kanssa työskennellessä toimintaterapeutilla tulee olla tiettyjä ominaisuuksia, joita ovat esimerkiksi kyky erottautua aikuisena nuorten rinnalla, huumorintaju sekä joustava ja luova ajattelutapa. Toimintaterapeutin tulee myös sietää ajoittain uhkaavaa sekä itsetuhoista käyttäytyminen. Tärkeää on myös löytää kullekin nuorelle ominainen tapa kommunikoida ja kuunnella, unohtamatta rajoja. (Flanigan 2001, 154.)

Nuorten kanssa työskennellessä toimintaterapeutilta vaaditaan ammattitaidon mukaista tietämystä lasten ja nuorten normaalista kehityksestä sekä perheteorioista. Häneltä vaaditaan myös tietämystä ryhmissä toimimisesta ja ryhmädynamiikasta sekä lastensuojelulaista ja sen toteutumisesta paikallisella tasolla. Tärkeää on, että toimintaterapeutti tiedostaa eettiset lähtökohdat ja minän tietoisien käytön ulottuvuudet työssään. (Flanigan 2001, 155.)

Linno suo viittaa Enqvistin ja Näreen tieteellisiin julkaisuihin, joissa he pohtivat nuoren elämänhallintaa. Jotta päämääriin sitoutuminen mahdollistuisi, nuorella tulee olla sekä sisäistä että ulkoista elämänhallintaa. Yhteiskuntaan kiinnittyminen mahdollistuu pitkäaikaisiin tavoitteisiin ja ihmissuhteisiin sitoutumalla. Tärkeintä on tukea nuoren kokonaisvaltaista elämänhallintaa ja itsenäistymistä. Elämänhallinta näyttäytyy konkreettisenä nuoren jokapäiväisessä arjessa ja sitä voidaan pitää subjektiivisena kokemuksena. (Linno suo 2003, 40–41.) Toimintaterapian tavoitteena on antaa nuorelle tunne omasta pätevydestään, jonka nuori voi saavuttaa suoriutuessaan rooliensa mukaisista tehtävistä. Pätevyden tunteen seurauksena nuoren itsearvostus kasvaa (Trombly 1993, 254).

3.3 Nuorten ryhmät toimintaterapiassa

Olemalla osana yhteiskuntaa kaikki ihmiset kuuluvat erilaisiin ainutlaatuisiin ryhmiin ja yhteisöihin, esimerkiksi työn, koulun ja harrastusten kautta. Finlay lainaa Moseyta, jonka mukaan ryhmä ei tarkoita joukkoa ihmisiä, vaan ryhmän jäsenillä on jokin yhteinen päämäärä ja yhteinen ryhmäidentiteetti, joka sitoo jäseniä yhteen. Ryhmät voivat olla pysyviä, kuten perheyhteisö tai muovautuvia, kuten harrastusryhmät. Ne voivat myös toimia

hyvin epämuodollisesti, vain yhdessä olemisen vuoksi tai ne voivat olla hyvin muodollisia, jolloin toiminta on tarkasti strukturoitua. Ryhmistä saatu kokemus vaikuttaa yksilön sosiaaliseen kehitykseen. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa henkilö oppii uusia asioita itsestään. Ryhmiin kuuluminen on ihmiselle luontaista. Ryhmissä roolien omaksumisen ja muiden odotuksiin vastaaminen muovaavat identiteettiämme. (Finlay 2001, 3-4.)

Toimintaterapeuttisissa ryhmissä toimintaterapeutin tehtävänä on tunnistaa avaintekijöitä, jotta ryhmien roolia terapian vaikuttavuudessa voidaan tutkia ja myöhemmin hyödyntää terapiassa. Avaintekijöitä ovat useat vuorovaikutussuhteet ihmisten välillä, jakaminen ja tuki, luovuus ja energia ryhmässä, sosiaalinen oppiminen, korostuneet tunteet sekä normit ja ryhmäpaine. Ryhmä on luonnollinen oppimisympäristö, jossa ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa kunkin ryhmäläisen kanssa. Tällöin vuorovaikutus on ryhmälle tyypillisellä tavalla monipuolista. Ryhmäläiset pystyvät hyödyntämään terapeutista potentiaalia paremmin muodostaessaan suhteita samanaikaisesti useamman henkilön kanssa. Kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa terapeutin kanssa vastaava monipuolisuus ei ole mahdollista. (Finlay 2001, 4.)

Ryhmissä jaetut saavutukset, nautinnot ja tuskat voidaan käsitellä muiden antaman tuen avulla. Ryhmän jäsen saa voimaa kokiessaan muiden hyväksyvän hänet ja tuntiessaan yhteenkuuluvuutta ryhmässä. Yhdessä ideoiminen innostaa jäseniä, sillä ryhmä on dynaaminen energian ja luovuuden lähde. Ryhmäläisten ollessa vuorovaikutuksessa, neuvossa toisiaan ja mallintaessaan toisiltaan tilannekohtaista käyttäytymistä, sosiaalinen oppiminen mahdollistuu. Ryhmässä tunteet leviävät ja tarttuvat muihin jäseniin, samalla voimistuen, jolloin niitä on helpompi ilmaista ja tutkia. Ryhmäläiset pyrkivät vastaamaan ryhmän heille asettamiin odotuksiin ja vaatimuksiin, joihin vaikuttavat ryhmäpaine ja normit. Tällöin käyttäytyminen pääsee muovautumaan tehokkaasti. (Finlay 2001, 4.)

Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelma on kehitetty vuonna 1998 Etelä-Kalifornian yliopistossa. Toimintaterapeutit voivat teoreettisen mutta käytännönläheisen ohjelman avulla soveltaa tietoa omassa päivittäisessä työssään. Ohjelma on hyvin sovellettavissa monissa eri tilanteissa ja monille eri asiakasryhmille, niin ryhmätilanteissa kuin yksilötilanteissakin, vaikka se on alun perin suunnattu ikääntyneille. Ohjelma sopii erityisesti toimintaterapeuteille, jotka ovat kiinnostuneita laadukkaista ja mahdollisimman aikaisista interventioista. (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, introduction.) Teoria

pohjautuu toiminnan tieteen ja tutkimuksen yhdistämiseen ja Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma onkin muokkautunut seuraavien toiminnan tieteessä tutkittavien näkökulmien mukaisesti: toiminta muutoksen välineenä, merkityksellisyys, dynaaminen systeemiteoria sekä näkemys ihmisestä toiminnallisena olentona. (Clark ym. 1999, 14–17.)

Toiminta muutoksen välineenä tarkoittaa, että toiminta muokkautuu jatkuvasti ajan, paikan ja osallistujien mukaan. Myös ympäristön ja yksilön välinen vuorovaikutus vaikuttaa toimintaan. Koska kaikki yksilöt tuovat toimintaan omat tunteensa, merkityksensä ja kokemuksensa, on toiminnalla erilaisia merkityksiä kullekin yksilölle. Toiminnan avulla voidaan muuttaa sekä yksilöä että ympäristöä. Merkityksellisyyden kokeminen eri toimintoista vaihtelee voimakkaasti eri yksilöillä. Siihen vaikuttavat yksilön arvot, toiveet, kokemukset, tavoitteet ja elämänhistoria. Toiminta voi olla merkityksellistä, koska se saa aikaan positiivisen kokemuksen, kuten mielihyvän tunteen tai flow-tilan. Dynaaminen systeemiteoria ohjaa muutokseen Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman avulla. Ohjelmassa ei tarjota valmiita ratkaisuja vaan ryhmäläiset osallistetaan tunnistamaan omia toiminnallisia valintojaan ja löytämään itsestään voimavaroja muutoksen tekemiseen. Näkemys ihmisestä toiminnallisena olentona tarkoittaa, että ihmisellä on halu ja tarve toimia tilanteesta ja toimintarajoitteista huolimatta. (Clark ym. 1999, 14–17.)

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman vaikuttavuus perustuu Clarkin, Jacksonin ja Carlsonin mukaan 6 vaikuttavaan tekijään, jotka ovat näyttöön perustuva tieto, kulttuurinen herkkyyden herkkyys, elämäntapojen korostuminen, ohjelman selkeä struktuuri, uusien tapojen muodostuminen sekä ohjaajuus. (Clark, Jackson & Carlson 2006, 200–203.) Näyttöön perustuvassa käytännössä yhdistellään laadukasta tutkimusta, työntekijän asiantunteudesta sekä asiakkaan taustaa, mielenkiinnon kohteita ja arvoja. Se perustuu asiakkaan tekemiin päätöksiin, mutta myös työntekijän kliinisen työn tuomaan kokemukseen ja arviointikykyyn. (Law & Bennett 2014, hakupäivä 31.7.2014.) Toiminnan tiede tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa inhimillisen toiminnan eri muodoista sekä toiminnasta ilmiönä ja sen merkityksestä. Toiminnan tieteessä ihminen nähdään toiminnallisena olentona, joka valitsee toiminnat joihin osallistuu ja aktiivisesti muuttaa toimintaansa. (Clark ym. 2006, 203.)

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa on tutkittu kulttuurisen herkkyyden kannalta ja todettu että se on kulttuurisesti hyvin sovellettavissa eri maissa ja eri kielillä. Oletamus

perustuu tutkimukseen, jossa ohjelman sovellettavuutta tutkittiin mandariinikiinaa puhuvassa koeryhmässä. (Clark ym. 2006, 204.) Elämän-tapojen korostuminen kokonaisuutena tarkoittaa tuttujen toimintojen kokonaisuutta, ei niinkään yksittäisiä toimintoja tehtäviä tai tapoja. Vaikuttavuutta tutkittaessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt kiinnittivät huomiota toimintojen merkityksellisyyteen sekä niiden vaikutukseen omassa elämässä. (Clark ym. 2006, 204–205.) Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma on strukturoitu ohjelma johon kuuluu huolellinen tarpeiden arviointi sekä ohjelman tarjoamien teemojen tavoitteellinen käsittely. Ohjelmaan kuuluu myös neljä toimintatapaa joiden tulee sisältyä jokaiseen interventioon. Nämä neljä toimintatapaa ovat toiminnan esittely, vertaistuki, asiakkaan omat kokemukset sekä toiminnan itsereflektointi. (Clark ym. 2006, 205–206.)

Uusien tapojen muodostuminen mahdollistuu tehokkaan intervention kautta. Yksilöllisten tavoitteiden, ryhmäläisten tekemän toiminnan itseanalyysin ja terveellisten elämäntapojen ohjaamisen ja opettamisen avulla ryhmäläiset tehdään tietoisiksi omista toiminnallisista tavoistaan. Tämän seurauksena opitut terveelliset tavat muuttuvat vähitellen rutiineiksi, jotka jäävät ryhmäläisten arkeen myös intervention päättymisen jälkeen. Toimintaterapeutti ohjaajan roolissa hyödyntää ryhmänohjauksessa minän tietoista käyttöä, mikä edellyttää että toimintaterapeutti on tietoinen oman persoonansa piirteistä ja niiden vaikutuksista ryhmään. Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä ryhmäläisten kanssa, korostamatta omaa ohjaajan rooliaan. He myös kannustavat ryhmäläisiä toiminnan itseanalyysiin. (Clark ym. 2006, 206.)

Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelma tarjoaa 10 teemaa ohjaamaan ryhmäkokonaisuutta. Valitut teemat ovat toiminta, terveys ja ikääntyminen, julkinen liikenne ja toiminta, rahankäyttö ja toiminta, terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykinen aktiivisuus, ruokailu toimintana, ajankäyttö ja toiminta, turvallisuus kotona ja yhteisössä, ihmissuhteet ja toiminta, retket ja erityiset tapahtumat sekä ryhmän päättäminen. Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelmassa ryhmäläiset osallistuvat koko prosessin ajan aktiivisesti suunnitteluun, kuten teemojen ja toimintojen valintaan. (Clark ym. 1999, introduction, 26–27, 33.)

Toiminnan itseanalyysi on yksi tärkeä osa Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelmaa. Toiminnallisen itseanalyysin avulla yksilö oppii kiinnittämään huomiota toimintamalleihin ja toiminnallisiin valintoihinsa, jotka vaikuttavat tyytyväisyyteen. Tarkoituksena on,

että yksilö kiinnittää huomiota omaan toiminnalliseen identiteettiinsä, toiminnalliseen historiaansa ja jokapäiväisiin toimintoihinsa analysoiden näiden tekijöiden vaikutusta omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Alkuperäisessä Lifestyle Redesign® manuaalissa on jokaiseen teemaan liittyviä kysymyksiä, joita voidaan tarkastella yhdessä itseanalyysin tukena. (Clark ym. 1999, 3, 34.) Nuorten ryhmässä on tärkeää ohjata nuoria itseanalyysiin jokaisen teeman jälkeen.

Nuoruudessa identiteetti on vielä kehittymässä, tämä näkyy esimerkiksi erilaisina kokeiluina liittyen ulkonäköön ja elämäntavoihin. Identiteettiin kuuluu sekä yksilölliset tekijät ja ympäristöön liittyvät tekijät. Identiteetin muodostuessa nuori pohtii kuka hän on ja missä hänen paikkansa on maailmassa. Identiteetin muodostuessa nuori alkaa hahmottaa arvojaan, uskomuksiaan, mielenkiinnon kohteitaan ja sitoutumistaan työhön ja sosiaalisiin rooleihin. Koska nuoren identiteetti ei ole täysin muodostunut, voi itseanalyysi olla nuorelle haastavaa. (Vroman 2010, 90.)

Nuoruudessa välineelliset itsestä huolehtimisen taidot (IADL) alkavat kehittyä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi lemmikeistä ja nuoremmista sisaruksista sekä muista ihmisistä huolehtiminen, kommunikointivälineiden käyttö, yhteisössä liikkuminen, taloudellisista asioista ja terveydestä huolehtiminen, kodinhoidolliset tehtävät, kuten ruoan laitto sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Toimintaterapeuteilla on valmiudet analysoida ja porrastaa välineellisiä itsestä huolehtimisen toimintoja ja tukea näin asiakkaan itsenäistymistä. Välineellisiin itsestä huolehtimisen toimintoihin kuuluvat toiminnot edistävät nuoren toiminnallista pätevyyttä ja sosiaalista osallistumista jokapäiväisessä elämässä. (Loukas & Dunn 2010, 518-519.)

Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelma perustuu näyttöön perustuvaan tutkimus- ja kehittämistyöhön ja se on rakentunut useiden tutkimusten ympärille, joista merkittävin on ohjelman vaikuttavuutta tutkiva ”Well elderly study”, jossa todettiin terveyttä edistävän toimintaterapian kohentavan terveyttä ja elämänlaatua itsenäisesti asuvilla ikäänntyneillä. (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, 1-9.) Etelä-Kalifornian yliopistossa on toteutettu Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelmasta sovelluksia muun muassa painon hallintaan, diabetekseen, kipuasiakkaille, College-opiskelijoille sekä MS-potilaille. (USC University of Southern-California 2014, hakupäivä 20.12.2014). Suomessa Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelmasta on tehty useampia opinnäytetöitä, joista

suurin osa liittyy ikääntyneisiin (Petäjäkangas & Rathje 2013; Talasniemi & Vartiainen 2010; Hyrysalmi 2012). Ohjelman pohjalta on myös toteutettu ryhmäkokonaisuus nuorille maahanmuuttajamiehille (Hynynen & Tirkkonen 2013).

Toiminnallinen ryhmätyön malli perustuu viiteen tutkimusalueeseen, jotka ovat ryhmädynamiikka, vaikuttavuus, tarvehierarkia, merkityksellinen toiminta ja adaptaatio. Taus-tana koko mallin muotoutumisessa ovat olleet oletukset suhteessa ihmisiin, tervey-teen, toimintaan, terapiaan, sosiaalisiin järjestelmiin, muutokseen, toimintoihin ja tehtä-viin. Ryhmässä toimimisen edut voidaan parhaiten hyödyntää, kun ymmärretään, miten yksilö voi ryhmässä toimia. Ryhmää voidaan käyttää hyväksi arvioinnin osana tai inter-ventiossa. Mallin mukaan ryhmädynamiikan peruseriaatteita ovat yhteinen tavoite ja jä-senten välinen vuorovaikutus, monipuolinen palaute ja tuki, itsenäisyyden edistäminen ryhmän ohjaajan tukemana, yksilöiden kasvun ja muutoksen tukeminen, itseohjautuvuu-den mahdollistuminen ja yksilön tarpeiden huomioiminen tehtävä-, tunne- ja sosiaalisella tasolla. Malli korostaa suhdetta ryhmämuotoisen terapian ja siinä käytettyjen toimintojen välillä. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 84–85.)

Toiminnallista ryhmätyön mallia voidaan käyttää asiakkaiden kanssa, joiden tulee saa-vuttaa tiettyjä tavoitteita arkipäivän taidoissa, toiminnoissa, käyttäytymisessä sekä elä-män rooleissa ja tekijöissä, jotka vaikuttavat riittävään selviytymiseen arjessa. Mallia voi-daan käyttää myös asiakkaiden kanssa, joiden tavoitteena on parantaa kommunikaatiota ja vuorovaikutustaitoja, jotka tukevat osallisuutta koulutukseen, työhön, leikkiin, vapaa-aikaan, itsestä huolehtimiseen ja ihmissuhteisiin. Malli soveltuu myös asiakkaille, joiden täytyy ennaltaehkäistä rooleissa tarvittavien taitojen heikkenemistä tai jotka tarvitsevat tukea terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitämiseen. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 103.)

Ryhmänohjaajan tehtävänä on tukea ryhmää saavuttamaan sille asetettuja tavoitteita, jotka on muotoiltu yhdessä muun kuntouttavan tiimin kanssa. Ohjaajan tulee myös var-mistaa, että ryhmä on tietoinen tavoitteista. Omalla käytöksellään ohjaaja voi vaikuttaa ryhmäläisten käyttäytymiseen jaa tukea näin tavoitteiden saavuttamista. Ryhmänohjaaja on vastuussa toimintojen valitsemisesta, niiden kestosta ja määrästä, sekä koko ryhmä-

prosessin etenemisestä. Hyvä ryhmänohjaaja on aito, empaattinen ja kunnioittaa ryhmäläisiä. Tämä takaa terapeuttisen vuorovaikutuksen ja hyväksyvän ilmapiirin. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 54–62.)

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan ryhmäprosessiin kuuluu kolme kehitysvaihetta, jotka ovat muotoutumis-, kehitys- ja loppuvaihe. Muotoutumisvaiheessa tyypillisiä teemoja ovat huoli ryhmään kuulumisesta ja muiden hyväksynnästä, riippuvuus ohjaajasta, ohjaajuuden testaus ja yksilön sekä ryhmän tavoitteiden muodostuminen. Kehitysvaiheessa hyväksymisen ja hylkäämisen teemat ovat edelleen läsnä. Koska tavoitteet ja roolit ovat vähitellen selkiytyneet ja perusta luottamukselle on syntynyt, mahdollistuvat osallistuminen ja turvallisuuden tunne. Valtataistelu ja ohjaajuuden testaus ovat kuitenkin edelleen ajankohtaisia. Loppuvaiheen teemoihin liittyy paljon epävarmuutta. Ryhmän päättyminen aiheuttaa ahdistuneisuutta, pelkoa, masennusta, surua ja vihaa. Ryhmäläiset voivat kieltää ja vältellä ryhmän päättymistä tai yrittää päättää ryhmää ennen aikaisesti. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 102–132.)

Ryhmissä nuoret oppivat, kehittyvät sekä hakevat ja vastaanottavat tukea muilta ryhmäläisiltä ja aikuisilta. Nykyaikana nuoren elämään kuuluu monia erilaisia ryhmiä, kuten luokkaryhmät, ryhmät sosiaalisessa mediassa, urheilujoukkueet ja kaveriporukat. Ryhmäterapien tarjoamassa strukturoidussa turvallisessa ympäristössä nuorella on mahdollisuus solmia suhteita ikätovereihinsa, samalla itseilmaisu ilman pelkoa ja kritisointia mahdollistuu. Turvallisessa ympäristössä toteutuvat ikätason- ja tarkoituksenmukaiset toiminnot mahdollistavat huolien ja ajatuksien ilmaisemisen sekä oman äänen kuuluvuuden tuomisen. (Vroman & O'Brien 2013, 92.)

Nuorilla, joilla on erityistarpeita tai toimintakyvyn häiriöitä, on usein vähemmän sosiaalisia kontakteja ja he osallistuvat vähemmän sosiaalisiin aktiviteetteihin koulun ulkopuolella. Rajoittunut osallistuminen ikätoverien kanssa voi johtaa heikkoon sitoutumiseen useissa toiminnoissa ja tehtävissä, jotka edistävät roolien ja taitojen kehitystä nuoruudessa. Nuori voi päätyä toimintaterapiaan esimerkiksi psykoemotionaalisten tai käytöksellisten vaikeuksien vuoksi. Ryhmäkerroilla nuoret ovat usein vastahakoisia osallistumaan, koska he voivat ajatella että toimintaterapian tavoitteena on muuttaa heitä. Myös ajatus toimintaterapian merkityksellisyydestä ja tunteisiin koskettamisesta voi pelottaa. Teini-iässä nuoret haluavat sulautua nuorisokulttuuriin ja ryhmiin olemalla samanlaisia.

Koska nuori ei pysty käsittelemään ajatuksiaan, tarpeitaan ja tunteitaan tai ilmaisemaan pelkoaan leimaantumisesta verbaalisesti, voi se ilmetä vastahakoisuutena toiminnassa. Ryhmäinterventio tarjoaa mahdollisuuden vähentää eristyneisyyden kokemusta, kun nuori huomaa muiden kokevan samoja haasteita ja tunteita. Ryhmästä saatu ikätovereiden hyväksyntä ja aikuisten tarjoama ohjaus ja tuki mahdollistavat itsenäisyyden lisääntymisen. (Vroman & O'Brien 2013, 92–95.)

Toimintaterapeutin tulee strukturoida vuorovaikutusta ryhmässä, kehittää nuoren kuuntelemistaitoja, oman vuoron odottamista ja empatian tuntemista, jotta vältettäisiin nuorelle tyypillistä egosentristä käyttäytymistä. Ryhmästrategiat tuovat nuorelle hallinnan tunnetta, kun heille asetetaan sopivat rajat. Tämä edistää nuorten toimintoihin sitoutumista. Taitava ryhmänohjaaja tarjoaa nuorille vaihtoehtoja ja hieman valtaa, koska nuorilla on taipumus testata rajoja. Työntekijä ei voi kuitenkaan luopua kokonaan vallasta, koska hänen on taattava ryhmän turvallisuus ja pidettävä vastuu itsellään. Tähän prosessiin liittyy suorasanainen rehellinen ja välitön kommunikointi ryhmäläisten kanssa ja lupauksien pitäminen, jotta luottamus syntyy. (Vroman & O'Brien 2013, 102–103.)

Tunteiden ja käytöksen itsesäätely on monille toimintaterapiaan tuleville nuorille vielä vaikeaa, sekä ikänsä että haasteidensa vuoksi. He voivat olla impulsiivisia tai vihaisia, omien tekojensa seurauksien ymmärtämisessä voi olla puutteita, heillä voi olla traumoja ja luottamuksen sijaan nuori voi vetäytyä tai käyttäytyä hyökkäävästi. Nuoret voivat tunnekuuhujen seurauksena käyttäytyä oikuttelevasti ja esimerkiksi kritisoida terapiaa, käyttää loukkaavaa kieltä, rikkoa ryhmän sääntöjä, kieltää tarpeensa osallistua ryhmään tai uhata jättää terapian. Tämän vuoksi selkeiden sääntöjen ja rajojen asettaminen sekä valtaistelun välttäminen on erittäin tärkeää. (Vroman & O'Brien 2013, 102–103.)

4 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Oppaan laatukriteerit

Laadun arviointi tapahtuu tilanteen mukaan tarkkailemalla asetettujen tavoitteiden toteutumista. Käsitteiden ja kriteerien määrittely on tärkeää, jotta laatua voidaan mitata. Projektissa laadusta vastaa koko projektiryhmä ja laatutoiminta on osa arkea. Projektin määrittely- ja suunnitteluvaiheessa laadun tarkkailun avulla voidaan välttää virheitä. Laadun tarkkailussa tulee lopputuloksen ja teknisen laadun lisäksi huomioida myös ohjausprosessiin liittyvät tekijät, kuten työmäärät, kustannusarviot ja aikataulut. Täydellisyyden tavoittelu ei aina ole järkevää ja siksi monessa projektissa riittääkin tarkoituksenmukainen laatu. (Ruuska 2012, 234–236.)

Projektimme tuotteena suunnittelimme ja toteutimme oppaan Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelman sovelluksesta toimintaterapeuteille sekä Oulun ammattikorkeakoulun opetuskäyttöön. Oppaan avulla toimintaterapeutti voi soveltaa Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa yläkouluikaisille nuorille. Määrittelimme tuotteen laadunhallinnan kannalta tärkeitä ominaisuuksia, joista muotoutui kolme tärkeää laatukriteeriä: asiakaslähtöisyys, Lifestyle Redesign® – interventio-ohjelman käyttäminen sekä oppaan sovellettavuus.

Asiakaslähtöinen toimintaterapia on lyhyesti määriteltynä kuntoutusta, jonka tavoitteena on palvella asiakasta kunnioittavalla tavalla ja arvostaa kumppanuutta asiakkaan ja terapeutin välillä (Law 1998, 3-4). Toimintaterapiassa ajatellaan asiakkaan olevan oman elämänsä asiantuntija ja asiakas on aktiivisesti mukana päätösten teossa, jolloin lopputulos on toimintaterapeutin ja asiakkaan yhteisen harkinnan tulosta. Asiakaslähtöisyys näkyy työssä asiakkaalle mielekkäinä ja tarkoituksenmukaisina toimintoina. (Harra 2003, 17.)

Projektissamme asiakaslähtöisyys näkyy usealla eri osa-alueella. Projektissamme asiakkaita ovat sekä opasta käyttävät toimintaterapeutit että ryhmiin osallistuvat nuoret. Nuorille on tyypillistä liikkua ryhmissä, ja sen vuoksi ryhmämuotoinen työskentelytapa on heille hyvin soveltuva ja asiakaslähtöinen. Ryhmätyöskentely ja sen harjoittaminen on

nuorille hyödyllistä tulevaisuuden työ- ja ihmissuhteita ajatellen. Ennaltaehkäisyllä ja terveyden edistämällä voidaan vaikuttaa pitkien ja intensiivisten interventioiden tarpeeseen. Nuorilla mielenterveyden häiriöt ja päihdeongelmat ovat yleistyneet ja aikaisilla interventioilla voidaan vaikuttaa niiden ilmenemiseen ja vakavuuteen myöhemmässä vaiheessa. Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelma on sovellettavuutensa vuoksi hyvin asiakaslähtöinen ja sen vuoksi asiakaslähtöisyys soveltuu hyvin laatuksiteriksi. Ohjelmaan kuuluu ryhmän alkuarviointi, jonka perusteella määritetään kunkin ryhmän tavoitteet ja käytettävät teemat. Asiakkaat ovat mukana kaikissa päätöksissä ja teemoja ja toteutusaikoja voidaan muokata ryhmäprosessin aikana.

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman käyttämisestä tukee projektin alussa tekemämme tietoperusta ja siihen haettu tieto. On tärkeää, että olemme perehtyneet käyttämämme Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelmaan sekä teoretiseen, joka kohdallamme tarkoittaa tietoa ryhmistä, nuoruudesta sekä terveyttä edistävästä toimintaterapiasta ja asiakaslähtöisyydestä. Toimintaterapeuttiliiton laatimien ammattieettisten ohjeiden mukaan toimintaterapian tulee pohjautua näyttöön perustuvaan käytäntöön ja tutkimustietoon. Jokainen toimintaterapeutti on velvoitettu kehittämään ammattiaan, seuraamaan koulutusalan kehitystä ja soveltamaan tätä työssään. Toimintaterapeutin on tärkeää tunnustaa oma ammatillinen pätevyytensä ja omat rajoituksensa. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2011, hakupäivä 28.7.2014).

Näyttöön perustuvassa käytännössä yhdistellään laadukasta tutkimusta, työntekijän asiantuntemusta sekä asiakkaan omia kokemuksia, mielenkiinnon kohteita ja arvoja. Se perustuu asiakkaan tekemiin päätöksiin, mutta myös työntekijän kliinisen työn tuomaan kokemukseen ja arviointikykyyn. (Law & Bennett 2014, hakupäivä 31.7.2014.) Näyttöön perustuva käytäntö tuo pohjan ryhmäkokonaisuudelle ja kaikelle tiedolle jonka oppaaseen kokoamme. Emme löytäneet Lifestyle Redesign®- interventio-ohjelmasta tehtyjä nuorten sovelluksiin liittyviä tutkimuksia, mutta USC:n nettisivuilla mainittiin college-opiskelijoille tehty sovellus. (University of Southern-California 2014, hakupäivä 20.12.2014). Lisäksi Oulun ammattikorkeakoulusta on tehty opinnäytetyö Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelmaan pohjautuvasta ryhmäkokonaisuudesta nuorille maahanmuuttajamiehille (Hynynen & Tirkkonen 2013). Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on toteutettu opinnäytetyönä Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelmaan pohjautuva ideakansio sosiaalisia tilanteita pelkäävien asiakkaiden ryhmien ohjaukseen (Wahlroos 2014).

Kolmas laatukriteerimme on sovellettavuus. Sovellettavuus ja käytettävyys ovat samankaltaiset käsitteet ja tuotekehityksessä käytettävyys on yleisemmin tunnettu käsite. Käytettävyyteen liitetään usein piirteitä, jotka soveltuvat erilaisten tuotteiden heuristiseen, eli kokemukseen pohjautuvaan arviointiin. Hyvään käytettävyyteen kuuluu tuotteen käytön helppo oppiminen, tehokkuus tehtävien teossa, käytön helppo muistettavuus, hyvä virheiden vältettävyys, hyvä fyysinen kokonaisuus, mutkaton käyttöönotto vaihe ja tuotteeseen liittyvä myönteinen mielikuva. (Väyrynen, Nevala & Päivinen 2004, 21.) Projektimme pohjautuu Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelman soveltamiseen. Alkuperäisessä Lifestyle Redesign® manuaalissa korostetaan, että siinä esitettävät ideat ja esimerkit ovat sovellettavissa eri ikäryhmissä, ympäristöissä sekä yksilö- ja ryhmäprosesseissa. Myös teemat ja niihin liitetyt esimerkkitoiminnat ovat sovellettavissa. Sopivan ryhmäkokonaisuuden saavuttamiseksi sekä ryhmä että toimintaterapeutti ovat mukana teemojen ja toimintojen valinnoissa sekä painotuksissa teemojen välillä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksi alkuarvioinnin tärkeistä tehtävistä on valita yhdessä sopivat teemat ja ryhmäprosessin aikana selvittää, kuinka paljon aikaa mihinkin teemaan käytetään. (Clark 1999, Introduction.)

Sovellettavuutta lisää myös se, että olemme keränneet aiemmin osana opintoja toteuttamastamme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaan pohjautuvasta ryhmäkokonaisuudesta palautteen nuorilta, joka auttaa meitä soveltamaan mallia juuri yläkouluikäisille nuorille. Valmistamastamme oppaasta keräsimme myös palautteen nuorten kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta. Pyrimme suunnittelemaan oppaan niin, ettei se määritä tiukkoja reunaehtoja. Esimerkiksi toiminnoista annetaan vain esimerkkejä ja korostetaan, että kaikki toiminnat valitaan ryhmän tarpeet huomioiden. Samoin toteutusajat, tilat, materiaalit ja muut käytännön järjestelyt ovat sovellettavissa toimintaterapeutin harkinnan mukaan. (Clark 1999, Introduction.)

4.2 Oppaan luonnostelu ja kehittäminen

Tuote tarkoittaa sosiaali- ja terveysalalla sekä tavaroita että palveluita. Tuotteen voidaan määrittellä kuuluvaksi yhteen kolmesta eri ryhmästä, jotka ovat materiaaliset tuotteet, palvelutuotteet sekä materiaalityö ja palvelun yhdistelmät. Tuotteen tulee olla selkeästi rajattavissa, hinnoiteltavissa ja sisällöltään täsmennettävissä. Tuotteiden tarkoituksena on

myös edistää terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa, ja sen kehittämissä huomioidaan kohderyhmän erityispiirteiden asettamat vaatimukset. Työskentelyn tulee aina kunnioittaa alan eettisiä ohjeita. Laadukas tuote vaatii tuotekehitysprosessin, jossa lähtökohtana on aina asiakas, vaikka visio tuotteen suunnitteluun olisikin lähtöisin muualta. Sosiaali- ja terveysalan palvelutuotteissa on aina mukana inhimillinen vuorovaikutustilanne, jota ei voida korvata teknologialla. (Jämsä & Manninen 2000, 15–16.) Valmistamamme tuote on materiaalituotteen ja palvelutuotteen yhdistelmä. Tuotteemme on opas, jonka avulla toimintaterapeuteille mahdollistetaan tietynlaisen palvelun tarjoaminen.

Oppaan valmistaminen on jaettu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat ideointi-, luonnostelu- ja kehittämissaihe. Nämä vaiheet eivät etene tasaisesti vaan projektin aikana palataan välillä alkuvaiheisiin ja siirrytään taas takaisin. Opinnäytetyömme lähtökohtana oli oma kiinnostus aiheeseen. Koimme nuorten terveyttä edistävän ryhmämuotoisen toimintaterapian kouluihin sopivaksi ja siksi toivoimme yhteistyötahon olevan jokin koulu Oulusta tai sen lähialueilta. Toteutimme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman mukaisen ryhmäkokonaisuuden yhteistyössä lähialueen koulun pienryhmän kanssa, josta ilmaistiin halukkuutta uudenlaiseen yhteistyöhön. Halusimme myös itse päästä osalliseksi ryhmän toteutusvaiheeseen ja se onnistui Monialainen asiakastyö- opintojakson kautta. Toteutimme yhdeksän kerran ryhmäkokonaisuuden, jonka päätteeksi keräsimme nuorilta palautteen. Tämän palautteen ja omien kokemuksiemme perusteella suunnittelimme toimintaterapeuteille oppaan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman mukaisen nuorten ryhmäkokonaisuuden toteuttamiseen.

Ideointivaihe on projektin ensimmäinen vaihe, siinä kehittämistarve ilmentynyt, mutta toteutustapaa ei ole vielä päätetty. Ideoimiseen on olemassa erilaisia menetelmiä, kuten aivoriihi. (Jämsä & Manninen 2000, 35–40.) Ideointivaiheessa ohjaamastamme ryhmäkokonaisuudesta saamiemme kokemusten pohjalta tulimme siihen tulokseen, että projektin kannalta oppaan suunnittelu vaikutti parhaalta tavalta. Sen avulla voimme välittää tietoa tehokkaasta ja toimivasta Life Redesign® ohjelmasta nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille.

Projektin luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on päätetty millainen tuote aiotaan valmistaa ja ryhdytään tarkentamaan, mitkä eri tekijät ja näkökohdat tulee huomioida tuotteen suunnittelussa. Tämän analyysin tarkoituksena on turvata tuotteen laatu. (Jämsä & Manninen

2000, 43–52.) Projektissamme luonnosteluvaiheessa tarkentui, että opas osoitettiin nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille. Ryhdyimme myös alustavasti rajamaan sisältöä.

Kehittelyvaiheessa jatketaan luonnosteluvaiheen periaatteiden mukaisesti. Sosiaali- ja terveysalalla suunniteltava tuote on useasti tarkoitettu informaation välittämiseen esimerkiksi henkilökunnalle tai potilaille. (Jämsä & Manninen 2000, 54–57.) Projektissamme tässä vaiheessa tarkensimme edelleen oppaan sisältöä ja hioimme ulkoasua selkeäksi ja hyvin jäsenneilyksi. Oppaan pääsisällöt jakautuvat neljän pääotsikon alle, jotka ovat Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma, ryhmän suunnittelu, opetussuunnitelma sekä teemat.

Ensimmäisenä oppaassa kuvataan ohjelman historiaa, ja kerrotaan miten se on muokkautunut nykyiseen muotoonsa. Lisäksi oppaassa kerrotaan tutkimuksista ja opinnäytetöistä, jotka käsittelevät Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa. Teoriaosuudessa kerrotaan vielä ohjelman perussisällöistä, jotka liittyvät teemoihin, itseanalyysiin ja ryhmäläisten osallistamiseen. Seuraavaksi oppaassa käsitellään ryhmän suunnitteluun liittyviä asioita, kuten arviointia, ryhmäkerran rakennetta, ryhmän suunnittelua, ryhmäytymistä ja yhteistyötä koulun kanssa. Oppaassa kuvataan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman ja opetussuunnitelman yhtymäkohtia, joilla voidaan perustella terveyttä edistävän ryhmämuotoisen toimintaterapian hyötyjä kouluympäristössä. Viimeisenä käsitellään vielä Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman teemat, jotka yhdistetään nuorten toimintaterapiaan teorian tiedon sekä teemoihin ja toimintoihin liittyvien vinkkien avulla.

Halusimme tehdä oppaan ulkoasusta selkeän ja tiiviin. Työstimme opasta Word-tiedostona, mutta päädyimme muuttamaan valmiin oppaan PDF- muotoon. Valitsimme oppaaseen taustaväriksi valkoisen ja kannen väriksi vihreän, jotta oppaaseen on helppo tehdä omia muistiinpanoja ja opas on selkeä myös tulostettuna. Valitsimme otsikoiden ja sivujen reunuksien väriksi vihreän, koska se on sukupuolineutraali ja samalla energinen ja pirteä väri. Vihreä väri liitetään usein myös Suomen toimintaterapeuttiliittoon. Fontiksi valitsimme Gishan ja fonttikooksi 12, koska halusimme tekstistä selkeää ja helppolukuista, mutta kuitenkin erottuvaa. Lisäsimme oppaaseen kuvia piristämään ulkoasua. Valitsimme teemoihin jollain tavalla liittyviä kuvia, jotka eivät kuitenkaan ohjaa toteuttamaan vain tietynlaisia toimintoja. Kuvat on ladattu Flickr kuvasivustolta, jossa on mahdollista

jakaa omia kuvia ja arvostella muiden kuvia. Käytetyt kuvat kuuluvat Creative Commons- lisenssiin, joten merkitsimme myös kuvien omistajat ja muut tärkeät tiedot oppaan lähdeluetteloon.

4.3 Palautteen kerääminen ja tuotteen viimeisteleminen

Laadimme palautelomakkeen projektillemme asetettujen laatukriteerien pohjalta, joita ovat asiakaslähtöisyys, Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman käyttäminen ja sovellettavuus. Muodostimme kustakin laatukriteeristä väittämiä, joihin vastattiin Likert -asteikolla. Lisäksi jokaisen laatukriteerin alla oli tilaa vapaalle kommentoinnille. Saatekirjeessä kerroimme mahdollisuudesta kirjoittaa kommentteja myös oppaaseen. Tavoitteena oli selvittää tulevien käyttäjien tyytyväisyyttä tuotteeseen ja mahdollisimman monipuolisten kommenttien perusteella tehdä oppaaseen muutoksia.

Selvitimme Oulussa ja lähialueilla nuorten parissa työskenteleviä ja ryhmiä ohjaavia toimintaterapeutteja, joihin olimme ensin yhteydessä sähköpostitse. Lisäksi pyysimme palautetta yhdeltä yläkoulun opettajalta, jonka kanssa teimme aiemmin yhteistyötä osana opintojamme. Tiedustelimme heiltä halukkuutta osallistua projektiimme perehtymällä oppaaseen ja vastaamalla palautelomakkeeseen. Vastanneille lupasimme valmiin oppaan käyttöönsä. Otimme yhteyttä viiteen eri toimintaterapeuttiin ja yhteen opettajaan. Yhtä toimintaterapeuttia lukuun ottamatta kaikki vastasivat sähköpostiimme. Vastaanotto oli positiivinen ja toimintaterapeutit olivat tyytyväisiä uudesta mahdollisesta työvälineestä nuorten toimintaterapiaan.

Postitimme oppaan, vastauslomakkeen, saatekirjeen sekä palautuskuoren toimintaterapeuteille. Vastausaikaa annoimme kaksi viikkoa. Saatekirjeessä annoimme ohjeet palautelomakkeen sekä oppaan takaisin postittamisesta. Palautelomake oli kaksipuolinen ja ensimmäisen postitetun palautteen vastaukset olivat vain ensimmäisellä sivulla. Tämän vuoksi lähetimme sähköpostin kaikille vastaajille, jossa muistutimme että lomake on kaksipuolinen. Liitteeksi laitoimme saman palautelomakkeen, johon sai vastata sähköpostitse, mikäli toinen sivu oli jäänyt täyttämättä. Muistutimme vielä palauteajan päätyttyä palautteenantajia postittamaan oppaan ja palautelomakkeen. Saimme takaisin 3 palautetta, jotka luimme ja joiden pohjalta teimme muutokset, jotka olivat oppaan kannalta tarkoituksenmukaisia.

Palautelomakkeen ensimmäinen osio koski asiakaslähtöisyyttä, siinä kaksi kolmesta palautteenantajista oli vastannut väittämiin ”Täysin samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä”. Vastauksissa oli myös yksi ”En osaa sanoa” vastaus. Lisäksi yksi vastaaja oli vastannut ”Erimieltä” siitä, osallistaako opas nuoria prosessin suunnitteluun. Lisäsimme palautteen perusteella oppaaseen esimerkkejä, joiden avulla nuoria voi osallistaa ryhmän suunnitteluun. Toinen osio käsitteli sovellettavuutta, johon palautteenantajat olivat vastanneet pääasiassa ”Täysin samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä”. Vastauksissa oli myös muutama ”Eri mieltä” kohta, jotka koskivat oppaan ulkoasun selkeyttä. Huomioimme palautteet muokatessamme ulkoasua. Muutimme oppaan otsikoiteja selkeämmiksi ja lisäsimme alleviivauksia ja lihavoiteja tekstiin erottelemaan osioita toisistaan. Lisäksi jäsentelimme joitain tekstiosioita luettelon muotoon. Kolmas osio käsitteli toimintaterapian mallin ja teorian tiedon käyttämistä. Yksi vastaajista ei vastannut tähän osioon, joten palautteen tästä osiosta saimme kahdelta toimintaterapeutilta. Kaikki vastaukset olivat ”Samaa mieltä” ja ”Täysin samaa mieltä”.

Avoimissa kysymyksissä saimme hyvää palautetta asiakaslähtöisyyden kunnioittamisesta. Lisäksi menetelmää pidettiin käyttökelpoisena esimerkiksi uuden luokan ryhmäytymisvaiheessa. Yksi palautteen antajista totesi oppaan olevan valmis ja perusteltu työväline toimintaterapeutille, mutta pohti markkinointia ja käyttöarvoa uudistuvassa ope-
tussuunnitelmassa. Teemojen ja toimintojen rytmittämiseen kaivattiin myös selkeyttä, johon liittyvät muutokset toteutimme oppaan viimeistelemisen yhteydessä. Lisäksi teimme joitakin muutoksia oppaaseen merkittyjen kommenttien perusteella. Muutokset liittyivät lähinnä pienten yksityiskohtien tarkentamiseen. Suurin osa oppaaseen kirjoite-
tuista kommentteista oli positiivisia.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyön tulostavoitteena oli suunnitella ja valmistaa opas nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelman sovelluksesta kouluympäristössä. Asettamamme tulostavoite toteutui, sillä saimme suunniteltua ja toteutettua oppaan, joka vastasi meidän sille asettamiimme tavoitteita ja vaatimuksia.

Projektimme välittömänä tavoitteena oli, että toimintaterapeutit perehtyvät oppaaseen ja saavat tiiviin koosteen ohjelman käytöstä nuorten terveyttä edistävässä ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa. Käytössämme olleilla resursseilla, saimme tiedotettua nuorten parissa työskenteleviä toimintaterapeutteja ja henkilöitä, jotka lupautuivat perehtymään oppaaseen ja antamaan siitä palautetta. Laajempi tiedottaminen olisi vaatinut enemmän aikaa oppaan markkinoimiseen, mutta tällöin olisimme saaneet tuotua oppaan useamman toimintaterapeutin tietoon, jolloin laajempi perehtyminen olisi mahdollistunut. Koulun puolesta saatu palaute olisi antanut arvokasta tietoa siitä, mitä mieltä opettajat ja muu koulun henkilökunta ovat oppaasta ja sen käyttömahdollisuuksista kouluympäristössä. Emme kuitenkaan saaneet palautetta opettajalta, jolta sitä kysyimme. Meidän olisi ollut hyvä kysyä palautetta useammalta eri opettajalta ja mahdollisesti eri kouluilta.

Projektimme kehitystavoitteena oli, että nuorten parissa työskentelevät toimintaterapeutit ottavat oppaan käyttöön työssään. Toisena kehitystavoitteena oli, että Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma siirtyy toimintaterapeuttien mukana kouluympäristöön. Kolmantena kehitystavoitteenamme oli, että opinnäytetyömme otetaan Oulun ammattikorkeakoulun opetuskäyttöön. Kehitystavoitteiden toteutumista ei voitu vielä arvioida, koska se vaatisi pidempää seuranta. Palautteeseen vastanneet toimintaterapeutit olivat kiinnostuneita oppaastamme ja sen käyttöön ottamisesta työssään, joten on oletettavissa että opas otetaan käyttöön. Toimintaterapian koulutusohjelman opinnoissa Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmasta mainitaan ryhmiin liittyvissä opinnoissa sekä nuorten toimintaterapian opinnoissa, jolloin opinnäytetyömme voi toimia hyödyllisenä lisämateri-

aalina esimerkiksi Monialainen asiakastyö -opintojaksolla. Meidän olisi ollut hyvä panostaa enemmän siihen, kuinka toimintaterapeutit voivat perustella ohjelman hyödyllisyyttä ja tarvetta kouluille, koska käyttöön ottamiseen vaikuttaa koulun näkökulma asiaan ja heidän kokemuksensa ohjelman tarpeellisuudesta.

Oppimistavoitteinamme oli oppia suunnittelemaan opas projektin tuotteena. Prosessin aikana olemme työstäneen opasta tiiviiseen tahtiin ja välillä korjanneet ja parannelleet opasta saamamme palautteen mukaan. Suunnittelimme opasta noudattaen tiettyjä teorioita tuotteen suunnittelusta. Koemme, että olemme oppineet suunnittelemaan ja toteuttamaan oppaan projektin tuotteena. Osaamisemme rajoittuu kuitenkin vielä tietyn tyyppisten tuotteiden suunnitteluun. Toisena oppimistavoitteenamme oli oppia soveltamaan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Onnistuimme soveltamaan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa nuorille sopivaksi, joka vaati koko ohjelman teoriaperustaan perehtymistä. Koimme, että sovelluksen suunnittelun kannalta oli erittäin hyödyllistä, että meillä oli kokemusta ohjelman mukaisen ryhmäkokonaisuuden toteuttamisesta. Teemoihin sopivien esimerkkitoimintojen keksiminen ja valitseminen oli luontevaa, ja myös palautteen mukaan esimerkit olivat hyviä.

Projektin edetessä kolmantena oppimistavoitteenamme oli oppia projektityöskentelyä ja kehittämistyön perusteita. Projektin myötä olemme saaneet perustaidot projektin suunnitteluun ja toteuttamisen liittyen. Projektimme oli pienimuotoinen, joten se ei sisältänyt kaikkia projektityöskentelyn periaatteita, joita tulemme kohtaamaan työelämässä. Projektin eteneminen ja vaiheesta toiseen siirtyminen oli välillä epäselvää ja aikataulut pettivät projektin aikana, myös meistä riippumattomista syistä.

5.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektimme koostui yhteensä viidestä päätehtävästä, jotka olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnitteleminen, tuotteen toteuttaminen, palautteen kerääminen ja tuotteen viimeisteleminen sekä projektin päättäminen. Projektimme päätehtävät toteutuivat suunnitelman mukaan, osittain päällekkäin. Päätehtävät on kuvattu tarkemmin kappaleessa 2.2. Projektimme alkoi syksyllä 2013 ja päättyi loppusyksystä 2014, kokonaisuudessaan projekti kesti hieman yli vuoden.

Projektin ensimmäinen päätehtävä oli aiheeseen perehtyminen. Ideoimme ja mietimme projektin toteutusta ja kokosimme tietoperustaa. Aiheen valinta kesti kauan, koska alkuvaiheessa oman koulutusohjelman opettajat eivät olleet vielä mukana prosessissa. Koimme, että tietoperustan kirjoittamisen aloittaminen oli vaikeaa, koska aihetta ei ollut vielä tarkasti rajattu. Terveyttä edistävästä toimintaterapiasta ja nuorten toimintaterapiasta on hyvin vähän tietoa saatavilla, mikä hidasti tiedonhankintaa. Lisäksi lähes kaikki käyttämämme kirjallisuus oli englanninkielistä, mikä osaltaan myös hidasti kirjoitusprosessia. Oma motivaatio ja kiinnostuksemme aiheeseen auttoivat meitä etenemään työssä. Kun aihe lopulta tarkentui ja prosessi selkeytyi, meidän oli helpompi tarkentaa hakeamaamme tietoa sekä etsiä uusia lähteitä.

Toinen päätehtävä projektissamme oli projektin suunnitteleminen. Tässä vaiheessa kokosimme projektisuunnitelmaa ja perehdyimme kirjallisuuteen liittyen projektisuunnitelman tekemiseen. Määrittelimme tärkeimmät projektiimme liittyvät käsitteet ja kuvasimme mitä ne tarkoittavat projektissamme. Projektin suunnittelemisen aloitimme toukuussa 2014 ja päätimme elokuussa 2014. Projektin suunnitteleminen tapahtui kesän aikana ja prosessi eteni sujuvasti. Kirjoittamiseen ei tullut taukoja, vaan työ eteni tasaiseen tahtiin. Aihe oli rajautunut ja olimme entistä motivoituneempia jatkamaan prosessia kohti seuraava vaihetta. Projektikirjallisuus oli suureksi osaksi suomenkielistä, mikä joudutti projektisuunnitelman kirjoittamista.

Kolmas päätehtävämme oli suunnitella ja toteuttaa opas, joka ohjaa nuorten parissa työskenteleviä toimintaterapeutteja mallin käyttöönotossa kouluympäristössä. Aloitimme oppaan suunnittelun osittain limittäin projektisuunnitelman kirjoittamisen kanssa. Oppaan suunnittelu sujui hyvin, koska olimme yksimielisiä oppaan keskeisimmistä sisällöistä ja siitä millaisen oppaan halusimme suunnitella ja toteuttaa. Opas valmistui tiiviissä aikataulussa, jolloin ideat ja kehittämis ehdotukset pysyivät mielessä ja kirjoitusprosessia oli helppo jatkaa. Lopullisen oppaan ulkoasu ja sisällöt olivat meille vielä pitkään epäselviä ja ensimmäisen oppaaseen liittyvän ohjauksen saaminen venyi. Tämän vuoksi oppaan suunnittelun ja toteuttamisen aikana ilmeni paljon epävarmuutta. Ohjaajien kanssa käydyn palautekeskustelun jälkeen saimme kuitenkin selkeitä rajauksia ja uutta innostusta oppaan työstämiseen.

Neljäntenä päätehtävänäimme oli palautteen kerääminen ja tuotteen viimeisteleminen saamamme palautteen pohjalta. Palautteen keräsimme työelämässä nuorten parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta, sekä yhdeltä yläkoulun opettajalta. Suunnittelimme palautelomakkeen laatukriteerien pohjalta ja keräsimme palautteen kirjallisena postitse. Kerätessämme palautetta meidän olisi kannattanut varmistaa osoitteet aiemmin, jotta aikataulumme ei olisi sen vuoksi hidastunut, lisäksi sähköinen versio olisi voinut nopeuttaa palautusaikoja. Laadimme palautelomakkeen lokakuussa 2014. Kysymysten muokkaaminen selkeiksi ja laatukriteereitä vastaaviksi oli haastavaa ja vei aikaa. Opas ja palautelomake oli tulostettu kaksipuolisina, ja yksi palautteista olikin täytetty vain toiselta puolelta. Jouduimme lähettämään useamman sähköpostiviestin ensin selvitellessämme vastaajien halukkuutta antaa palautetta, sitten muistutus kaksipuolisesta palautelomakkeesta ja lopuksi vielä muistutuksena vastausajan päättymisestä, mikä hidasti prosessin etenemistä. Saimme kuitenkin hyvin palautetta, jonka perusteella teimme vielä viimeisiä paranteluja oppaaseen. Erityisesti kiinnitimme huomiota muutamien kohtien selkeyteen, jotka muotoilimme palautteen jälkeen uusiksi. Vaikka saimmekin palautetta toimintaterapeuteilta hyvin, koulun näkökulma ja heidän ajatuksensa oppaasta olisi vahvistanut tuotteen eettisyyttä ja soveltuvuutta kouluympäristössä.

Projektin päättäminen oli viides päätehtävämme. Tähän vaiheeseen kuului projektin arviointi ja loppuraportin kirjoittaminen. Loppuraportin kirjoittamisen aloitimme syyskuussa 2014 ja se valmistui joulukuussa 2014. Vaiheen aloittamisessa oli hieman epäselvyyttä, koska aloitimme kirjoittamisen ennen kuin olimme saaneet projektisuunnitelmasta palautetta. Oppaan suunnittelusta ja toteutuksesta kirjoittaessamme, meillä oli aluksi vaikeuksia rajata, mikä kuuluu arviointiin ja mikä pohdintaan. Työn valmistuttua latasimme sen myös Theseus -tietokantaan, jossa se on kaikkien luettavissa

5.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi

Projektimme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opas nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelman sovelluksesta kouluympäristössä. Tärkeinä laatukriteereinä pidimme asiakaslähtöisyyttä, toimintaterapia mallin ja teorian tiedon käyttämistä sekä oppaan sovellettavuutta.

Projektissamme asiakaslähtöisyys näkyi usealla eri osa-alueella. Nuorille on tyypillistä liikkua ryhmissä, ja sen vuoksi ryhmämuotoinen työskentelytapa on heille hyvin soveltuva ja asiakaslähtöistä. Ryhmätyöskentely ja sen harjoittelu on nuorille hyödyllistä tulevaisuuden työ- ja ihmissuhteita ajatellen. Ennaltaehkäisyllä ja terveyden edistämällä voidaan vaikuttaa suurempien interventioiden tarpeeseen. Nuorilla mielenterveyden häiriöt ja päihdeongelmat ovat yleistyneet ja aikaisilla interventioilla voidaan vaikuttaa niiden ilmenemiseen ja vakavuuteen myöhemmässä vaiheessa. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma on sovellettavuutensa vuoksi asiakaslähtöinen ja sen vuoksi asiakaslähtöisyys soveltuu hyvin laatukriteeriksi. Ohjelmaan kuuluu ryhmän alkuarviointi, jonka perusteella määritetään kunkin ryhmän tavoitteet ja käytettävät teemat. Asiakkaat ovat mukana kaikissa päätöksissä ja teemoja ja toteutusajkoja voidaan muokata ryhmäprosessin aikana. Oppaassa olemme ohjanneet toimintaterapeutteja yhteistyöhön koulun kanssa esimerkiksi käytännön asioihin liittyen. Olisimme kuitenkin voineet kirjoittaa koulusta asiakkaana tarkemmin, jotta koulun rooli tasavertaisena yhteistyökumppanina tulisi selkeämmin esille.

Oppaamme asiakaslähtöisyys koskee sekä toimintaterapeutteja että ryhmäkokonaisuuteen osallistuvia nuoria. Palautteen kerääminen ja vaikuttamismahdollisuuden antaminen toimintaterapeuteille lisää asiakaslähtöisyyttä. Toimintaterapeuteilta saatujen uusien näkökulmien avulla pystyimme kehittämään opasta edelleen, mikä lisää asiakaslähtöisyyttä nuorten kannalta. Saamamme palautteen mukaan esimerkit ja teemat soveltuivat hyvin nuorille ja olivat asiakaslähtöisiä. Opas oli myös hyvin kirjoitettu toimintaterapeutin näkökulmasta, mikä tukee oppaan käyttöön ottamista. Myös ohjaajuudesta on annettu oppaassa kattavasti tietoa, mikä rohkaisee ryhmien ohjaamiseen.

Nuorilta valmista tuotetta koskevan palautteen avulla olisimme voineet taata asiakaslähtöisyyden myös heidän näkökulmastaan, nyt meillä oli nuorilta palaute jota hyödyntäen aloitimme oppaan työstämisen. Riskinä on että oppaan hyötyjen perusteluja pidetään liian keveinä, jolloin sitä ei oteta käyttöön. Lisäksi koululaitoksessa on omat hyväksi todetut toimintatapansa, jolloin uuden toimintatavan käyttöönotto voi tuntua vaivalloiselta. Toimintaterapeutin roolin vakiinnuttaminen kouluympäristöön vie paljon aikaa ja resursseja sekä koululta että toimintaterapeuteilta. Tiiviin yhteistyön saavuttamiseksi molempien osapuolten on oltava valmiita panostamaan yhteistyöhön ja tekemään kompromisseja.

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman käyttäminen näkyy projektissamme selkeästi. Olemme perehtyneet Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelmaan ja tuoneet sen pääsisällöt esiin sekä valmiissa oppaassa että loppuraportissa. Palautteen antaneet toimintaterapeutit olivat tyytyväisiä Lifestyle Redesign® - interventio-ohjelmasta annettuun perustietoon, mutta meidän olisi kannattanut yrittää hankkia vielä lisää ajankohtaista tietoa ja tutkimuksista tehdyistä sovelluksista. Vaikka itse koemme hallitsevamme mallin, ei oppaassa annettu tieto välttämättä anna toimintaterapeuteille yhtä selkeää kuvaa ohjelman periaatteista. Toisena taustateorianaa perehdyimme toiminnallisen ryhmätyön malliin, jonka teoriapohjaa kuvasimme oppaassa sekä loppuraportissa. Lisäksi haimme näyttöön perustuvaa tietoa ja tutustuimme muutamaa aiheeseen liittyviin tutkimuksiin sekä aiempiin opinnäytetöihin. Olisimme voineet alusta lähtien hakea monipuolisemmin tietoa ja soveltaa eri tutkimustuloksia, jolloin opinnäytetyömme tietoperusta olisi pohjautunut vielä uudempaan ja ajankohtaisempaan tietoon. Etenkin yhteistyötahon eli Oulun ammattikorkeakoulun kannalta näyttöön perustuvaa tietoa olisi kannattanut hankkia enemmän, koska se on yksi koulun tärkeistä teemoista

Sovellettavuutta lisää, että olemme alussa toisella opintojaksolla keränneet toteuttamamme ryhmäkokonaisuudesta palautteen nuorilta, joka auttaa meitä soveltamaan mallia juuri yläkouluikäisille. Valmistamastamme oppaasta keräsimme palautteen nuorten kanssa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta, jonka avulla varmistimme että opas on eri toimintaterapeuttien näkökulmasta sovellettavissa. Useampi palautteenantaja olisi taannut runsaamman palautteen ja näin antanut myös enemmän ideoita muokkaamiseen, joka olisi lisännyt sovellettavuutta. Opettajilta ohjauksessa saamamme ideat tukevat sovellettavuutta, koska niiden avulla opasta on muokattu huomattavasti käytettävyydeltään selkeämmäksi. Suunnittelimme ja toteutimme oppaan niin, ettei se määritä tiukkoja reunaehtoja. Esimerkiksi toiminnoista annetaan vain esimerkkejä ja korostetaan, että kaikki toiminnat valitaan ryhmän tarpeet huomioiden. Samoin toteutus ajat, tilat, materiaalit ja muut käytännön järjestelyt ovat sovellettavissa terapeutin harkinnan mukaan. (Clark 1999, Introduction.)

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme aiheen valinnan lähtökohtana oli kiinnostus nuorten toimintaterapiaan. Olimme myös molemmat kiinnostuneita ryhmien ohjaamisesta ja terveyttä edistävän näkökulman esille tuomisesta. Tahdoimme toteuttaa projektimuotoisen tuotteen, joka on työelämälähtöinen ja tulee toimintaterapeuttien käyttöön. Nuorten toimintaterapiasta on olemassa melko vähän tutkimustietoa ja valmiita menetelmiä toimintaterapeuttien työhön. Uutena menetelmänä Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma herätti nuorten parissa työskentelevien toimintaterapeuttien kiinnostuksen ja vahvisti ajatuksiamme opinnäytetyön hyödyllisyydestä ja aiheen tärkeydestä. Tieto terveyttä edistävästä toimintaterapiasta on lisääntynyt vähitellen ja tulevaisuudessa sitä tullaan varmasti painottamaan entistä enemmän. Terveyttä edistävä työskentely on pitkällä aikavälillä yhteiskunnan kannalta kustannustehokkaampi vaihtoehto ja tulee säästämään terveyskuluja. Toimintaterapia on vähitellen siirtymässä myös kouluympäristöön kouluilla kiertävien toimintaterapeuttien kautta. Nuorten terveyttä edistävän toimintaterapian toteutuminen kouluympäristössä tai koulun välityksellä olisi luonteva vaihtoehto, koska koulu on yksi nuoren tärkeimmistä ympäristöistä.

Olemme tyytyväisiä projektimme tuotteena valmistuneeseen oppaaseen, vaikka opinnäytetyöprosessi tuntuikin ajoittain pitkältä ja vaativalta. Ryhmämme kohdalla opinnäytetyöprosessi on ollut muutoksessa ja siihen on liittynyt paljon epäselvyyttä, niin opiskelijoiden kuin opettajienkin osalta. Emme osanneet odottaa, että opinnäytetyöseminaarit alkasivat niin yleisluontoisesti ja suurissa ryhmissä. Olisimmekin kaivanneet oman alan opettajien ohjausta ja opastusta prosessin alussa ja etenkin aiheen valinnassa, koska myöhemmin heiltä saadut vinkit helpottivat ja nopeuttivat työskentelyämme merkittävästi. Jokaisen projektin päätehtävän kohdalla päästyämme alkuun kirjoittamisen tai lähdekirjallisuuden avulla, eteneminen on kuitenkin ollut sujuvaa.

Työn edetessä oma motivaatiomme ja kiinnostuksemme aihetta kohtaan on kasvanut. Mitä pidemmälle työ on edennyt, sitä innokkaammin olemme sitä työstäneet. Opettajilta saatu palaute on lisäksi auttanut meitä hahmottamaan opinnäytetyöprosessin vaiheita ja tuonut intoa työn tekemiseen. Tämän vuoksi lyhyidenkin palautteiden jälkeen työskentely

on ollut intensiivistä ja olemme muiden töiden ja koulutehtävien ohella pystyneet jatkaamaan opinnäytetyön kirjoittamista. Olisimme voineet itse vielä aktiivisemmin pyytää palautetta.

Koko opinnäytetyön tekemisen ajan olemme olleet samaa mieltä meille parhaista työkentelyaikatauluista, -tavoista ja -intensiteetistä sekä ennen kaikkea opinnäytetyömme sisällöstä. Prosessin aikana olemme saaneet arvokasta kokemusta työparityöskentelystä ja oppineet siihen sisältyvää neuvottelutaitoa ja kompromissien tekemistä. Myös työtehtävien ja vastuun jakaminen on antanut itsevarmuutta, josta on varmasti myöhemmin hyötyä ammattiin kuuluvassa tiimityöskentelyssä.

Halusimme tehdä jokaisen vaiheen opinnäytetyössämme perusteellisesti ja parhaamme mukaan, jotta voimme olla tyytyväisiä itseemme. Huomasimme myös, että aiemmin huolella toteutetut päätehtävät ja niistä syntyneen välitulokset hyödytti meitä myöhemmissä vaiheissa. Projektin arvioinnin kirjoittamisen aloittaminen vaati uudelleenorientoitumista, sillä arvioiva ja pohtiva teksti poikkesi aiemmin kirjoittamasta tekstistä. Toisaalta oli myös hyvä tarkastella omaa työtään uudelleen eri näkökulmasta kokonaisuutena, kun aikaisemmin olimme arvioineet työtämme vaihe kerrallaan. Koimme myös, että oli kaikesta projektin aikana tulleesta epäselvyydestä huolimatta mukava huomata, että olimme päässeet tavoitteeseemme ja luoneet tuotteen, johon olimme tyytyväisiä.

Eniten innostusta ja motivaatiota lisäsivät meille mieluisat vaiheet, joissa saimme käyttää omaa luovuuttamme ja hyödyntää kokemustamme nuorten kanssa työskentelystä. Suunnittelu sujui hyvin, koska saimme paljon ideoita ja olimme samaa mieltä monista asioista jotka kuhunkin teemaan tulisi sisällyttää. Halusimme osoittaa opinnäytetyössä osaamista muutenkin kuin pelkällä teoretiedolla ja siksi meille oli tärkeää, että saimme käyttää luovuutta ja soveltaa aiemmin oppimaamme. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisi ollut hyvä sisällyttää oppaan kehittelyyn esimerkiksi teemoihin ja toimintoihin liittyvä palauttekyseily myös mahdollisille asiakkaille, eli ryhmäkokonaisuuksiin osallistuville nuorille. Toisaalta on hyvä asia että työmme pohjalta nousee lisää tutkimus- ja sovellusaiheita, mikä on osoitus tarpeellisuudesta.

Opinnäytetyöprojektin työelämälähtöisyyden vuoksi, olimme tyytyväisiä toimintaterapeuteilta saamaamme palautteeseen, joka oli tärkeää myös oppimisemme kannalta.

Saimme palautteessa myös kiitosta hyvästä ja ajankohtaisesta aihevalinnasta. Saamamme kehittämisehdotukset olivat harkittuja ja olimme pääosin samaa mieltä palautteen kanssa. Kokonaisuudessaan palautteista näkyi toimintaterapeuttien kokemus nuorten kanssa työskentelystä. Koimme palautteen rikastuttavan työtämme saadessamme uusia näkökulmia ja käytännönläheisiä ehdotuksia.

Opinnäytetyössämme haastavimmaksi osoittautui aikataulujen yhteen sovittaminen omien töiden, opiskelujen, opettajien ja palautteen antajien kanssa sekä niistä kiinni pitäminen. Onnistuimme kuitenkin pääosin pitämään aikatauluistamme kiinni ja työstämään opinnäytetyötä suunniteltuun tahtiin. Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyö valmiiksi suunnitellussa aikataulussa. Vaikka prosessin alussa emme aivan pysyneet aikataulussa kirimme sitä kiinni ja opinnäytetyö valmistui joulukuussa 2014. Mikäli olisimme onnistuneet viemään projektia eteenpäin tasaista tahtia, olisimme voineet käyttää kuhunkin vaiheeseen hieman enemmän aikaa, jolloin lopputulos olisi ollut huolitellumpi.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on ollut opettavainen prosessi. Olemme syventäneet osaamistamme ja tietouttamme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovellettavuudesta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista eri asiakasryhmille. Projektin myötä koemme hallitsevamme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman, niin että voisimme hyödyntää sitä työssämme ohjatessamme ryhmiä. Saamamme kokemus oppaan suunnittelusta hyödyttää meitä tulevassa ammatissamme, jossa haemme uutta näyttöön perustuvaa tietoa ja sovellamme sitä. Opinnäytetyöprosessi on antanut meille hyvän mallin oman työn kehittämisestä. Tästä on hyvä jatkaa kohti suurempia projekteja.

Yhteistyötahomme, Oulun ammattikorkeakoulu, mahdollisti tiiviin yhteistyön ennalta tuttujen, samassa rakennuksessa työskentelevien opettajien kanssa ja näin antoi hyvät edellytyksen projektin toteuttamiselle. Meillä on vielä paljon opittavaa yhteistyötahojen kanssa toimimisessa ja eri näkökulmien huomioimisessa, minkä huomasimme palautetta vastaanottaessamme. Kriittisen mutta kehittävän palautteen vastaanottaminen on joskus hankalaa, vaikka sen seurauksena projekti voi ottaa suuriakin harppauksia eteenpäin. Näin prosessin loppuvaiheessa on mukava huomata että saamamme palautteen perusteella tekemämme korjaukset ovat olleet kaiken sen työn arvoisia ja uskomme niiden hyödyttävän oppaan tulevia käyttäjiä.

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman sovelluksia voisi kehittää edelleen, suunnitteleamalla ryhmäkokonaisuuksia esimerkiksi työikäisille ja lapsille. Toteuttamamme opas olisi myös hyvä ottaa koekäyttöön ja kehittää sitä edelleen. Mahdollisuutena on myös eriyttää opasta esimerkiksi toisen asteen opiskelijoille tai mille tahansa erityisryhmille soveltuvaksi. Kouluympäristöön olisi hyvä tuoda myös muita terveyttä edistävään työhön soveltuvia menetelmiä. Kokonaisuudessaan kouluympäristössä vakituisesti työskentelevä tai kouluilla kiertävä toimintaterapeutti on vielä melko uusi käytäntö, joten sen tämänhetkisiä toteutumismuotoja ja vaikuttavuutta olisi hyvä tutkia ja perustella. Vaikka terveyttä edistävään toimintaterapiaan kiinnitetäänkin entistä enemmän huomiota, se on silti aihe jota tulee tutkia ja kehittää edelleen. Kokonaisuudessaan toimintaterapian toteutuminen kouluympäristössä ja toimintaterapian hyödyntämismahdollisuudet kouluilla ovat aiheita, joita olisi hyviä tutkia jatkossa. Mielenkiintoinen tutkimusaihe on myös terveyttä edistävä toimintaterapia ja sen toteutuminen Suomessa.

Toimintaterapeuttien ammattieettisissä ohjeissa kuvataan työn edellyttävän jatkuvaa ammattitaidon kehittämistä. Opinnäytetyöprosessissamme olemme hakeneet näyttöön perustavaa tietoa ja hyödyntäneet sitä oppaan suunnittelussa. Tätä kautta myös palautteen antaneet toimintaterapeutit pääsevät hyötymään kokoamastamme tietopaketista ja kehittämään omaa ammattitaitoaan nuorten toimintaterapiaryhmien parissa.. Eri vaiheessa noudattamiemme eettisten käytäntöjen avulla saimme myös työelämän kannalta tärkeää kokemusta joka on vienyt omaa ammatillista kehitystämme eettisestä näkökulmasta eteenpäin. Olemme myös osaltamme edistäneet kuntoutusalan kehittämistä tuomalla esiin terveyttä edistävän toimintaterapian näkökulmaa ja siihen liittyvää näyttöön perustuvaa tietoa. Uusien käytäntöjen työelämään siirtyminen vaatii vankan teoriapohjan, perustelut ja testausta. Toivomme että opinnäytetyömme on alku laajemmalle terveyttä edistävän näkökulman kehittämiseksi etenkin nuorten toimintaterapiassa.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Clark, F., Jackson, J., Mandel, D., Nelson, L., Zemke R. 1999. Lifestyle Redesign – Implementing the Well Elderly Program. California: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Clark, F., Jackson, J. & Carlson, M. 2004. Occupational Science, Occupational Therapy and Evidence-based Practice: What the Well Elderly Study has Taught Us. Teoksessa Molineux, M. Occupation for Occupational Therapists. Oxford: Blackwell Publishing Ltd

Creek, J. 1997. Occupational Therapy and Mental Health. London: Churchill Livingstone.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Flanigan, A. 2001. Occupational therapy with adolescents. Teoksessa L. Lougher. Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. London: Churchill Livingstone.

Greik, K. 2008. Terveysten edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapian pro gradu-tutkielma.

Grossman, J. 1991. A Prevention Model for Occupational Therapy. The American Journal of Occupational Therapy. vol. 45 (1).

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 16–21.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hynynen, J & Tirkkonen, A. 2013. ”Suomessa aina peruna ja pulla!” toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign – ohjelmaa soveltaen. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hyrynsalmi, S. 2012. Toimiva arki –ryhmä ikäihmisille – perustuen Lifestyle Redesign ohjelmaan. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektkirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kielhofner, G. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. Philadelphia: F.A. Davis Company

Law, M. 1998. Client-centered occupational therapy. Thorofare: SLACK Incorporated.

Law, M. & Bennett, S. 2014. What is Evidence-Based Practice. Hakupäivä: 31.7.2014. http://www.otevidence.info/EBP_page.asp?pageid=5.

Linnosuo, O. 2003. Sosiaalinen ja toiminnallis-terapeuttinen työ nuorten kanssa. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Rathje, L. & Petäjäkangas, S. 2013. Onnistuneesti eläkkeelle. Toimintaterapiaryhmäsuunnitelma eläkkeelle siirtyville työntekijöille. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Scaffa, M., Reitz, S. & Pizzi, M. 2010. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Simons, D. 2005. Adolescent development. Teoksessa Cronin, A. & Mandich, M. Human Development & Performance Throughout the Lifespan. New York: Thomson Delmar Learning.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Hakupäivä: 4.6.2014 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettisetohjeet2011.pdf>.

Talasniemi, M & Vartiainen, T. 2010. Hyvä elämä –toimintaterapiaryhmä ikääntyneille Lifestyle Redesign ohjelman mukaan. Savonia ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Townsend, E., Brintnell, S. & Staisey, N. 1990. Developing Guidelines for Client-Centered Occupational Therapy Practice. The Canadian Journal of Occupational Therapy. vol. 57. (2).

Trombly, C.A. 1993. Anticipating the Future: Assessment of Occupational Function. American Journal of Occupational Therapy, vol.47 (3).

Vroman, K. & O'Brien, J. 2013. Occupational and Group Analysis: Adolescents. Teoksessa Clifford O'Brien, J. & Solomon, J.W. Occupational Analysis and Group Process. Missouri: Elsevier.

Väyrynen, S., Nevala, N. & Päivinen, M. 2004. Ergonomia ja käytettävyys suunnittelussa. Helsinki: Teknologiainfo Teknova oy.

Wahlroos, S. 2014. Sopettaako? – ideakansio sosiaalisia tilanteita pelkäävien ryhmiä ohjaaville toimintaterapeuteille. Lifestyle Redesigniin pohjautuvan kansion valmistamisprosessi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Wilcock, A. 1998. An Occupational Perspective of Health. Thorofare: SLACK Incorporated.

LIITTEET

LIITE 1. Projektin toteutussuunnitelma

LIITE 2. Kustannusarvio

LIITE 3. Saatekirje

LIITE 4. Palautelomake

LIITE 5 Opas Lifestyle Redesign® -ohjelman sovelluksesta yläkouluikäisille nuorille

Nro.	Tehtävä	Aloitus	Lopetus	Suunnitelut tunnit	Toteutuneet tunnit
1.	Aiheeseen perehtyminen			195h	196h
1.1	Projektin ideoiminen ja aiheen valinta	9/2013	9/2013	10h	10h
1.2	Tietoperustan kirjoittaminen	10/2013	12/2013	180h	180h
1.3	Tietoperustan kokoaminen	12/2013	12/2013	4h	4h
1.4	Tietoperustan esittäminen	12/2013	12/2013	1,5h	1,5h
2.	Projektin suunnittelu			55h	52h
2.1	Projektikirjallisuuteen perehtyminen	5/2014	8/2014	20h	15h
2.2	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	5/2014	8/2014	35h	37h
3.	Oppaan suunnittelu ja toteutus			61h	65h
3.1	Ideointivaihe	10/2013	5/2014	10h	10h
3.2	Luonnosteluvaihe	5/2014	6/2014	6h	6h
3.3	Kehittelyvaihe	7/2014	10/2014	45h	49h
4.	Palautteen kerääminen ja tuotteen viimeisteleminen			16h	20h
4.1	Palautelomakkeen tekeminen	10/2014	10/2014	4h	4h
4.2	Palautteen kerääminen ja analysointi	10/2014	11/2014	8h	8h
4.3	Oppaan viimeistely	11/2014	12/2014	4h	8h

5.	Projektin päättäminen			114h	120h
5.1	Projektin arviointi	11/2014	12/2014	10h	14h
5.2	Loppuraportin kirjoittaminen	9/2014	12/2014	90h	90h
5.3	Opinnäytetyöesityksen valmistelu	11/2014	12/2014	5h	5h
5.4	Opinnäytetyön esittäminen	12/2014	12/2014	1h	1h
5.5	Korjausten tekeminen ja viimeistely	12/2014	12/2014	8h	10h
	Yhteensä			441h	453h

Nro	Tehtävä	Arvioidut kustannukset	Toteutuneet kustannukset
1	Henkilöstökulut		
1.1	Hanna Ristimäki ja Johanna Heikkinen	1060€	1040€
1.2	Maarit Virtanen	40€	40€
1.3	Pirjo Lappalainen	40€	40€
1.4	Vertaisarvioijat	40€	40€
1.5	Suomenkielen lehtori	20€	20€
1.6	Englanninkielen lehtori	20€	20€
1.7	Tukiryhmän muu henkilöstö	0€	0€
2.	Materiaalikulut		
2.1	Tulostus	5€	5€
2.2	Postituskulut	15€	14,25€

Hyvä toimintaterapeutti,

Kiitos että osallistut opinnäytetyöprosessiimme antamalla palautetta Lifestyle Redesign® – ohjelmaan perustuvasta oppaastamme. Oppaassa sovelletaan Lifestyle Redesign® -ohjelmaa koulumaailmaan ja pienryhmiin. Keräämme palautetta nuorten parissa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta saadaksemme ammattilaisen näkökulman, jonka avulla voimme tehdä oppaaseen tarvittaessa parannuksia.

Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita Oulun seudun ammattikorkeakoulusta ja toteutamme oppaan opinnäytetyönämme. Nuorten ennaltaehkäisevästä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta on olemassa hyvin vähän tietoa ja valmiita menetelmiä toimintaterapeuttien työhön. Nykyaikana syrjäytymisen uhka ja mielenterveyden häiriöt tekevät ennaltaehkäisevästä työstä entistä tärkeemmän työalueen. Tämän vuoksi opas Lifestyle Redesign® -ohjelman sovelluksesta nuorille tukee ohjelman käyttöönottoa ja antaa Sinulle uusia menetelmiä työhösi.

Tämän saatekirjeen mukana saat kopion oppaastamme, palautuskuoren sekä palautelomakkeen, johon pyydämme Sinua vastaamaan kirjallisesti. Voit myös halutessasi tehdä merkintöjä oppaaseen. Palautteen kysymykset liittyvät oppaamme laadun arviointiin. Palautathan täytetyn palautekyselyn ja oppaan palautuskuoressa 14.11.2014 mennessä. Tavoitteena on, että oppaan avulla Lifestyle Redesign® -ohjelma siirtyisi nuorten parissa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Opinnäytetyömme julkaistaan Theseus -julkaisuarkistossa. lisäksi saat valmiin oppaan käyttöösi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää oppaaseen tai opinnäytetyöhöemme liittyen, voit ottaa meihin yhteyttä.

Ystävällisin terveisin,

Johanna Heikkinen
toimintaterapeuttiopiskelija
xxx-xxxxxxx
xxxxxxx@students.oamk.fi

Hanna Ristimäki
toimintaterapeuttiopiskelija
xxx-xxxxxxx
xxxxxxx@students.oamk.fi

Asiakaslähtöisyys

	Väittämä	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.	Esimerkkitoiminnat sopivat nuorille.					
2.	Teemat soveltuvat nuorille.					
3.	Opas ohjaa toimintaterapeut- tia osallistamaan nuoria ryh- mäprosessi suunnitteluun.					
4.	Opas rohkaisee muokkaa- maan ryhmäprosessista kulle- kin ryhmälle sopivan.					
5.	Opas on kirjoitettu toiminta- terapeutin näkökulmasta.					
6.	Opas antaa riittävästi tietoa liittyen ryhmän ohjaajuuteen.					

Muuta kommentoitavaa:

Sovellettavuus/Käytettävyys

	Väittämä	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.	Opas on sisällöltään selkeä.					
2.	Opas on ulkoasultaan selkeä.					
3.	Opas on helppo ottaa käyt- töön.					
4.	Opas mahdollistaa teemojen soveltamisen ryhmän tarpei- den mukaan.					
5.	Opas soveltuu käytettäväksi koulumaailmaan.					

6.	Opas soveltuu yläkouluikäisille nuorille eri kouluissa.					
----	---	--	--	--	--	--

Muuta kommentoitavaa:

Toimintaterapian mallin ja teoritiedon käyttäminen

	Väittämä	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.	Opas tuo esiin Lifestyle Re-design® -ohjelman perusperiaatteet.					
2.	Opas ohjaa toimintaterapeuttisen ryhmätyönmallin käytössä.					
3.	Oppaassa käytetty teoritieto on selkeänä lähteissä.					

Muuta kommentoitavaa:

Kiitos palautteesta!

SOVELLUKSESTA YLÄKOULUIKÄISILLE NUORILLE

Erillinen liite