

”MUUTAKI KU TELKKUU”

Itsenäisesti asuvien kehitysvammaisten ilta- ja viikonlopputoiminnan
kehittäminen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Tolonen, Anri Vartiainen, Atte	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 51	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi ”Muutaki ku telkkuu” Itsenäisesti asuvien kehitysvammaisten ilta- ja viikonlopputoiminnan kehittäminen		
Tutkinto Sosionomi (AMK), sosiaalipedagoginen varhais- ja nuorisokasvatuksen polku		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin Naapurit - yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -hankkeen toiveesta, joka toivoi toiminnan kehittämistä itsenäisesti asuvien kehitysvammaisten Olkkari ilta- ja viikonlopputoimintaan sekä tukea siellä toimivien vertaisohjaajien ohjaukseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa itsenäisesti asuvien aikuisten kehitysvammaisten sosiaalista osallisuutta sekä tuoda rohkeutta itsenäisiin valintoihin ja kykyyn ilmaista omia mielipiteitä ja haluja. Tarkoituksena oli myös luoda Olkkarilla toimiville vertaisohjaajille työkaluja ohjaamisen ja toiminnan tukemiseen.</p> <p>Opinnäytetyössä käsiteltiin kehitysvammaisuuden määritelmää sekä kehitysvammaisten itsenäisessä asumista ja siinä tapahtuneita muutoksia. Teoriaosuuden yhteydessä tarkasteltiin myös kehitysvammaisten osallisuutta sekä sosiokulttuurista innostamista, jotka toimivat lähtökohtina toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutettiin kolme ohjausta, joiden toiminnot määräytyivät eri teemojen mukaan. Teemat: jännitys, vuorovaikutus ja rentoutuminen, valikoituivat Olkkarin asiakkaiden taitojen ja toimintojen tueksi sekä heidän esittämien toiveiden mukaan.</p> <p>Palautetta kerättiin palautelomakkeella Olkkarin ilta- ja viikonlopputoimintaan osallistuvilta asiakkailta ja vertaisohjaajilta, jotta heidän mielipiteensä ohjauksistamme tulisi kuulluksi. Asiakkaiden, vertaisohjaajien sekä toimeksiantajien tarjoama palaute oli positiivista sekä toiminnan monipuolistamista ja kehitystä toivottiin myös tulevaisuuteen.</p>		
Asiasanat kehitysvammaisuus, sosiokulttuurinen innostaminen, osallisuus, ryhmänohjaus, toiminnallinen opinnäytetyö		

Abstract

Author(s) Tolonen, Anri Vartiainen, Atte	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2020
	Number of pages 51	
Title of publication Title "More than just telly" – Developing evening and weekend activities for people with disabilities		
Name of Degree Bachelor of Social Services, Social Pedagogy for Early Childhood and Youth Education path		
Abstract <p>The bachelor's thesis was made for Naapurit -yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -project, which commissioned to develop and support the on-going evening and weekend activities at Olkkari. The goal for this thesis was to strengthen the social inclusion of independently living people with intellectual disabilities and encourage them to make their own decisions and to express their own opinions and desires. One aim was to create tools that could help Olkkari's peer mentors with their tasks.</p> <p>The thesis addresses the definition of intellectual disabilities and the history of housing people with intellectual disabilities. The core of the theory portion of this thesis consists of participation of people with intellectual disabilities and sociocultural animation, which both act as baselines for planning and implementing of activities.</p> <p>The practical portion was formed by three different themes that were: tension and excitement, interaction and listening skills, and relaxation. Those themes were the backbone in the mentoring process. Themes were selected by keeping in mind the capabilities and the wishes of the target group.</p> <p>A simplified survey form was used for collecting the reviews both from the peer mentors and the guests of Olkkari. The feedback was all in all positive and each participant hoped for improved and more versatile mentoring in the future.</p>		
Keywords people with intellectual disabilities, sociocultural animation, participation, peer mentoring, practical thesis		

1	JOHDANTO	2
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA.....	3
2.1	Työn lähtökohdat	3
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	5
2.3	Toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit.....	5
2.4	Tavoite ja tarkoitus.....	5
3	KEHITYSVAMMAISUUS	7
3.1	Kehitysvammaisuuden määritelmä	7
3.2	Kehitysvammaisten itsenäinen asuminen	9
3.3	Kehitysvammaisten osallisuus	10
4	SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA RYHMÄNOHJAUS	12
4.1	Sosio-kulttuurinen innostaminen	12
4.2	Sosio-kulttuurinen innostaminen ja ryhmänohjaus	13
5	TOIMINNALLISTEN OHJAUKSIEN SUUNNITTELU.....	15
5.1	Toimintaan tutustuminen.....	15
5.2	Ohjauksien suunnittelu ja mainonta	18
6	TOIMINNALLISET OHJAUKSET	21
6.1	Ohjauksien toteutus	21
6.2	Ohjauksien palaute	28
6.3	Arviointi.....	29
7	POHDINTA	31
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	31
7.2	Yhteiskunnallisen näkökulman sekä ammatillisen kasvun pohdinta	31
7.3	Hyödynnettävyys sekä kehittämis ehdotukset.....	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Kehitysvammaisten osallisuus sekä yhteiskunnallinen asema ovat kokeneet monia ja suuria muutoksia Suomen lyhyen historian aikana. Kehitysvammaisten asuinolot ovat kehittyneet ajan saatossa 1900-luvulla alkaneista sairaalanomaisista hoitolaitoksista merkittävästi (Vernerinet 2016). Lisäksi kehitysvammaisten laitosasuminen on suunniteltu lakkautettavaksi vuoden 2020 loppuun mennessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 1).

2010-luvun loppupuolella on järjestetty useampia hankkeita, jotka ovat tukeneet kehitysvammaisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Esimerkiksi Kehitysvammaliiton Palkkaa mut! -hankkeen tavoitteena oli työllistää kehitysvammaisia palkkatyöhön. Puolestaan edelleen voimassa olevan Kehitysvammaliiton Porukoissa -hanke luo tapoja, joilla tuetaan omassa kodissaan asumista sekä yhteisöihin liittymistä. Lisäksi EHYT ry:n SELVIS -hanke pyrkii kehittämään päihde- ja pelikasvatusaineistoa yhdessä kehitysvammaisten nuorten kanssa. (Kehitysvammaliitto 2020a.)

Toiminnallinen opinnäytetyömme sisälsi kolme järjestämäämme ohjausta Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän Olkkari yksikössä, opinnäytetyöraportin sekä ohjauksistamme syntyneet tiivistelmät vertaisohjaajien toiminnan tueksi. Tavoitteenamme oli kehittää Olkkarilla tapahtuvaa ilta- ja viikonlopputoimintaa monipuolisemmaksi sekä osallistavammaksi. Tarkoituksemme oli osallisuuden ja sosiokulttuurisen innostamisen kautta luoda Olkkarin vertaisohjaajille sekä asiakkaille mahdollisuus osallistavaan ja kaikkia osapuolia huomioivaan ilta- ja viikonlopputoimintaan.

Käsitlemme opinnäytetyössämme kehitysvammaisten yhteiskunnallista asemaa, ohjaamisen teoriaa, sosiokulttuurista innostamista sekä osallisuutta. Kuvaamme Olkkarilla tapahtunutta työskentelyämme aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen saakka. Lisäksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä ja hyödynnettävyyttä, ammatillista kasvuamme sekä sitä, minkälaisena kehitysvammaisten asema nykypäivän yhteiskunnassa ilmenee.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

2.1 Työn lähtökohdat

Etsimme opinnäytetyöllemme aihetta, joka kiinnostaisi meitä teemaltaan sekä toiminnaltaan ja jossa voisimme hyödyntää jo sosionomiopintojemme aikana opittuja taitoja. Lähtökohdiksemme opinnäytetyön aihetta etsiessä valikoitui siten asiantuntijuuden vahvistaminen sekä osaamisen laajentaminen.

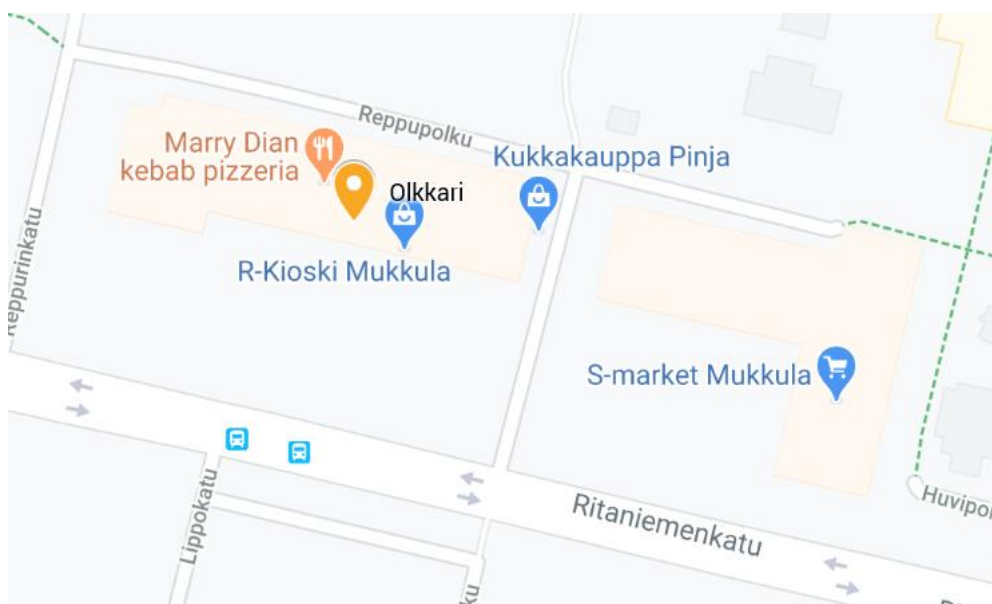
Löysimme Naapurit – yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -hankkeen ilmoituksen, jossa etsittiin toiminnallisen opinnäytetyön tekijöitä kehittämään Olkkari- ilta- ja viikonlopputoimintaa yhdessä kehitysvammaisten iltaohjaajien kanssa. Sama hanke toimisi myös kyseisen opinnäytetyön toimeksiantajana. Tutustuttuamme opinnäytetyön aiheeseen sekä osallistuttuamme Olkkari- ilta- ja viikonlopputoimintaa koskeviin palaveriin, minkä jälkeen totesimme opinnäytetyön sopivan itsellemme asettamiin toiminnan ja kehittämisen toiveisiin.

Toimintaympäristö

Opinnäytetyö sijoittui Olkkari- ilta- ja viikonlopputoimintaan, jota järjestetään Lahden Mukkulassa sijaitsevan ostoskeskuksen yhteydessä olevissa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän (PHHYKY) tiloissa (Kuva1), Ritaniemenkatu 13:ssa. (Kuva 2)



Kuva 1. Olkkari ulkoapäin



Kuva 2. Kartta Olkkarille (Google maps, 2020, mukailtu)

PHHYKY järjestää samoissa tiloissa arkipäivisin myös vaikeasti vammaisten tuettua päivätoimintaa. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2019a) mukaan päivätoiminta on vammaispalvelulain ja kehitysvammalain mukaista toimintaa henkilöille, jotka eivät sairauden tai vamman vuoksi voi osallistua sosiaalihuoltolain mukaiseen työtoimintaan. Päivätoiminnalla, kuten liikunnalla, ruuanlaitolla, keskustelulla ja sosiaalisten taitojen harjoittelulla pyritään ennaltaehkäisemään psyykkisiä vaikeuksia sekä parantamaan elämänlaatua.

Olkkaritoiminta on puolestaan kynnyksetöntä toimintaa, joka on avointa kehitysvammaisille henkilöille sekä muille asuin ympäristön asukkaille. Olkkaritoiminnan tavoitteena on tukea ja innostaa kehitysvammaisia toimimaan vertaisohjaajina sekä tulemaan asuin ympäristönsä tasa-arvoiseksi jäseniksi. (Naapurit-hanke 2017, 10.) Olkkari -ilta- ja viikonlopputoiminta on avoinna arkisin maanantaina, tiistaina ja torstaina kello 17.00-19.00 sekä kuukausittain yhtenä viikonloppuna, lauantaina ja sunnuntaina kello 13.00-16.00. Toiminta tavoittaa kymmeniä kävijöitä sekä erilaisten tapahtumien aikaan väkeä voi olla enemmänkin. (Huhtiainen & Takala 2020.) Toimintaa järjestävät vertaisohjaajat ovat tuetun asumisen asiakkaita sekä heille on järjestetty muutaman illan pituinen koulutus, jonka aikana on käyty läpi vertaisohjaajille kuuluvat tehtävät sekä kuinka poikkeuksellisissa tilanteissa on toimittava. Olkkari ja vertaisohjaajatoiminnan avulla vahvistetaan kehitysvammaisten voimavaroja sekä toimijuutta heidän työelämässään, arjessa sekä muissa heidän yhteisössään. Vapaaehtoisuuteen perustuvaa iltapäivä- ja viikonlopputoimintaa ei sido palkalliseen kehitysvammatyöhön liittyvät säädökset, mutta vertaisohjaajilta edellytetään tehtäviin sitoutumista. (Naapurit-hanke 2017, 10.)

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ammatillisessa kentässä on toiminnan opastaminen, ohjeistaminen, toiminnan järjeistäminen ja järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tarkoitettu opastus, ohjeistus tai järjestettyä toiminnan ohjausta. (Vilka, & Airaksinen, 2003, 9.) Salosen (2013, 6) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä eri kehittämisen ja toiminnan vaiheet etenevät toimijoiden parissa dialogisessa tai dialogisessa vuorovaikutussuhteessa tarkoin määrättyssä toimintaympäristössä. Tällä tarkoitetaan kanssakäymistä, arviointia, toiminnan uudelleen ohjaamista, vertaistukea sekä palautteen vastaanottoa ja antoa.

Myös toimeksiantajan löytäminen toiminnalliselle opinnäytetyölle on suositeltavaa, sillä toimeksi annetun opinnäytetyön ja -prosessin avulla voi näyttää osaamistaan laajemmin, sekä toimeksi annetun opinnäytetyön avulla pääsee vertaamaan taitojaan ja tietojaan senhetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilka, & Airas 2003, 16-17.)

2.3 Toimeksiantaja ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Euroopan sosiaalirahaston (ESR) sekä Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Naapurit -yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -hanke. Naapurit – yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat -hankkeen (Naapurit-hanke 2017,2) mukaan hankkeen tarkoituksena on osallisuuden edistämiseksi sekä syrjäytymisen torjumiseksi vahvistaa aikuisten kehitysvammaisten sosiaalista hyvinvointia, sekä mahdollistaa itsenäisen asumisen sosiaalisia toimintaedellytyksiä etsimällä ja osallisuutta lisäämällä. Tällä tarkoitetaan tuetun asumisen piirissä elävien henkilöiden tueksi kehitettyjä keinoja, joilla he voivat tutustua lähiympäristöön.

Hankkeen kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset aikuiset, jotka asuvat itsenäisesti tai ovat aloittamassa itsenäisen asumisen. Hanke rakennetaan yhteistyössä Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymän, Eksoten vammaispalveluiden tulosityksikköjen, LAB-ammattikorkeakoulun (Saimaan ammattikorkeakoulu & Lahden ammattikorkeakoulu), perhe ja sosiaalipalveluiden, vammaispalveluiden sekä kohderyhmään kuuluvien henkilöiden kanssa. (Naapurit-hanke 2017, 2.)

2.4 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa itsenäisesti asuvien aikuisten kehitysvammaisten sosiaalista osallisuutta sekä tuoda rohkeutta itsenäisiin valintoihin ja kykyyn ilmaista omia mielipiteitä ja haluja. Tarkoituksena on sosiokulttuurisen innostamisen sekä

osallisuuden lisäämisen myötä luoda Olkkarin vertaisohjaajille ja asiakkaille mahdollisuus osallistavampaan ilta- ja viikonlopputoimintaan. Tavoitteena on siten tukea vertaisohjaajien ohjausta sekä tarjota heille uusia välineitä ja keinoja, joilla he voivat tukea ja helpottaa omaan työtään vertaisohjaajina sekä madaltaa osallistujien kynnystä tuoda omia mielipiteitään ja toiveitaan esille. Toiveita ja mielipiteitä esiin nostamalla ilta- ja viikonlopputoiminta saataisiin kaikkia osapuolia palvelevaksi sekä yksilöllisiä toiveita toteuttavaksi.

Oman oppimisen tavoitteenamme on asiantuntijuuden laajentaminen syventämällä tietämystämme kehitysvammaisuudesta ja kehitysvammaisten osallisuudesta nyky-yhteiskunnassa. Lisäksi haluamme kehittyä toiminnan suunnittelussa sekä ohjauksessa, kun toiminta suunnataan tavoitelähtöisesti juuri tietyille kohderyhmälle.

3 KEHITYSVAMMAISUUS

3.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Ihmisen toimintakyky ja sen syntyminen on kompleksinen tapahtumasarja, joka muodostuu useista osatekijöistä. Siksi kehitysvammaisuuden perusteellinen ja suoraviivainen määrittäminen on vaikeaa. Kaikille kehitysvammaisuus ei ilmene samanlaisena sillä yksittäisille ihmisille yksi ja sama käsite pitää sisällään erinäisiä merkityksiä. Onkin suotavaa puhua kehitysvammaisuuden kirjosta, sillä kehitysvammaisuus on sateenvarjokäsite toisistaan poikkeavista syistä johtuville sekä vaihtelevia ilmenemismuotoja saaville vammaisuuden muodoille. (Kaski, Manninen & Pihko 2013,14; Seppälä 2018, 36.) Kun lievään kehitysvammaan liittyy liitännäissairauksia tai -vammoja, voidaan henkilö luokitella vaikeavammaiseksi. Kansaneläkelaitoksen (Kela) kriteerien perusteella vaikeavammaisuudesta on kyse silloin, kun henkilöllä on merkittäviä rasituksia tai vaikeuksia suoriutua jokapäiväisistä toimistaan työelämässä, koulussa, kotona tai muissa elämäntilanteissaan julkisen laitoshoidon ulkopuolella. Puolestaan monivammaisuus käsitteellä ei ole selkää määritelmää, vaan monivammaisella henkilöllä on jokin toinen huomattava toimintakykyä heikentävä haitta, kuten vaikea aistivamma tai liikuntavamma. (Aaltonen & Arvio 2011, 15.) Kehitysvammaisuuden kriteerit täyttäviä henkilöitä on Suomessa noin 1% koko väestöstä, eli noin 50 000 (Vernerinet 2020).

Greenspanin (1999) ja Hattonin (2012) mukaan kehitysvammaisuus on sosiaalisesti ja hallinnollisesti määräytyneet käsite, joka määrittelee yksittäisen ihmisen kehityksellisiä piirteitä sekä suhdetta yhteiskunnan palvelurakenteisiin ja -järjestelmään. Kehitysvammaisuuden käsitettä käytetään lääketieteellisen diagnoosin tapaan terveys-, sosiaali- ja koulutuspalveluiden järjestämiseen. Kyseistä käsitettä hyödynnetään niiden yksilöiden nimeämiseen ja tunnistamiseen, jotka eivät itsenäisesti tule toimeen iänmukaisissa toimissaan ja rooleissaan. Tällä pyritään myös toimeentulon turvaamiseen sekä erityisten kuntoutus-, hoito- ja tukipalveluiden järjestämiseen. (Seppälä 2018, 36.)

Rädyn (2017, 251-253) mukaan vammaisen henkilön määrittelyssä kuitenkin veloitetaan, että yksilöllä on pitkäaikaisesti sairaudesta tai vammasta johtuvia rajoituksia, jotka vaikeuttavat tai estävät selviytymistä tavanomaisista elämän askareista. ”Pitkäaikaisuudelle” ei voida kuitenkaan asettaa kiistatonta aikarajaa, mutta se velvoittaa jonkinasteisia pitkäaikaisvaikutuksia tai pysyvyyttä. Erilaisten toimenpiteiden pohjaksi vammaisuuden yleisluontainen määrittely ei ole riittävä eikä vammaisia kansalaisia tulisi erottaa yhdeksi ryhmäksi, vaan kukin henkilö tulisi nähdä yksilönä.

Vammaisuus on myös minäkuvaan ja identiteettiin liittyvä asia, eikä vain palveluihin tai järjestelmään liittyvä kysymys. Identiteetin avulla ihminen määrittelee muita ja itseään. Kysymys siitä, milloin ja kuka on vammaisen henkilö, on loppujen lopuksi aina yksilön itsensä määriteltävissä oleva asia. Vammaisuus pitäisi nähdä vahvana ihmisoikeuskysymyksenä ja ihmisten oikeutena määrittellä elämänsä ja itseänsä. (Nurmi-Koikkalainen, Ahola, Gissler, Halme, Koskinen, Luoma, Malmivaara, Sainio, Sääksjärvi & Väyrynen 2017, 12.)

Kehitysvammaisuutta aiheuttavat elementit voidaan luokitella usein eri tavoin, mutta yleisin käytetty luokitus on maailman terveysjärjestön (WHO) syy- ja tautikohtainen diagnosiluoitus (ICD-10). WHO:n määrittelyn mukaan yhteisötekijät ja ympäristö ovat vammaisuuden haitan, eli käytännöllisten vaikutusten kannalta ratkaisevat. Elimistön vaurio eli vamma ei siis automaattisesti merkitse toimintakyvyn rajoitusta. (Kaski, Ym. 2013, 25; Rätty 2017, 250-251.) Rätty (2017, 251) mukaan myös kansainvälinen terveyden, toimintarajoitteiden ja toimintakyvyn luokitus (IFC) antaa tilaisuuden kuvata yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisena tilana, joka muodostuu yksilön ja ympäristötekijöiden sekä hänen terveydentilansa yhteisvaikutuksesta. IFC-luokitus luo myös mahdollisuuden luokitella toimintakyvyn kuvauksen hierarkkisen yhdenmukaisesti määritettyihin ala- ja pääluokkiin. Käyttämällä IFC-luokituksen strukturaalista kirjaamistapaa mahdollistetaan toimintakyvyn toiminnallinen kuvaaminen sähköisissä tietojärjestelmissä sekä annetaan välineet yhtenäisen kielen löytämiselle moniammatillisessa yhteistyössä.

Kehitysvammalain ja vammaispalvelulain oli myös tarkoitus yhdistyä yhdeksi vammaisten henkilöiden sosiaalihuollon erityispalveluita koskevaksi laiksi. Uudella lailla oli pyrkimys turvata asianmukaiset ja sopivat palvelut tasapuolisesti kaikille vammaisille henkilöille. Lailla olisi toimeenpantu lapsen oikeuksien sopimuksen sekä YK:n vammaissopimuksen periaatteita sekä vahvistettu vammaisten henkilöiden osallisuutta sekä itsemääräämisoikeutta. Uuden vammaispalvelulain esitys raukesi sote-uudistuksen kariuduttua maaliskuussa 2019 ja seuraava hallitus ottaa kantaa, kuinka vammaispalveluja jatkossa uudistetaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (1977/519, 1§) toteaa, että siinä säädetään erityishuollon antamisesta henkilölle,

jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja.

Myöskään vammaispalvelulaki ei sulje yhtäkään vammaisryhmää tai ikäluokkaa lain soveltamisen ulkopuolelle; kaikkia ikäluokkia on arvioitava samoin perustein ja kriteerein.

Lisäksi mielenterveyspotilaat voivat olla oikeutettuja tukitoimiin tai palveluihin, riippuen sairauden haitasta ja tukitoimen ja palvelun tarpeesta. (Räty 2017, 252.)

3.2 Kehitysvammaisten itsenäinen asuminen

Suomessa kehitysvammahuollon historia on lyhyt, eikä kehitysvammaisuutta tunnistettu 1800-luvun lopulla. Ensimmäiset viralliset tilastot vuodelta 1880 ovat tylsämielisiä ja jos omaiset eivät pystyneet pitämään huolta kehitysvammaisesta ihmisestä, hänet laitettiin vaivaistaloon, eli kunnallisen köyhäinhoidon pariin. Ensimmäiset hoito-osastot 1900-luvun alussa perustuivat kristilliseen arvomaailmaan ja niiden toimintakulttuuri oli sairaalamainen. 1900-luvun alussa kehitysvammaiset koettiin köyhinä, haurautta harjoittavina sekä rikollisina. Vajaamielisyuden uskottiin periytyvän sukupolvelta toiselle mikä johti rotuhygienian aatteen eli eugeniikan kehittymiseen. Monet maat Suomi mukaan lukien hyväksyi pakkosterilisaatiolain. Vajaamielislaitosten rakentaminen Suomessa sijoittui 1960-luvulle ja 1970-luvulla Suomessa alkoi muutoksen kausi, kun keskustelu vajaamielisten avohuollosta ja kuntoutusideologiasta saapui Suomeen. 1980-luvulla ajan henkeen alkoi myös kuulua integraation sekä normalisaation korostaminen, jota uusi vuonna 1978 voimaan tullut kehitysvammalaki tuki. Kehitysvammaisten ihmisten olosuhteet pyrittiin muuttamaan mahdollisimman normaaleiksi jolloin heidän integroitinsa yhteiskuntaan alkoi. Uusi ajattelutapa johti asuntoloiden ja ohjattujen palveluiden rakentamiseen. Asumismuodot, joissa kehitysvammaisen henkilö asuu yksin, ovat kehittyneet hitaammin. (Vernerinet 2016.)

Kehitysvammaliiton (2020b) mukaan, tällä hetkellä Suomessa on täysi-ikäisiä kehitysvammaisia henkilöitä noin 31 000 ja heistä 12 000 asuu asumispalveluissa. Heidän lisäksi noin 9000 asuu itsenäisesti ja myös noin sama määrä omaisten luona. Terveyskeskuksissa ja vanhustenpalveluissa asuu arviolta noin tuhat ihmistä. Kehitysvammaisten asuminen on yleisesti jaoteltu tuettuun, ohjattuun ja autettuun asumiseen. Tuetussa asumisessa henkilöllä on oma koti, johon hän saa tukea. Autetussa asumisessa henkilökunta on paikalla vuorokauden ympäri, ja ohjatussa asumisessa henkilö saa tukea ja apua päivittäin, mutta yövalvontaa ei ole. Kehitysvammaliitto seuraa kehitysvammaisten asumisohjelman (KEHAS) toteutumista, sillä useimpien kehitysvammaisten toiveena olisi mahdollisimman itsenäinen elämä ja oma asunto.

Suomessa kehitysvammaisten palvelujen turvaaminen ja yksilöllisen asumisen tukeminen liittyy iäkkäiden ja vammaisten henkilöiden palvelujen rakenteiden muutoksiin sekä moniin KEHAS -ohjelman mukana toteutettuihin ja vireillä olleisiin lainsäädännön uudistuksiin. Kuten vammaislainsäädännön uudistamiseen, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestämisvastuiden uudistamiseen ja integraatioon, sosiaalihuollon lainsäädännön

kokonaisuudistukseen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan itsemääräämisoikeuden vahvistamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2016, 13-54) mukaan KEHAS-ohjelma on valtioneuvosten tekemä periaatepäätös ohjelmasta, joka käsittelee kehitysvammaisten asumisesta ja siihen liittyvien palvelujen järjestämisestä. Ohjelman tavoitteena on mahdollistaa itsenäistyneille kehitysvammaisille henkilöille yksilöllinen asuminen, johon kuuluvat tavallisessa ympäristössä toimiva ja esteetön asunto sekä tarpeenmukaiset, yksilölliset ja riittävät tuet sekä palvelut. Kehitysvammaisten asumisen ohjelmalla on pantu toimeen kansainvälisesti ja kansallisesti hyväksytyjä velvollisuuksia vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuden, osallisuuden, itsenäisen elämän sekä perus- ja ihmisoikeuksien turvaamisesta. Lähtökohdat vammaisten henkilöiden laitosasumisen lakkauttamiselle on määritelty perustuslaissa sekä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa. Vammaisyleissopimuksen (27/2016) artikla 19§ edellyttää, että:

vammaisilla henkilöillä on yhdenvertaisesti muiden kanssa mahdollisuus valita asuinpaikkansa sekä se, missä ja kenen kanssa he asuvat, eivätkä he ole velvoitetuja käyttämään tiettyä asuinjärjestelyä.

Valtioneuvoston periaatepäätöksen tavoitteena on, että vuoteen 2020 mennessä asuminen laitoksessa lakkautetaan. Laitoksista hallitusti muuttamisen turvaamiseksi on asukkaiden tarpeiden tiedostaminen tärkeää, uusia asuntoja suunnitellessa sekä lähiympäristöä kehittäessä. Muutos edellyttää myös yhteisymmärrystä kehitysvammaisen henkilön ja hänen läheistensä kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 13.)

3.3 Kehitysvammaisten osallisuus

2000-luvun vammaispolitiikka pohjautuu vammaisten henkilöiden oikeuksiin sekä sen tavoitteina on varmistaa vammaisten henkilöiden yhteiskunnallinen osallisuus ja yhdenvertaisuus. Vammaislainsäädännön on tarkoitus yhdenvertaisuuden saavuttamiseksi poistaa ja ehkäistä esteitä sekä tukea vammaisen henkilön osallisuutta ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Riittäväillä tukitoimilla ja palveluilla pyritään varmistamaan, että vammaiset henkilöt saavat tarvitsemansa tuen, jotta voisi osallistua ja elää yhteisössä muiden kansalaisten tavoin. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan, yhteiskuntaa tulee kehittää sen mukaisesti, että kaikilla on mahdollisuus elää ja toimia tasa-arvoisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 20; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2.)

Kehitysvammaisten ihmisten osallisuus yhteiskunnassa ei kuitenkaan ole samalla tasolla kuin muiden Suomessa asuvien (Naapurit-hanke 2017, 1). Myös Immosen ja Aspa-säätiön (2014, 79) tutkimuksen mukaan kehitysvammaiset eivät voi vaikuttaa tarpeeksi oman

asumisensa tai elämänsä laatuun, jota voitaisiin parantaa esimerkiksi asukasraadeilla ja -palavereilla sekä asiakaslähtöisellä palvelusuunnittelulla. Osallisuudella tarkoitetaan myös merkityksellisyyttä ja hyvinvointia lisääviin vuorovaikutussuhteisiin kuulumista sekä oman elämän kulkuun ja mahdollisuuksiin vaikuttamista. Lisäksi se ilmenee vaikuttamisella itseänsä ulkopuolelle laajenevissa prosesseissa, kuten ryhmissä, asuinympäristössä, palveluissa tai laajemmin yhteiskunnassa. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5.) Osallisuuden myötä yksilöllinen kokemus sekä tunne yhteiskuntaan ja yhteisöön kuulumisesta korostuu (Jämsén & Pyykkönen 2014, 9).

Tukiliiton (2020) mukaan kehitysvammaisten ihmisten osallisuus toteutuu silloin kun heillä on mahdollisuus tehdä tekoja ja toimia muiden jäsenten joukossa, eikä vain olla toiminnan kohteina. Kokonaisuudessaan se koostuu kolmesta osa-alueesta: autonomiasta, demokratiasta ja yhteisöllisyydestä. Autonomialla tarkoitetaan omatoimisuutta ja mahdollisimman suurta itsenäisyyttä, mikä toteutuu silloin, kun ihmisellä on mahdollisuuksia vaikuttaa omilla valinnoillaan elämäänsä. Teot, toimijuus sekä yhteisiin asioihin vaikuttaminen on demokratiaa ja yhteisöllisyydellä tarkoitetaan puolestaan erityispalveluiden sijaan yleisten palveluiden käyttämistä ja lähiyhteisöihinsä liittymistä.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2019c) mukaan, vammaispalveluiden tarkoituksena on mahdollistaa vammaisten henkilöiden osallisuus. Asiakkaan mielipide, toivomukset sekä hänen etunsa on otettava huomioon sosiaalihuoltoa toteuttaessa. Asiakkaalle on annettava tilaisuus vaikuttaa ja osallistua palvelujen suunnitteluun sekä toteuttamiseen. Osallistumisen ja osallisuuden kannalta merkittävää on ottaa huomioon, että vammaisen henkilön mielipiteet tulevat ilmi. Myös laki kehitysvammaisten erityishuollosta (381/2016, 42§) toteaa, että erityishuollon asiakkaan palvelu- ja hoitosuunnitelmaan on kirjattava asiakkaan itsenäistä suoriutumista ja itsemääräämisoikeutta tukevat ja edistävät toimenpiteet. Palvelu- ja hoitosuunnitelma on tarkistettava tarvittaessa, kuitenkin vähintään kuuden kuukauden välein, ellei se ole ilmeisen tarpeetonta. Palvelu- ja hoitosuunnitelmaan on lisäksi kirjattava tiedot kohtuullisista mukautuksista asiakkaan kokonaisvaltaisen osallistuminen sekä osallisuuden turvaamiseksi.

Kemolan (2015, 42) tuottaman tutkimuksen mukaan kehitysvammaisille ei ole tärkeintä se, että toteutuuko jokainen valtaväestölle itsestäänselvyytenä oleva osallisuuden ja itsenäisyyden kriteeri, vaan se, miten he itse kokevat oman elämänsä osallisuuden ja itsenäisyyden. Kähkönen (2018, 57) tuokin tutkimuksessaan esiin, että kehitysvammaiset kokevat osallisuuden ihmisoikeuksien toteutumisenä. Osallisuus muotoutui tutkimuksessa yhteisöön kuulumisena sekä omiin asioihin vaikuttamisena, mikä puolestaan läheisten näkökulmasta on osa normaalia arkea, sekä edellytys turvalliselle ja hyvälle elämälle.

4 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN JA RYHMÄNOHJAUS

4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan erityislaatuinen ala, jonka itsenäisyydestä ja suhteesta muihin tieteenaloihin on monenlaisia näkemyksiä. Innostamisen ja sosiaalipedagogiikan suoraviivainen määrittely on haastavaa koska käsitteillä on moninaisia painotuksia sekä tulkintoja. Sosiaalipedagogiikka voidaan ymmärtää tieteellisenä teoriانا sosiaalisesta kasvatuksesta, akateemisena oppialana tai puhtaasti ammatillisina käytäntöinä. Sosiokulttuurisella innostamisella on selvät ominaisuutensa, vaikka se onkin sosiaalipedagogiikan suhteen läheinen. (Kurki 2000, 44.) Trilla (2004) puolestaan käyttää sosiokulttuurista innostamista vapaa-ajan pedagogiikan rinnakkaiskäsitteenä ja hänen mukaansa vapaan ajan pedagogiikan tehtävänä on mahdollistaa vapaa-ajan olevan syvästi kokemuksellista ja siten persoonallista kasvua tukevaa (Kurki 2008, 39-40). Cuenca (2004) sanoo myös vapaa-ajan ja vapaan ajan pedagogiikan olevan oleellinen osa jatkuva elinikäistä kasvatusta ja oppimista sekä sillä on tärkeä tehtävä inhimillisen potentiaalın kehittymisessä, hyvinvoinnissa ja yksilön elämän laadussa. Vapaan ajan pedagogiikassa korostetaan kokemuksia sekä kokemusten reflektointia, joka mahdollistaa kasvun tukemisen. (Kurki 2008, 56-57.) Kurki (2000, 20) sanookin, sosiokulttuurisen innostamisen olevan kaikkien osallistumisen prosesseja luovien toimintatapojen yhdistelmä, jotka auttavat toimijoita kasvamaan aktiivisiksi osallisiksi yhteisöissään.

Sosiokulttuurinen innostamisen rakenteissa yhdistyvät kasvatuksellinen, kulttuurinen sekä sosiaalinen ulottuvuus (Ventosa 1993, Kurjen mukaan 2000, 46). Kokonaisuudessaan nämä perusosat muodostavat yhtälön, joka pyrkii kehittämään yksilön yhteisöön yhteisöllistä sitoutumista sekä heidän omia arvojaan. Sosiokulttuurillisen innostamisen eri ulottuvuudet keskittyvät eri osuuksiin ja korostuvat toisistaan poiketen toiminnassa. Kulttuurillinen puoli tavoittelee luovuuden sekä monipuolisen ilmaisuuden kehittymistä, sosiaalinen puoli taas keskittyy yhteisöön sekä ryhmään ja kasvatuksellinen puoli tavoittelee yksilön persoonallista kehitystä. (Kurki 2000, 46.)

Sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuva työskentely perustuu yhteisön sekä yksilöiden voimavarojen tunnistamiseen. Työskentelyn tavoitteena on tunnistaa osallisten roolit ja mahdollisuudet sekä auttaa heitä kasvamaan yhteiskunnan sekä yhteisöidensä aktiivisiksi toimijoiksi. (Kurki 2006a, 11–25, Morata García 2004, 265–271, Trilla 2004, 26–29, Rynnänen 2011, 53 mukaan.) Mitä tahansa ryhmien muodostamista tai osallistavaa aktiiviteettiä sisältävää toimintaa ei voi kuitenkaan sanoa innostamiseksi. Innostaminen pohjautuu aina päämäärätietoiseen ja suunniteltuun toimintaan. Innostamisen perustana on syvä käsitys yhteiskunnasta ja ihmisestä, josta innostamisen osallistava menetelmä

syntyy. Innostamisen toiminnan suunnittelu, toiminta ja arviointi tulee painottua persoonakäsitteen ympärille ja liittyä pohdintaan, mitä ihminen alueellaan, yhteisössään ja yhteiskunnassaan on. (Kurki 2000, 27.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen ja ryhmänohjaus

Edellisen luvun mukaan, myös ohjauksemme perustui sosiokulttuurisen innostamisen tavoin tukemaan Olkkarilla toimivien vertaisohjaajien ja asiakkaiden olemassa olevia taitoja: Ohjaus on yhteistyötä, jolla pyritään edistämään ja vahvistamaan ohjattavan ongelmanratkaisu-, kasvu-, oppimis- tai työprosesseja sellaisilla keinoilla, että ohjattavan kyky toimia vahvistuu. Dialoginen vuorovaikutus, sekä rakentava ja kunnioittava kohtaaminen luovat pohjan hyvälle ja toimivalle ohjaukselle. Ohjaus on myös kunnioituksen, huomion ja ajan antamista ja sen tarkoituksena on edistää ohjattavaa käyttämään omia mahdollisuuksiaan tavoitteellisesti hyväkseen sekä auttaa ohjattavaa elämään tasapainoisemmin ympäristönsä parissa. (Vehviläinen 2014, 12; Onnismaa 2011, 7.) Ryhmän toimintaa suunniteltaessaan ohjaajan on koko ajan muistettava mitä ryhmän toiminnalla halutaan saada aikaan, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja kenelle toiminta on tarkoitettu. Ohjaaja paneutuu suunnitteluvaiheessa käytettäviin harjoituksiin, toteutustapoihin ja aikatauluun. Ryhmätoimintaan suunniteltua aikataulua on myös helpompi joustaa sekä hallita, kun sille on etukäteen tarkasti laadittu suunnitelma. (Ståhlberg 2019, 53.) Myös Viinamäen (2019, 11) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen käytäntöön paneminen velvoittaa toimijoiden roolitusta, aikataulutusta ja potentiaalisten työvälaineiden tuntemusta.

Ihmisten oma osallistuminen onkin innostamisen menetelmän lähtökohta. Yksinkertaisesti innostamisen osallistava menetelmä tarkoittaa sitä, että ihmiset tavoittelevat yhteistä päämäärää vuorovaikutuksessa toistensa parissa. Osallistumisen ja toiminnan kautta saadaan aikaiseksi muutoksia yhteiskunnassa. (Kurki 2000, 88-89.) Toimivilla ryhmillä on tapana myös keskittyä asioihin, jotka ovat tärkeitä juuri kyseisen ryhmän jäsenille. Silloin keskitytään siihen mikä ryhmää yhdistää ja suorituskeskeinen toiminta unohdetaan. Tätä voidaan kutsua ryhmäyttämiseksi, joka lisää turvallisuuden tunnetta, kohentaa ilmapiiriä sekä vahvistaa ryhmän toimintakykyä. (Ryhmäilmiö 2015, 12.)

Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta henkilöstä, jotka ovat kanssakäymisissä toistensa kanssa. Ryhmän jäsenenä olemiseen liittyy myös ymmärrys ryhmään kuulumisesta sekä tietoisuus ryhmän muista jäsenistä ja toiminnan tavoitteista. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Rakenteeltaan ryhmätapaamiset kannattaa pitää aiheesta riippumatta samanlaisesta, siten ryhmän jäsenet osaavat keskittyä tapaamisiin paremmin. Ryhmätapaamisten säännöllisyys rohkaisee myös ryhmän hiljaisempia jäseniä osallistumaan tehokkaammin ja harjoittamaan äänekkäämpiä kuuntelemaan paremmin.

Ryhmätapaamiset tukevat ryhmäläisten sosiaalisia perustaitoja, jotka vahvistuvat, kun niitä harjoitellaan. (Ryhmäilmiö 2015, 12.) Erilaisiin ryhmiin kuulumisen on tärkeää myös yksilön oppimisen kannalta. Uudet onnistumisen kokemukset sekä uskallus liittyä ryhmiin tuo valmiuksia toimia erilaisissa ympäröivän yhteisen tarjoamissa rooleissa, joka tarjoaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen sekä mahdollisuuksia monipuoliseen elämään. (Saarelainen & Haapasalo 2010, 18.)

Ryhmätoiminnassa on mahdollista käyttää erilaisia ja monipuolisia keinoja, kuten vertais-tukea, keskusteluja, harjoituksia, kokemuksellisuutta, pienryhmätoimintaa, tietoisuuksia, toiminnallisia tai luovia menetelmiä, tavoitetyöskentelyä, mielikuvatyöskentelyä tai tutustumiskäyntejä. Osallistujien voimavarat sekä mahdollisuudet on hyvä ottaa huomioon työskentelytapoja valitessa. Ryhmässä vallitseva avoin ja luottavainen ilmapiiri sekä huumorin käyttö kannustaa osallistujia osallistumaan ohjelmaan. Tämä myös tukee osallistumista ilman häpeän ja epäonnistumisen pelkoa. Jokaisen ryhmäläisten oman kokemuksellisuuden huomioimisen mahdollistajiksi toimivat lyhyet ja monipuoliset harjoitteet ja tehtävät. Uusien asioiden oppimisen tukemiseksi myös omakohtaisten kokemusten kertomiseen tulisi kannustaa. (Saarelainen & Haapasalo 2010, 40.)

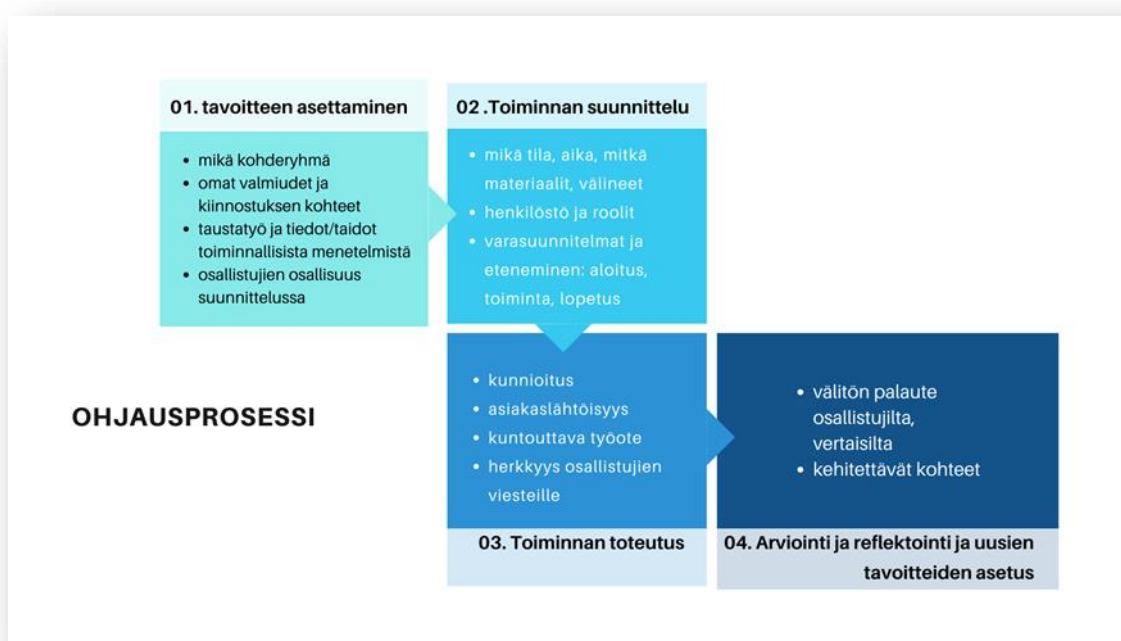
Toimiva ohjaus toteutuu dialogisessa vuorovaikutuksessa ja kehittävässä ja kunnioittavassa kohtaamisessa (Vehviläinen 2014, 12). Saarelaisen ja Haapasalon (2010, 37) mukaan myös osanottajien mahdolliset oppimisvaikeudet sekä ryhmäjäsenien oppimiseen liittyvien valmiuksien erilaisuus tulisi huomioida kaikkien ryhmien ohjauksissa. Osanottajat voivat jännittää, heillä voi olla keskittymisvaikeuksia tai haasteita lukemisessa tai kirjoittamisessa. Siksi ryhmänohjaajalta vaaditaan empaattista, kannustavaa ja aktiivista työotetta.

Myös ryhmänohjaajan työ eroaa ryhmän ja sen ominaisuuksien mukaan. Uuden ja tuntemattoman ryhmän kanssa ohjaajan on hyvä edetä rauhallisesti sekä havaitsemalla ryhmää. Ohjaajan tehtävänä on edistää turvallista tunnetta sekä kannustavaa ilmapiiriä. Tutussa ryhmässä ohjaajan rooli on enemmän ilmiöiden seuraaja. Liiallinen innostuminen tai voimakas ohjaaminen voi estää ja häiritä ryhmän kehittymistä. Ohjaaja pystyy kannustamaan ryhmäänsä eteenpäin pienillä väliintuloilla. Puolestaan tuttu ryhmä pystyy sietämään ja voi tarvita suoraa sekä suorittamiseen keskittyvää ohjausta. Ryhmänohjaajat kasvattavat sekä rakentavat persoonallisen tavan ohjata ryhmää, joten ohjaajalle ei ole tiettyä kaavaa erilaisiin tilanteisiin. Ohjaajilla on vain erilaisia mahdollisuuksia, joita hän voi asemassaan hyödyntää. Ammatillinen ja henkilökohtainen kasvu suuntaavat ryhmän ohjaajan roolin kehittymistä. (Kataja, ym. 2011, 27.)

5 TOIMINNALLISTEN OHJAUKSIEN SUUNNITTELU

5.1 Toimintaan tutustuminen

Onnistuneen ohjatun toiminnan perustana ja pohjana täytyy olla mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja perusteellisesti laadittu suunnitelma, sekä ajan ja tehtävien selkeä jakaminen. Toiminnallista ohjaukokonaisuutta suunniteltaessa on oltava tietoinen ohjausprosessin vaiheista (Kuvio1) sekä siitä, kuinka luotettava ja tuttu ohjaaja auttaa ryhmää työskentelemään ennalta sovittujen toimintatapojen mukaisesti. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 20.)



Kuvio 1. Ohjausprosessi (Karkkulainen 2015; Mukailtu Airaksinen ym., 2015, 20.)

Hyödynsimme opinnäytetyötä tehdessä ohjausprosessin vaiheita, joiden avulla toimintaan tutustumisemme ja toiminnan suunnittelumme eteni. Halusimme tulla tutuksi kohderyhmämme sekä Olkkarin ilt- ja viikonlopputoiminnan tilojen ja mahdollisuuksien kanssa, joten vierailimme Olkkarilla useampaan otteeseen ennen varsinaisia ohjauksien suunnitelmia tai toteutuksia. Olkkarilla vierailu auttoi meitä tutustumaan Olkkarilla asiakkaisiin, vertaisohjaajiin ja heidän kanssaan työskenteleviin PHHYKY:n vammaispalveluiden ammattilaisiin. Tätä kautta opimme tunnistamaan Olkkarin vertaisohjaajien ja asiakkaiden kyvyt ja valmiudet toimia, jonka avulla opimme millä alueella kyseisellä kohderyhmällä on kehittämisen tarvetta. Näin meille selkeni myös, mihin meidän toiminnankehittämisen täytyy kohdistaa.

Yhdessä Olkkarin parissa työskentelevien PHHYKY:n vammaispalveluiden ammattilaisten kanssa olimme alusta lähtien samaa mieltä siitä, että vertaisohjaajien oma-aloitteellisuutta uusien aktiviteettien pariin on tuettava, sekä myös ryhmän jäsenten kykyä ottaa huomioon ryhmän hiljaisemmat jäsenet on vahvistettava. Yksi kysymyksistä olikin, että luommeko ohjaajille konkreettisen välineen, jota kukin voisi hyödyntää omalla vuorollaan vai tuemmeko heidän ohjaamistaan oppimisen ja esimerkkien kautta? Keskusteluissa kävi ilmi, että tarve olisi juuri vertaisohjaajien toiminnan ja ohjaamisen lukemiseen, sekä heille olisi hyvä tuoda näkyväksi ohjauksiin kuuluvaa suunnittelua ja sitä kautta rohkaista myös heitä tuomaan uusia ideoitaan esille. Muuten saimme vapaasti suunnitella ohjauksiemme teemat sekä sisällöt.

Toimintaamme tukemaan loimme myös suunnitelman aikataulusta (kuvio 2), jonka mukaan pyrkisimme työstämään opinnäytetyötämme sekä olemaan tietoisia siihen kuuluvista vaiheista.

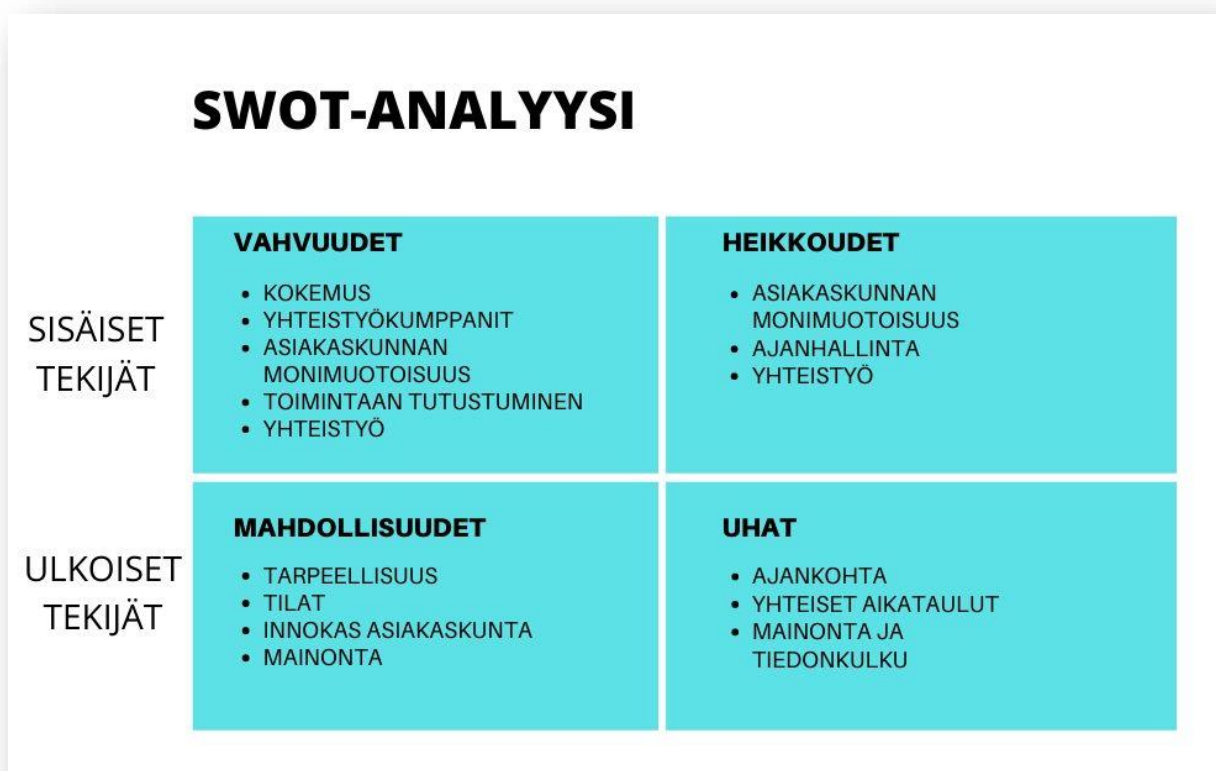


Kuvio 2. Suunnitelma opinnäytetyön aikataulusta

SWOT-analyysi

Varsinaisten ohjauksien suunnittelun tueksi, loimme myös SWOT-analyysin. Meristö (2007, 12) kertoo, että SWOT-analyysin keinoin havaitaan toimintaympäristön muutosten tekijät sekä niiden tehtävä toiminnan tavoitteisiin nähden. Analyysin ratkaisu tuodaan esille nelikenttänä (kuvio 3). Tämän työvälineen avulla mietimme jo ennen ohjauksien

toteutuksia, että mitä mahdollisia ulkoisia ja sisäisiä, uhkia tai mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseemme voi liittyä.



Kuvio 3. SWOT – analyysi

Sisäiset vahvuudet ja heikkoudet olivat niitä tekijöitä, joihin pystyimme itse vaikuttamaan. Nimesimme heikkouksiimme muun muassa asiakaskunnan monimuotoisuuden ja sen mukana tulevat haasteet sekä myös keskeisen yhteistyömme, sillä olimme ennestään toisillemme tuntemattomia työpareja. Nimesimme nämä kuitenkin myös vahvuksiimme, koska monimuotoinen asiakaskunta toi mukaan myös tarpeen laajemmalle ajattelulle ja itsensä kehittämislle. Näimme myös tärkeänä uusien ihmisten kanssa toimeen tulemisen ja kyvyn työskennellä erilaisten ihmisten kanssa, joka on yksi tärkeimmistä kyvyistämme tulevina sosiaalialan ammattilaisina.

Ulkoiset uhat ja mahdollisuudet olivat puolestaan tekijöitä, joihin meillä itsellämme ei juuri ollut vaikutusvaltaa. Koimme yhdeksi suurimmaksi uhaksemme ajankohdan ja yhteisien aikataulujen löytämisen, sillä ajankohta sijoittui joulutapahtumien, kuten Olkkarin vertaisohjaajien ja asiakkaiden pikkujoulujen kanssa samoille viikoille. Tämä sai meidät miettimään ohjauksiin osallistuvien määrää ja sitä, millä keinoin voimme ohjauksiamme tarvittaessa muokata.

Suurimpana ulkoisena mahdollisuutena koimme kuitenkin asiakaskuntamme innokkuuden ja oppimisen halun, sillä Olkkarilla oli aina tervetullut ja lämmin tunnelma. Myös toimeksiantajan huomioima tarve kyseiselle toiminnankehittämiselle antoi lähtökohdat työskentelyllemme sekä tuki työskentelyämme matkan varrella.

5.2 Ohjauksien suunnittelu ja mainonta

Hyödynsimme toiminnan suunnittelussa sekä Olkkarin asiakkaiden, että työntekijöiden toiveita, jotka saimme kuulla osallistumalla Olkkarin -iltatoimintaan sekä vertaisohjaajien palaveriin. Olkkarin asiakkaiden päällimmäisenä toiveena olikin saada Olkkarille monipuolista ohjelmaa. Yksi useimmin ja siten mieleenpainuvien pyyntö Olkkarilla olikin:

”Muutaki ku telkkuu”

– Mies, Olkkarilla toimiva vertaisohjaaja

Sillä television katselu on juurtunut Olkkarin jokapäiväiseksi toiminnaksi, josta vertaisohjaajien on vaikea lähteä ohjaamaan muuta toimintaa. Olkkarin asiakkaiden, vertaisohjaajien ja PHHYKY:n työntekijöiden toiveista, saimme ajatuksen, että voimme sosiokulttuurisen innostamisen tavoin kehittää vertaisohjaajilta jo löytyviä taitoja, joiden vahvistamisen ja esiintuomisen avulla heidän aktiivisuuttaan ja toimijuuttaan voitaisiin lisätä.

Vehviläinen (2014, 16-20) sanoo, että ohjauksen keinoin ihmisiä pyritään kiinnittämään yhteiskuntaan ja ohjaajan keskeisimmäksi tehtäväksi kehittyi ohjattavan oppimisprosessin tukeminen, samalla kun heitä tuetaan toimintaansa ja elämäänsä niin, että se on antoisaa ja omien arvojen mukaista. Ohjattavan toimijuuden tukemiseksi ja vahvistamiseksi, ohjauksen keinot, toimintamallit sekä ohjaajan interventiot tulee valita tarkoin. Ohjauksessa tavoitellaan keinoja, jotka tukevat ohjattavaa nimeämään omat voimavaransa, taitonsa, tietonsa sekä tiedostamaan omien toimintatapojensa toimivuuden sekä harjoittelemaan uusia tapoja ja osallisuutta. Toimijuuden voimistuminen voi luoda tunteen varmuudesta, kykenemisestä, rauhoittumisesta, omasta paikasta ja kuulumisesta jonnekin. Teoreettisen viitekehyksen mukaan ohjauksen primäärisenä tavoitteena voi olla asiakkaan itsensä ja itsetuntemuksensa kehittäminen, elämänsä selviäminen, asiakkaan ongelmien ratkaiseminen tai elämänsä hallinnan ja elämänsuunnittelun edistäminen (Näkki & Sayed 2015, 10-11).

Ohjauksien teemoja ja tarkoitusperiä miettiessä meille syntyikin ajatus kokonaisuudesta, johon sisällytimme kolme eri teemaa: jännitys, vuorovaikutus ja rentoutuminen. Näiden teemojen avulla loimme toiminnan tavoitteemme ja siihen sopivat ohjaukset (kuvio 4). Teemojen valintoihin vaikuttivat vertaisohjaajilta jo löytyvät taidot ja vahvuudet, joita he

voisivat tarpeen tullen hyödyntää omissa ohjausvuoroissaan. Myös toiveet ja tavoitteet vertaisohjaajien rohkaisemisesta, sekä kaikkien äänen kuulluksi tulemisesta vaikuttivat ohjauksien suunniteluun. Koimme teemojen ja niihin sisältyvien taitojen olevan läsnä vertaisohjaajien sekä Olkkarin asiakkaiden arjessa lähes päivittäin. Teemoista viimeisin; rentoutuminen, valikoitui mukaan suoraan Olkkarin asiakkaiden ja vertaisohjaajien toiveista ja ajatuksista.

TUNTISUUNNITELMAT				
	TEEMA	TAVOITE	TOIMINTA	
✓	TEEMA 1	JÄNNITYS	Tulla tutuksi jännityksen tunteen tunnistamisen ja tiedostamisen kanssa, sekä käsitellä keinoja, jolla jännitystä voi lieventää.	1. JÄNNITYKSEN KUVA 2. JÄNNITTÄVÄ REAKTIOLEIKKI
✓	TEEMA 2	VUOROVAIKUTUS - KUUNTELEMINEN	Käsitellä sitä mitä vuorovaikutustaidoista kuunteleminen pitää sisällään ja kuinka kyseisiä taitoja voi harjoittaa.	1. KUULEMINEN JA KUUNTELEMINEN 2. VAHVUUS-KORTIT
✓	TEEMA 3	RENTOUTUMINEN	Avata rentoutumisen merkitystä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta sekä kartuttaa keinoja kuinka rentoutumista voi harjoittaa.	1. RENTOUTUMIS-HARJOITUS KUUNNELLEN 2. RENTOUTTAVA KOSKETUS

Kuvio 4. Tuntisuunnitelmat tiivistelmä

Loimme toimintaamme varten myös laajemman tuntisuunnitelman (liite 1). Tämän avulla pystyimme myös hahmottamaan ohjauksiemme tarkemmat aikataulut, tavoitteet, toiminnat sekä niihin tarvittavat valmistelut.

Mainonta

Onnistuneen tapahtuman luovat kiinnostavuus, luovuus ja innokkuus. Ilman luovuutta tapahtumaan on vaikea odottaa sitoutuneita osallistujia, mutta pelkästään luovuus tai innokkuus eivät riitä menestykseen tapahtuman luomiseen. Markkinoinnin tarkoitus on luoda ja

lisätä tuotteiden tai palveluiden kysyntää ja niihin positiivisesti vaikuttavia seikkoja. (Preston 2012, 2; Vuokko 2004, 50-51.)

Teimme ohjauspäivillemme julisteen (kuva 3), jonka veimme Olkkarille, sekä annoimme vertaisohjaajien ja tukinaapureiden jaettavaksi asiakaskunnan kerrostalojen ilmoitustauluille. Lisäksi välitimme mainoksen toimeksiantajallemme, joka kertoi jakaneensa julisteen Olkkarin Facebook –sivuilla.

TULE MUKAAN!

TERVETULO!

LIITY JOUKKOOMME, OHJATUILLE TEEMAILLOILLE!
OLKKARILLE: RITANIEMENKATU 13 E, 15240 LAHTI

OHJELMASSA YHDESSÄ LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPISKELIJOIDEN SEKÄ VERTAISOHJAAJIEN KANSSA
TEEMOITTAIN OHJATTUA TOIMINTAA.

21.11 KLO. 17-19
JÄNNITYS

27.11 KLO. 17-19
VUOROVAIKUTUS

4.12 KLO. 17-19
RENTOUTUMINEN

Kuva 3. Juliste

6 TOIMINNALLISET OHJAUKSET

6.1 Ohjauksien toteutus

Ohjaus 1. Jännitys

Ensimmäisen ohjauksemme teemana oli jännitys ja paikalle saapui 17 osallistujaa. Ohjauksen tavoitteena oli tulla tutuksi jännityksen tunnistamisen ja tiedostamisen kanssa, sekä käsitellä keinoja, jolla jännitystä voi lieventää. Martin (2017, 15-66) mukaan jännittäminen liittyy ihmisen perustavanlaatuisiin tarpeisiin selvitä ja tulla toisten silmissä hyväksytyksi. Jännittämisestä ei tarvitse, eikä voikaan täysin vapautua, mutta sen sijaan voimme oppia jäsentämään ja kestämään normaalia vireystilan nousua, kun löydämme arkisia ja luonnollisia selviytymiskeinoja jännittämisen sietämiseen. Suurin osa jännittäjistä ei myöskään tarvitse jännittämisen kanssa selviytymiseen ulkopuolisen apua, vaan he oppivat käsittelemään, sietämään ja hyväksymään tunteitaan kokemuksiensa myötä.

Virittäydyimme tunnelmaan keittämällä kahvit sekä keskustelemalla siitä, mitä tulemme kohta tekemään. Kahvien ja kuulumisten vaihtamisen jälkeen kokoontuimme isoon piiriin Olkkarin olohuoneen sohvan äärelle ja esittelimme illan aiheen. Aloitimme keskustelemalla, kuinka kukin osallistuja tuntee jännityksen kehossaan ja mitä keinoja heillä on sen helpottamiseksi. Tuimme keskustelua kysymyksillä missä ja miten jännitys tuntuu ja mikä sitä voi aiheuttaa. Myös ohjauksen aikana tehtyjen harjoitusten tarkoitus oli auttaa tunnistamaan jännityksen aiheita ja sen aiheuttamia reaktioita.



Kuva 4. Piirustusvälineet

Seuraavaksi jaoin kaikille ohjauksiin osallistujille pahvilautaset (kuva 4), jotka olimme valinneet piirustusvälineiksi kyseistä tehtävää varten. Ajattelimme pahvilautaselle

piirrettyjen kuvien olevan kestäviä jatkokäyttöä varten, esimerkiksi kotiin vietäväksi tai seinälle ripustettaessa. Tämän jälkeen annoimme mahdollisuuden siirtyä pöydille jaettujen värikynien ääreen, jotta jokaisella olisi rauhallinen paikka oman kuvan luomiseen. Emme rajoittaneet kuvan piirtämiseen tarkoitettua aikaa, vaan kukin sai vuorollaan siirtyä takaisin omalle paikalleen kuvan piirrettyään.

Kun kaikki olivat palanneet paikalleen, saivat he vuorollaan esittää oman jännityksen kuvansa muille. Kuvien jakamisen aikana huomasimme, kuinka meillä kaikilla oli hyvin erilaiset näkemykset ja kokemukset jännityksestä ja sen syntyperistä (kuva 5). Oivalsimme kuitenkin myös omaavan yhtäläisyyksiä tavoissamme reagoida jännitykseen, kuten käsiemme tärinän ja hikoilun.



Kuva 5. Kuva omasta jännityksestä

Ohjauksen toisessa osassa teimme Olkkarin sohvien keskelle lisää tilaa liikkua, koska toisen ohjauksen avulla tarkoituksemme oli erilaisten liikkeiden ja asentojen keinoin mieltää, kuinka jännitys voi näkyä myös ulospäin. Tähän ohjaukseen osallistimme myös vertaisohjaajia, jotka saivat ohjata ryhmää soittamalla musiikkia sekä antamalla ohjeita erinäisiin liikkeisiin, joihin ohjauksiin osallistujien oli pysähdyttävä aina kun musiikki lakkasi. Olimme valmiiksi valinneet toimintaa varten tunnelmaa tehostavan musiikkikappaleen ja tehneet toimintaa varten kuvalliset muistilaput. Muistilappujen avulla vertaisohjaaja pystyi tukemaan antamia ohjeita, joidenka mukaan kaikkien tulisi liikkua.

Ohjaus 2. Vuorovaikutus - Kuunteleminen

Toiselle ohjaukerralle paikalle saapui 4 henkilöä, ja ohjauksen teemana oli vuorovaikutus ja erityisesti siihen kuuluva kuuntelemisen taito. Ohjauksen tavoitteena oli käsitellä, mitä vuorovaikutus on ja mitä hyvät vuorovaikutustaidot pitävät sisällään. Tarkoituksenamme oli myös pohtia, kuinka niitä voisi mahdollisesti myös vahvistaa. Isotaluksen ja Rajalahden (2017, 15-16) mukaan vuorovaikutus on sanatonta ja sanallista viestintää, jossa on aina jonkinlainen sanoma eli viesti. Vuorovaikutuksen keskeisin osa on viestien tulkitseminen, luominen sekä niihin reagoiminen. Viestit voivat olla ilmeitä, hiljaisuutta, sanoja, puhetta, asettautumista tilaan, äänenkäyttöä tai asentoja. Puolestaan viestien vastaanottaminen on sanattomien viestien huomaamista ja puheen kuuntelemista.

Aloitimme toiminnan Olkkarin tapoihin ja edelliseltä kerralta tutulla tavalla, kahvien ja kuumien merkeissä. Osallistujia toiseen ohjaukseen oli huomattavasti ensimmäistä kertaa vähemmän, mutta paikalla oli myös aiemmin osallistuneita, joten palasimme vielä ensimmäisen kerran ohjaukseen ja sen tuomiin ajatuksiin. Ryhmän koon huomioon ottaen olisimme voineet toteuttaa ohjauksen myös pöydän äärellä, mutta päädyimme siirtämään toiminnan olohuoneen puolelle, jotta tunnelma pysyisi rentona sekä tiiviinä. Esittelimme osallistujille päivän aiheen sekä tähän kertaan kuuluvat ohjaukset.



Kuva 6. Esineiden pudottaminen

Ensimmäisen harjoituksen avulla halusimme yhdessä miettiä, mitä eroa on kuulemisella ja kuuntelemisella. Harjoitus koostui kahdesta vaiheesta, joista ensimmäinen oli aihetta virittävää keskustelua ja toinen oli toiminnallinen osuus. Aiheen virittävässä keskustelussa käytimme apukysymyksiä kuten: mistä voi tunnistaa toisen kuuntelevan sinua, kuinka voit osoittaa toiselle kuuntelevasi häntä sekä mitä asioita on tärkeää pitää mielessä, kun kuuntelee toista. Toiminnallisessa osuudessa ohjaaja pudotti lattialle esineitä (kuva 6), jotka päästivät maahan osuessaan erilaisia ääniä. Samaan aikaan osallistujat istuivat silmät kiinni ja arvuutellen mielessään, mikä esine mahtoi olla kyseessä. Pudotettuja esineitä oli lompakko, haarukka, avainnippu, kirja ja henkari.



Kuva 7. Vahvuuskortit

Sosiaalisen tietoisuuden sekä ihmissuhdetaitojen kehittämisessä ja lisäämisessä on toisen ihmisen kuunteleminen oleellinen taito. Toista ihmistä kuuntelemalla lisää ymmärrystä hänestä, ja hänen kokemuksistaan. Hiljaisuudella taas annetaan toiselle tila puhua. (Talvio & Klemola 2017, 107-108.) Ohjauksen toisessa osiossa, kuuntelemisen harjoittelun tukemiseksi käytimme Pesäpuu Ry:n Vahvuuskortteja (kuva 7), jotka levitimme muodostamamme piirin sisäpuolella ja josta jokainen ohjaukseen osallistunut sai valita kaksi itseään kuvaavaa korttia (kuva 8).



Kuva 8. Omien korttien valinta

Jokaiselle ohjaukseen osallistuneelle annettiin mahdollisuus kertoa itsestään korttien avulla, tai halutessaan sai keskittyä vain kuuntelijan rooliin. Kaikki Olkkarille saapuneet eivät halunneet osallistua ohjauksiin, mutta myös heille tarjottiin mahdollisuus osallistua kuuntelijan ja tarkkailijan asemaan. Koska paikalla oli aikaisempaa ohjausta vähemmän osallistujia, päädyimme valitsemaan kortteja myös erilaisten teemojen mukaan, esimerkiksi: Omien kehityksen kohtien mukaan sekä sen mukaan mitä toisessa ihmisessä arvostaa. Tämä elävöitti myös keskustelua, sillä korttien valinta oli selvästi mieluista tekemistä ohjauksiin osallistujille.

Tavoite ohjauksen aikana oli pysähtyä kuuntelemaan toistemme puheenvuoroja, samalla keskittyen myös sanattomiin eleisiin, kuten asentoihimme, sekä pyrkiä sivuuttamaan muut mahdolliset ulkoiset häiriötekijät, kuten liikenteen tai puhelimet. Samalla myös pyrimme tuomaan esille sen, että kaikkien mielipiteet ja erilaiset piirteet tulisi ottaa huomioon.

Ohjaus 3. Rentoutuminen

Kolmanteen sekä viimeiseen ohjaukseen osallistui yhteensä 9 kävijää. Ohjauksen teemana oli rentoutuminen, joka nousi teemaksi Olkkarilla käyvien asiakkaiden ja vertaisohjaajien toiveista. Ohjauksen tavoitteena oli tutustua erilaisiin rentoutumistapoihin, ja käydä läpi kokonaisvaltaista jaksamista sekä palautumisen merkitystä.

Rentoutuminen hyödyttää kehoa rauhoittamalla ääreishermostoa, parantamalla ääreisverenkiertoa sekä tarjoamalla kudoksille paremmin happea ja ravinteita. Lisäksi se madaltaa verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, parantaa vastustuskykyä, laskee stressihormonien eritystä sekä lisää mielihyvähormonien eritystä. Rentoutuminen auttaa käsittelemään henkilön omia tunteita, tuntemuksia sekä ajatuksia, ja siten se voi lievittää esimerkiksi pelkoa, levottomuutta sekä ahdistusta. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2020)

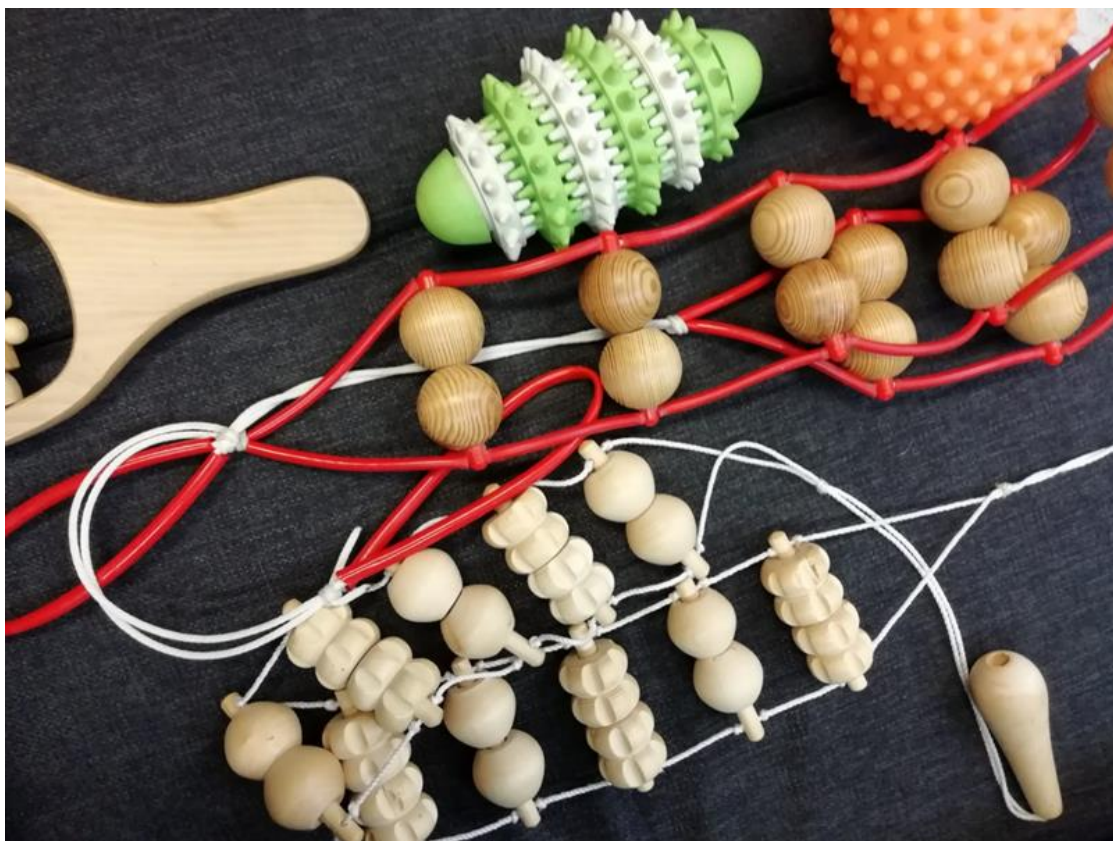
Ohjauksen aikana halukkaat osallistuivat rentoutumisharjoitukseen, levittäytymällä Olkkarin tiloihin haluamaansa paikkaan, esimerkiksi sohvan äärelle (kuva 9). Varsinainen rentoutusharjoitus toistettiin Olkkarin television kautta. Joosten (2012, 3) sanoo, että on monia eri syitä hyödyntää sosiaalista mediaa opetustilanteissa. Sosiaalisella medialla on potentiaalia edistää oppimista sekä kohdata pedagogiset tarpeet median ominaisuuksien ja hyödynnettävyyden takia. Lisäksi sosiaalista mediaa käytetään laajasti arkipäiväisessä elämässämme.



Kuva 9. Rentoutumista

Koska sosiaalinen media ja nykyaikainen teknologia näyttäytyi mielenkiinnon kohteena Olkkarin asiakaskunnan keskuudessa, halusimme käyttää sosiaalista mediaa myös ohjauksissamme. Sosiaalisen median monipuolisista rentoutumisharjoituksista päädyimme YouTube kanavan kautta kuunneltavaan rentoutumisharjoitukseen. YouTube kanavan ilmainen tarjonta tarjoaa myös mahdollisuuden ohjauksien toistoon, esimerkiksi puhelimien välityksellä.

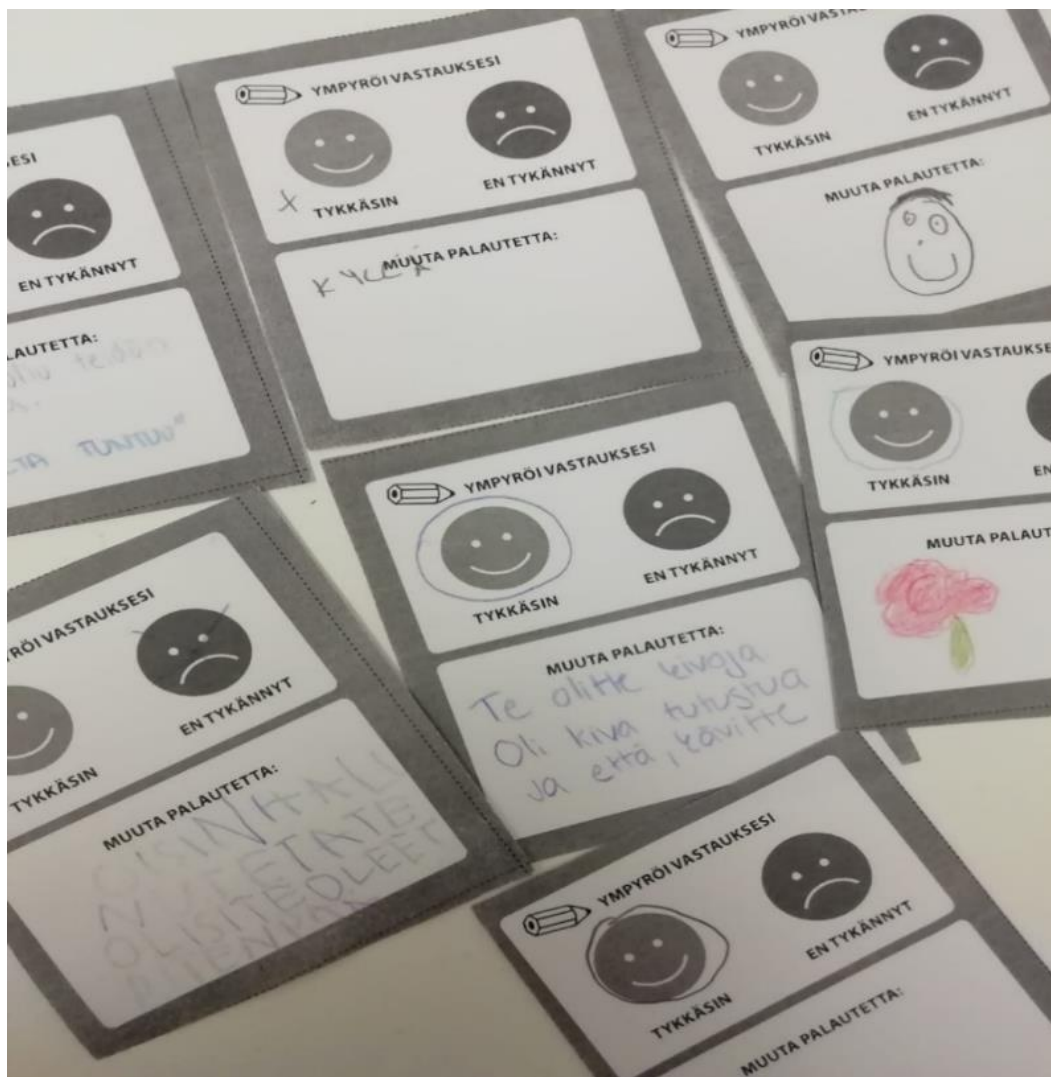
Harjoituksen toisessa osassa halusimme myös hyödyntää Olkkarin tiloista löytyviä välineitä ja työkaluja (kuva 10), jotta kaikki rentoutumisvälineet olisivat jatkossakin tarjolla. Toinen osa sisälsikin tutustumista Olkkarilta löytyviin aisti- sekä hierontavälineisiin. Välineitä sai kokeilla yksin tai yhdessä parin kanssa. Välineet herättivät suurta mielenkiintoa Olkkarin yhteisössä ja keskustelu niiden toiminnoista oli mielenkiintoista sekä opettavaista.



Kuva 10. Aisti- ja rentoutumisvälineet

6.2 Ohjauksien palaute

Silvennoisen ja Tillin (2017, 6) mukaan palaute-sana saa aikaan vaihtelevia tunnekokemuksia sekä mielikuvia. Palautteen antamisen tarkoitus onkin edistää ihmisen toimivaksi koettua toimintaa, ehkäistä tai vähentää sopimatonta toimintaa tai ohjata häntä toimimaan yhteisön arvojen mukaisesti. Päämääränä voi olla myös edistää toista tunnistamaan kehittämiskohteita ja kehittämään toimintatapoja sekä osaamista. Samalla palaute auttaa huomioimaan toiminnan vaikutusta ryhmään sekä koko yhteisön toimintaan ja onnistumiseen.



Kuva 10. Papunetin palautepohjat

Pyysimme viimeisen ohjauksertamme aikana palautetta ohjauksiin osallistuneilta vertaisohjaajilta ja asiakkailta. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista ja saimme kirjallisia vastauksia yhteensä 7 kappaletta. Palautteen antamista varten käytimme Papunetistä (2019) löytyviä palaute pohjia, jotka on toteutettu Savon vammaisasuntosäätiön Tuetusti päätöksentekoon -hankkeessa yhdessä Lastu -hankkeen kanssa (kuva 10).

Palautteista kävi ilmi, että ohjauksiin osallistuneet olivat tykänneet järjestämästämme toiminnasta ja, että:

”Olisi ollut kiva, jos olisitte olleet pidempäänkin.”

– Nainen, Olkkarin vakioasiakas.

Ohjauksiin osallistuneiden toiveissa oli myös saada lisää vastaavanlaista ohjelmaa Olkkari ilta- ja viikonlopputoimintaan.

6.3 Arviointi

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kokonaisuus. Tavoitteena oli sosiokulttuurisen innostamisen sekä osallisuuden lisäämisen myötä luoda Olkkarilla toimiville vertaisohjaajille mahdollisuus osallistavampaan ja monipuolisempaan ilta- ja viikonlopputoimintaan. Tarkoituksena oli myös tarjota vertaisohjaajille ohjausta ja välineitä heidän ohjauksiensa avuksi, jotta kaikkien Olkkarille osallistujien mielipiteet ja toiveet saataisiin esille.

Vaikka emme saaneet alkuperäisen suunnitelmamme mukaisia vertaisohjaajien ohjauksia toteutettua aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi, koemme, että ohjauksistamme oli silti hyötyä tulevaisuutta ajatellen. Ohjaukset toivat vertaisohjaajille ja Olkkarin asiakkaille mahdollisuuden osallistua Olkkarin ohjelman suunnitteluun, kokemusta ulkopuolisista ohjaajista sekä uskallusta ja intoa heittäytyä mukaan. Saimme myös kasattua ajan-kohtaisen ja luotettavan materiaalin, joka toimii hyvänä tietopakettina seuraaville Olkkari-toiminnan kehittäjille. Uskomme, että tämä opinnäytetyön ohjauksien tuloksena tehdyt tiivistelmät luovat myös helpon ja käytännöllisen keinon, joilla vertaisohjaajat voivat toistaa jo kerran pidettyjä ohjauksia ja siten harjoittaa taitojaan.

Toiminnan suunnittelussa oma vahvuutemme oli joustavuus, joka ilmeni valmiutena vaihtaa nopeasti suunnitelmia paremmin tilanteisiin sopiviksi. Tätä joustavuutta jouduimme opettelemaan myös opinnäytetyön aikataulumme kanssa, joka venyi noin kuukaudella. Myös alkuperäisiä ohjauksia jouduimme siirtämään vertaisohjaajien sekä olkkarin asiakkaiden samanaikaisesti olevien tapahtuvien vuoksi, koska halusimme taata kaikkien paikalle haluavien mahdollisuuden osallistua. Tätä varten muokkasimme myös alkuperäistä julistetta (liite 3), jonka jaoimme edellisen julisteen tavoin.

Visuaalisessa ilmaisussa hyödynsimme Microsoft Wordia, Microsoft PowerPointia, Canva-verkkosivua ja valokuvia, joiden tarkoituksena oli tehdä työstämme havainnollistavamman sekä selkeämmän. Käytimme työssämme sekä alamme että alan ulkopuolista kirjallisuutta, kuten markkinointia käsittelevää kirjallisuutta. Alan ulkopuolisen kirjallisuuden arviointi oli haasteellista, sillä meillä ei ollut alustavaa tietoa kyseisen alan kirjallisuudesta.

Tapasimme ohjauksiemme jälkeen myös toimeksiantajamme, joka koki ohjauksiemme onnistuneen positiivisesti ja toimintaamme koskeneen palautteen iloiseksi yllätykseksi. Myös toimeksiantajan mielestä vertaisohjaajille ja Olkkarin asiakkaille antamamme palautelomakkeet olivat toimiva arviointimenetelmä, sillä se vastasi Olkkarin asiakaskunnan kykyihin ja taitoihin sopivana palautteen antamiskeinona. Pidimme saamaamme palautetta todennukaisena ja realistisena, sillä saimme ohjauksiin osallistuneilta positiivista ja kannustavaa palautetta jo matkan varrella. Toimeksiantajamme totesi myös, että olisimme kuulleet negatiiviset palautteet jo ohjauksien aikana, ja palautteen saaminen näin jälkikäteen kertoo meidän jättäneen positiivisen kuvan ohjauksista sekä itsestämme.

Opinnäytetyön työstämisen aikana, meidän kahden ennestään tuntemattoman opiskelijan, ja erilaisten työskentelytapojen yhdistäminen ei mennyt ongelmitta. Olemme haasteiden myötä kuitenkin oppineet suunnattomasti ja opinnäytetyön prosessi tuki ammatillista kasvua usealla eri tavalla. Prosessin aikana tulimme tutuksi aikataulutuksen ja organisoinnin tärkeyden, sekä niiden yhteensovittamisen kanssa. Huomasimme myös toisen osaamisen ja erilaisten näkökulmien hyödyntämisen tärkeyden. Kantavaksi voimavaraksi nousi opinnäytetyön aikana myös keskeisen kommunikoinnin lisääminen ja toistemme kuunteleminen. Ammatillisen ajattelun ja kasvun myötä, olemme ymmärtäneet kehityksen tarpeen kohtamme ja siten oppineet laajentamaan omia näkemyksiämme sekä toimintatapojamme. Opinnäytetyön aikana taitomme kehittää toimintaa kohderyhmän mukaan parantui sekä ongelmaratkaisukykyämme nopeasti muuttuvissa tilanteissa kehittyi. Tietomme ja taitomme toimia ja työskennellä ohjaamistilanteissa sekä myös kehitysvammaisten parissa on huomattavasti laajempi, kuin ennen opinnäytetyöhön ryhtymistä. Uskomme myös, että tulemme tulevaisuudessa kiinnittämään huomiota enemmän myös kehitysvammaisten oikeuksiin sekä tasa-arvon toteutumiseen, koska tämän opinnäytetyön myötä olemme tulleet tietoiseksi kehitysvammaisten asemasta tämän hetkisessä yhteiskunnassa.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Työntekijän ammattitaitoon kuuluvat ammattieettinen valmius, kypsyytensä sekä harkinta, sillä eettiset periaatteet edustavat arvoja, jotka ilmenevät tekoina (Talentia 2017, 6). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan tieteellinen käytäntö on laadultaan uskottavaa, luotettavaa ja hyväksyttävää, vain kun se on toteutettu tieteellisten toimintatapojen mukaan. Tärkeitä arvoja ovat rehellisyys, tarkkuus sekä huolellisuus ja lisäksi on sovellettava eettisesti kestäviä arviointi- ja tiedonhankintamenetelmiä.

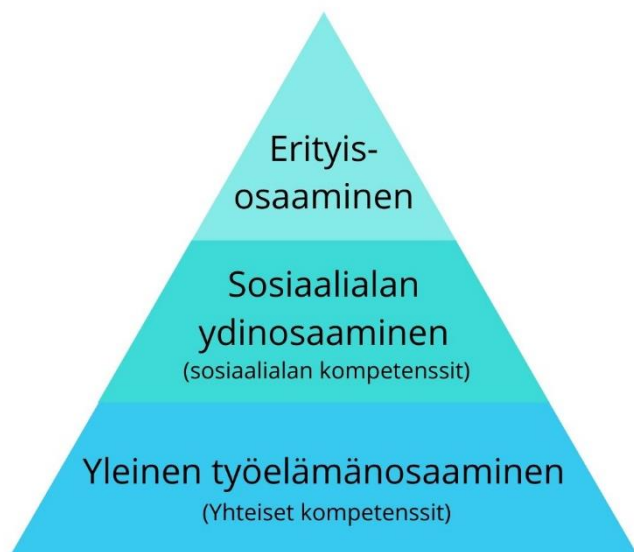
Opinnäytetyötä kirjoittaessa hyödynsimme monipuolisesti ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä, jotta noudattaisimme eettisesti hyväksyttävää tapoja sekä menetelmiä. Lisäksi käytimme muutamaa vanhempaa lähdettä, jotka koimme opinnäytetyötämme ajatellen välttämättömiksi sekä tarpeelliseksi, sillä ne sisälsivät edelleen ajankohtaista ja pätevää tietoa. Lähdeviittauksissamme otimme alkuperäisen tekijän huomioon mahdollisimman huolellisesti sekä pyrimme merkitsemään lähteemme monipuolisesti sekä tarkkuutta korostaen. Kuva-, kuvio- ja liiteviitteet olemme myös merkinneet ohjeita noudattaen sekä aiheeseen sopivuutta tarkastellen. Valitsimme myös opinnäytetyöhön tulevat kuvat sen mukaan, ettei niissä esiintyviä henkilöitä voi tunnistaa. Opinnäytetyön palautteen keruu tapahtui myös anonymisti.

Olkkari- ilta- ja viikonlopputoiminnassa vieraileminen loi meille mahdollisuuden tutustua Olkkarin vertaisohjaajiin sekä asiakkaisiin. Näin saimme tilaisuuden perehtyä asiakaskunnan kykyihin ja taitoihin sekä mahdollisiin rajoitteisiin, kuten liikkumista rajoittaviin tekijöihin sekä kirjoittamis- ja lukutaidon eri taitotasoihin. Ohjauksiemme lähtökohtana oli jo vertaisohjaajilta löytyvät taidot sekä kyvyt, mutta mahdollisten rajoitteiden tiedostaminen auttoi meitä suunnittelemaan ohjaukset mahdollisimman monipuolisiksi sekä kaikkia osapuolia palveleviksi.

7.2 Yhteiskunnallisen näkökulman sekä ammatillisen kasvun pohdinta

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen asiantuntemusta ja taitoja voidaan jäsentää (kuvio 5) mukaisesti. Kuviossa ilmenevät sosiaalialan erikoisosaaminen, sosiaalialan ydinosaaminen sekä yhteiset kompetenssit, jotka kaikki liittyvät läheisesti toisiinsa. Sosiaalialan osaamisessa yleisiä tarvittavia työelämäntaitoja ovat muun muassa kielitaidot, oppimisvalmiudet sekä projektitaidot, mutta sosiaalialalla vaaditaan myös erityisosaamista. Erityisosaaminen puolestaan määrittyy asiakasryhmäkohtaisesti, jolloin voidaan puhua osaamisesta esimerkiksi varhaiskasvatuksen, päihdetyön, lastensuojelun, kriminaaliryöstö-

seniori- ja vanhustyön ja mielenterveystyön osaamisesta. Sosiaalialan ydinosaamista kuvataan kompetensseilla, millä määritellään kaikki sosiaalialan toimintakentillä tarvittavat taidot. (Viinamäki 2010, 11.)



Kuvio 5. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen osaamisen tasot. (Mukaiutu, Viinamäki 2010, 12.)

Näihin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin sisältyy sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. (Innokylä 2016) Joista opinnäytetyön prosessin aikana keskityimme erityisesti sosiaalialan eettiseen osaamiseen yhdessä asiakas osaamiseen kanssa, joka näyttäytyi opinnäytetyön aika tavoitteellisena, voimavaralähtöisenä ja osallisuutta tukevana ohjaamisena. Myös muut sosionomiopintojen aikana tutuksi tulleet kompetenssit ja niiden kautta opitut taidot, toimivat mielestämme tarvittavana lähtökohtana kyseisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

1.3.2016 voimaan tulleella sosiaalihuollon ammattihenkilölailla on säädetty työntekijän ammattieettisistä velvollisuuksista. Sen mukaan sosiaalihuollon ammattihenkilön ammatillisen toiminnan päämääränä on sosiaalisen toimintakyvyn, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen ja hyvinvoinnin lisääminen. Sosiaalialan työssä tehdyt päätökset eivät perustu vain kokemukseen ja tietoon, vaan päätteilyketjun osana toimii myös eettinen harkinta, kuten ammatilliseen toimintaan liittyvien keinojen, kohteiden, valintojen, ja seurausten tutkimista sekä käsittelyä. Eettisen harkinnan takaamiseksi on omaa toimintaa kyettävä arvioimaan kriittisesti sekä useasta näkökulmasta. (Talentia 2017, 25.) Yhdenvertaisuuden ja osallisuuden lisääminen oli myös

meidän toimintamme perustana. Pohdimme opinnäytetyön prosessimme aikana jatkuvasti yhdenvertaisuuden toteutumista, jotta mahdollisimman moni hyötyisi toimintamme kehittämisestä. Myös Olkkarin vertaisohjaajien ja asiakkaiden osallistaminen tuki osallisuuden edistämistä sekä syrjäytymisen ehkäisemistä.

Opinnäytetyötä tehdessä Olkkarin asiakkaista huokui arvostus toimintaa kohtaan ja sen tarpeellisuus asiakkaiden elämässä korostui. Olkkari toimii asiakkailleen kohtaamispaikana, jonne kaikki saavat tulla juuri sellaisena kuin he ovat, sillä jokainen kohdataan avoimesti sekä iloineen, että suruineen. Olkkari luo yhteisön, jossa toinen välittää toisestaan ja tukea on aina tarjolla. Olkkarilla ollessa pääsimme sisälle asiakkaiden elämään ja arkeen sekä saimme kuulla, kuinka esimerkiksi tasa-arvo ja osallisuus toteutuvat heidän elämässään. Matkan varrella keskusteluita kuunnellessa ja koettua peilattaessa lähdemateriaaliin, meille ruumiillistui se, minkälaista kehitystä yhteiskunnassa on tapahtunut kehitysvammaisten aseman ja heihin suhtautumisen suhteen. Vuosikymmenten aikana laitokset ovat vaihtuneet vähitellen asuntoloihin, jotka ovat puolestaan nyt myös vaihtuneet omiin koteihin ja itsenäisempään elämään. Sosiaali- ja terveysalaa koskevat lainsäädännöt sekä ammattieettiset arvot auttavat yhteiskuntaa kehittymään päivä päivältä tasa-arvoisemmaksi sekä osallistavammaksi, kaikkien tarpeet huomioon ottavaksi yhteisöksi.

Toimeksiantajia tavatessamme panimme merkille myös heidän tapansa keskustella ja toimia kyseisen kohderyhmän kanssa. Innostava, osallistava ja kaikkien kyvyt sekä tarpeet huomioiva tapa keskustella ja asioida, laajensi myös meidän näkemystämme kohderyhmästä sekä heidän valmiuksistaan. Se sai meidät pohtimaan toiminnan kehittämisen lähestymistapaamme uudelleen, sillä alkuperäinen suunnitelmamme ei vastannut toimeksiantajan toiveita tai tavoitteita. Juuri tämä toiminnan muuttaminen sai meidät myös reagoimaan muihinkin muutosten tarpeisiin, joita prosessin aikana tuli vastaan.

7.3 Hyödynnettävyys sekä kehittämis ehdotukset

LAB ammattikorkeakoulun tarkoituksena on hyödyntää opinnäytetyötä yksilö- ja ryhmänohjauskurssin yhteydessä keväällä 2020, jolloin uudet sosionomiopiskelijat tulevat toteuttamaan ryhmänohjausta Olkkari- ilta- ja viikonlopputoiminnan parissa. Opinnäytetyön tarkoituksena on toimia heille välineenä Olkkarin toimintaan tutustuessa sekä ohjauksia suunnitellessa. Toimeksiantajan on mahdollista käyttää opinnäytetyötä Olkkari -toimintaan tutustuvien apuna, joko toiminnan kuvan selventämisessä tai uusien ohjauksien alustamisessa.

Opinnäytetyön alkuperäisissä suunnitelmissa oli tarkoitus järjestää vertaisohjaajille valmennusta, jossa käytäisiin läpi ohjaustilanteiden vaiheita kuten ohjauksien suunnittelua ja

valmistautumista. Tapaamiset Olkkari -toiminnan parissa vierailevien ohjaajien sekä vertaisohjaajien välillä tukisivat vertaisohjaajien oma-aloitteellisuutta sekä ohjaustaitoja. Tämän toteutumiseksi tulisi suunnittelussa huomioida vertaisohjaajien aikataulujen selvitys, jonka avulla yhteisten aikataulujen luominen ja tapaamisten järjestäminen helpottuisi. Näihin vertaisohjaajien ohjauksiin voitaisiin jatkossa myös hyödyntää iltoja, jolloin varsinainen Olkkari-toiminta ei ole avoinna, näin ohjaaminen saataisiin kohdistumaan pelkästään heidän toimintaansa ja ohjaamiseensa. Vertaisohjaajat voisivat siten viedä oppimansa itsenäisesti eteenpäin niinä iltoina, jolloin heidän ohjausvuoronsa ovat.

Olkkarin vertaisohjaajat voivat myös hyödyntää ohjauksiensa tukena ohjauksistamme tehtyä tuntisuunnitelmaa (liite 1) sekä ohjauksista tehtyjä tiivistettyjä versioita (liite 2), joita säilytetään Olkkarilla vertaisohjaajien perehdytyskansiossa, joka sisältää ohjeita kuinka erilaisissa tilanteissa tulisi toimia. Ohjauksien tiivistelmät ovat kirjoitettu selkeästi, ja niissä hyödynnetään ohjauksissa otettuja kuvia. Näistä ohjauksista tehdyistä ohjeista löytyy myös Olkkarin vertaisohjaajien ja asiakkaiden omia, ohjauksien aikana esille tulleita ohjeita ja vinkkejä.

Opinnäytetyön havainnot voidaan hyödyntää Olkkarin lisäksi muissakin vammaispalveluissa, kuten asumispalveluissa, päivätoiminnassa ja työtoiminnassa, vaikkakin ohjauksemme oli suunniteltu Olkkarin asiakaskunnalle. Vastaavan toiminnan järjestäminen ja kehittäminen vaatii kyseiseen asiakaskuntaan tutustumista sekä sen innostamista. Tulevaisuudessa myös Olkkarin toimintaa voi kehittää yhä enemmän asiakkaidensa näköiseksi paikaksi ja se onnistuu vain Olkkarilaisiin tutustumalla ja heidän toiveitaan kuuntelemalla.

LÄHTEET

Aaltonen, S., & Arvio, M. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! – Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Google maps. 2020. Kartta Olkkarille [viitattu: 20.02.2020]. Saatavissa: <https://www.google.com/maps/d/edit?hl=fi&hl=fi&mid=1e170cMOVEq-KtWsRSrB1peg-pUuKhjplz&ll=61.01654201743415%2C25.66170622184518&z=17>

Huhtainen, S., & Takala, K. 2020 Tuetun asumisen esimies & Itsenäisen asumisen palveluesimies. Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä. Tapaaminen 11.2.2020.

Immonen, A. & Aspa-säätiö. 2014. Kehitysvammaisten ihmisten asumisen selvitys Härkä-tien sote-yhteistoiminta-alueella. Aspa selvityksiä 1/2014 [viitattu:05.02.2020]. Saatavissa: https://www.aspa.fi/sites/default/files/Aspa_H%C3%A4rk%C3%A4tien%20selvitys%202014_Verkkoversio.pdf

Innokylä 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit [viitattu 21.01.2020]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a6290ea09dbfe904>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., & Schneider, T., Valtari, S. & Keto-To-koi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa Työpapereita 33. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki.

Isotalus, P. & Rajalahti, H. 2017. Vuorovaikutus – Johtajan työssä. Liettua: BALTO print

Joosten, T. 2012. Social Media for Educators: Strategies and best practices. San Fran-cisco: CA: Jossey-Bass cop.

Jämsén, A. & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Säärijärvi: Pohjois-Karjalan Sosi-aaliturvayhdistys ry [viitattu: 23.1.2020]. Saatavissa: <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-jaljilla-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2013. Kehitysvammaisuus. 5. -6. painos. Helsinki: Sanoma pro Oy.

- Kehitysvammaliitto. 2020a. Kehittämishankkeet [viitattu 24.02.2020] Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/liitto/kehittamishankkeet/>
- Kehitysvammaliitto 2020b. Asuminen [viitattu: 03.02.2020]. Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/asuminen/>
- Kemola, H. 2015. Kehitysvammaisten itsenäinen asuminen osallisuuden mahdollistajana yhteiskunnassa. Oulun yliopisto. Kasvatustietoon pro gradu -tutkielma [viitattu:21.02.2020]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201601151045.pdf>
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Tammer-paino Oy
- Kurki, L. 2008. Innostava matkailu: sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa-aika. Helsinki: Finn Lectura
- Kähkönen, N. 2018. Kehitysvammaisten osallisuus asumisratkaisuisissa läheisten kuvamana. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 5.2.2020] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57393/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201803221814.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519#L1P1>
- Martin, M. 2017. Saa jännittää – jännittäminen voimavarana. Helsinki: Minna Martin ja kirjapaja
- Meristö, T. 2007. LAADUKAS SWOT – Työkalu pk-yrityksen innovaatiotietoisen tulevaisuuden menestyksen turvaamiseksi [viitattu: 28.1.2020]. Saatavissa: http://virtual.vtt.fi/virtual/proj3/innorisk/LAADUKAS_SWOT.pdf
- Mieli Suomen Mielen terveys ry 2020. Rentoutuminen palauttaa voimia [viitattu 10.2.2020]. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>
- Naapurit-hanke 2017. Hankesuunnitelma: Naapurit – Yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollistajat. 2017 [viitattu: 25.10.2019]. Saatavissa: <https://docs.google.com/document/d/1LNVuLrQcDIGVxwaEgCX0BIGvZqTc8wIV7Z70QvJB9og/edit?ts=5d8a0632>
- Nurmi-Koikkalainen, P., Ahola, S., Gissler, M., Halme, N., Koskinen, S., Luoma, M-L., Malmivaara, A., Muuri, A., Sainio, P., Sääksjärvi, K. & Väyrynen, R. 2017. Tietoja ja tietotarpeita vammaisuudesta. Analyysia THL: tietotuotannosta. Työpaperi 38/2017 [viitattu:03.02.2020]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135650/URN_ISBN_978-952-302-946-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Onnismaa, J. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö – Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 3. painos. Helsinki: Hakapaino Oy

Papunet 2019. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/kyllaei-kortit>

Preston, C. 2012. Event marketing: How to successfully promote events, festivals, conventions and expositions. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Ryhmäilmiö. 2015. Ryhmän ohjaajan käsikirja. 2. Täydetty painos [viitattu: 24.2.2020]. Saatavissa: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio_verkko.pdf

Ryynänen, S. 2011. Nuoria reunoilla – Sosiaalipedagoginen tutkimus rikollisuuden ja väkivallan keskellä elävien nuorten kasvun tukemisesta brasilialaisissa kansalaisjärjestöissä. Akateeminen väitöskirja [viitattu 9.1.2020]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66767/978-951-44-8482-7.pdf?sequence=1>

Räty, T. 2017. Vammaispalvelut – Vammaispalveluiden soveltamiskäytäntö. Riika: Dardedze Holografija Ltd

Saarelainen, A-L., & Haapasalo, S. 2010. Ryhmästä voimaa -aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hanke (2006-2010). Helsinki: Yliopistopaino

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu – puheenvuoroja 72 [viitattu:22.1.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Seppälä, H. 2018. Erilaiset eväät – Kirja kehitysvammaisuudesta. 2. painos. Kouvola: PackageMedia Oy

Silvennoinen, M. & Tilli, A-M. 2017. Palautemestari. Valmennus onnistumisen avaimia.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010-2015. Helsinki [viitattu 28.01.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72197/URN%3aNBN%3afi-fe201504225692.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Vammaislainsäädännön uudistamistyöryhmän loppurapotti. Helsinki [viitattu: 28.01.2020]. Saatavissa:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70354/URN_ISBN_978-952-00-3582-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Laitoksesta yksilölliseen asumiseen. Kehitysvammaisten asumisen ohjelman toimeenpanon arviointi ja tehostettavat toimet vuosille 2016-2020. Seurantaryhmän loppuraportti. Helsinki [viitattu: 28.01.2010]. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74818/Rap_ ja_muistioita_2016_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ståhlberg. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. PunaMusta Oy [viitattu 21.01.2020]. Saatavissa: <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. 1. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Vammaispalvelujen käsikirja. Päivätoiminta [viitattu: 18.2.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/paivatoiminta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Vammaislainsäädännön uudistus. Hallituksen esitys uudesta vammaispalvelulaista raukesi [viitattu: 03.02.2020]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/ajankohtaista/vammaislainsaadannon-uudistus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c. Vammaispalvelujen käsikirja. Vammaisten ihmisten osallisuus [viitattu: 10.02.2020]. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisten-ihmisten-osallisuus>

Tukiliitto 2020. Osallisuus [viitattu: 10.02.2020]. Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tavoitteet/osallisuus/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki [viitattu 20.01.2020]. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas – yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaumadeamus Oy

Vernerinet 2016. Kehitysvammahuolto ennen [viitattu: 18.02.2020]. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammahuolto-ennen>

Vernerinet 2020. Kehitysvammaisten henkilöiden ikäjakauma [viitattu: 20.2.2020]. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisten-henkiloiden-ikajakauma>

Viinamäki, L. 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025. Havaintoja ja päätelmiä sosionomien (AMK & Ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja – Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 3/2010 [viitattu: 04.02.2020]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?sequence=1>

Viinamäki, L. 2019. Sosiaalialan käytäntötutkimus – Seitsemän retkeä sosiaalialan käytäntötutkimukseen. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 21/2019. Lapin ammattikorkeakoulu [viitattu: 22.02.2020]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267952/B%2021%202019%20Viinamaki%20sosiaalialan%20kaytantotutkimus.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Vuokko, P. 2004. Nonprofit-organisaatioiden markkinointi. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Saatavissa: https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2

LIITTEET

Liite 1

TUNTISUUNNITELMA**OHJAUS 1. KEINOJA JÄNNITYKSEEN****KESKIVIKKONA 21.11.2019 KLO. 17.00-19.00****OSA 1. VERTAISOHJAAJIEN OHJAUS KLO. 15.00-17.00****OSA 2. OLKKARI-TOIMINNAN OHJAUS KLO. 17.00-19.00**

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
15.00-16.30	VERTAISOHJAAJIEN JA OPISKELIJOIDEN YHTEINEN ALOITUS	Käydään läpi paikallaolijat, keitä me opiskelijat olemme ja mitä aiomme tänään yhdessä tehdä. Käydään läpi myös tulevien iltojen teemat.	Illan teemana JÄNNITYS: - Mitä jännitys on? - Missä se jännitys tuntuu? - Mihin jännitys vaikuttaa? - Mikä vaikuttaa siihen, että juuri sinua jännittää? - Mitä keinoja sinulla on jännityksen helpotukseen/purkuun?	-Tulla tutuksi toistemme kanssa Käsitellä ja tulla tutuksi päivän teeman kanssa -Tukea vertaisohjaajien kykyä suunnitella tulevaa toimintaa.
16.30-17.00	TAUKO		Valmistella ohjaukseen sopiva tila ja tuoda kaikki tarvittavat välineet esille.	

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
17.00->	Ovet avataan myös muille asiakkaille.	Vapaata keskustelua ja yhdessäoloa.		Luoda kaikille tervetullut ja lämmin olo.
17.30-18.30	Ohjauksien toteutus.	Ohjaus 1: Anri ja Atte ohjaus 2: Vertaisohjaajat	<u>Kerrataan illan teema</u> Ohjaus 1: Jännityksen kuva Ohjaus 2: Jännittävä reaktioleikki	Ohjauksien avulla pyritään tiedostamaan oma jännitys, missä se tuntuu ja mihin se vaikuttaa sekä kuinka sitä voisi helpottaa.
18.30-18.45	Ohjattavien palaute			Tavoitteena saada palautetta toiminnasta, jonka avulla toimintaa voitaisiin kehittää.
18.45-19.00	Vertaisohjaajien palaute			Tavoitteena saada palautetta toiminnasta, jonka avulla toimintaa voitaisiin kehittää.

OHJAUKSET:**TEEMA 1: OHJAUS 1. JÄNNITYKSEN KUVA: Jos piirtäisit jännityksestäsi kuvan, miltä se näyttäisi?**

Lähde: Suntio, R. 2015. *Kesyä jännitys: Opas kasvattajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus

VETÄJÄT: Anri ja Atte

TARVITTAVAT VÄLINEET: PAPERIA JA VÄRIKYNÄT

Ohjaaja voi auttaa jännittäjää kuvittelemaan ja muokkaamaan mielikuviaan sopivien kysymysten avulla, ja sen jälkeen kuva on mahdollista piirtää. Voi kysyä vaikka seuraavaa:

Minkäkokoinen se on? Minkä muotoinen se on?

Minkä värinen se on? Paljonko se mahtaa painaa? Miltä sen pinta tuntuu?

Jos sillä on kasvat, millaiset ne ovat? Millainen sen ilme on? Minkä nimen antaisit sille?

Jos mieltä painaa jokin ajatus, nurja käsitys tai tulkinta, voi pyytää kuvittelemaan tämän ongelman tai pahan olon pienen matkan päähän eteensä lattialle ja kysellä edellä mainittuja tai muita sopivaksi katsomiaan kysymyksiä. Sen jälkeen voi piirtää kuvan.

Kysymysten ja kuvan tekemisen jälkeen omaa suhdetta tähän olentoon voi tarkastella uudelleen: Miltä tuntuu nyt? Mitä tunteita olento herättää? Mihin tämän olennon haluaisi asettaa? Millaisen matkan päähän itsestään sen asettaisi? Laittaisiko sen kaapin päälle, siirtelisikö mielialan mukaan paikasta toiseen vai ottaisiko sen ihan lähelleen? Mitä se tarvitsisi, mitä haluaisi sille antaa ja piirtäisikö sille kaverin? Miten siitä voisi huolehtia tai miten sitä hoivaisi?

Tehokas keino voi olla myös uusien kuvien piirtäminen aika ajoin. Sillä tavalla konkretisoituu myös muutos. Voi kokeilla mitä tapahtuu, jos piirtää uuden kuvan erivärisenä, esimerkiksi vaaleanpunaisena tai haalistaisi sen piirustuksen alkuperäisiä värejä. Alkuperäisen kuvan kanssa voi myös hassutella: Miltä se mahtaisi näyttää aurinkolasit päässä? Piirtäisikö sille sarvet, tai laastarin poskeen? Pukisinko sen potkukousuihin tai laittaisinko tutuin suuhun? Kuvaa voi työstää niin kauan tai niin monta kertaa kuin tuntuu tarpeelliselta tunteen muuttamiseksi.

Jos jännittäjä kohtaa saman mieltä painavan "olennon" myöhemmin, hänellä on jo keinoja ottaa se vastaan. Näkökulma siihen on saattanut muuttua vähän kuin itseksensä.

TEEMA 1. OHJAUS 2: JÄNNITTÄVÄ REAKTIOLEIKKI: Liikunnallinen rentoutuminen musiikin tahtiin**OHJAAJAT: VERTAISOHJAAJAT**

Lähde: Suntio, R. 2015. *Kesyä jännitys: Opas kasvattajalle*. Jyväskylä: PS-kustannus

TARVITTAVAT VÄLINEET: MUSIIKKISOITIN (+KAIUTIN) JA TILAA LIKKUA

Ohjattavat liikkuvat kävelen omalla tavallaan tilassa musiikin soidessa. Musiikin loppuessa pitää pysähtyä ja toimia ohjaajan huutaman ohjeen mukaisesti:

- Purista hampaat yhteen
- Vedä hartiat korviin
- Näytä sormella missä jännitys yleensä tuntuu
- Nouse varpaillesi
- Vedä napa sisään
- Mene kyykkyy
- Hyppää
- Laita kädet nyrkkiin -> Musiikin jatkuessa voit rentoutua ja jatkaa.

OHJAUS 2. VUOROVAIKUTUS / TORSTAINA 27.11.2019 KLO. 17.00-19.00

OSA 1. VERTAISOHJAAJIEN OHJAUS KLO. 15.00-17.00 / OSA 2. OLKKARI-TOIMINNAN OHJAUS KLO.17.00-19.00

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
15.00-16.30	VERTAISOHJAAJIEN JA OPISKELUJOIDEN YHTEINEN ALOITUS, SEKÄ PALAUTTEEN KERUU EDELLISELTÄ KERRALTA	Käydään läpi paikallaolijat, kerrataan vielä, keitä me opiskelijat olemme ja mitä aiomme tänään yhdessä tehdä.	Illan teemana VUOROVAIKUTUS -Mitä vuorovaikutus on? -Missä sitä tarvitaan? -Miten sitä voi kehittää? - Kenen välistä vuorovaikutus? - Minkälainen vuorovaikutus on hyvää? entä huonoa?	-Tulla tutuksi toistemme kanssa Käsitellä ja tulla tutuksi päivän teeman kanssa -Tukea vertaisohjaajien kykyä suunnitella tulevaa toimintaa.
15.00-15.15	Palautteen kerääminen.	Palataan ajatuksissa vielä edelliseen kertaan ja siitä jääneisiin tunteisiin.	-Onko ajatukset edellisestä kerrasta vielä samat?	-Palata viime kerran tunnelmiin ja tilanteisiin, jonka avulla saada ideoita tämän päivän ohjaukseen mikä toimi ja mitä voisi parantaa.
16.30-17.00	TAUKO		Valmistella ohjaukseen sopiva tila ja tuoda kaikki tarvittavat välineet esille.	

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
17.00->	Ovet avataan myös muille asiakkaille.	Vapasta keskustelua ja yhdessäoloa.		Luoda kaikille tervetullut ja lämmin olo.
17.30-18.30	Ohjauksien toteutus.	Ohjaus. 1 Anri ja Atte ohjaus 2. Vertaisohjaajat	Kerrataan illan teema Ohjaus 1: Kuuleminen ja kuunteleminen Ohjaus 2: 2 kuvaa	Ohjauksien avulla pyritään käsittelemään mitä hyvät vuorovaikutustaidot pitävät sisällään ja kuinka niitä voi vahvistaa. Tarkoituksena keskittyä erityisesti kuuntelemiseen.
18.30-18.45	Ohjattavien palaute.			Tavoitteena saada palautetta toiminnasta, jonka avulla toimintaa voitaisiin kehittää.
18.45-19.00	Vertaisohjaajien palaute.			Tavoitteena saada palautetta toiminnasta, jonka avulla toimintaa voitaisiin kehittää.

OHJAUKSET:**TEEMA 2: OHJAUS 1. Kuuleminen ja kuunteleminen**

Lähde: Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus

Materiaali

Tavoitteena on pohtia hyvän kuuntelijan taitoja, kuuntelutottumuksia ja ihmisten tapoja suhtautua kuuntelemiseen. Opitaan myös itsetuntemusta, vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja.

Harjoituksen kulku

a) Istutaan selkä ohjaajaan päin. Jokainen istuu hiljaa itsekseen ja sulkee silmänsä. Ohjaaja pudottaa lattialle yhden esineen kerrallaan, esimerkiksi kumin, kynän, paperin tai taulusienen ja kuulijat sanovat ääneen itsekseen, mikä putosi.

b) Keskustellaan siitä, mitä eroa on kuulemisella ja kuuntelemisellä. Miten tärkeä aisti kuuloaisti on? Miten tärkeä se on ihmissuhteiden kannalta?

c) Ja siitä, millainen on huono kuuntelija ja kuinka sen huomaa:

- Missä keskustelutilanteessa on tuntunut, että toinen ei kuule eikä kuuntele? - Mistä sen huomaa? Kumpi tuntuu kurjemmalta?

- Mitä saavuttaa hyvällä kuuntelutaidolla? - Millaisessa tilanteissa kuuntelemattomuus on loukkaavaa?

- Kuuntelevatko eri-ikäiset ihmiset eri tavoin? Kertokaa esimerkkejä.

Huonon kuuntelijan mahdollisia tapoja kuunnella:

-sulkee korvansa käsillään / kääntää selkänsä / keskeyttää jatkuvasti

-kysyy ja lisää omiaan / yrittää vaihtaa puheenaihetta / piirtää tuhartaa samalla

-naureskelee ja hymähtelee / vastailee kännykkäänsä / kuuntelee korvakuulokkeilla musiikkia

-syödä mussuttaa / näprää paidanhelmaansa / keskittyy katselemaan muualla tapahtuvaa juttua

-siirtyy kesken kuuntelemisen kauemmaksi / vaihtelee asentoaan / poistuu hetkeksi paikalta

-epäilee ja vähättelee / haukottelee antaumuksellisesti

d) Keskustellaan yhdessä koetusta:

- Miltä harjoitus tuntui? - Millainen on hyvä kuuntelija?

- Mistä hänet tunnistaa? - Miltä näyttää ja kuulostaa, kun joku todella kuuntelee?

- Miltä tuntuu, kun puhujaa oikeasti kuunnellaan? - Millaiset kuuntelutottumukset toisessa ihmisessä ärsyttävät? - Mitä opin tai oivalsin kuuntelemisen ja kuulemisen eroista?

- Millainen kuuntelija olen? - Miten voin oppia paremmaksi kuuntelijaksi?

TEEMA 2: OHJAUS 2. 2 Kuvaa**Valmistelu**

Valitaan materiaalia, jonka avulla harjoitellaan oman vuoron harjoittelua, kuuntelemista sekä kuulluksi tulemista.

Ohjaajat levittävät materiaalin helposti esteettömään tilaan siten, ettei valokuvat ole toistensa päällä vaan vierekkäin. Ohjaajat pohtivat yhdessä läpi käytävät aiheet.

Kaikki saavat valita korteistaan kaksi mieleistään, jotka kuvastavat omia vahvuuksiaan. Jokainen kertoo vuorollaan omista vahvuuksistaan ja siitä, miksi valitsivat kyseiset kortit.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen voi valita myös kortit muilla periaatteilla, esimerkiksi omien kehitystä tarvitsevien osa-alueiden mukaan / sen mukaan mitä toisessa ihmisessä arvostaa / mikä on tärkein piirre ystävässä yms.

OHJAUS 3. RENTOUTUMINEN / KESKIVIKKONA 4.12.2019

OSA 1. VERTAISOHJAAJIEN OHJAUS KLO. 15.00-17.00

OSA 2. OIKKARI-TOIMINNAN OHJAUS KLO. 17.00-19.00

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
15.00-16.30	VERTAISOHJAAJIEN JA OPISKELIJOIDEN YHTEINEN ALOITUS	Käydään läpi paikallaolijat, kerrataan vielä, keitä me opiskelijat olemme ja mitä aiomme tänään yhdessä tehdä.	Illan teemana RENTOUTUMINEN <ul style="list-style-type: none"> - Minne yleensä menet, kun haluat rentoutua? - Mitä teet, jotta rentoutuisit? - Mihin rentoutuminen vaikuttaa? tai missä se tuntuu? 	-Tulla tutuksi toistemme kanssa - Käsitellä päivän teemaa -Tukea vertaisohjaajien kykyä suunnitella tulevaa toimintaa.
15.00-15.15	Palautteen kerääminen.	Palataan ajatuksissa vielä edelliseen kertaan ja siitä jääneisiin tunteisiin.		
16.30-17.00	TAUKO		Valmistella ohjaukseen sopiva tila ja tuoda kaikki tarvittavat välineet esille.	

KLO.	OHJELMA	SISÄLTÖ	OHJAUKSEN SISÄLTÖ	TAVOITTEET
17.00->	Ovet avataan myös muille asiakkaille.	Vapaata keskustelua ja yhdessäoloa.		Luoda kaikille tervetullut ja lämmin olo.
17.30-18.30	Ohjauksien toteutus.	Ohjaus 1 Anri ja Atte ohjaus 2. Vertaisohjaajat	Kerrataan illan teema Ohjaus 1: Rentoutumisharjoitus kuunnellen Ohjaus 2: Rentoutumispaaja	Ohjauksien avulla pyritään löytämään rentoutumistapoja, joita voi hyödyntää omassa arjessaan. Tulla tietoisiksi rentoutumisen merkityksestä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta.
18.30-19.00	Palaute	Palautelappujen jako ja täyttö.	Itsenäistä työskentelyä/pohdintaa, tuettua jos tarve	Tavoitteena saada palautetta meidän toiminnastamme kokonaisuutena sekä kuulla kehitysideoita tulevaisuuden varalle.

OHJAUKSET:**TEEMA 3: OHJAUS 1: RENTOUTUMISHARJOITUS KUUNNELLEN****LÄHDE:** <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

Tarkoituksena kuunnella YouTubesta rentoutumisharjoitus, jota ohjattavat voivat itsekin helposti toteuttaa muiden iltojen aikana taikka kotonaan itsenäisesti. Harjoitus on myös helppo toteuttaa, eikä toteuttaminen vaadi erityisiä järjestelyitä, jotta toteuttaminen onnistuisi.

TEEMA 3: OHJAUS 2: RENTOUTUMISPAJA

Tutustutaan yhdessä Oikkarin tiloista löytyviin hieronta- sekä aistityökaluihin, joita voi joko yksin taikka parin kanssa kokeilla. Tarkoituksena pitää tilanne rauhallisena sekä rentouttava, jossa kuitenkin mahdollisuus yhteiselle keskustelulle ja ajatusten jakamiselle.

Lopuksi myös palautteiden kerääminen.

LIITE 2



JÄNNITYKSEN KUVA



1. LAITA ESILLE
KYNIÄ JA PAPERIA

2. KESKUSTELE MIKÄ
JÄNNITTÄÄ JA MISSÄ SE
TUNTUU

3. PIIRRÄ KUVA
OMASTA
JÄNNITYKSESTÄ

4. ESITTELE SE
HALUTESSASI MUILLE

KUINKA LIEVENTÄÄ
JÄNNITYSTÄ:

HENGITÄ

KÄY KÄVELYLLÄ

HEILUTTELE KÄSIÄ

KÄY LUONNOSSA

SANO ÄÄNEEN MIKÄ JÄNNITTÄÄ

HEILUTTELE KÄSIÄ JA JALKOJA

**MUISTA!
KAIKKIA
JÄNNITTÄÄ
VÄLILLÄ**

KUUNTELEMISEN JA KUULEMISEN EROT

VINKKEJÄ:

KATSO SILMIIN

KESKITY
PUHUJAAN

KOMMENTOI

KYSY



1. VALITSE YKSI OHJAAJA
2. OHJAAJA VALITSEE 5-8 ESINETTÄ (ELÄ NÄYTÄ MUILLE)
3. MUODOSTAKAA PIIRI JA SULKEKAA SILMÄT
4. OHJAAJA TIPUTTAA ESINEET LATTIALLE YKSI KERRALLAAN
5. MIETI, MIKÄ KYSEINEN ESINE MAHTAA OLLA
6. OHJAAJA KERÄÄ ESINEET TAKAISIN PIILON
7. LOPUKSI ARVAILKAA MITÄ ESINEET MAHTOI OLLA
8. SEKÄ, MITÄ EROA ON KUUNTELULLA JA KUULEMISELLA



RENTOUTUMINEN

VINKKEJÄ:
ULKOILE

KUUNTELE
RAUHOITTAVAA
MUSIIKKIA

VIETÄ HETKI OMASSA
RAUHASSA

VIETÄ AIKAA KAVEREIDEN
KANSSA

MUISTA NUKKUA
TARPEEKSI

HAKUSANOJA
RENTOUTUMISHARJOITUKSIA
VARTEN: (YOUTUBE)

RENTOUTUMINEN
RENTOUTUMISHARJOITUS
MINDFULNES-HARJOITUS
RENTOUTUSMUSIIKKIA
RAUHOITTAVA MUSIIKKI

MUUTOKSIA AIKATAULUUN!

TERVETULO!

LIITY JOUKKOOMME, OHJATUILLE TEEMAILLOILLE!
OLKKARILLE: RITANIEMENKATU 13 E, 15240 LAHTI

OHJELMASSA YHDESSÄ LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPISKELIJOIDEN SEKÄ VERTAISOHJAAJIEN KANSSA
TEEMOITTAIN OHJATTUA TOIMINTAA.

UUDET AIKATAULUT!

4.12 KLO. 17-19

VUOROVAIKUTUS

5.12 KLO. 17-19

RENTOUTUMINEN